

## 咨询师手记

放下拯救者情结,放弃疗愈对方,把课题还给伴侣,转而做一个不断成长蜕变的自己,好的关系自然会发生

## 与其“拯救”伴侣,不如疗愈自己

■ 芒来

最近,收到读者晶的来信:丈夫出轨了,我写好了离婚申请,在犹豫要不要提交。

四年前刚办完婚礼,我就在他手机里发现了暧昧短信,但那时我们刚结婚,我抱着一切会改变的幻想,也为了避免重蹈我父母的老路,我觉得我有责任去引导他,同时挽救这段关系。

在之后的相处中,我会时不时偷看他的手机,但他每天都会把聊天记录删得干干净净,锁屏密码也不断更换。后来一次吵架,他说我总是偷看他手机,我才知道他原来一直防备着我。

从结婚以来,我一直在观察,觉得他身上有太多问题,并且我一直在看心理学方面的书。我以为自己找到了问题所在,日常对症下药,还积极地给他找心理咨询师。但他并不领情,还反问我:“你天天跟我讲这些有什么意思?你是救世主?”我只是希望能疗愈他,而我四年的努力像一个笑话。

## 每个人都有尚未意识到的自我认知留白

丈夫出轨,对妻子造成的打击是颠覆性的。如果想要婚姻继续,妻子需要更高的心理建设、更强的自我力量,才能处理好这段充满背叛与怀疑的亲密关系。

离婚是一种处理方式,但我更倾向于:除了思考要不要离婚,也思考自己到底出了什么问题。这并不是指责被出轨方有问题,而是每个人都有尚未意识到的自我认知留白。

无论她最后是否选择离婚,都要更全面地看到自己,更理性地觉察内在,未来不重蹈覆辙。

有一位来访者,情绪问题很严重。她的丈夫前年被裁员,患上抑郁症,她用5年的时间去学习心理学,来修复丈夫的内在创伤。她说:“这5年,我更像他的心理咨询师,不像妻子。”

原本,她对修复挺有信心,结果丈夫做了一件她完全无法理解的事:出

轨一位40多岁的女性。为此,夫妻俩整天吵架,她学生时代就痊愈的抑郁症也因此复发。讲这个故事,是想说明几点:

首先,当妻子试图疗愈丈夫,其实也是在暗示对方“有病”。

如果妻子一直在审视、观察丈夫,就像居高临下的法官一样。试想:如果你是这位丈夫,是否会感到夫妻权力地位不对等?除了不对等,也会失去信心:我在妻子面前是一个“病人”,连最起码的人格健全都无法被认可。长期沉浸在不平等、被病态化的关系里,足以激起一个人本能的愤怒。他不觉得你在帮助他,反而让他很不舒服。

其次,当妻子成为疗愈者角色,其实抢占了丈夫的人生课题。

心理学家阿德勒认为:学会课题分离,人生的烦恼就少了一大半。课题分离指的是分清哪些是自己的人生课题,哪些是对方的课题。只有区分清楚彼此的课题,亲密关系才能融洽舒服。

就像晶婚后发现丈夫与他人暧昧,感到焦虑,不想重蹈父母婚姻的覆辙,那是她的课题;丈夫在对待两性关系和冲突时,能否理性思考、正面处理,避免出轨这种极端的方式,这是他的课题。

不是所有的错误都可以被修正,如果他的课题无法自我完成,你也可以选择不原谅。记住:你的人生永远有选择权。你可以努力活出自己,别人也可以自由选择活出怎样的人生。我们不能因为别人处理不好自己的课题,就把对方的课题抢过来。

当你开始扮演疗愈者,其实也就抢占了对方的课题,阻止了对方自我探索和成长

可能性,也没有余力处理好自己的课题。

再者,当丈夫成了坐享其成的被疗愈者,夫妻间的“供需平衡”也失衡了。

《亲密关系》作者罗兰·米勒认为,夫妻间想要长久融洽相处,付出和索取基本平衡,是很重要的一个条件。

比如,你烹饪可口的饭菜,他付出饭后洗碗的劳动;你用母性的温柔修复他的童年伤痛,他用父性的坚强来打消你的焦虑。无论物质上还是精神上,夫妻之间都要有“你来我往”的互动。

可是晶为丈夫付出了太多,高投入带来高期待,她越期望丈夫能有好的回应,越容易产生“我都为你做了这么多,你必须得对我”的心态。

当她偷看丈夫手机这些细节,就可以看出她需要好的回应,渴望看到丈夫改变的迹象;从她出轨后的痛苦感受,也能感觉到一种高期待被打破后的绝望感。生活细节暴露了的心态,丈夫感觉到这种高期待带来的压力,因此对这段亲密关系越来越不耐烦,承受不了压力就会逃离关系。

## 你想拯救的其实是你自己

其实,无论是暗示对方有病、抢占人生课题还是供需不平衡,根源就一点:她渴望通过疗愈对方,来让自己的生活、情绪、感受好起来。这其实是支配愿望的一种变相表现。

静下心来问问自己:当我们支配、控制对方的一部分生活时,我们感受到了什么?是否感受到一种安全感?

这份感受来自我们无力解决问题的能力,对此感到不安,便通过解决刺激我们出现问题的人,变相地缓解不安。

伴侣是我们的一面镜子,我们在他身上看到的所有问题,都是自身创伤印记的浮现,暴露着我们内心压抑已久、或许尚未觉察的伤痛。比如,来访者本身就有抑郁症,她选择了和自己一样有抑郁特质的伴侣结婚,并试

图通过疗愈他,来疗愈自己无力根治的内心创伤。她把所有力气都花在伴侣身上,虽然因此感到短暂的安全感,但也忽视了自己真正的问题,以至于自我力量变弱、抑郁复发。如果这5年里,她不去疗愈伴侣,而是用来疗愈自己,或许生活又是另一番景象。

想想我们自己:是否也因为有过不被接纳、被索取、被控制的体验,才会萌生出想要控制局面的念头?

如果我们的所有努力,最终都没有滋养到自己,“自救”迟迟没有发生,生活就会越疗愈、越糟糕。

## 疗愈自己,影响伴侣

真正的疗愈,不在教育引导,而在潜移默化影响。

首先要放下拯救者情结,把课题还给对方。允许他脆弱、失控、试错,理解他动荡、浮躁、焦灼。如同黎明前的黑暗,这是他必须去经历和承受的过程。我们可以多一点耐心,告诉他:“如果你需要我,我随时都愿意为你做点什么。”但不要打断他的成长,强硬主动地“拯救他”,或者要求他马上好起来。这是不现实的,毕竟,我们自己也做不到。

其次,请把婚姻当成一个“人”那样去爱。你可以把婚姻看成一个孩子,问题重重、未来可期。在这个前提下,留意和配偶相处时,是不是产生了一些不好的东西,这些东西让婚姻变成“坏孩子”。同时,留意产生了哪些好的东西,让你对婚姻的感受越来越舒服,仿佛它在茁壮成长一般。

把婚姻当成你的孩子,其实就是在变相地滋养自己。我们在婚姻中的所有体会都是内心的斜剖面,所有指向婚姻的问题,最终都要回到自己身上。关系是一切的答案,放弃疗愈对方,转而做一个不断成长蜕变的自己,好的关系自然会发生。

(作者系国家二级心理咨询师)

## 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:

我很乐观,在一线城市出生长大,父母很疼爱,家里条件不错。我老公家里条件不是很好,但工作后也在二线城市买了房。

我们在相亲平台认识,见面感觉很投缘。他的工作是销售,会察言观色,待人接物很绅士,觉得很符合我的择偶标准:上进、会做饭、不抽烟喝酒打游戏、喜欢旅游。谈了一年多,我们结婚了。

虽然在婚前我就发现了他一些缺点,情绪不稳定、悲观主义,但我认为自己能感化他。婚后和恋爱的感觉很不一样,他却下面具对我比较随意,没那么温柔了,有时会不耐烦,对我冷暴力。我在事业单位工资比他高,他因创业失败又去公司上班,也没挣到多少钱。他会经常翻看我手机上的资金状况。其实我们在金钱上比较信任,家里基本所有东西都是我负责买,家务也是共同参与。但婚后一件件事情让我对婚姻越来越失望,也越来越觉得他不上进,不提升自己,讨厌他不断贬低我,对我的态度不温柔,所以我对他一点点失望。不知这段婚姻会走向何处,我内心开始慢慢瞧不起他了,我该怎么办?

若非

A:

若非,你好!

人好比一本书,你老公自我营销做得不错,让你婚前看到的全是优点,所以你赶紧“买”回家,打算用一辈子好好读。结果他如此不耐烦,看了没几章,就发现内容不够丰富,情节不够流畅。你的不满,来自期望值的落空,同时也是你自己的一种误判。

他在婚前的人设太完美了,导致你对婚姻的困难预想不够,期待值太高,还以为自己会过上想象中的完美生活。就算看到了问题,也抱着侥幸心理以为会改变,所以难免有一脚踏空的感觉。

说到底他也没有本质上的问题,不过是情商低点,不咋会说话,赚钱能力不足,人还是踏实稳重顾家的。他家庭环境不太好,却能在工作后迅速在二线城市买房说明他还是一个肯奋斗的人。但你已经迅速地看不起他了。

对于婚姻,最要命的是那种外表看起来好好的婚姻,没有什么原则性问题,可一个人已经完全看不起另外一个人,爱慕之心熄灭,只余一地灰烬。这种腐烂由内而外产生,等透出迹象,已经回天无力。

身边有好多这样的例子。男人勤学上进,事业心强,女人懒散,不求上进。开始男人并不以为然,但时间长了,女人一直待在家里,越发变得琐碎无趣,男人回家后,总是缠着他说话。不过聊天的内容都是谁家婆婆和儿媳吵架了,今天去买菜小贩少收了自己十元钱占大便宜了……男人不爱听,也听不进去,厌烦之心渐生,她自己却浑然不觉。

你们之间的关系有点类似,只不过是男女交换了,你是那个赚钱多能力强的,他是那个能力弱却又缺乏安全感的。你已经开始滋生出优越感,理解不了他的苦衷,你对他的不满中,包含了轻视、不屑、质疑,你已经看不起他了,他怎么做,都不对了。即使他依旧保存着过去的一些优势,对婚姻有自己的付出,你也看不到了。

我不觉得你们的婚姻到了必须离婚的程度,如果你能换一种心态和眼光去看待他,婚姻还是有救的。

1.让他去做擅长的事情,忽视他不擅长的部分。在任何人际关系中,发挥其所长,规避其所短,都是最重要的一条法则。家务活能主动承担,把大后方守好也是他对婚姻的贡献,那就多鼓励他去做这部分工作,把他培养成实干型男人。他嘴笨,不会说话,就少在这方面给自己人为制造困难。

2.对弱者多一点包容之心。

他赚钱能力不如你,比较缺乏安全感,所以会有翻看手机存款的行为,要消除这种行为,就要在家庭收入上透明,给他必要的知情权。捂着不让看,甚至开始藏私房钱,都会加剧关系的恶化。

3.再给婚姻一点时间。

婚姻是需要磨合的,任何夫妻在经历了蜜月期后,都会面临性格、习惯、生活方式等方面的冲突和矛盾,从来都没有天生就匹配的夫妻。

磨合是痛苦的,也有夫妻倒在了磨合期,没有熬过磨合见到明天的太阳。这里更多的是在本质上不合适,有的是耐心不够,智慧不足,无法兼容不同,只想改变对方不想改变自己。我觉得你是后一种。

再给婚姻一点时间,再给对方一点包容,再给自己一点耐心,人生大多数的挫折都是在为自己曾经的失误买单。如果曾经你在婚姻的选择上过于乐观和轻率,那么现在你就要给它加倍的客观和慎重。

## 婚前过于乐观的我,婚后感觉一脚踩空



## 婚恋智慧

## 身陷「离婚情绪」如何自救?

■ 许川

经常收到一些人因为婚姻生活极度不幸福,犹豫要不要离婚的私信,几个月后,她们会再次问同样的问题。她们的内心产生了“离婚情绪”,但只是情绪并不会付诸行动。也就是说每当有矛盾时,想到的不是去解决问题,而是“我受不了了,我要离婚”。可等情绪平稳之后,想到孩子、财产,想到曾经的美好,以及分开后的痛苦,这样的想法又会被暂时压制下去。

可能眼下你们的婚姻还能勉强维系,但这种反反复复的“离婚情绪”,会促使你陷入一种“离不掉、也过不好”的煎熬中,这种内耗久了,婚姻还是会走到破裂。

原因在于,长久的“离婚情绪”,会让你丧失决策问题的能力,让你根本没有办法清醒地看待婚姻中的问题,更无法去解决。之所以会出现频繁的矛盾与争吵,根本原因在于,你们的相处模式存在问题,你们的需求错位,你们的沟通方式不对,你们的依恋类型以及原生家庭的模式,导致你对爱的表达方式不同,对爱的需求浓度不同。

看不到问题的本质,也必然不清楚该怎么去解决,该如何去发力。就只能在“离不掉、也过不好”的状态中苦苦挣扎,等到最后一丝情感连接神断,关系也就彻底崩析。所以,做到下面这两件事或许可以自救。

1.找到修复关系的动力。

倘若你对伴侣还有爱,而且这份爱足以驱动你去修复婚姻,那么你就坚定地选择不离婚,哪怕修复这条路可能并不好走,需要你坚守或是放弃一些东西,你也要做到;倘若你觉得跟伴侣已经没有感情了,没有留恋了,那就果断放弃这段婚姻,重新为后半生打算。

2.看到并解决实际问题。

若你决定要修复婚姻,那么你要做的就是去掌握一些经营婚姻的方法,并由此解决导致情感破裂的种种问题。你要相信,只要你愿意主动成长,那么绝大多数婚姻危机都是可以解决的。

(作者系相待心理创始人、资深婚姻家庭咨询师)

## 婚恋新知

在自己的内心排序中抓出最重要的点,作为择偶的标准或底线。知道什么是自己最在意的,是对方必须要给的。如果对方给到了,就看多出的那部分,这就是实实在在的幸福

## 拆解幸福给幸福落地的机会

■ 本心

进入婚姻,不管刚开始的相遇多么浪漫和美好,也避不开亲密关系里的磕磕绊绊,一定会遇到各种矛盾和纷争。

一项研究表明:认为自己的伴侣是“灵魂伴侣”,并不利于关系长期稳定的发展。当你以“灵魂伴侣”的标准

期待对方,就难免被现实打败,一次又一次地经历幻灭。

为什么我们对理想爱人那么执着?说到底,无非是想要在婚姻当中收获幸福。但所谓幸福,是一种体验,是一个主观性特别强的概念。很多时候,不是伴侣给不了你幸福,而是两个人对幸福的理解不一样。有些人想要的幸福是物质的,有些人想要的幸福是平凡的,有些人想要的幸福是轰轰烈烈的,还有些人想要的幸福是永远实现不了的。

如果你想要实现幸福,起码要让幸福有机会落地。

在一档综艺节目中,作家傅首尔提出一个理念,不要追求幸福,而是去拆解幸福。

她说:“我最终对自己幸福的拆解是,我要安全感,我要稳定,我要信赖。一个人一旦折腾我,我再怎么喜欢我也坚持不下去。因为我也在那段关系里感受到无穷无尽的折磨,逼自己暴露一个自己非常不喜欢的模样。我觉得这是爱情里面非常伤感的部分,我是拒绝的,所以我后来拆解我自己的幸福,我要的就是这些。那么超出的部分,它是我的惊

