

咨询师手记

因情感漠视而引发的失控和崩溃,不仅是一种身心和能量的耗竭,也可能会摧毁一段关系。唯有好好理解这份痛苦,然后意识到,执着于在伴侣身上寻找“理想父母”,只会让痛苦加倍。我们真正能做的,其实是把力量收回来,去照顾好自己受伤的内在小孩



蔷薇

前段时间,一位女子因为吃面崩溃的视频引发热议。一对夫妻去吃面,因为人多等了好久。好不容易上了面,女子吃了一口却发现,不仅面坨在了一起,还有股鱼腥味,像是馊了。于是,她找老板说面不好吃。没想到,一旁的丈夫觉得妻子这样做很丢脸,二话不说就离开了面馆。上车后女子情绪失控,强调自己发火不是因为面,而是因为丈夫觉得自己丢脸。但丈夫始终没有丝毫安慰……

大部分网友都站在妻子这边,把矛头指向了丈夫。显然,在这件事中,妻子的情感诉求自始至终都很明显——她想被尊重、被支持、被安慰。但丈夫却选了最致命的一种方式——情感漠视。

关键时刻,不仅没和妻子站在一边,反而是故意抛弃,在车里也根本不接妻子的情绪。正是这种情感漠视,让妻子陷入了“绝境”。

而这件事之所以引发讨论,是因为从这位女子身上,看到了很多女性在关系中的缩影:面对他人的情感漠视,往往会产生比男性更激烈的情绪反应,甚至因此崩溃。在丈夫看来,妻子在小题大做。但在很多女性看来,对方的情感漠视往往释放着一个信号:我在你那里是不重要的,是被拒绝和否定的。久而久之,就像跌入绝境一样崩溃无助。

婚恋新知

青橙

在一起多年,似乎也没有原则性矛盾,单单因为对方漠视和无回应而选择分开吗?我们来谈一谈“冷漠”和“无回应”。一项调查发现,婚姻幸福和婚姻破裂的夫妻之间最大的差距,就在于情感需求的满足。而那些情感需求被漠视和无回应的人,正在被“情感忽视”伤害。朋友竹子最近分手了,在此之前,她分享工作中的趣事或糟心事,男朋友只回一个“嗯”或“哦”。当她鼓足勇气想好好聊一聊,他却来一句“晚上吃面行不行”。想寻求对方的支持和理解,却碰上一堵冷冰冰的石墙。那一瞬间,关系里的一方可能还没有意识到,另一方却已经“哀莫大于心死”了。为什么情感忽视对关系的伤害如此之大?研究发现,当一个人的情感被忽视时,大脑会倾向于将其解读为拒绝,而被拒绝的感受会激活大脑中的特定区域,带来真实的伤痛(这些区域在受到肢体伤害时也同样会被激活)。同时,大脑也会激发出一种恐惧的情感——“我是不是不够好”“我是不是不值得被爱”等,进而激发羞耻和愤怒等一系列连锁反应。不仅如此,这段不愉快的回忆还会在大脑中反复回放,我们的负面情绪也因此跟着积累。长此以往,这一切都会堆积成关系中的不安全感和不信任感,让双方即使没有分开,也已经是同一屋檐下的陌生人。

放下对伴侣偏爱的执念

意和渴望情感性支持;另一方面,她们又充满“不配得感”,会因为被拒绝而陷入绝望。而这些创伤,在亲密关系中会变得格外活跃。甚至会因为伴侣有意或无意的情感漠视,而变成二次伤害。就像结婚后的小秋,对丈夫的“偏爱”有着非常严重的执念。比如,如果两人发生争执,不管自己有没有道理,丈夫必须认错,以她的意见为准;当她与别人起矛盾时,不管有没有错,老公必须第一时间给她撑腰。刚结婚时,丈夫大部分时候都做得不错。但时间久了,丈夫变得十分疲惫,无法满足小秋的时候越来越多,争吵越来越频繁,夫妻二人的关系也岌岌可危。

小秋意识到了自己的问题,于是前来咨询求助。从小秋身上,我们发现亲密关系成为创伤呈现的最佳舞台,本质上是因为——把伴侣投射成了“理想父母”,内心的那些黑洞和阴影,渴望在“理想父母”这里被看见、被填满、被转化、被治愈;或者说,无意识中退行至受伤的内在小孩状态,一直在等待“被救赎”。所以,伴侣的反应就显得十分重要。

如果选择提供情感支持,给予共情和安慰,这些新的、支持性的客体经验,会让她们的“黑洞”暂时被填满,创伤得到一定程度的修复。就像小秋,在丈夫积极回应的那几年,状态一直都比较稳定,对丈夫爱意明显,彼此关系也很融洽。但是,一旦伴侣疲惫或懈怠,出现情感忽视,还未痊愈的伤口立马又会被撕裂。在那个当下,理智会被“黑洞”所吞没。她会迅速跌落回曾经那种不被重视、不被抱持的创伤性体验中,对伴侣充满恨意,也极大地消耗着关系。

那一刻小秋感觉自己孤立无援,只能任凭世界崩塌,任凭自己“死去”。委屈、愤怒、悲伤、羞耻,种种感受席卷而来,小秋忍不住跑到房间崩溃大哭,而父母始终没有出现。正如心理学家温尼科特曾说的一句话:无回应之地,即是绝境。父母的情感漠视是小秋内心一道深深的伤口,而她因此成了“站在悬崖边的人”。并且,被压抑下去的情绪并没有消失。这股巨大的能量,在无意识里形成一个“黑洞”,随时可能将小秋推下“悬崖”,推向绝境。

在情感匮乏中成长的女性,内心都会不同程度地留下一些创伤:一方面,她们极度在

性格沉闷并不是情感漠视

首先,审视Ta的性格。在生活、工作多数场合下,看Ta是否属于健谈和不逃避的性格,却唯独跟你在一起时,才出现不说话或逃避的情况。沉默不是冷漠,有一部分人会因为受限于个人能力,缺乏处理矛盾的技巧和沟通的能力,在遇到矛盾时,暂时采取沉默来回避沟通,但这个时间不会很长,经过短时间调整会恢复。而从引发场景上分析,情感漠视多发生在双方的冲突和争吵后,对方永远不会试图去关

情感漠视是一种心理防御机制和应对策略,用于帮助个体应对痛苦、恐惧或其他强烈的情感体验——

艺心

在日常生活中,我们可能会遇到一些人在面对他人的情感需求时,表现出冷漠、疏离、无动于衷的态度。这种现象被称为情感漠视,它是一种心理现象,但不一定是心理疾病。情感漠视与心理疾病的区别在于,情感漠视是一种行为和心理反应模式,而心理疾病通常涉及异常的心理过程、情绪和行为,导致功能障碍和生活质量下降。情感漠视可能是一种应对策略,用于回避紧张、恐惧或其他强烈的情感体验。虽然情感漠视可能对个体和他们的关系产生负面影响,但它不等同于心理疾病。情感漠视症的表现1.缺乏共情。情感漠视的人在面对他人的情感需求时,很难产生共情,表现出冷漠和疏离。他们可能不愿意倾听他人的感受,也可能轻视他人的情感需求。2.避免情感深度探讨。这些人通常在人际关系中避免深入讨论情感问题,不善于表达自己的情感,也不愿意探讨他人的情感。他们可能会回避亲密关系,

情感婚恋 家庭周刊

真正能做的,其实是把力量收回来,去好好照顾自己受伤的内在小孩。首先,觉察情绪背后的创伤和阴影。换个角度来看,情绪崩溃也并非完全是一件坏事,它有可能是无意识中某种情结的提示和外显。

为什么我无法忍受别人的忽视?为什么在被情感漠视的当下,我会爆发如此强烈的情绪?这些破坏性的能量是从哪里来的?这些思考,有机会引导我们去觉察被压抑至黑暗深处的创伤。慢慢地,我们会发现,曾经被父母忽视的那个受伤小孩,其实一直在角落里蜷缩着,从未离开。这样一来,我们才有可能去看见和理解:为什么现在的自己,那么需要情感回应;为什么一旦被情感漠视,自己就会崩溃。

看见之后,我们可以去安抚这个委屈的小孩:我感受到了你的委屈、愤怒和失控,这都是被允许和接纳的,因为你确实被冷漠对待了,这让你非常受伤。耐心包容地陪伴和照顾她,并始终给予她最好的祝福。然后,靠近一段良性关系,以此获得疗愈。能获得一段长久且稳定的、健康的关系体验,让这些体验内化到内心深处,我们才能慢慢地更改与他人的互动。因此,我们可以靠近一些良性关系,去体验情绪被接住的感觉,以此获得支持和安全感。在咨询室,小秋每次谈及父母过往的行为,以及对丈夫的恨意,咨询师都会在旁边稳稳地接住她,给予她最大的支持和理解。一段时间后,小秋明确感受到,自己对丈夫的态度更加有弹性了。遇到一些被无意或者不得已的疏忽后,还是会有一些“濒死感”。但在那个当下,她似乎有了力量,提前让自己慢慢平息情绪,阻止自己“坠入悬崖”。

最后,切换回成人自我状态,去管理内在小孩。经过观照与安抚后,内在小孩的能量平稳下来,就腾出了重新切回“成人自我”的空间。我们就有能力去预判和管理自己受伤的内在小孩,进而获得更多的掌控感。并且可以以成人的视角,去看待别人局限的爱。这样,我们才不会轻易因别人的情感漠视而陷入自我否定中,以至于情绪崩溃,而是能慢慢认识到,自己本身就是个完整的个体,从来都值得被好好对待。

由此,对伴侣偏爱的执念才能慢慢放下。最终,我们才有可能获得更多的自我力量,去填满内心的黑洞。(作者系国家二级心理咨询师)

心理小贴士

性格沉闷并不是情感漠视。注满足你的要求。其次,持续性不同。两者都具备突发性,但情感漠视具有持续性,它不会随着时间的推移消失,当再次触及某些不满时,依旧会选择同样的方式。第三,出发点不同。情感漠视的人,在亲密关系中是加害方,通过精准打击,占据亲密关系主导地位,达成自己目的。而性格沉闷的人只会出于避免爆发冲突,选择冷静,目的是缓和双方冲突。

婚恋智慧

情感漠视是一种心理防御机制和应对策略,用于帮助个体应对痛苦、恐惧或其他强烈的情感体验——

如何摆脱情感漠视症

3.培养共情能力。学会倾听他人的感受,尝试理解他人的立场和需求,可以帮助情感漠视的人建立更深层次的人际关系。共情训练可以有效提高共情能力,打破冻结的沟通状态。



本期做客专家

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

婚恋咨询室

Q:我和老公结婚多年,这么多,我觉得我们的感情一直都很好,可是最近,他突然提出要和我离婚。他说,这么多年来,其实他内心有过无数次想要离婚的念头,但最后都忍了。最近,我们因为买房的事情吵架,这件事成为一个导火索,让他觉得再怎么坚持也不会有改善了,干脆离婚大家都安宁。听到他的想法,我极为震惊。因为婚后这么多年,他一直待我很好,吵了架他会哄我,我生孩子之后,他经常抽时间陪我。在人生大事上,我们也一直都有商有量,他很尊重我的想法和决定,即使他对一些问题持有不同想法,也会和我妥协。我一直觉得他很爱我,可是现在他却突然说其实一直想和我离婚,难道他对我的好都是装的?我们这样还有机会修复吗?

冰冰

A:冰冰,你好!你们结婚多年,你丈夫突然第一次向你正式提出离婚,而且在这之前一点预兆都没有。这确实会对你造成一些冲击,你的震惊和无助在此刻是很正常的。从婚姻咨询的角度来看,首先,你们的婚姻很可能存在“假性交流”的情况,即:一个人觉得婚姻美满,另一个人觉得毫无希望。在决定向你提出离婚之前,他应该经历了很长时间的内心挣扎,也曾向你发出过情感求救信号。往往婚姻里有些隐晦的表达,其实是伴侣的求救信号。但这些信号,在你看来可能只是日常的抱怨,或者已经被解决的事情,没有捕捉到他的潜台词。比如,关于买房这件事情,吵了一架,他就觉得坚持也不能改善了。那么在这之前,可能你们也会有类似的场景——他隐晦地提出了反对意见,希望你能够理解他,接纳一次他的意见,但你把这当成是建议,所以没有在乎。或者,你觉得他很唠叨,所以指责他,不让他继续表达下去。最后,他只会说“算了,随你,怎么都行”,或者“我想一个人静静,你来决定就好”。

你丈夫的性格极有可能是容易压抑自己,很少表达自己真实感受,渐渐地他就选择了不说话,自己忍着。而你会觉得,这是他对你的爱和包容,所以你会更不把他的想法当回事。他忍受多年之后,发现可能需要忍受一辈子,所以就突然爆发,不想再忍了。当然,这并不只是你的问题,因为他一直以来也没有严肃、认真地和你说过他的真实想法,表达过他的真实需求。因为对于有些人来说,真正和伴侣表达需求、表达不满,是有羞耻感的。当我们表达“我需要你,我希望你能看见我的感受”时,是有被对方拒绝的风险的。如果对方把最真实的想法都说出来,但是被拒绝、被忽视了,对方就会感到在关系中自己的权力地位再次下降,也会害怕对方知道自己爱得更深,以此拿捏自己。所以,很多人都会避免这种表达,而是一直要等到对方主动看见自己,赢下这场较量。其次,是害怕自己的表达会破坏关系。如果他当时很强硬地对你提出不满,吵架之后也不再来哄你,会让你体验到受伤。你可能会指责他、攻击他、离开他,这段关系就会被破坏。其实,他哪怕真正表达了不满,你可能也不会马上离开他。但是,他对自己没有这样的信心,会担心你觉得他是个累赘,担心你不愿意对他好。也可能他很难受,但他说不出哪里难受,也不知道怎么做,或者让你怎么做才能解决这个问题。最后导致你们的沟通一次次受挫,你以为只是正常的交流,在他看来,你是在拒绝他。

对你来说,一直被 he 照顾着,可能会本能地认为,婚姻就是这样的,会让你快乐和幸福,但你很可能会忽略掉伴侣的感受,很少去确认他是不是和你有一样的感受。而当一段婚姻里,你觉得哪里都没有问题的时候,恰恰可能隐藏着许多问题。所以,想让你们的婚姻继续的关键,是要打破“假性交流”。你需要去抓取他话语里潜在的意思,并且给他构建一个安全的表达环境,让他相信自己的表达不会再被你忽略和轻视。让一个不擅长表达的伴侣,相信你会接纳他,其实不是一件容易的事,你需要正视关系中存在的问题,学着去发掘和关注伴侣的感受,引导他正确地表达自己的想法。

结婚多年,他有无数次想离婚的念头