健康的自尊能让我们在亲密关系中更自信地和对方沟通

主编 蔡敏 责编 张萌 美编 刘晓禹 校对 杨晓彤 2023年4月24日 星期-

# "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"

瑶瑶是因为"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"你别来了,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

> 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

分组群存在的理由。"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。唯一的目的,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

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 以已度人,只在一个视角上审视感情生

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

们在观念和方法上,更主动地施行自我

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

"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,双方互动。某种意

义上说, 劝分或劝合, 正是这种新旧版

本冲突的表现。不过,在承认新旧版

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。

有学者认为,如今的爱情存在着

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

更新和养成,以期能够不负初衷。

鉴于劝分者并非严格意义上的职

活质量,并消极地给出否定意见。

然而"清官难断家务

这也是社交平台上劝

功用是一致的。

■ 薛元箓

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,得知瑶

瑶因为缺乏自信和安全感才会这样,很心疼她,

告诉她:"我以后会努力做得更好,给你足够的

在男友的爱与包容下,他们走进了婚姻。可 在这段关系里,瑶瑶就像怎么也填不满的黑洞, 老公给再多她还是会不安。而且,老公对自己越 好,她想证明自己被爱着的"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。"

瑶瑶的"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 楚瑶瑶"作"背后的心理需求。瑶瑶从记事起, 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"。

表面看是无理取闹,实际上是通过"作"去确 —"你不会像父母那样忽视我,抛弃我。"主 要原因是那时瑶瑶感受到了害怕与不安,这份 恐惧让她下意识地进行防御。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

#### 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 和高焦虑。可以试试下面几个方法。

1.接纳自己的平凡。

对大多数人来说,平凡才是常态。我们越 是不能接纳自己的平凡,越会陷入失落与挫败 感中,无法肯定自己一分一毫。所以,你不用时 刻去证明"我足够好"

#### 2.练习自我肯定。

建立自我价值,学会肯定自己。这份肯定 不是指工作、学习上对自己能力的肯定。而是 对内心的情绪、情感的肯定。哪怕认为自己做 得不够好,也去肯定"我不够好"的情绪,好好陪 伴自己的情绪,让自己变得平和、温暖、踏实。 肯定自己的情绪,就是在肯定自己。

#### 3.卸下"面具",做真实的自己。

很多时候,在关系里,我们说反话、放狠话, 都是因为爱对方,害怕失去他。试着摘掉面具, 不再说反话。如果你需要他时,他并未出现。 那就直接告诉他"你不在我身边,我好难过,好 不开心"。

4.建立健康的自尊,重获"被拒绝的勇气" 健康的自尊能让我们在亲密关系中更自信 地和对方沟通,也能够在关系中保持平衡和稳 定。"作"的人常因自我价值感过低,不敢大胆表 达自己的想法和需求。可"有话不直说"既会让 彼此心里不痛快,也会损耗彼此的关系。

试着找一个合适的人,去大胆地"要"。Ta 可以是亲近的朋友、长辈、心理咨询师。当然, 这个人并不是要无条件满足你,永远不拒绝你, 而是在拒绝你时,能温和地告诉你为什么,并让 你意识到,被拒绝没有那么可怕,在这种新的体 验里生出新的信念:被拒绝≠我不好。

当我们能够直接表达出自己的需求和爱意 时,我们也会在关系里更松弛,更从容。

那些未被处理的创伤性体验在关系里会被 不时唤起,影响着瑶瑶的身心健康与亲密关系。 来到咨询室这个"安全基地"后,她可以安全地释 放所有情绪,消解那些被拒绝、被抛弃、焦虑、孤 独等情感堆积的部分。随着咨询的深入,她开始 学会理解自己,疗愈过去那些创伤,把安全感一 点点地"找"回来。她不再把老公投射成幼时让 自己不安的父母,不断地去确认他的爱

(作者系心理咨询师、婚姻情感咨询师)

### 層思智慧

## 感情中的安全感怎么获得?

#### ■ 梦令

安全感。

有人说:安全感是自己给自己的。事实 上,不能满足预期回应的爱,会让我们觉得只 有自己在孤军奋战。感情里的安全感,是在 关系的互动中一步一步建立的。

安全感是我们在早期成长经历中,从我 们和身边人的健康互动关系中建立起来的。 在我看来,感情中的安全感有一个完整的层

1.能够及时关注我们的各种敏感需求。

就好像恋爱时,我们都会想要另一半及 时回我们的电话和短信,如果超过我们内心 感。

2.对我们需求的态度进行无条件接纳。 接纳其实只关乎对方的立场和态度。让

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相 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

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

(作者系国家二级心理咨询师、高级婚姻

### 婚商隊院

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

婚姻中总在付出,却得不到理所应当的 幸福。努力经营关系的人却被辜负,这是实 实在在的伤害。可付出多有错吗? 对婚姻抱 有基本的期待就是贪心吗?都不是。

这些本是珍贵的东西,在自私自利者的 破坏下变得廉价。他们无视规则,让原来拥 有这些美好的人不敢亮出自己本有的那份赤 诚。好人的忍辱负重不被看见,反而是那些 耍小聪明、控制欲极强的人占尽了便宜。这 使得大家形成了一个共识:成为好人,价值感 是高,但并不珍贵。所以,人人都变得不愿意 付出、越来越计较得失、在试探和考验中博 弈,最后,一段关系还没开始就已经结束。

#### 好人付出再多,也很难长久

其实,当"好人"没办法应付坏人时,便变 成了软弱的人。他们被欺负、被无视、被压 榨,很重要的一点是:他们害怕冲突。

一位朋友说,她很害怕老公。跟同事聚 餐,即便老公没有催促,她也会在回家途中担 心被骂;明明是对方的错,她也不敢仔细询 问,怕对方不耐烦,发脾气;家中里里外外都 是她在照顾,但最后的决策权却握在老公手

这样的情况,我们可能会觉得,是不是她 不够独立,依附于对方?事实是,她有自己的 事业,丈夫平时更多的是对她的否定和控 制。如果说这样的生活她能乐在其中,那倒 也没什么,但问题的关键是,她清楚自己的处 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 列罪责过程中,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。如果对方对 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捡回点

所以,当我们在遇上麻烦时,当你下意识 地想要逃避时,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。

等作品 题的答案》 所、婚姻家 师、婚姻家 婚

土理人、双家庭, 及 注 注 人 东省婚员 花镇镇 咨 家 情感一级心 有 切 切情感家庭咨询 冷爱 治理咨 人,公询 问沟询

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。我们本打算结婚,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 会任性地跑到金店去买一个金镯 子;我半夜心慌,他会开车带我去 山上,放松舒缓心情……

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 爸公司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?

田

间

#### 若菲,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

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

的区间里晃动,而不是在一个非常大的区间里摇

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

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。

度? 通常是他们必须看到关系的希望,才会付

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 你在描述中说到自己体会到"爱"的感觉,但在我 来看,都是男友在宠你、包容你。或者也可以说 是对方满足了你的一些需要,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

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

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,这是财富心理学上很本质的一件事。

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

我不是说男人不该给女友花钱,我只是觉得 它不应当承担原本不该承担的责任,不应当让金 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

你一旦悟懂了这一点,以后就会面对很多真

正的本质问题。

婚恋咨询室