

婚商学院

原生家庭关系不好的人,内心想要一个好的关系,但却总是不知不觉又找到一个和原生家庭关系模式类似的人

是门当户对,还是创伤匹配?



■ 施琪嘉

在婚姻关系上,现实层面讲究门当户对,心理层面呈现关系匹配。伴侣之间的亲密关系是否匹配,取决于个体自我的人格结构,人格结构的形成则源于养育者与孩子之间的关系。

亲密关系的创伤匹配

在养育孩子的过程中,有的父母经常不满足孩子的需求,或是批评孩子、贬低孩子,久而久之,孩子内心会形成一种挫折的感觉。孩子长大后,就会习惯性地奔着两个方向发展亲密关系,一种是找人来贬低自己,另一种是找人来满足自己。

习惯性找人来贬低自己在很多夫妻关系中会呈现,比如,关系中的一方总是弱势,或呈现受虐倾向。比如,挫折型的父母让孩子长期体验到挫折感,孩子未来可能发展出继续受挫的亲密关系,即挫折性关系。外人看这种夫妻关系时,觉得是失衡的,不匹配的。可是,他们白天吵得一塌糊涂,晚上床头打架,床尾夫妻生活还和谐。他们的孩子最初可能特别震惊,觉得妈妈受到欺负,孩子想站在弱者这一方,结果第二天父母又和好了。这样的关系可以维持很长时间,这就是亲密

婚恋新知

■ 周小鹏

不知道大家有没有发现,为什么同样是全职妈妈,有些家庭和睦,有些却生出各种问题。同样是职业女性,有些人能和老公夫妻同心,有些却过成一地鸡毛?

我多年从事婚姻家庭咨询,各种家庭都见过不少,结合一些心理学研究和我自己的观察发现,家庭关系好、工作和事业易成功的人,他们基本上都会拥有一种别人不具备的能力,神经科学家丽莎巴利特称之为“情绪颗粒度”。即这些人能够感知,并用精准的语言,把自己当下的感觉、情绪和情感体验描述出来。

这种能力不光能让你听你说话的人,快速理解你真正的情感需要,降低人际交往成本,更重要的是,研究表明,那些可以准确表达自己情绪的人,他们调节情绪的能力要比那些只会说“我心情不好”的人高出30%以上。

同时,拥有更高“情绪颗粒度”的人,抗压能力和决策能力更强,这就意味着其解决问题的能力更强,各方面也更容易获得成功。

那么,为什么高“情绪颗粒度”这样有魔力?举个例子:每次你做了什么事情让老公不高兴了,他就说:“你这样做让我心情很不好。”“心情很不好”这五个字,如果他说多了,你的感觉会怎样?会不会有种他故意找碴的感觉,你干什么他都心情不好。但如果他这样说:“你这样做,让我很委屈。”“你这样说,我觉得很焦虑。”是不是感觉不一样了?就有点想去帮他解决问题了。

反过来也一样。你如果能向别人描述的情绪越精准,越有画面感,那么,对方对你的情绪反馈也会越积极,你们的关系就会更好,也更容易获得来自对方的帮助和认可。

在咨询中发现,当我们对来访者进行了“情绪颗粒度”训练后,再不好的夫妻关系都获得了改善。

(作者系心理咨询师、婚恋情感咨询师)

原生家庭关系不好的人,内心想要一个好的关系,但却总是不知不觉又找到一个和原生家庭关系模式类似的人

是门当户对,还是创伤匹配?



关系中的创伤性匹配。

第二种方向是个体在父母身上没有得到满足,总是经历挫折,于是就去找一个人来满足自己。静在重男轻女的家庭中成长,父母总贬低她是个女孩,她在家里从没有得到好的对待。虽然她长得漂亮,但她从不认为自己好看。她丈夫从大学开始就一直追求她,对她特别呵护。她不敢相信,一度怀疑这不是真的,自己是不是配得上。公婆对她也非常好,感受到丈夫家庭的温暖和照顾,她的人格结构就受到影响,对自己的认知和对人生的看法也发生改变,体验到原来是可以有好的亲密关系。

这种关系叫兴奋性关系。她渴望得到爱,并且也得到很多爱,挫折性关系变成兴奋性关系。为什么丈夫能持续地给她那么多的爱与照顾呢?也许丈夫在自己家里得到太多爱,内心的爱盛得太多太满,要把爱转出去。他对妻子的爱,一部分来自爱情,一部分来自原生家庭的的爱,盛满了,他一定要找人转接,而他们的夫妻关系正好匹配上。

从这个例子可以看到,夫妻亲密关系的匹配,是依据各自自父母亲与他们的关系所产生的人格结构而匹配的。精神分析师费尔贝恩认为,孩子与养育者之间的关系,是人格发展中最重要因素。人格结构成熟的孩子拥

■ 梁朝晖

一个有过几段恋爱经历的女子说,几位前任都说她太强势。她觉得很委屈,因为女人就应该成为决策者,男人本该做好执行者。待进一步交流后,我们梳理出如下观点。1.家庭中的决策也要遵循民主集中制。民主体现在多听听对方的需求,若对方需求太强烈,要妥协一下,变通一下,顺应一下。

集中的人是拿主意、拍板的人。这样的

为什么我们总是在一段有害关系中纠缠不清?

直面创伤才能挣脱束缚

■ 布里奇

明明感觉Ta对自己不好,却依旧跟Ta在一起。为什么我们总在亲密关系中被困住,却无法离开?当我们谈到“关系”时,会发现有时候很难逃离对自己不利的人或事,这往往是因为我们已经与伴侣形成了“创伤纽带”。

“创伤纽带”是指施虐者与受害者之间的情感依恋,这种依恋形成于反复的虐待、暴力或控制之中。这种纽带通常很强大,其特点是具有依赖性、强迫性的想法以及极高的忠诚度。

“创伤纽带”对关系的影响

“创伤纽带”是两个人之间形成的一种密切的情感联结,因为一个人一直在给另一个人制造伤害。这种情感纽带是一种既有依恋、依赖又有恐惧的感觉。受害者往往觉得自己需要施虐者,才能感觉到安全和保障。

“创伤纽带”会给受害者和施虐者带来许多负面影响。受害者可能觉得自己永远无法离开这段关系,因为Ta们太依恋施虐者了。这可能导致Ta们受到更多的情感虐待。而施虐者也可能变得更具攻击性,因为Ta们意图保持对受害者的控制。

“创伤纽带”可以形成于任何关系中,但在虐待关系中最常见。施虐者往往利用这种情感纽带控制受害者。例如,受害者可能不想结束这段关系,因为Ta认为在这段关系中,美好的时光多于被虐的时光;或者Ta觉得没有施虐者的允许,自己是不可以

人能力要比对方强,思维比对方更灵活,大概率收入也比对方高。另一方比较明智的话,一般都会愿意“被集中”,这样会很省心。

2.婚恋关系中,引发痛苦多因两种情况。

一是不具备集中能力的人,非成为决策者。否则就认为对方不把自己放在心上,之后发脾气,不断泄愤。这不是强势,这是不自量力的“作”。

二是不具备集中能力的人,不愿意成为配合者。最要命的是还以为自己的能力高

为什么我们总是在一段有害关系中纠缠不清?

直面创伤才能挣脱束缚

■ 布里奇

明明感觉Ta对自己不好,却依旧跟Ta在一起。为什么我们总在亲密关系中被困住,却无法离开?当我们谈到“关系”时,会发现有时候很难逃离对自己不利的人或事,这往往是因为我们已经与伴侣形成了“创伤纽带”。

“创伤纽带”是指施虐者与受害者之间的情感依恋,这种依恋形成于反复的虐待、暴力或控制之中。这种纽带通常很强大,其特点是具有依赖性、强迫性的想法以及极高的忠诚度。

“创伤纽带”对关系的影响

“创伤纽带”是两个人之间形成的一种密切的情感联结,因为一个人一直在给另一个人制造伤害。这种情感纽带是一种既有依恋、依赖又有恐惧的感觉。受害者往往觉得自己需要施虐者,才能感觉到安全和保障。

“创伤纽带”会给受害者和施虐者带来许多负面影响。受害者可能觉得自己永远无法离开这段关系,因为Ta们太依恋施虐者了。这可能导致Ta们受到更多的情感虐待。而施虐者也可能变得更具攻击性,因为Ta们意图保持对受害者的控制。

“创伤纽带”可以形成于任何关系中,但在虐待关系中最常见。施虐者往往利用这种情感纽带控制受害者。例如,受害者可能不想结束这段关系,因为Ta认为在这段关系中,美好的时光多于被虐的时光;或者Ta觉得没有施虐者的允许,自己是不可以

婚恋咨询室

本期做客专家

许川,原中央人民广播电台主持人,相待心理创始人,资深婚姻家庭治疗师,中国婚姻与家庭专业委员会委员

疯狂买买买的人就是拜金,也许Ta正在满足那个给给的人想成为兴奋性客体的内心想法。

挫折性客体

跟兴奋性客体相反的,是挫折性客体。父母总不理孩子,无论孩子提什么需求,都不满足,甚至贬低、打骂。孩子在成长的过程中,内心充满各种不被允许、不能获得和满意感。费尔贝恩把这类关系称为挫折性关系,父母就是孩子的挫折性客体。孩子的内心就形成一种挫折性自我,总是觉得自己是不配的,是不该得到的,是不够资格、没有价值的。

有位来访者,我给他倒了杯茶,但他没喝。多次治疗后,他告诉我,他觉得自己不配,要是他喝了茶,就是对治疗师的不尊重。这就是挫折性自我在关系中的呈现。如果一个人内心充满挫折性客体,以后的伴侣关系中可能会出现两种状态。

首先是自我贬低。在亲密关系中,对方无论怎么去贬低、压榨Ta,Ta都逆来顺受。这就是小时候形成的熟悉的关系模式,Ta觉得这样才是对的、熟悉的、配得的,这也是一种“不安全的安全”,听到贬低指责自己的声音,Ta才会觉得安全和熟悉的。挫折性亲密关系中经常出现特别不对等的状态,外人看起来,是不应该有的状态。可是他们的关系能够一直持续下去,相互配合得很好。

除了自我贬低,挫折性亲密关系中可能发展出“没事找抽”的状态。Ta遇到一个不想打压、指责Ta的伴侣,可能因为不习惯,会出现各种“作”,诱发对方生气和自己吵,以此找到熟悉的味道。夫妻彼此之间爱的渴望,可能也会被恨和拒绝所掩盖,导致今后亲密关系中总是充满战争和硝烟。

原生家庭关系不好的人,内心想找一个好的关系,但总不知不觉又找到一个和原生家庭关系模式类似的人。如果个体总是带着原生家庭的痕迹,就很难形成新的核心家庭。双方的自我并没有在关系中得到成长。很多夫妻或情侣之间闹分手,彼此折磨,施虐受虐,都是原生家庭关系的重复。

因此,问题在于你是不是能够真正地觉察到你的关系是有问题的,你有没有决心去看到它,改变它。

(作者系首批国家注册心理督导师)

心语小贴士

“家庭民主集中制”的打开方式

于对方。在咨询中,这类人还真不少,事实上,另一半在很多方面都优于来访者,并且已经做了很多妥协,只是来访者并不自知。

伴侣同的关系之所以要强调平等,是因为事实上很难做到完全平等。弱者要有自知之明,服从会赢得和谐,才能分享强者的智力和物质成果。强者要外柔内刚,给弱者点面子,你付出多也不必一副高高在上的姿态,只要决策效果好,夫妻不内耗,家庭就会和谐许多。

(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师)

婚恋智慧



纽带”的一些方法。

允许自己悲伤心痛。这是治愈创伤重要的第一步。你可以因为这段关系的结束而伤心一段时间,之后再继续前行。不要急着跳过这一步,留给自己充足的时间来愈合伤口,这一点很重要。

不要受前任摆布。如果Ta还能够继续控制你,将不利于你从情感的创伤中恢复过来。你必须非常明确自己为什么想和Ta彻底结束,你需要勇敢地对Ta说一些非常有挑战性的话。

你要不断地告诉自己:这段关系是不健康的,这有助于你切断“创伤纽带”。

2. 挣脱“创伤纽带”后继续前行。

分手后往往很难走出来,尤其当你与前任存在“创伤纽带”,这将更加困难。但重要的是记住,你其实并不孤单。很多人都有过这样的经历,并且已经走出了创伤。而你同样也可以。你可以从家人朋友或咨询师那里寻求支持。他们可以帮助你处理你所经历的伤痛,并帮你重建自己的人生。有了时间和支持,终会从情感创伤中痊愈并继续自己的生活。

婚恋咨询室

本期做客专家

许川,原中央人民广播电台主持人,相待心理创始人,资深婚姻家庭治疗师,中国婚姻与家庭专业委员会委员

Q:

我今年50岁,结婚20多年,一直觉得家庭生活还算幸福,夫妻之间也没有什么矛盾。今年,一个偶然的机会,我才发现老公出轨了。看到他手机里有和其他女人聊骚的信息,对方还只是二三十岁的样子……我觉得很震惊,这么多年他一直都对我很好,对儿子的教育成长也都很花心思。

儿子今年也要高考了,目前,我不想和他离婚,也不想凑合着过。我收集了一些他出轨的证据,想用这个办法敲打一下他,让他回归家庭。我不知道这样的办法会不会有效?我怎么做才能让这段婚姻变回以前那样?

沐洁

A:

沐洁,你好!

看到你目前对情感危机的处理方式,我认为你有一点做得非常好,那就是你没有去纠结“为什么”。

很多人在遭遇出轨危机的时候,会不停地想去找原因,想去看第三者到底是怎么把他勾走的,越看越难受,越难受越想看,脑海里会不停复盘他过去的每个细节,试图找到变心的起点。

这是人追根究底的本能,但长期沉浸在这种反复咀嚼的思维中,你很可能会受到更大的创伤,从而让人一直纠结为什么他会背叛我,为什么他可以这样对我,为什么我会遇到这样的事情……而没有办法理智地去看待最重要的问题——离开还是留下。

但你是理智的,也会让你用利益制衡的模式,去看待出轨问题。

你选择了留下,但希望通过威胁、把柄的方式,去制衡他,让他知道出轨的坏处,安心回归家庭。起初,你会发现这样的方式很有效,但过一段时间,你再次以此去威胁他,他很可能选择“破罐子破摔了”。

因为当你威胁他的时候,他一开始可能特别恐惧,但后来发现你其实更加在乎这段感情,反而他变得无所畏惧了。并且由于你已经对他有攻击性了,他只会继续防备着你,而不会觉得你们还有回到当初的可能性。

中年出轨,要解决往往是有难度的。二三十年的婚姻都没出问题,到五十岁突然出轨,很可能意味着存在以下几个问题:

1.自我实现问题。

年轻的时候,忙于事业,背负责任,他很少有自己的时间和空间,去做自己真正喜欢的事情。到五十岁功成名就,有时间去回顾过去,他就想去追求第二人生,想重新成为那个前途未定、充满希望的少年。而年轻第三者的出现,恰恰给了他这种起点,就好像谈一场新的恋爱,人生就有了新的可能。

2.感情相处问题。

随着年龄的增长,人的感情需求是一直在动态变化的。大多数夫妻,在日常相处的过程中也是一起成长,一起调整,不会有太明显的冲突。但也许,你们的互动模式是存在一些问题的,比如一方过于强势,或者过于挑剔,积攒已久的问题,在此刻爆发。他会希望外面的人,能实现他的情感需求,从而平衡这个家庭,让他回到家还能继续维系婚姻。

此外,你需要做一个全面的婚姻评估。比如,他现在对婚姻是什么态度?第三者对他来说有多重要?你想要修复关系的念头,和你想要离开的念头,哪一个更强烈?只有当你摸清了问题所在,你才会感到有方向,也不会再对这个问题感到恐惧。

你可以试着一步步拆解问题,把毫无头绪的因局,拆成一个个当下就能做的,能改变的小事,通过小事的调整,联动你们关系模式的改变,从而让你拥有解决问题的能力。

在这个阶段,如果处理得不好,很可能会发展成连续性出轨。而如果处理得当,是有比较大希望做好他与第三者分离的,调整你们的婚姻相处模式,进行感情修复,可以让感情最终回到正轨。

本版邮箱:hunlian2017@126.com

「情绪颗粒度」越高,家庭关系越和睦