

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:

我是六年前一篇文章的主角，六年过去了，事情有了意想不到的结果，但我还是有些迷茫。

我和那年的出轨对象兜兜转转在了一起，这六年里，他没结婚，在我们市所属的县城贷款买了房子。今年年初他联系上了我，我离婚选择和他在一起。

目前还没有领证，他承诺婚后房本加我的名字，婚前协议上写明房子属于共同财产，毕竟结婚后共同还款也是共同财产，但是他这么会说会让人比较舒服。

我比较在意的是有两件事他隐瞒了我，一个是他跟前女友是在决定跟我联系时才分手，但他跟我分手半年了。另一件是他和前任开花店欠下10万元的债，这些都是在我俩商量结婚时我发现的。我们都三十五六岁了，想赶快结婚稳定下来，再要个孩子。最近为此有些不愉快，现在他自己创业还没有起色，有时我会表现出不安和焦虑，他觉得我后悔离婚跟他了，导致他情绪也不好。我并没有后悔跟他，但心里是有很多不安，这个年纪了白手起家，婚后马上要孩子，就意味着我的收入变少，担心能不能有足够的钱养孩子，也困惑怎么能给他支持，希望您能帮我理一下思路。

陆娟

A:

陆娟，你好！

你和前夫自由恋爱，他对你不错，只是精神沟通少。结婚几年后你和同事有了婚外情，前夫发现后很生气，要求离婚，但又舍不得，态度时常反复，后来在你的强烈要求下离婚。

离婚后他重新追求你，半年后你们又住在一起，加上他搬家换房子，你们复婚了。但你处处看不起他，觉得他不如你进步得快，没责任感，缺少寸感，小心眼。导致你从心理上排斥他，从身体上也不愿意接受他。所以当时你问我，我是赞成你离开他的。

谈恋爱时，不懂爱情，也不知道什么样的人适合自己就结婚了。出轨是一种错误，但离婚就是对这种错误的担当，你错了，你认了，也没什么可说的。而且错误也可以成为一种成长，让你知道你到底是个什么样的人，你需要的是怎么样的感情，当你在错误中重生时，将迎来一个更好的自己。

你最不该的是复婚。你已经不再爱他，甚至不再尊重他——从他知道你出轨还舍不得离婚开始，你就在心中深藏了对他的轻蔑，你在他面前有很大的优越感。

不见得他真的很差，只是你们的关系已经失衡，他是弱者，你高高在上，如果不是他身上还有利用价值，你早就不会和他在一起了。你贪他的便宜，自己掉坑里了。

很多聪明人的痛苦都如你一般，太会算计是他们的软肋，他们总是难以放开现成的便宜。聪明让他们懂得走捷径，而捷径，往往并不通向幸福。

我希望你能勇敢一点，跳出这个不爱的婚姻，自我解脱，也放过这个可怜的男人，他值得有一个更在乎他更尊重他的女人。

现在六年过去了，事实证明，你没有听取我的建议，一直和他继续生活。

如果我是一个医生，你是一个患者，当初我开的方你没吃，几年后你复诊，我发现你还是那个病。这次估计你也不会吃，没关系，就拿你当个案例给大家提个醒。

你的选择说明，你的所谓精神感受其实并不值钱，也没有那么令你痛苦，你看不起一个男人，处处嫌弃他，也不影响你和他继续生活在一起。你还是那个人，有小聪明，绝对不做冒险的事情，一定等到有家产的时候再踏了上家。

如果不是你再次联系上出轨对象，如果不是你发现他贷款买了房子，你还会离婚吗？不会，你会继续凑合着和前夫活下去。但你聪明，他也不傻，他和你是一样的人。他和你联系后发现你俩有戏，才和他前女友分手。他欠款10万元也没告诉你，是你自己发现的。他除了承诺婚后房子写你名，他还付出了啥？你俩真是棋逢对手。

现在他没有存款，只有欠款，创业毫无起色，又想马上结婚生孩子，你还哪嘴说你不后悔离婚跟他——信我的，你马上就要后悔了。

当你们两个人度过短暂的“蜜月期”，再次被生活琐事搞得焦头烂额，你们一定会互相埋怨，彼此指责。然后你们都会觉得看错了对方，你们会一起后悔。这是婚外情中最烂俗的发展历程。

出轨之所以很难有好结果，就是因为两个人都想把对方当成自己的救赎，而自己最好在不吃亏的情况下占到最大的便宜。

人总是会这样，反复掉进一个坑里，从不思考自我改变，永远只在别人身上寻找答案。

尊重与陪伴，做一个治愈系伴侣

■ 木棉

最近看到一个视频，妻子得了抑郁症，没食欲，没动力。而她老公每天早起给她做好早餐，叮嘱她吃饭，再出门上班。晚上，他会带她之前最喜欢吃的东西回来，想着法子给她制造惊喜。虽然她还是无法开心起来，并不停地自责：“我是不是没用？”“我是不是拖累你了？”但他总会轻声安抚：“怎么会呢？”“没关系的。”

她哽咽着问他：“你也很累吧？可你为什么总是陪着我？”他说，刚上大学时，自己无法从高考失利的阴影中走出来。那段时间是他人生最艰难、最绝望的时刻，是她总陪着他聊天、逗他开心……一点点将他残缺的灵魂拼凑回来。“如果没有当时的你，我想，我也走不出来。”

好的关系，是相互救赎，相互治愈的。如果能遇见治愈系伴侣，很幸运。我们不仅要得到，还要学会给予。今天，我们聊聊如何创造“治愈系关系”。

原生家庭不幸的人能成为“治愈系伴侣”吗？

心理学研究发现：原生家庭是个人情感经验与两性相处方式学习的最初场所。一些人在恋爱后和伴侣的关系，会变得和父母之前的关系很相似。而有些埋藏已久的童年心理创伤，则在伴侣面前展露无遗，造成我们在关系中的挣扎和痛苦。

所以，我们看到太多原生家庭或童年不幸的人，都会觉得：自己压根不敢进入关系，更别说成为“治愈系伴侣”。事实真的是这样吗？

加拿大民间艺术家莫娣·刘易斯的童年和少女时期，在各种嘲笑和磨难中度过。她患有小儿麻痹症，父母去世后，哥哥卖掉了房子，莫娣彻底没了家。为了生存，她找到一份女佣的工作。但男雇主埃弗雷特性格古怪、脾气暴躁，一不开心就把气撒到莫娣身上。虽然莫娣也会难过，但她并没有怪他。反而会在吃饭的时候，关心他：“好吃吗？今天很累吧？做生意一定很辛苦……”也会在一起做事的时候，不停夸赞他：“你对你做的事情很在行……”莫娣知道，埃弗雷特看似强悍有力，实则内心脆弱无比。从小在孤儿院长大的他，内心严重缺乏安全感，很难与人建立关系。他既渴望亲密，又害怕亲密。

就这样，莫娣一点点打开了埃弗雷特的心防，也慢慢得到了他的欣赏和爱护。新婚之夜，两人紧紧相拥，两个不幸的社会边缘人走到了一起，很大程度上是因为：莫娣看见并治愈了埃弗雷特。

比找一个治愈系伴侣更重要的是发展自己的“治愈特质”，具备稳定的“自我价值感”，一定的“松弛感”，很强的“涵容能力”，才有可能创造出“治愈系关系”

发展自己的“治愈特质”很重要

比找一个治愈系伴侣更重要的是发展自己的“治愈特质”。这种治愈特质，能够治愈伴侣，更能让你先疗愈自己。先好好爱自己，才能好好爱别人。不断提升内在，让自己的状态好起来，也更容易拥有“治愈系关系”。我们需要具备以下3种心理特质：

1. 有稳定的“自我价值感”。

莫娣擅长画画，所以，即便是被所有人嫌弃，她也始终没有自暴自弃。她的画笔之下，都是这个世界的美好。正因如此，她的精神世界一直是富足的，自我价值感也很稳定。在感情上，她也会在尊重对方的情况下，坚持做自己。

所以，有治愈特质的人，首先要有稳定的价值感来源，或相信自己能创造价值。自我价值感该如何建立呢？

很关键的一点是，不要和自己不喜欢的那一部分特质对抗。这会让你越来越否定自己。而是接纳自己的不完美，去找到自己的闪光点。相信别人具备的一些特质，你也有。你具备的一些特质，别人可能没有。慢慢浇灌那个匮乏的内在自我，才能有余力去滋养关系。

2. 有一定的“松弛感”。

在关系中，伴侣具备松弛感很重要。有松弛感的人，能够容纳一些未知事件的发生，并且当不好的事情发生时，不会轻易被击碎。也就不会通过指责和攻击的方式，把焦虑和恐惧转移到伴侣身上。

生活总是琐碎、不安的，所以更需要两个人用正向的情绪和心态去面对。有松弛感的人，擅长把关系往积极的方向引导，最后形成一种彼此治愈的关系：被别人轻盈地爱着，也轻盈地爱着别人。

如果你本身不是那么松弛的人，试试培养自己的“积极信念”。比如在内心常对自己说：“我是有价值的”“我是被爱的”；发现自己的优势及资源，比如勤奋、有创造力、乐于助人；看看自己拥有什么，比如：健康的身体、稳定的工作、兴趣爱好等。有意识地去感受那些滋养你的事物，让你的内在感受好起来，松弛感便随之而来。

3. 有很强的“涵容能力”。

好的心理咨询师一般都具备很强的“涵容能力”，这样，才能接住来访者的所有情绪。在亲密关系中，这一点也至关重要。一个涵容能力好的伴侣，内在就像有一个稳固的容器。能稳定自己的情绪，同

时，还能腾出多余空间，容纳另一半的负面情绪。

缺乏涵容能力，该怎么办呢？

童年之后，涵容能力仍有希望通过良好的关系重新发展。一方面，它会让你把过去在关系中受到的创伤，投射到新的关系中。你就有机会收获与之前不同的关系体验，获得被接纳、被理解的感觉。另一方面，从自身涵容能力好的人身上，你也可以学到Ta们是如何应对自身情绪的。

一旦情绪负载超过你和身边人的承受限度，就需要寻找专业人士的帮助。

“治愈系关系”需要双方共同努力

想要达成治愈系关系，需要双方一起努力，关键是要做到两点：

1. 允许对方做自己。

心理学家武志红将一个人的世界分成两部分：以工作关系为核心的社会领域，以亲密关系为核心的私人领域。这两个领域有各自的核心规则，社会领域是权力规则，目的是争夺谁说了算；私人领域则是珍惜规则，也就是：我尊重你的本真。

作家傅首尔成名后，很多人问她：女强男弱的关系，你是怎么坚持到今天的？但傅首尔说，一直在坚持的人不是她。光鲜靓丽的是她，但在背后支撑她的是丈夫老刘。老刘一直在尊重、鼓励她做自己。而傅首尔也从没有强迫过老刘要跟着她的节奏走。



婚恋新知

■ 伊然

现在的年轻人似乎变得越来越困难，他们内心渴望拥有爱情，却又拒绝扩大社交圈。不主动，爱幻想，间歇性想谈恋爱，持续性想单身。其实，脱单困难无非是因为人的潜意识里，有这几个难以突破的心结。

1. 生活压力大，觉得谈恋爱很累。

一项调查显示，单身女性不想脱单的前3个理由，包括需要独立空间；更向往赚钱、搞事业；圈子小，害怕社交，很少有机会接触异性。

在生活压力下，谈恋爱这件事好像已经降位成了附加项，而非必选项。

2. 曾经有过创伤，缺少爱的能力。

如果一个人感情中受过伤，或者目睹了父母婚姻破裂、原生家庭不幸，就很容易不再相信爱情。

3. 太相信“命中注定”。

心理学家把人的爱情观分为宿命型和成长型。宿命型的人会更相信，“世界上存在唯一契合的灵魂”，所以要等“对的人”。在漫长的等待中，难以脱单。

4. 太自卑，觉得不会有人爱自己。

这类人会害怕自己不够优秀，不配被爱，或担心被拒绝，不敢轻易主动。

如果有以上心结，应该如何走出来呢？首先，如果你主动选择单身，并且享受这种状态，那么你不必为了脱单而脱单。如果不是，你就需要主动踏出你的世界，让别人有机会看见你。

其次，尝试扩大社交圈。不必逼自己成为社交达人，但你可以偶尔出去溜达，认识一些人，让自己的人生变得更丰富精彩。

再者，不要对爱情抱有太完美的期待。爱情是流动变化的，会被争吵消耗，会被三观拉扯，也可能无疾而终，但这就是爱情最真实的样子。重要的是，你会在这个过程中不断成长，练习爱与被爱的能力。

最后，停止自我贬低。再优秀的人也有人不喜欢，再普通的人，也有机会收获真爱。真正美好的亲密关系是，你不优秀，你不完美，但我依然爱你。

婚恋智慧

关键在于别人说什么，而在于你内心深处的声音。当你理清了自己的思绪，就会理性看待亲友们的话语和建议

当身边无人支持你的恋情

■ 止水

我们在进入一段关系时，总是希望亲友可以给予祝福。但真实情况往往事与愿违，许多人的恋爱或婚姻都是不被祝福的。

碰到周围人众口一词的反对时，

当事人往往不知所措。那么，到底要如何面对身边无人支持自己的情况？

验证亲友反对的原因

有时亲友反对你的恋情，不一定是反对你交往的对象，而是害怕对方有一些行为、习惯或特质，可能会伤害你。但恋爱中的人往往头脑发热，看不清伴侣真实的样子，亲友的提醒可以帮助你留意，伴侣是不是真的和你想象中一样美好，可以让你放下恋爱中的滤镜，好好审视一下对方到底是个什么样的人。可以通过他人，或Ta的其他朋友多方位了解Ta。

很多时候女生被蒙骗，并不是对方技术很高，而是源自信息不对等。亲友的话，就是扩充信息来源的一个渠道。所以不要片面地觉得，亲友并不了解他，没有发言权，也没有必要完全相信亲友的话，对伴侣失去信心。而是综合多种声音，结合你看到的，听到的，进行综合分析，才能做出正确的判断。

维持好伴侣和亲友的边界

身边的朋友们不喜欢自己的伴侣，并不是因为伴侣哪些地方不好，而是朋友们和Ta性格不合。在这种情况下，要注意维持好伴侣和朋友的边界。不要强求自己的朋友一定要跟伴侣交朋友。处对象终究是你们两个人

的事，要各自给对方留有空间。

如果朋友们总是奉劝你分手时，你也能守住自己的边界，告诉他们：“我知道你们是担心我，我会认真考虑我们的关系，就不要提Ta的事了。”这样就表明了你的态度：不希望被过多干涉亲密关系，但也不会因为亲密关系影响和朋友之间的友谊。

弄清楚自己最想要的是什么

有很多女性之所以一听到朋友们的议论、干涉就很动摇，内心很多纠结，很大的原因是不知道自己到底想要的是什么。外人看待问题是从他们的角度出发，他们不知道你最想要什么，因此你需要从自己的角度出发，认真思考对你来说最重要的是什么。

外面的声音纷繁混乱，你无法做出决定，因为你无法理清自己内心的声音。这时候你会把怨气发泄到周围的人身上，一方面埋怨自己的伴侣不够好，一方面抱怨亲友们多管闲事。结果你会在这种内耗中和伴侣的距离越来越远，可能也会跟亲友因为意见不合发生冲突，结果支持你的人更少了。

关键在于别人说什么，而在于你内心深处的声音。当你理清了自己的思绪，就会理性看待亲友们的话语和建议，完全可以在不影响亲密关系的情况下处理好与亲友的关系。

(作者系疗愈师、中科院心理咨询师)

解开心结 摆脱「单身成瘾」

