

咨询师手记

经营好关系非常重要的秘诀是：各自负责照顾自己的心理需求，各自负责觉察、修复自己的“全能自恋”

破除“全能自恋”是关系中共同的课题

■ 天雅

前几天，朋友说她最近几次相亲都没成，内心很失落。她将原因归结于自己太有主见，不够温柔。“现在的男性大多喜欢找温顺乖巧的女孩结婚。”事实果真如此吗？

在婚姻里，做个“不好惹的人”

我的另一位朋友M是一位性格非常好的女子。多年前，她认识了一名私营业主，对方做事有主见，M很喜欢，迅速与之结婚。但婚后M才发现：丈夫是典型的大男子主义，总是一副高高在上的姿态。一开始，M几乎对丈夫言听计从，两人相处倒也融洽。但逐渐地，她感受到丈夫一点也不尊重她。

一次，她发烧，支撑着做好晚饭就回房间躺下了。深夜她起来上洗手间，餐桌一片狼藉，丈夫在看电视，没有关心和问候，只冲她抛过来一句：“你能把餐桌收拾一下吗？”那一刻，M怔住了，一股强烈的、充满无助与无望的卑微感从内心扩散到全身。从那以后，她总感觉胸口堵得慌，变得闷闷不乐。在这种长期被轻视的氛围下，M生完孩子后就患上了严重的产后抑郁，情绪极度低落，根本无力照顾宝宝。

后来出于自救，她走进心理咨询室寻求帮助。随着咨询的进展，她逐渐意识到，自己之所以不被丈夫尊重，源于她在关系中过于卑微，这份卑微可追溯到原生家庭中严重被忽视的体验。

在此后长达三年的咨询中，她一点点回顾自己在原生家庭的缺失，滋养自己的“内在小孩”，重视自己的真实需求和感受，将自己重新“养”了一遍。她的自我变得越来越有力量，越来越能照顾自己的需求，尊重自己的感受。面对丈夫，她开始展示真性情，不再盲目服从他的安排。一开始，丈夫无法适应M的转变，两人常常吵架，甚至一度闹离婚。但每次到了离婚的临界点，两人冷静过后又不约而同地选择了和平解决问题。后来时间长了，丈夫开始

有了变化，变得越来越尊重M，家里大事小事都征求M的意见。

有一天，丈夫突然对M说：“以前你脾气很好，我很享受，但却越来越需要你，离不开你了。”当丈夫真正懂得尊重M的时候，他在其他关系的人际互动中，也逐渐变得顺畅起来，整个人也开始变得柔和起来。

“全能自恋”的杀伤力

一开始M和丈夫的“互补式婚姻”没有令两人关系往好的方向发展，反而到了后期的“对抗式婚姻”，令两人的关系获得了新转机。这是怎么回事呢？

纵观现实生活中，存在大男子主义的男性伴侣不在少数。他们存在一些相似的特质：不做家务、不照顾孩子，家中大小事都由他说了算，妻子没有决定权……表面上，这种特质可能来自原生家庭父母相处模式的重现，但从心理学角度，它更多源于一个人的心智化水平，部分还停留在婴儿早期的“全能自恋”时期。

“全能自恋”是自体心理学家科胡特提出的一个概念。一般从出生到6个月大的婴儿，在养育者无微不至的照顾下，基本处于“全能自恋”状态。认为所有事情都能够实现，所有需要都能够被满足；认为自己跟母亲是一体的，母亲是自己身上的一部分。如果这些需求得到了养育者的精准照顾，婴儿内心会获得一种满足感与力量感，支撑着Ta不断脱离母亲怀抱，逐渐形成独立的自我。

用心理咨询师武志红的话来讲，就是“心中住下一个爱的人”。带着这份爱，他将心中“全能自恋”的状态，一点点进入更复杂的关系，与外部世界建立爱的联结。但如果这些需求无法得到满足，婴儿就会产生强烈的无助感，演化成一种心理缺失，在今后的生活中不断退回到“全能自恋”的状态。

成年人的“全能自恋”是非常有杀伤力的，可能会导致一个人将其他人都当作棋子来对待，却不懂得在关系中尊重对方。

M的丈夫在前期更像是这种状态：一开始，M对他言听计从，就像一个“全能好妈妈”一样满足他的种种需求，他觉得很享受；但他从来不懂得尊重M，只是将M当作“工具人”一样使唤，以此满足他自己的“全能自恋感”。这样一种“互补式婚姻”令丈夫一直停留在“全能自恋”状态中，不断索取，无法与人建立良性关系；同时也会令M一直处于“全能好妈妈”的角色中不断付出，却无法获得回馈。最终愈演愈烈，既加剧了丈夫

的冷漠与自私，也造就了M的压抑与抑郁。

如何破除“全能自恋”

在亲密关系中，越是听对对方的，可能越不容易获得对方的爱。因为我们真正需要的，是能够击破自己自恋、助自己成长的人。当你无条件听对方的，对方就会像“全能自恋”状态下的婴儿一样，觉得你只是他自身的一部分，是完全属于他的。这时他不会尊重你，甚至经常随意使唤你。而当我们戳破了对方的自恋，就像后期M公然拒绝丈夫的不合理安排时，就等于告诉了对方：我是一个完整的人。这时，对方反而有一种真正看见你的感觉。

所以，在亲密关系中，真正持久的爱，是需要建立在不断破除自恋的基础上的。具体如何破除呢？

简单来说，就是要让对方真正意识到：你不是属于他的一部分，你是独立存在的另一个人。比如，直接向他表达你的需求：我需要你帮忙做家务/照顾孩子；直接向他表达你的拒绝：我生病了，身体很虚弱，没法干活了；直接表明你的底线：我无法忍受在亲密关系中被欺骗……

这个过程，有两个很关键的原则：

1.拒绝，但不含敌意。

在前期，基于你过去的顺从与容忍，他可能会暴怒，会争吵。这个时候请不要让步，也不要妥协。要知道，你是一个独立的个体，不是他的附属品。你所做的一切，都应该基于你的自主意志，而不是他的要求或压迫。温和地拒绝但不带敌意与愤怒，是破除伴侣“全能自恋”的第一步。

2.深情，但不带诱惑。

接下来，他可能会感受到一种内心不被满足的恐慌，陷入无力与无助。甚至，他还可能会采用各种手段，试探你是不是不爱他了。这个时候也一定要坚持住，不要因为他的纠缠而妥协，同时也不要反向提要求，要求他满足你的自恋。

相反，你可以诚恳地告诉他：我依然很爱你，很在乎我们的关系；我看见了你的需求，也看见了你的恐慌；但我也是一个有自己需求的人，我需要先照顾自己的需求和感受，才有精力去更好地经营我们的关系。

其实想经营好亲密关系，非常重要的秘诀之一是：各自负责照顾自己的心理需求，各自负责觉察、修复自己的“全能自恋”。

事实上，不断破除自恋，走向成长与完整，是我们绝大多数人在亲密关系中的共同课题。

（作者系心理咨询师）

婚恋咨询室

本期做客专家
晚睡 作家 情感咨询师，
喜解复杂情感迷局 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:

我是一个单亲妈妈，女儿6岁，我和孩子爸爸是两年前离婚的。我们是经朋友介绍认识结婚，谈不上有很深的感情，婚后也比较平淡。孩子出生后，他经常晚上很晚才回家，家里基本什么都不管，我们的矛盾越来越多，经常争吵。

其间他曾明目张胆把患有抑郁症经常酗酒的前女友接到他学校宿舍里住着，说是守着她为她治疗，因为他是心里学老师。我知道后跟他吵闹过，他并没有任何愧疚之意，我考虑过离婚，但最终还是没勇气走出这一步。后来又凑合着过了两年，也在各种争吵中度过，一件小事他都会上升为对我的人身攻击。

我们婚后经济都是各自分开，结婚后住在我婚前买的房子里，平日生活我开销的是大头，平时遇到需要分摊的孩子的费用都是我先付了再找他，每次都很特别。他在民办高校当老师，离婚前他脱产到外地读博士，假期回来因一些小事又产生争执，他提出离婚。另一个原因是他出轨了一个同事，还在离婚冷静期他俩就同居了。我不想再继续这样令人窒息的生活，就同意了。

我们婚前各自购有一套房产算是各自婚前财产，婚前我凑了一半的钱给他买了一辆车，落在他名下，婚后一直是他上下班开着。婚后他又买了一套房，因为我没出钱，所以我没想过分他婚后买的房子，离婚协议上我只要求返还我出的那部分购车款，他要求我付他这几年的乘车费2万块，真是离婚见人品！

现在困扰我的是，离婚协议里孩子归我，他每月付2000元抚养费，学费医药费额外分担。但从离婚到现在快两年了，他只付过两个月，他的理由是因为我没有让他带孩子跟他回老家过年。虽然没付，我还是让他继续探视，直到跟他要孩子下一个学期学费时他又赖账，我气不过，之后一年再没让他探视过孩子。

我现在面临一个两难选择，一方面，我想给孩子追讨之前欠下的抚养费并且还想把以后的抚养费固定下来，让法律对他有个制约，而且也希望孩子能正常和爸爸见面，得到爸爸的爱。另一方面，我想既然他不给抚养费干脆就永远别看孩子。但我也怕他不见孩子，随着他再婚再生，彻底把孩子忘了。我现在犹豫的是要不要去起诉他追讨抚养费，还是彻底放弃，自己安心带着孩子过？

亦萱

A:

亦萱，你好！

你什么都怕，怕他不给抚养费，起诉又怕他翻脸，怕他不看孩子。你瞻前顾后，怕来怕去，但你前夫啥都不怕，想不给钱就不给钱，不想探视就不探视，所以他吃定了你。有句话叫“你弱，坏人就多”，你这么弱，他注定欺负你，从婚前欺负到婚后。

欺负你有什么代价？孩子出生后，不回家就不回家了，你也不过是吵几句。把前女友领到学校去住了，没离婚就和同事在冷静期同居了，你居然还是没什么大反应。婚后他买的房子你凭什么不分，你出不出钱都是你们婚内财产，你照样有一半。你以为自己大度，不是自己的不争，只要你买的购车款，结果人家朝你要婚后乘车费2万元，完全没有一点感恩的意思，这不等于狠狠打你一耳光吗？

这个男人变了心，你不能改变他的变心，但一定要为你自己和孩子的将来打算，让他知道伤害一个女人需要付出代价。他什么代价都没有付，就全身而退。即使离婚后，还是想给钱就给，不想给钱找个借口就不给，他为什么这么嚣张，还不是看清楚了你，欺负你没有成本。他不给抚养费你不是还让他探视吗？你对他一点招都没有。

你还幻想他能给女儿父爱，你还怕他不见女儿再婚后会对女儿没感情，这全都是你自己的一厢情愿，真相是他对女儿的爱和责任感都不够。他只是拿探视问题作为不给抚养费的借口，如果你能不要抚养费，他才不介意一辈子不看女儿呢。

不否认你是一个好人，但你是个没有个性的人。你的忍耐不是修养好，应该学着让他尊重你，让他惧怕你。法律、社会援助体系、民间道德规范都是用来保护弱者的权益不被彻底侵占，你要善于利用这些来保护自己。你不需要重新起诉给抚养费，只需要向法院申请抚养费执行，他如果不给，就会被强制执行。

不要怕翻脸，会翻脸是一个人生存正常且必需的技能，你需要重新学习这个技能。有时你不得不用强硬的方式去还击，才能得到应有的平等。

婚恋感悟

我给老公「喝鸡汤」

■ 管洪芬

“夫妻之间话越多，婚姻才越幸福。不管是柴米油盐，还是鸡毛蒜皮，都可以拿来和另一半说。这就是生活中最珍贵的陪伴。”看到这段话感觉非常有道理，我毫不犹豫地转发了老公。信息发过去没一会儿，老公回信息：“我这会儿有点事，半小时后给你打电话。”不由一乐，很多人说夫妻之间的相处，最忌讳所谓的“鸡汤”毒害，我倒不以为然，相反我认为只要“鸡汤”选得好，对婚姻生活有利无害。当然，万事忌多，不加甄选、只顾强灌的行为万万不可取。

不由想起我爱上给老公“喝鸡汤”的缘由。那时我和老公正经历七年之痒，感情趋淡，因为两地分居，我俩的沟通日渐减少，不满横生。那段时间，我们每每通话，没说上三两句就会争吵。争吵的理由很简单，我责怪他不关心我们，从来不会主动给我们打电话；老公就会生气，他感觉有事给他打电话就行，打不打电话和关不关心有什么关系？

生气、愤怒，有一次和朋友提及，朋友劝我：“自己的老公又不是不知道他的性格，你需要的浪漫和陪伴，明知他做不到，你又何必自讨没趣。”朋友的话让我思考很多，确实，老公木讷、真实、不会花言巧语，但踏实肯干，会默默地为我们的未来做事，却与浪漫毫不搭边。我好像确实不该“自讨没趣”，但又不甘心。怎么改变呢？

这便给他“喝鸡汤”：我希望他能经常给我打电话，我就给他转发“一个女人每天要说两万字必要性”；我希望他哪怕身处外地，也要参与孩子的成长，我就给他发“父亲在孩子成长过程中的巨大作用”……潜移默化中，我看到了老公的改变，以往他应酬多，从来顾不上给我们打电话，现在每天会打电话关心我的心情，关心孩子的学习和成长；会在每个节日也制造一点小浪漫；在家的的时候会抢着做家务，会和孩子嬉戏玩闹，我们开始有说不完的话。

幸福的婚姻生活需要每一个身处其中的人的不断努力和融合，我非常感谢我们的这种沟通方式，给老公“喝鸡汤”不光是我们婚姻的保鲜剂，更是我们生活幸福的法宝。

心理小贴士

愿意自我成长的人更容易被治愈

■ 梁朝晖

有人认为拥有一段对自己温暖、呵护、百依百顺的爱情就会治愈过往的伤痛。我认为若爱情真有治愈功能，要具备两个条件。

1.承担治愈的人要懂爱、会爱，而且内心强大而坚定，认知正向积极。不仅限于呵护照顾，更多的是引领、帮助、鼓励。那种百依百顺的爱，有时只不过是治愈方的一根救命稻草，就像暂时止血的创可贴。这类人少之又少，因为这活儿难度系

数很高。

2.能被治愈的人，大多不是人格问题，而且愿意自我成长。乐于接受对方给予的要求，甚至是批评。也可以说在所谓的能治愈的爱情中，被治愈者恰好在这个时间点开了窍，借了对方一点势而已。

如果被情伤得太重的人，多数是认知和人格都有问题，否则都会自愈。所以，能达到治愈的爱情少之又少，真正发挥治愈作用的还是自己。

（作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师）

婚恋新知

遇到“情绪巨婴”，先稳住自己再影响对方

■ 宁薇

你身边有没有这样的人：虽然Ta是一个成年人，但是心理上却表现得非常幼稚。这种幼稚主要体现在情绪不能自控，自己想干什么就干什么，完全听不进别人的建议。如果事情不能按照Ta预想的进行，就会情绪失控。而且Ta习惯遇到问题就退缩，就像一个没长大的孩子。这种人其实就是“情绪巨婴”，一般有四种表现：

1.以自我为中心。

尽管Ta嘴上没有说，但是Ta的行为一直在传递一个信息，那就是：“你们都该以我的需求为先。”他只会站在自己的角度去要求别人。比如身为伴侣、子女、朋友的你该为Ta做到什么事，但Ta却没有想过自己该承担什么样的责任和义务。

此外他们一般都有比较强的控制欲和独占欲，自己的就不想让别人有，自己说的别人就该听，如果别人跟Ta的想法不同，就会暴躁，就想让别人妥协跟Ta保持一致。

2.缺乏自我认知。

他们基本都是凭借本能在行动，缺乏

对自己情感状态和心理状态的觉察。很多时候旁人根本无法理解：为什么这么小的一件事就会激起Ta这么大的情绪。而Ta自己也不理解，也从来没去探寻过原因。

这种对自我缺乏认知会导致Ta根本无法准确表达自己的想法和感受，别人无法理解Ta时，Ta就会愤怒，继而引发更激烈的冲突。

3.极强的依赖性。

这种依赖性体现在两方面：一方面是在处理事情上，“情绪巨婴”不仅是在情绪控制上如同孩子，在问题解决上也一样。

Ta在面对挑战和压力时，很容易产生焦虑、挫败和退缩的情绪，都不去想自己该怎么去解决，只会停在原地抱怨和指责。在这种情况下，Ta就特别希望有一个人能站出来替Ta解决。

除了依赖他人帮自己解决问题，在情感上也极度依赖他人。Ta特别想要获得别人的关注，希望别人可以无条件站在自己这边，哪怕Ta是错的。

如果你身边有这样的人，该如何应对呢？

