

咨询师手记

健康的自尊让我们在亲密关系中更自信地和对方沟通

“试探”，让爱越走越远



王璐

雨果说：“生命中最大的幸福，就是确信有人爱着我们。”所以，我们终其一生在寻找这种幸福，同时用各种方式去试探那份爱，比如，不停地问另一半“是不是爱我，会不会丢下我”？想让对方做什么却不直说，而是看他够不够“自觉”……这些语言或行为本质上都是一种“确认”。

总在关系中设置种种“关卡”

遥遥是因为“婚姻危机”前来咨询的。她感觉这段婚姻快被自己“作”没了。她的“作”从恋爱时开始，她很容易因男友的忽视而感到不安，总是给男友发“考题”，然后从他的回应中去确认：他真的爱自己。

男友约会迟到几分钟，她会“恶狠狠”地发一句“你迟到了，我不想见到你”。直到男友赶来道歉、解释、关心和弥补，她才会感觉到被爱，才有安全感。如果男友没看懂她的“弦外之

音”，真的不出现了，她就会下结论“你果然不爱我了”。所幸，当时男友有足够的耐心，得知遥遥因为缺乏自信 and 安全感才会这样，很心疼她，告诉她：“我以后会努力做得更好，给你足够的安全感。”

在男友的爱与包容下，他们走进了婚姻。可在这段关系里，遥遥就像怎么也填不满的黑洞，老公给再多她还是不安。而且，老公对自己越好，她越觉得自己被爱着的“瘾”就越大。下雨天老公没主动来接她，她回家就生闷气；她会因老公一时的粗心而发火，“滚吧，别以为没你我过不下去”……随着她“作”的次数越来越多，砸出来的话越来越难听，老公也开始躲着她。

来咨询之前，他们爆发了一次激烈的争吵，她在疯狂输出，老公在旁边低头不语。当她吼出“你是不是不爱我了”时，老公说，“能让我喘口气吗？我好累。”

遥遥的“作”在亲密关系中并不少见。很多时候，是焦虑型依恋在作祟，总在关系中设置种种“关卡”来证明老公是不是爱自己。在伤害对

方的同时，也把自己逼得喘不上气。直到最后，得到的不再是“我爱你”，而是“放过我”。

“作”的背后是深深的不安全感

要挽救这段婚姻，我们首先要做的是弄清楚遥遥“作”背后的心理需求。遥遥从记事起，父母就经常吵架。一吵起来，谁都顾不上她。妈妈常说：“要不是为了你，我早离婚了！”原生家庭不断出现的动荡和危险，以及父母并不稳定的互动，让她成年后不断地在亲密关系中寻求“疗愈”。

表面上看是无理取闹，实际上是通过“作”去确认——“你不会像父母那样忽视我，抛弃我。”主要原因是那时遥遥感受到了害怕与不安，这份恐惧让她下意识地防御。通过种种防御去证明：我是值得被爱的，他不会抛弃我。防御方式有讨好、付出，因为过去那些“创伤性体验”，让她的自我价值感很低，这样的潜意识促使她不断讨好、付出。可当付出不被看到、回馈时，她就会委屈、不满，甚至愤怒，试图通过“愧疚引导”去拉着对方来爱自己。“我为了你嫁到这里，为了你放弃工作，你却这样对我？”表面上看，是对老公的指责，实际上，藏在背后的还是不安全感——怕自己不够好，怕他要离开。

等“被爱”永远等不来爱

“作”的时候，我们其实是希望对方尽量满足自己，表现出宽容和爱。可一直这样，只会让对方更累。当我们等着“被爱”时，我们的安全感与关系都被动依附在对方身上。如果我们不先处理好自己的问题，只是等着“被爱”，就永远等不来爱。这样的我们就像一朵枯萎的花，没有自我滋养的力量，哪怕被浇灌再多的爱，也无法绽放。

所以，想要找到并确认那份爱，不再把关系“作”走，我们要先处理这两个问题：创伤性体验和焦虑。可以试试下面几个方法。

- 1.接纳自己的平凡。

婚恋智慧

感情中的安全感怎么获得？

梦令

我们知道无论何时，对方都会一直在，不会让我们产生被抛弃的感觉。或者哪怕对方离去，也不会损坏我对自己的认可，那么不害怕失去就是最好的接纳。

- 3.懂得适当地合理满足我们的需求。

恋爱中的女孩最显著的特征之一就是“作”。俗话说小作怡情，大作伤身。如果平时伴侣上班时还想要时刻围着自己转，就过犹不及，让伴侣身心俱疲。在这种情况下，作为另一半就要懂得树立框架，明确拒绝类似这样无理取闹的需求。

- 4.需求持续得到满足。

这里强调的是：持续稳定的状态。这样的状态会让我们内心产生可信赖和依赖的感受。比如工作日伴侣比较忙，没有太多的时间和精力陪着自己，但到了周末就是两个人的二人世界。这样周期性的有规律的可

处模式，就会让我们始终保持着安全感。

感情里的安全感，绝不是单方面就能决定的，涉及两个人相处。如果你内心强大，足够自信，便能够通过自己的言行来影响对方的选择。你既能够坦然接受爱，也不惧怕失去，这样的安全感才是完整的。不仅仅是自己给自己安全感，同时在与对方互动中，用安全感影响对方，从而建立更稳固的关系。

安全感和双方在感情中的行为是息息相关。需要自己给自己，同时还敢于不把期望全部放在对方身上。懂得这个道理，才能在两性相处中，不断去修正，从而经营好一段长期稳定的关系。

(作者系国家二级心理咨询师、高级婚姻家庭咨询师)

婚商学院

瞻前顾后很难两全，畏首畏尾不是良策。接纳是婚姻的本质之一，既然你能为了做个好人去接纳对方的不足，那也尝试着接纳自己的诸多情绪

放弃没原则的好，是一个人的顶级自律

糖糖

境，也为此极度痛苦，但就是下不了决心。人最害怕的就是清醒的痛苦，而她便是如此。其实，从她的表述里，我们看到更多的是她在逃避这个不太乐观的结局。她对家庭的尽心尽力足以说明她非常期待自己能有一个美满的婚姻，但不幸的是，她又恰好碰上了一个不愿意和她共同前行的人。她不愿意面对这样的结果，更没有应对冲突的办法。所以，才会那么害怕丈夫。

很多人都是这样，Ta们在旁人看来，已经很优秀了，但因为得不到伴侣的赏识和配合，常常在关系中陷入自我怀疑。Ta们知道不能妥协，但又变相地为自己制造妥协的借口。Ta们按照“好人”的标准，在阐述对方的一系列罪过过程中，适时地添上一句：其实他在某方面对自己也还不错。说白了，就是在为对方的错误寻求被原谅的合理性。

这样的后果就是：Ta总是忽略自己，忘记自己的情绪和需求也需要被关注。所谓的“好人”名头并不能疏解内心的不适。婚姻的初衷是长久，但也应该明确的是：做个小心翼翼的好人，隐藏自己的真情实感，放纵对方一步步触碰自己的底线，这些都不是长久之计。

想，都是问题 做，才有答案

好人的痛苦其实很大一部分是拖出来的。Ta们常因下不了决心，做不了断而让自己陷于进退两难的处境。生气时是一种说法，平静之后又是另一套想法。如果对对方Ta稍微好点，Ta便立马撤回自己本来挣扎好



久的决定，而如果对方转变了态度，Ta又跟着胡思乱想，企图从上回丢掉的决策中挽回点勇气。

所以，当我们在遇上麻烦时，当你下意识想要逃避时，不妨试着鼓起勇气反抗一次、叛逆一次、拒绝一次。

瞻前顾后很难两全，畏首畏尾不是良策。接纳是婚姻的本质之一，既然你能为了做个好人去接纳对方的不足，那便也尝试着接纳一回自己的诸多情绪。也就是说，好人也应该学着认真做一回切割，“切除”他人的同时，痛醒自己。

薛元策

劝分不如劝冷静

基于自己的判断，对他人的感情生活给予建议，必然会导致两种结论：一个是劝合，一个是劝分。公平地说，无论劝合还是劝分，对于当局者都具有积极意义。只要能真正做到常说的“为你好”，劝分和劝合的功用是一致的。

这也是社交平台上劝分群体存在的理由。“宁拆十座庙不毁一桩婚”的问题，恰恰在于对“庙”和“婚”的联想比对，把因果报应论和旁观者的利益叠加，牺牲的却是当局者的感情生活质量。而劝分的初衷，则是以当局者的利益为考量，结合自己的经验给出判断和建议。唯一的，就是以感情生活质量为宗，避免劣质感情生活对当局者的伤害。

然而“清官难断家务事”。当局者所“迷”，旁观者能不能做到“清”，又是一个问题，也是劝分者同样面临的拷问。在劝分者中，不乏情感或婚姻失意者。这使人们有理由担心，他们或走出婚姻或正处于感情生活低质期的背景，会导致劝分过程成为另一个迷局。难以切割的代入感，可能会使他们已度人，只在一个视角上审视感情生活质量，并消极地给出否定意见。

鉴于劝分者并非严格意义上的职业群体，缺乏相应的职业规范和准入门槛，却对当局者的感情生活质量和社会稳定具有直接和间接的影响力，所以在劝分理念和实践过程中，有必要提请他们在观念和行动上，更主动地施行自我更新和养成，以期能够不负初衷。

笔者认为，民法典关于离婚冷静期的设置，是劝分者有必要引入的概念之一。离婚冷静期最根本的借鉴意义，就是用时间换理性。它既可以避免冲动离婚的伤害和损失，同时又保证了离婚自由。在劝分行为中借鉴冷静期概念，除了给予当局者理性处置自我感情的最优选，也有助于劝分者实现旁观者清的修养。只有当局者和旁观者都回归理性判断，综合利弊得失，才能够真正达成对当局者负责、对事实负责的义务。

有学者认为，如今的爱情存在着“新旧脚本”的冲突。旧脚本是缘分婚姻，追求长久稳定、家庭利益至上；新脚本则是爱情婚姻，要自身魅力去吸引对方，动态平衡，双向互动。某种意义上说，劝分或劝合，正是这种新旧脚本冲突的表现。不过，在承认新旧脚本冲突的同时，也应该看到二者之间赓续兼容的另一面，并努力化解和缩小冲突，追求兼容和传承的最大化，就像人类面对感情生活一直以来的理想一样。

婚恋咨询室 本期做客专家 冷爱，国家二级心理咨询师，婚姻家庭咨询师，“冷爱”公众号主理人，花镇情感创始人，湖南省及广东省婚姻家庭咨询师协会副会长。著有《爱的沟通》《幸福的家庭》《一切情感问题的答案》等作品



Q:

我和前男友同岁，都是94年的。他自己创业，社交能力强，收入也不少，但我们打算结婚，同居过一段时间，但目前因为一些事情分手了。

他之前对我非常好，他让我管钱，公司的对公账户也是我。我花钱他从来不管，我生气了，就会任性跑到金店去开一个金镯子；我半夜心慌，他会开车带我去山上，放松心情……

我们分手有几个原因：一是去年下半年，我和他的家人连续生病，三年的疫情对我们的事业有不小的打击，他的压力很大，在这个过程中他产生了退缩。

对此，我爸有点反感他。我跟我爸的感情连接比较深，我非常在乎爸爸的意见，这让我很纠结，不知该如何做才能更好？

二是我跟我爸非常羁绊，我爸爸的收入会有一部分直接划入我的账户，公司税务报的也是我。他准备新创办一个公司，也打算给我一部分股份。因为考虑到婚后收入的问题，我爸对我男友有所顾虑。

我现在就卡在这儿犹豫不决，不知道是应该跟他重新开始还是彻底放弃？

若非

A:

若非，你好！

做咨询这些年，经常会遇到与你类似的情况，在做选择时要么分手，要么结婚。

但分手应当是零分或者负分，结婚应当是满分或者120分。这里有一个基本逻辑：一段关系如果要么是分手、要么是结婚，说明关系本身是有问题的。因为说明这段关系在内心当中的摇摆，可能在0-100分之间摇摆，摆动幅度非常大。但好的关系是在80-90分之间浮动的，它在很窄的区间里晃动，而不是在一个非常大的区间里摇摆。

当我们在一个非常大的区间里摇摆时，说明关系本身是有硬伤的，存在一个核心的矛盾和冲突，而且，这个矛盾和冲突没有被解决。

回到你和男友的个案，我从中看到三件事：

1.你要重新建立与父亲的边界。你和父亲的关系非常深入，甚至对你的亲密关系构成了一种阻碍。你要关注到这一点。而且，父亲给你的这些钱，有点像控制你。如果你必须找到一个和父亲一样对你付出的男生，几乎是不可能的。因为父亲一定会为女儿毫无保留地付出，但别的男性怎么可能做到这个程度？通常是他们必须看到关系的希望，才会付出。

所以，你不管要不要跟男友在一起，都要处理好跟父亲的关系，要跟父亲之间重新建立一个新的边界。

2.你对“爱”这个字还没有理解。你没有理解爱，更没有理解亲密关系。虽然在描述中说到自己体会到“爱”的感觉，但在我看来，都是男友在宠你、包容你。或者也可以说是对方满足了你的真正需要，但这绝对不是真正的亲密关系。因为真正的亲密关系，是学会调整和控制自己的一些欲望，得学会规范自己的一些任性。

要知道，一个真正对等的关系，一定是没法任性的。因为能让你任性的，一定是不如你的人。

当然，偶有情绪很正常，大家可以互相包容，但谁能够天天让你任性？爱是双向奔赴，爱是真正的亲密关系，爱不是宠爱，也不是忍让。

3.用金钱掩盖了关系中的问题。

你男友为什么事业做不好？因为他委屈了金钱，这是财富管理上很本质的一件事。

你心情不好时随便去金店买，其实说明他对金钱根本不尊重。男友搞错了他与金钱之间的关系，金钱不是用来买开心的、金钱不是用来当出气筒的，金钱承受了它原本不该承受的责任。

我不是说男人不该给女友花钱，我只是觉得它不应承担原本不该承担的责任，不应让金钱去处理关系。当自身不开心了或彼此之间有冲突了，这本来是双方在关系中需要解决的问题。即便用金钱去暂时解决了，根本的问题依旧存在。

你一旦看懂了这一点，以后就会面对很多真正的本质问题。

卡在父亲与男友间的我很难