

咨询师手记

家庭中的冲突模式具有代际遗传效应,每个人应对冲突的模式,常常植根于自己的经历——

会吵架的父母情感教育示范更有益

■ 江湖边

在咨询室中,常看到这样一种情景:很多人对伴侣家庭的问题讲得头头是道,却对自己如何受自身家庭的影响一无所知。我们成长的痕迹总会折射到成年后的亲密关系里。许多研究证实,家庭中的冲突模式具有代际遗传效应,你应对冲突的模式,常常植根于你自己的经历——比如你在童年观察到的首个亲密关系样本:上一辈家庭。

著名家庭治疗师纳吉用“家庭账本”来隐喻这种家庭冲突模式的代代相传。即:家庭成员之间的沟通模式具有稳定性。上一辈在关系中欠下的情感债务,都将由子女继续背负。

那么,原生家庭冲突模式如何影响子女成年后的恋爱关系?我们是否有办法摆脱?

父母与子女沟通的两个维度

亲子沟通专家认为:父母与子女之间不会好好说话,主要看两个维度,这两个维度也能有效预测子女的人际交往能力。

1.对话定向:在态度、价值观等问题上,家

庭重视并创造一种开放交流氛围的程度。

对话维度高的家庭,成员自由、频繁、自发地相互交流,不受所花时间或讨论话题的限制;对话维度低的家庭,成员之间的互动频率较低,当他们互动时,通常只公开讨论少数几类话题。

2.服从定向:家庭在多大程度上创造了一种强调态度、价值观“必须一致”的氛围。

服从维度高的家庭,成员注重在价值观、态度等问题上有高度一致性;服从维度低的家庭,成员的态度和价值观不一,个性更强,注重彼此的独特和独立性。

不同家庭子女成年后的冲突处理风格

一项名为“你从未在争吵中离开原生家庭”的研究发现,虽然“家家有本难念的经”,但不同家庭的孩子在成年后的冲突处理风格,都相应受到原生家庭的影响。根据以上两个维度得分高低,我们把原生家庭分为四类。

1.一致型:对话和服从倾向都很高。

一致型家庭的沟通特点是,既要保证家庭内部的等级制度平稳运行,同时也对公开沟

通、探索新话题感兴趣。他们注重表面的互动和谐,在价值观、态度等问题上有高度一致性。这主要是由“服从”来实现的,家人回避看见成员之间的差异。他们不喜欢冲突,认为冲突百害而无一利。但由于未解决的冲突又可能威胁长期和谐,这些家庭也看到了解决冲突的重要性。因此,如果冲突事关重要问题,这些家庭会参与解决冲突;但如果冲突所涉及问题不太重要,他们通常会要求个人为顺应家庭而让步。

一致型家庭的孩子最不会吵架。他们通常在人际冲突中表现得直言不讳,不太会使用“建设性吵架”的技能,而是发动全力攻击,试图战胜对方——这些参与者在他们的恋爱关系中报告了最负面的冲突行为。

2.多元型:对话倾向高,服从倾向低。

多元型家庭沟通的主要特点是开放、无约束,所有家庭成员都参与其中,并强调个人的独特性,他们对“家庭等级”的概念很淡,这就培养了孩子的沟通能力和独立思想。他们并不回避冲突,而是采取积极的冲突解决策略,公开解决彼此的冲突。此外,由于这些家庭明确认识到冲突是持续关系的一部分,因此冲突被认为对家庭没有威胁,很少涉及人身攻击或言语攻击。

多元家庭的孩子最擅长好好吵架。他们服从倾向较低,沟通倾向较高,在今后的亲密关系中更频繁地出现“积极冲突”,即超越亲密的建设性冲突,并在人际冲突中展现出了很好的技巧。

3.保护型:对话倾向低,服从倾向高。

他们沟通的特点是强调服从、回避沟通。在这些家庭中,沟通本质上不是为了互相了解,而更像一种执行家庭规范的手段。成长于这些家庭的孩子,长大后较容易受到权威的影响和说服。他们因为努力避免冲突,往往缺乏有效参与解决冲突的必要技能。这样的家庭里会出现更频繁的语言攻击和负面情绪。同时,大家回避解决问题,也会加剧家庭中弥散的紧张感。

保护型家庭的孩子是回避型和低破坏型的结合,虽然他们尽可能避免冲突,但当冲突发生时,他们建设性吵架的技能低,而回避、抵抗和攻击行为较高。不过,由于他们认为“将自己的真实感受传达给伴侣的价值不大”,所以他们的吵架也不会特别剑拔弩张。

4.放任型:对话和服从倾向都很低。

放任型的家庭成员之间很少沟通,他们重视自己的个性,但与多元家庭的成员不同,他们不是在家庭的帮助下发展个性,而是更多地依赖外

部来源。他们在情感上与家人脱节,所以放任型家庭的子女,长大后更容易受到外部社会群体的影响。

由于放任型家庭既不重视服从,也不重视沟通,所以他们也很少发生冲突。这些孩子长大后,通常不认为自己的家庭制约了自己发展。即便他们不得不面对冲突,他们的情绪参与度也较低,彼此言语攻击的情况也很少。在冲突中,他们并不十分支持彼此。

放任型家庭的孩子回避吵架,他们几乎复制了原生家庭的冲突处理模式——服从和沟通倾向都很低。他们的行为模式与那些在通常避免冲突,因此很少发生冲突的环境中长大的人是相似的,他们不喜欢发生冲突。即便冲突发生,也很少出现语言攻击。

在这项研究中,心理学家们还发现:原生家庭的“服从倾向”,对孩子的影响最为关键。

服从倾向高的家庭的子女,最容易在亲密关系中出现“相互否定、抵制攻击”的行为。他们在亲密关系中对冲突的反应非常消极,往往带有言语攻击性。这可能是因为他们认为冲突不符合自己对关系的期望,反而在他们身上引发了对重建关系秩序的胁迫性企图。

服从倾向低的人,恋爱吵架的破坏性小得多。因为他们在冲突中存在一些相互支持的行为。这些家庭的子女已经学会将冲突视为关系中正常的一部分,甚至视为有效增进伴侣亲密感的契机。

如何挣脱“情感债务的捆绑”

一方面,一对不会吵架的父母,很难给孩子示范合格的情感教育。但从另一方面来说,成为父母,也意味着人生第二次发展自我的机会。即便你成长于不擅长处理冲突的家庭,也并不意味着一辈子受到情感债务的捆绑。如果你从四种原生家庭的分类中看到了自己的影子,有几个建议可供你参考:

1.觉察你的情绪:它来自当下即时的互动,还是来自原生家庭?

了解自己的行为模式来自何处,可以帮助你把自己摆放到一个更平静和明智的位置上,学习重塑这种反应模式,以免对未来的亲密关系造成伤害。

2.争吵,大多是在表达更深层次的渴望。问问彼此的渴望是什么?

为什么吵架?因为我们心中有渴望。不过,我们渴望的并不只是脏衣服有人收拾、牙膏盖扣上了、垃圾被扔掉等这些琐事,我们渴望的是这些事在我们内心深处意味着什么。我们渴望被重视和聆听,渴望爱与被爱,渴望表达自己,渴望自己能产生影响,还渴望变得更好。

你“想要”的东西看似具体——不要乱扔袜子,保持屋内整洁。但“渴望”是更深层次的需求——你感到自己的生活失控了,你想要对他具有影响力,渴望被听见。

当你发觉自己早已写好的渴望,并展露脆弱,才有可能更深刻地看见彼此。

婚恋咨询室

本期做客专家
何麦子,相待心理资深咨询师,国家二级心理咨询师,婚姻家庭咨询师,女性自我成长践行者



Q:

和老公结婚时,我刚结束了一段恋情,心如死灰。别人给我介绍林浩,说家庭条件不错,工作也不错。父母说:“你都这把年纪了,错过这个村,就没这个店……”

我也告诉自己谁结婚都一样。没想到接触到之后,他虽不多说,但细心体贴,感觉很舒心。我们很快结婚,一切安稳舒适。第二年我怀孕生娃,婆婆搬过来同住,日子开始变了味道。婆婆没什么文化,在卫生习惯、育儿理念等方面出现各种摩擦,每次老公都是和稀泥,婆婆一哭,他就手足无措。有好几次我听见他跟着婆婆附和我的不是,可那些事情他明明知道我没错。

公婆感情不好,婆婆常对林浩说:“这辈子你爸是指望不上了,如果你也不听话,那就是把我往绝路上逼。”婆婆用这一招把林浩绑得死死的。一起出去吃饭,老公帮我盛碗汤,婆婆就阴阳怪气地说:“浩子对你太好了,要是你爸早把碗摔了。”婆婆一点儿都不尊重我,有时我气不过,和老公吵,他总是劝我老人年纪大了,不和她一般见识。我觉得他眼里只有他妈妈,以前对我的好也不过是哄着我结婚生娃,满足他妈妈抱孙子的愿望。

我发现老公变得特别怪,很多时候,我能感觉到他行为上是关心我,但嘴上变得越来越刻薄。很多次,我想带着孩子离开,可又没地方去,回到娘家也是被嫌弃。因为没有儿子,我父母一直抬不起头,当年差点把我过继出去,想再生个儿子。

现在,我所有的忍耐委屈林浩都看不见,仿佛他才是那个最委屈的人。这一年多,我们有七成时间在冷战。我失眠严重,上班恍惚,纠结内耗到抑郁,无数次想过离婚,却没有勇气。但继续生活下去,又看不到希望,我该何面对?

被婆婆严重挤压的婚姻

张莱

A:

张莱,你好!

现在你卡在痛苦婚姻里,进退两难却动弹不得,本质上其实是不相信自己可以被爱,可以得到想要的生活,却又不甘心。

你的原生家庭重男轻女,这样的家庭导致你自我价值感低,总是害怕被嫌弃。

你也曾期待婚姻成为一个温暖的避风港,却被婆婆的暴风骤雨粉碎。于是,你觉得老公也不过是把你当作一个满足自己母亲的工具而已。一方面怨恨、委屈,另一方面还忍不住去试探老公对自己到底有没有爱。越折腾越失望,觉得全世界都抛弃了自己,殊不知是自己早已写好的剧本在创造整个故事。

被婆婆严重挤压的夫妻感情,需要空间被滋养。一直以来,你老公代替他父亲承担着母亲“伴侣”的角色。随着孩子的出生,母亲对小家庭的介入,面对两个女人的争夺,他尝试过两头哄,维持平衡,但很努力不从心。

从内在动力来说,他更需要和你建立一个独立的空间,但是他无力应对母亲的“道德绑架”,无法面对母亲被伤害的愧疚感。于是他对你的好也需要包装,明明行为目标是为你好,却要配上刻薄的语言,别扭地付出。而你并不领情,也在责怪他变了,于是他又开始退缩到母亲一边冷落你。夫妻感情在母亲的严重挤压下,误会重重,失去了能够被滋养的空间。

当两个人懒得争吵时,就代表彼此都关闭了心门,不敢再有期待,感情链接被切断了。

你一直沉浸在自己的痛苦和受伤里,却不曾看见老公的痛苦一点都不比自己少。你一直怨恨老公偏袒他妈妈,不爱自己,却没有留意到他也曾那么努力地想要维持平衡。你一直想要的爱和理解,原来也是老公最渴望的。可以试着从以下几个方面调整自己。

1.读懂自己,所有的不被爱是自己早已写好的剧本。对你来说的一个痛点就是:我不被爱,我不够好。这是原生家庭带来的,你需要不断证明自己是好的,感受到自己有价值、被爱,才能抵御这份恐惧。

和老公在一起,对方对自己特别好时才会觉得被爱,一旦对方不能用自己满意的方式去爱时,立刻受伤,想要索取证明。不断证明爱,最终的结果一定是证明不被爱,因为对方不可能一直如你期待那般。

2.读懂关系,你所渴望的也是他所渴望的。这里,你要明白一个“夫妻照镜子”原理:你被认可,被无条件地爱,他也一样;你想要一份理解,一份看见,他也一样;你害怕所有的努力都被忽视,不被领情,他也一样;你害怕被指责,被否定,他也一样;你渴望被爱、被无条件接纳的时候,就愿意为对方投入更多的爱,他也一样。

试着放松心态,你就会发现对方的付出和努力。你以前更多是盯着不满意的对方,想要改变对方,希望对方能按照自己的期待行事,却从来不曾看见和鼓励过他的付出。

3.重建关系,给我我想要的,也就拥有了我想要的。当你真正看到老公作为一个人的完整性,他有优点,也有脆弱;不断被指责时,他也会退缩,会逃避;他也渴望有一个能接纳真实的他,爱上真实的他,而不是不断被索取,被要求。

同样你也看到了自己的不安全感,自己的恐惧,学着接纳这些,并安抚自己。渐渐你就会有了接纳老公,爱老公的能力,也会越来越感觉到被老公爱着和接纳。

心理小贴士

■ 宁檬

找到共鸣点提升情感温度

在恋爱中,你是否有这样的感受:每周都会和对方约会吃饭,看上去很开心,但也仅限于此,双方没有真正沟通过彼此喜欢什么;感觉和对方已经很熟悉了,但始终觉得感情无法升温,差点什么。有些时候,我们似乎很难和对方建立起真正的亲密关系。看上去形影不离,沟通愉快,却很难找到真正的共鸣点,无法建立起深厚的情感纽带,感受不到对方的情感温度。那么,如何才能收获一段真切的情感呢?

1.勇于表达需要。

有些人在恋爱中羞于表达自身需要,殊不知,这样很可能让对方误解,导致双方关系恶化。如:你们吵架,对方摔门而去,你内心不想让他走,可说出口的却是“走就走”。双方都害怕失去彼此,但都没有勇气说出来,爱就在拉扯中慢慢流失。

所以,在恋爱关系中要勇于表达需要。

2.打牢感情基础。

双方了解彼此越多,感情基础也就越扎实。和对方多进行深入沟通,了解对方的价值观、信念、想法、未来规划。这种深入的沟通,会拉近双方的心理距离,获得真正意义上的亲密。

3.适当增加自我暴露。

一段感情的稳定持久,很大程度源于双方的自我暴露。如果对方让你有所不满,可以选择合适的时机向对方说明,表达自己的感受和想法。你也可以让对方这么做,互相了解并接纳对方的不完美,才能建立起真正意义上的情感基础,开启一段真正的亲密关系。

婚恋智慧

提升爱的能力,让关系进入新阶段

■ 止水

在一些社交网站都会刷到类似话题:“结婚八年,早就跟老婆没了激情,还要不要继续下去?”“结婚多年,没有性,也没有爱,搭伙过日子太无聊……”“是不是中年夫妻只能靠孩子维系关系?”

好像两个人相处久了,激情和爱意都会渐渐被消磨。要么剑拔弩张,两天一小吵,三天一大吵,要么就成了最熟悉的陌生人,在同一屋檐下却无话可说。

有人会认为原因简单概括为“就是不爱了”,也有人会将原因归结为外在因素:被生活的鸡毛蒜皮消耗了感情。

的确,只是没有爱、没有性、生活无聊而已,既不会影响交房贷,也不会影响孩子上课外班,不会对婚姻造成伤筋动骨的伤害,有什么不能过的呢?但只有当事人明白,身处这种婚姻中的痛苦和煎熬,内心得不到尊重,没有归属感和安全感。于是许多人就这样卡在中间,进退不得。

对于在婚姻中“爱而不爱”的人,比起选择离婚还是继续,其实更重要的是“如何让自己拥有爱的能力”。要解决这个问题,建议从两个层面入手。

个人成长层面

我们对于世界的认知,对于对错的评判,以及我们遇到情绪、问题时的应对模式,基本都是在童年时从原生家庭中习得。这些模式和认知,曾经在某一阶段帮助过我们,让我们获益。但随着成长和环境影响,许多已经不再适用。

我们就需要学会和发展出其他的应对模式,这样才有可能在关系里应对自如。

个人成长从来不是为了别人,自己才是第一受益人。不断拓宽认知,增强心智的成熟度,发展出新的应对问题的模式。你会发现,婚姻并不都是消耗人的,高品质的婚姻完全可以滋养彼此。

夫妻相处层面

首先,放下改造对方的执念。

如果去观察身边的夫妻,会发现一个有趣的现象,几乎所有的矛盾都源自一方想要改变另一方的执念。而当当事人又很难意识到这种念头,反而会给自己找到一个合理的理由:“我是为了我们家着想”“我是对的,所以要听我的”。

而最后的结论是:只要你想要改变对方,就一定会遭到对方的抗拒。

爱是如他所是,不是如我所愿。当两个人彼此对对方都不甚满意,又怎么可能带来亲密和情感的连接?

其次,增加你们的情感账户。

在两个人的权力争夺期间,许多人不可避免地说出很多伤人的语言,做出伤害对方的事情。当情感的账户余额不足,甚至入不敷出,两个人离情感破裂就不远了。想让情感账户越来越富余,就需要开源节流,为彼此增加积极的情绪体验。

1.增加新鲜体验。

心理学中有一个“自我延伸理论”,是指我们都希望通过伴侣,获得自己以前所没有的体验。

如果能跟同一个人创造一些前所未有的体验,新鲜感便会失而复得。比如,和伴侣一起去一些没去过的地方,一起看一部电影,听一场演唱会,将自己的居家环境换个风格,这些都能为关系注入新鲜感。

2.善用爱的五种语言。

美国的盖瑞·查普曼教授提出了“爱的五种语言”,发现伴侣之间经常如此表达,可以有效提升亲密关系的幸福指数,也就是会向情感账户里大量增加进账。这五种语言包括:身体的接触、肯定的语言、精心的时刻、互赠礼物、为对方提供服务的行为。

当你能够不断提升爱的能力,关系也会进入一个开阔的新阶段。

(作者系心理咨询师、心理培训师)

