

咨询师手记

每年毕业季,总会接续迎来一波离婚潮。可是,如果真的离婚后,一切就会如同想象中那般美好吗?

别让时间慢慢把失望变成绝望

■ 崔素贞

又是一年一度毕业季,每年毕业季,总会接续迎来一波离婚潮。有民政局的工作人员说:如果寻常日子来离婚,我们肯定会劝,但等孩子高考完来离婚的,大多数不是临时起意,而是已经忍耐很久才痛下决定的。他们不再粉饰太平,去苦苦维持这个只有空壳的家庭。可是,如果真的离婚后,一切就会如同想象中那般美好吗?

6月离婚潮,也给大家一个真正去审视婚姻的机会。

离婚真的能解决问题?

小玉是我的一个来访者,她说:“孩子已经高考完了,我准备要离婚了。”我很意外,因为我记得小玉刚来咨询的情况是,小玉在去年无意间发现先生有外遇,大吵之后实在无法原谅对方,但老大去年准备高考,老二刚上初中,自己不忍心让两个孩子失去一个完整的家。

丈夫的出轨并没有让小玉下定决心离婚,现在是什么原因让她决定要离婚呢?

原来,之前丈夫每天上班,偶尔还要出差,两个人并没有机会产生更多的冲突。小玉回忆,这几年两个人不知不觉都没有那么多话了,丈夫按时拿钱回家,小玉重心放在孩子身上。有时小玉会抱怨,抱怨完了日子照旧,而丈夫出轨给婚姻敲响了一记警钟。

伤痛太大,还没复原。今年丈夫的工作量锐减,很多时间赋闲在家,于是暴露了婚姻中真正的问题:丈夫每天不是看手机就是躺在沙发上看电视,小玉让他去帮忙,他也会帮,但小玉不说,他从来不主动做什么。小玉的情绪就像锯齿线一样,积累几天,都会因一件事爆发,而丈夫的反应也越来越冷淡,当起了甩手掌柜。后来,小玉彻底死心,看不到两个人在一起的意义。于是她决定等孩子高考完,结束这段关系。

但事实上离婚并没有让小玉变轻松,她甚至对婚姻产生了恐惧和疑问,人到底为什么要结婚?离婚真的能解决问题吗?

长期存在未解决的问题

心理学中有一个非常有名的理论是鲍尔比提出的依恋理论:这个理论提出了——寻求和维持与重要他人的接触是人类终身具备的基本动机。

心理小贴士

■ 梁朝晖

人为什么会长期处在负面情绪中?不悦、争吵、生气、暴怒,是每个人都可能出现的情绪。长时间的负面情绪,除了让自己不舒服,还会波及别人的情绪和感受。

长此以往,身体就会出现各种各样的症状。处于这种状态的来访客人曾反馈肝区疼、失眠、没胃口、胃疼、大量脱发……这是压力、情绪下的躯体化反应。如果长期无法化解这些不良情绪,就会成为焦虑症和抑郁症的诱因。

为什么我们会长期处在负面情绪中呢?

- 期望值过高,总是希望别人做出改变,自己却不想改变,或者总想控制自己控制不了的事情。
- 发生矛盾冲突时,总是外归因,觉得自己是受害者,自己没有一点错,全是对方的问题。
- 认知非黑即白,性格偏执。看问题“一根筋”,解决问题没有弹性,自然受挫的概率大。
- 过度渴望别人的理解,却不知道去理解对方,自己认识不到,有时自己都难懂自己。
- 发生冲突后,总希望对方示弱示好,如果对方不示弱,自己对伴侣的积怨逐日加深,身心症状慢慢显现。
- 认为伴侣为你做的一切都理所应当,对方一旦拒绝你的要求就会生气。

如果感到处在负面情绪中的时间有些长,就对照以上几条,看自己是不是入“坑”了?

(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师)

在童年,我们渴望的是父母可以提供给自己这样的一个安全基地:父母可以给我们亲密的接触、及时的回应、全心的投入。让我们感觉到:我是重要的,也是值得的!

这个安全基地让我们有信心去冒险,学习与调整对自己、别人和世界的看法,然后更好地适应未来的各种关系。安全的关系会让我们感到安全,也会让我们愿意给别人支持,积极正向地解决冲突和困难。

小时候形成的这种依恋模式会决定了我们在婚姻中的反应:安全型的人从父母那里得到足够的情感回应,对自己和外部世界也都是信任的。进入婚姻后会更弹性有策略地处理关系中的问题。而不安全型的人从父母那里经历的情感经验是被指责或被忽略。进入婚姻后,他们会把未满足的依附需求转移到伴侣身上,渴望可以拥有一段安全的关系滋养自己。但同时自己又是不自信的,带有防御的。

所以这时我们会看到婚姻可以给我们提供这样一个庇护所:安全的关系可以让我们在这里更好地创建、合作、发展。

在小玉的婚姻中,小玉最初也希望找到这样一个安全基地。但当自己的情感需求不被满足时,小玉更多是用指责的方式去向丈夫要,而丈夫感觉到被指责和攻击后,会本能地选择逃避。

小玉就会一再地失望,指责无效后会选择压抑自己的情绪,但积累到一定时候会再次爆发。这样下去,关系就陷入了恶性循环。

这些问题的积累就会导致婚姻变得危机重重。外遇也是在这个过程中出现的。所以我们说外遇只是婚姻出现危机的征兆但却不是原因。

婚姻中要不断进行自我检索

婚姻中长期存在问题,通常年龄偏大的一代人会选择忍耐和压抑,为了孩子,还得好好过。或者会因为现实的很多原因,我们选择暂时妥协,压抑自己的情绪。

很多人甚至会相信,时间是治疗伤痛良药,忍忍就过去了。事实上,在婚姻关系里,时间不仅不能解决问题,反而会造成两个后遗症:

第一,婚姻中小问题不及时解决,随着时间推进,慢慢积累成了大问题。

第二,时间越长,婚姻中的两个人会慢慢对婚姻失望,甚至绝望。

年轻人会更尊重自我,在面对婚姻冲突时,无法用健康的方式去处理这种冲突,干脆离婚算了,这样就没有问题了。其实这是一种逃避问题的反应。

很多时候,我们会在婚姻陷入困境时寻求帮助,但在咨询中会发现,婚姻中的警报是早就出现的。

被誉为“婚姻教皇”的约翰戈特曼提到婚姻的“末日四骑士”——批评、鄙视、辩护、冷战,而这些是从苛刻的方式开始,然后以这四种形式相继出现的。我们可以自我检索一下我们的婚姻:

1.两个人日常的谈话是不是经常以苛刻的方式开始?

2.随着苛刻的开始,婚姻的“末日四骑士”有没有相继出现在婚姻中?

3.出现“情绪淹没”。当关系中的一个人消极情绪突然爆发,另一个人就会警觉,保护自己。不被情绪淹没的方式就是情感上的疏远和冷战。

4.对婚姻开始有了消极看法。当我们回忆自己的婚姻开始有越来越多的消极事件时,也是婚姻走向危机的信号。

其实,除了大数据报道的离婚潮,我们身边还有很多伴侣因相处时间增多关系变得更加亲密。

在经营婚姻的过程中,也是我们不断自我检索的过程,需要我们具备四大能力:

自我负责的能力

在我们进入婚姻前,每个人都有自己的个性和处理问题的方式。婚姻中的两个人是因为相互吸引走到一起的,婚姻关系却是一个平等合作的关系。

两个人只有先对自己有足够的了解,对自己在关系中的需求有了解,愿意做到自我负责,才有可能邀请对方了解自己,支持自己,同时也可以给对方提供情感支持。

很多人是带着“托付心态”走进婚姻的,把过去未满足的需求都托付给对方,一旦受挫,就会受伤。这也是婚姻走入困境的重要原因。

情绪调节能力

情绪调节能力可以说是自我负责过程

婚姻智慧

受害者思维会产生一个新的问题,那就是把自己的决定权交给了外界,放弃了自己去解决问题的可能性

转变思维模式,拥有改变关系的可能

■ 许川

婚姻中,有一种人总是会把伴侣定义为坏人。当感情不如意的时候,会不知不觉地代入受害者思维,觉得一切都是对方的错。比如,伴侣经常不理解我,我感受不

到爱,Ta毁掉了我对婚姻的期待;伴侣经常指责我,我怎么做Ta都不会满意,导致我很自卑。

这样想的好处是可以把婚姻中一切令人失望的地方,都变得合理。认为是伴侣的问题,我只是一个受到伤害的人,没有任何办法逃避。

但受害者思维往往会产生一个新的问题,那就是把自己的决定权交给了外界,放



地追问Ta到底怎么想,尝试在你的角度理解Ta,但是发现Ta根本不配合;另一种是思考离婚,但是发现自己还想留住这段婚姻。最后,自己陷入沼泽里。

受害者思维,看似是在攻击伴侣,实际上是在攻击自己。你会出现情绪困扰,淹没在庞大的痛苦和精神内耗中,会丧失对关系的信心,觉得自己不会被爱,甚至会觉得自己很无能,很糟糕。所以,当你发现自己在婚姻中,经常因为伴侣的举动而情绪反复时,最需要关注的,其实是你自己。

去改变你对婚姻的思维模式,去探讨是因为伴侣的原因,还是因为你对Ta有不合理的期待,或是因为过去的创伤被重新激发。

婚姻中,两个人的距离无限近,你会看到自己和对方身上的阴暗面,会发现自己从来没有了解过的部分。但当你知道如何去和这些部分相处、如何疗愈自己曾经的创伤时,你就拥有了改变关系的能力。

改变关系,改变受害者思维,结果可能让你变得充实和幸福,也可能会带来对你的挑战和成长必经的艰难时刻,但最重要的是,你现在有了无限的可能性。

(作者系相待心理创始人、资深婚姻家庭治疗师)

婚恋咨询室

本期做客专家

晚睡 作家、情感咨询师, 喜好解读复杂情感迷局,关注女性独立与成长,著有《晚睡谈心》《帮你看清已婚男人》《你配得起更好》等作品

Q:

我年近五十,很多事情从前看不明白容纳不了,现在都可以给自己一个合理的理由和自己和解了。直到最近,我还认为目前处理婚姻问题的方式是最佳解,然而,这种方式其实只是逃避罢了,问题依然存在,只是发生频率下降了而已。

“五一”假期,我和老公一起去早点摊吃饭,说起来很可笑,就为了吃什么他和我生气,说一味地迁就我,其实我只是买了我想吃的带过来陪他一起吃,谁知他转身回家了。

后来我自己出去散心,下午回来,他看我还在生气,就先来劝我,劝了一两句,见我还在生气,他就发作了……

我们相处二十多年,每次冲突都是这类小事,最后掀起轩然大波,然后以他的道歉和我的迁就而终。小到我扔了半根在冰箱里放很久的他爱吃的香肠,他会说我不尊重他,不经过他的同意处理他的东西。

他说我对他家人不好,和他长期分居,他感觉不到家庭温暖,接下来说要离婚,我知道新一轮争吵开始了,接着口角,动手拉扯我,然后相互撕扯……他说我对他家人不好,是指婆媳关系。婆婆生活能自理,她住得离我们不远,平时和周末都是他去照顾,过年过节我会和他一起回去,生病住院我们都去照顾。老公和他姐商量要婆婆和我们一起住,我不同意,我的理由是,现在也能照顾上,并且不在一处矛盾少。

所谓长期分居,只是他晚上打呼噜,影响我睡眠。这些事我同他沟通过不止一次,而他每次争吵都会歇斯底里地提起。

这样的情况循环往复,我惯用的方式是逃避与自我安慰,因为觉得离婚太麻烦了。但我对自己和他都没有信心,我没有能力从这无休止的循环伤害中解脱出来,也不相信他能控制住自己不稳定的情绪。我理不出头绪,您能帮我分析一下吗?

肖琳

A:

肖琳,你好!

那些能为了这样小事吵起来的夫妻,背后都有更复杂的真相。心理学上有一个名词叫“归因”,指的是我们对事情发生的原因给出的解释。

归因分为善意归因和恶意归因。感情比较好的夫妻,对伴侣的行为会采取善意归因。对方做了好事,是出自他们的好意。比如,“他总是送礼物给我是因为他爱我。”对方犯了错误,或者有所过失,是他们偶尔的失误。比如,“他这次忘了给我礼物是因为工作太忙,并不是他不爱我。”

善意的归因方式会让关系好的伴侣放大对方的优点,而缩小对方的缺点,这种心态会让两个人更容易愉快相处。

但关系不好的夫妻,是完全相反的。他们会恶意归因。对方所有的负面行为都被解释为故意的、习惯性的、有针对性的。

关系不好的夫妻习惯了互相以小人之心猜测对方,夸大对方的坏处,而缩小对方的好处。

一旦善意被视为无意的,伤害被视为蓄意的,亲密关系会遭到根本的破坏。哪怕对方的确做出了一些友善的行为,也无法令他们满意,会认为对方的体贴不过是消极常态,是短暂的,不具备代表性的。

在亲密关系中,不同的归因方式决定了感情的走向和质量。好的夫妻做出了善意的归因,促进了感情向好的方向发展,这是良性循环;坏的夫妻做出了恶意的归因,推动了感情向糟糕的方向发展,这是恶性循环。

你们说吃饭的时候,说的不是吃饭,是背后对彼此的怨怼和长期积压的不满。你买了自己喜欢吃的东西,他想的不是“她先买了自己喜欢的,是要和我一起吃”,而是“她为什么不买我喜欢吃的,她只想着她自己”。进而联想到,“这个人一贯自私,常年和我分居,对我也不好,总是我来迁就她……”他把你这一无意的行为归因到你们感情的本质上。其他小事的争吵也都是大同小异,他对你基本上都是恶意归因,导致每一件看起来不起眼的小事都会引发你们之间的轩然大波。

这并不是他有情绪管理问题,而是你们的感情出现了问题,他对你有满满的负面情绪,任何一点小的冲突和过失都被上纲上线,解读为故意的伤害。

你看起来比他平和一些,也不是因为你更豁达,而是你没有他那么压抑,在感情中,他是更压抑更委屈更吃不饱的一方。

发生矛盾,他是先道歉的那个人,他承受下这一次委屈,接下来,又会因为一件小事而崩盘,因为他只转移情绪,从来没有真正解决你们之间的相处问题。他对你表达过很多次,他希望你更能在乎他一点,不要长期分居,可以对他家人好一点,你都没怎么在乎过。他固然是借题发挥,你也有点过于麻木,从来没有真正理解他愤怒的点在哪里。

你们的感情生“病”了,但你们不治病,只互相指责,导致带“病”运行的婚姻制造出很多无效的争吵——这是很多低质量婚姻的通病。

想要改变现状,必须提升感情质量,主动解决问题,这是所有矛盾的症结所在。给你几点建议:

- 敞开心扉,认真倾听他的感受,不要一味强调自己的想法。
 - 如果意识到自己真的对他造成伤害了,要真诚道歉,而不是一味替自己辩护。
 - 问问对方,“我怎么做你能感觉更好”,对自己有能力做到的就去做,没能力做到的提前说清楚。
 - 总结以往的相处模式,对于他很在意的一些问题要注意规避,不要总是触动对方的逆鳞。
- 总之,即使人到中年,也要经营感情,不能麻木地生活,凑合混日子。你不解决问题,你就会成为问题。

二十多年争吵不休,我习惯了逃避