

婚商学院

示弱是一件需要一定心理能量的事情。一段关系中,愿意示弱的人,可能是心理成熟度更高的一方,示弱的一方才是关系中掌握主动权的一方

真正能治愈伴侣的是关系中的“弱者”

■ 清筠

这几天,楼上的夫妻俩吵架声实在太大了。听得出来,夫妻二人的性格都比较强势,每次吵架都互戳心窝子,谁也不肯让谁,就好像房子着火了一样,正常人是赶紧灭火,他俩是往里丢柴。吵架的原因就是鞋子脱下来没放鞋柜这些小事,最终,区区小火苗能“烧”成熊熊烈火,弄得双方都怒不可遏。其实,这都和“示弱”二字有关。

退一步为什么这么难?

冲突当下,想要各退一步挺难。朋友阿梅说自己惯犯的一个毛病:遇事就爱争对错。

对方约会迟到,已经说了是加班、堵车。她会忍不住埋怨:“事实已经发生了,我等得这么久,这是谁的问题?”如果对方语塞,她会乘胜追击:“客观原因不是理由,你不应该提前预判吗?”这种道理不绕人的说话方式,气跑了几任男友。她事后也会反思,但只要一吵架,那种“逞能”感就很难被压下去。

其实这类事有很多替代性处理方式,比如:撒个娇,告诉对方自己等很久饿了累了,待会儿得多吃点好吃的。但阿梅觉得,这很难。在说出这种话时,相当于默认了自己在关系中的需求感更高。这时情感的天平会不自觉向对方那里倾斜。

和阿梅一样,很多人在关系中羞于低头。他们试图通过让对方先认错的方式获得掌控感。殊不知,在僵持等待中,把对方越推越远。如果只有一方不肯示弱,其实也还好,只需要另一方有“反拧麻绳”的能力就可以。“反拧麻绳”是婚姻家庭治疗师戈特曼所说的“情绪协调”能力。指的是伴侣能深层次理解对方,并将这些理解用亲切的方式表达出来的能力。

比如,当阿梅说:“就你最忙,都不知道早点出发!”情绪协调性低的伴侣,只能领会表面的意图,即指责。如果把这句话定义为埋怨、指责,示弱就会变得极其困难。自己本来就焦头烂额,还要被说一通。而情绪协调性高的伴侣,就会领会到更深一层:对方是想要更多的关心和陪伴。就会这么回答:“最近工作确实很忙,好久没有好好陪你了;等我忙完这阵子,陪你去看看那个你想看的展览。”看似低头服软,其实非常聪明。仿佛将一根拧到紧绷的麻绳回旋了几圈,顿时,气氛就放松下来了。

总的来说,有两种人更敢于在关系中示弱:有更充足的安全感,不担心暴露脆弱的;对伴侣的意图有更深觉察的,有更高“心理可视性”的。

示弱的一方,表面看是吃亏了,其实,他们才是关系中掌握主动权的一方。

示弱是建设性关系的开端

关系中的示弱,是在释放“我需要你”“我们一面对问题”的信号。对于很多人来说,要当面表达“我需要你”是一件很没面子的事情。

有对情侣很巧妙地解决了这个问题。M和男友建立了一个共享文档,在文档里相互低头。每次吵架时,只要有一方说出安全词“我真的不舒服”,两人就很默契地休战。心情平复得差不多时,便会打开那个文档,写写自己生气的地方,做得不对的地方,对方伤害到自己的地方。在这一年中,那份文档更新了20次。但他们远远不止吵了20次,一次次的“书面低头”,使他们更加清楚,要如何处理自己或对方破碎的情绪。这样看来,示弱无疑是建设性冲突的开端。

婚姻关系研究者戈特曼,在他的《爱的博弈》中提出了四种伴侣冲突的类型:多变量型:欢喜冤家,经常吵架,但总是伴随着激情、欢笑、和解;确认型:存在分歧,但争吵时也会让彼此知道,爱意仍然存在,会自我控制、保持镇定;逃避型:很少冲突,认为公开谈论分歧没什么好处,往往睁一只眼闭一只眼;敌对型:经常冲突,大量贬损、辱骂、讥讽,根本不会倾听对方。

第三种和第四种是伤害性较大的两种冲突模式,简单来说就是:冷暴力,逃避问题;热暴力,越吵越凶。第一种和第二种冲突方式则更加积极。第一种欢喜冤家式的吵架,没有把问题当作“天大的事”,用幽默作为润滑剂,也是一种隐形的示弱。第二种则多了一分自控,即使在愤怒上头时,也以互相保护为前提。这两种冲突模式,有一个共同点:双方有“让关系进行下去”的共同目标,明白争吵并不代表不爱,默认冲突不具有毁灭性。也就是说,不管怎么吵、怎么闹,我们彼此都不希望分开。这种共同信念的建立,大大弱化了示弱一方处于低位的感觉。

如果把情侣吵架比作家里着火,是先灭火呢,还是先争出是谁放的火呢?肯定是先灭火。示弱就是灭火的行为,用行为语言告诉对方,我只想面对问题,帮你平复情绪,并不想解决掉你这个人。然后将问题引导到建设性的、可讨论的范围。而相反,如果双方都逞强,无端发泄情绪,对问题的解决则于事无补。

示弱≠背锅 如何科学示弱?

关系中,我们可以做些什么让示弱变得

容易一些呢?

1.确立基本共识——无论如何,争吵都不会轻易动摇关系本身。

可以与伴侣聊聊,对于这段关系的核心需求。只要冲突不涉及核心问题,那么在争吵时,就需要明确一点“无论如何,我们的目标都是让关系继续下去”。

2.明确界限——示弱并不代表我需要承担全部责任。

示弱之所以困难,是因为我们会不自觉默认,示弱等于认错。没有人愿意承认自己是错的。示弱是一件需要一定心理能量的事情,一段关系中,愿意示弱的人,可能是心理成熟度更高的一方。

3.示弱以后——ATTUNE沟通法则。示弱并不是冲突的终点,作为心理能量更充足的一方,后续需要试着引导沟通的进行。

戈特曼在《爱的博弈》中提到一种沟通法则,这是一种以情绪协调为基础的沟通方式。对于未示弱的一方来说,需要做到:了解(A)、宽容(T)、变批评为积极的需求(T)。

作为情绪涵容能力更好的示弱一方,我们需要作出引导。我们发现,一开始伴侣总是喜欢采用这样的句式:“你为什么每次都做不到?”“你就是这样对我的吗?考虑过我的感受吗?”以“你”开头的句式,容易激发彼此的防御态度。

这时候,可以用引导性的问题,让对方多谈论自己的感受。试着这么说:“谁对谁

错我们先放一放,可以和我详细说说你的感受吗?”“比起我做了什么,我更在意你的感受。”当对方逐渐放松,开始谈论自己的感受时,我们(示弱一方)需要做到:理解(U)、无防御倾听(N)、共情(E)。

我们要明白,面对的不是某个亟待解决的问题,而是一个可以有不同感受的个体。如果伴侣说:“那次你晚来了20分钟,我感觉很无助,仿佛你根本不在意我们的约定。”这时不要急着告诉对方:“你太敏感了,我就是加班!”可以这样回答:“所以我没能准时赴约,这件事会让你感到不安?”看似是很简单的一句“废话”,却能起到抚慰作用。用中立的、复述性的语言确认对方的感受,能帮助对方放下防御,感到“被允许”,从而表露更多真实的想法。

有时,对方的表述会使你有“被指责”的感觉,比如:“我真的很委屈,觉得你不愿意付出。”也许我们更委屈,会想:“我花了那么多时间来开导你,怎么倒打一耙呢?”这时候“无防御倾听”就很重要。它要求我们避开对方观点中的锋芒,打心底里接受:面对同一件事情,对方可以有不同感受,每个人感受爱的方式和能力都不太一样。

有爱的冲突,是一场忘记输赢的游戏。会示弱的人,永远不会输。

婚恋咨询室



本期做客专家
亦美,相待心理高级咨询师
国家一级心理咨询师

Q:

我和丈夫是高中同学,后来考了同一所大学,毕业后顺利进入婚姻。十几年的情感基础,我觉得我们的婚姻牢不可破。婚后有了孩子,我们工作很忙,老人帮忙带孩子。我有空就把精力全部放在孩子身上,尽力给孩子所有的关注。后来,我意外发现丈夫和手机里的聊天对象,两个人互诉衷肠,关系升级到彼此暧昧。

那一刻被击中的我什么都没做,关上手机仔细回顾这十多年的婚姻状态,我发现已经不了解他了,我们好久都没有谈心,也很久没有夫妻生活了。

不知何时开始,自己看丈夫总是各种不顺眼,谈起家里的事总是指责他不上心,频频吵闹之后都累了,沟通越来越少。现在看到与自己逐渐陌生的丈夫和别人分享日常,倾诉思念,心里无比难受。想起过去的亲密和如今的形同陌路,我不知道感情深厚的婚姻为什么会变成这样?

魏妍

A:

魏妍,你好!

从你的描述中可以看到,你对于婚姻的变化是缺少觉知的。先来分析一下为什么一段感情深厚的关系会逐渐变成陌路。

1.亲密关系中的差异化。热恋期,你看对方一切都是好的,以至于会忽略对方身上的一些缺点。这就对应了心理学上的“首因效应”:对于处于恋爱萌动期的两个人来说,甚至会把对方的缺点都看作是具有新鲜感的优点。

步入婚姻后,两人之间的差异化显山露水,同时又因为思维方式的差异,最终导致两人“水火不容”。如妻子认为:“老公回家后只是躺着玩手机,眼里什么都没有。我凭什么每天既要工作还要做家务的保姆呢?”丈夫心想:“以前她挺温柔,怎么结婚以后变成怨妇,天天唠叨。”

最终导致婚姻中的两个人不由得暗自后悔,原本相爱的两个人,随着婚后的柴米油盐而变得相看两生厌。这恰恰是因为我们忽略了婚姻的本质:包容理解,彼此信任,求同存异。

2.两个人逐渐疏远。由于差异不断被放大,接踵而来的就是不断争吵,如果两个人都不主动进行沟通和积极解决问题,久而久之隔阂便会越来越大。问题没有得到解决,便会一直卡在两个人的心里,随之导致亲密感逐渐降低。随着两人之间没了话题,亲密的举动也会越来越少,生活中也从“我们”逐渐变成了“你”和“我”。谁也不会主动妥协和让步,甚至会认为一切都是对方的过错。

长此以往,生活中便会衍生出更多的指责、抱怨、攻击,最后,彼此间连说话的欲望都消失了。

3.对方成了最熟悉的陌生人。婚姻并非我们想象得那么完美,也远没有我们想象得那么牢不可破,在两个人不积极解决的情况下,即使是一个小小的矛盾,也会形成一个永久性的“疙瘩”。小问题不解决,大问题不沟通,于是两个人的关系会逐渐失去黏性和原本的亲密感,最后的结果便是彼此冷漠,相对无言。

两个原本很亲密的人,虽然处于同一屋檐下,但两颗心却逐渐疏远。彼此之间没有了情感流动和诉说欲望,也没有了互相迁就和彼此包容的心。

对于婚姻来说,从激情趋于平淡本就是一个必经的过程。在这个过程中,彼此之间层出不穷的问题如果不能得到妥善解决,最终会如同滚雪球一般堆积很多无奈和悲哀。直到彼此身心俱疲地看着婚姻中的对方变成了最熟悉的陌生人。

我们总是在用自己认为的“好”去对待对方,有不满也不会轻易表达。会害怕让对方看到真实的自己,更害怕看见关系里真正存在的问题。两个人在潜意识下“共谋”,像角色扮演,扮演着对方期待的自己。于是,都觉得自己是一直在付出的一方,倍感委屈、不甘,继而愤怒。最后,无意识地把爱的能量消磨殆尽。明明伴侣就在身边,还是觉得孤立无援。

可哪怕离开了这段关系,习惯了假性亲密的人,无论面对谁,都会因为要“袒露自己”而焦虑不安,会无意识地扮演对方期待的角色,来掩盖真实的自己。如果一直这样下去,那么无论辗转于多少段关系,都无法和他人有真正的联结。

这种婚姻僵局最大的问题就是夫妻沟通停滞在表层,成了公事公办,忽略了双方的感受交流。人们常说“家是讲爱的地方,不是讲对错的地方”,爱就是双方的情感交流,对错就是公事公办地交流。

清楚婚姻中存在的问题,特别是你老公这个年龄阶段的内心需求,在自我成长的基础上掌握沟通技巧,提升提供情绪价值的能力,就可以打开老公封闭的内心,两个人也可以重新修复关系,找回幸福。

和感情深厚的老公如今走到形同陌路

婚恋新知

■ 周小鹏

“我是对的,你是错的”这句话是一种执念,引发了多数夫妻的矛盾,这种执念叫“我执”。

比如很多夫妻因为过年该去谁家吵个不停,其实吵架跟去谁家过年没关系,而是俩人内心都有一个“你不跟我回家过年是错”的“我执”。再比如,看不惯另一半吃饭吧唧嘴,早晨饭前不刷牙非要饭后刷,这跟对方的行为也无关,是你有一个“他跟我一样就是错”的“我执”。

这些“我执”越深,夫妻在沟通中就越想证明我是对的,你是错的,越证明,矛盾就越大。那么怎么摆脱这种“我执”,让夫妻关系变得融洽呢?教你一个简单的技巧。

当你每次心生不满,产生分歧时,把“你”换成“咱俩”。比如你们一起出门赶车的时候,另一半又是换衣服又是检查忘了什么,把“你不能快点,别磨叽了!”改成“咱俩得快点,要赶不上车了”。当说话用“咱俩”开场时,就说不难听的话,也很难激发对方的反感。

当你用“咱俩”的时候,如果你确实很生气,语气很强势,比如“咱俩必须一起想办法解决这个事!”“咱俩在这个事儿上意见不合!”有没有感觉到,你既让对方感受到了你的情绪,但是还不伤人。

所以,“我执”引发的是对和错的争论,让原本应该在一条战线的你们变成了对立面,“咱俩”又把你们拉回统一战线,它指向的是怎么更好地探讨。

说“咱俩”不是委曲求全,而是让我们学会换位思考,跟对方统一战线的合作思维,一旦把“我执”升级成“我们”,思路就开阔了,对方也会更愿意配合你,你们的关系自然也会越来越和谐。

(作者系国家高级心理咨询师、婚恋情感导师)

婚恋智慧

盲目尝试,只会感觉受挫、失望,甚至对自己失去信心。只有找到原因,了解自己为什么很难进入一段亲密关系,才有可能打破怪圈,找到幸福

是什么束缚了“脱单”的脚步

■ 宁檬

你是不是这样:嘴上喊着很享受单身生活,但又渴望恋爱,找到一个灵魂伴侣;虽然努力尝试去接触异性,但是总有一种“脱不了单”的感觉。

对于想恋爱但又一直单身的人,现在你需要做的可能不是忙着相亲,而是先了解一下自己为什么很难进入一段亲密关系。因为盲目尝试,只会感觉受挫、失望,甚至对自己失去信心。只有找到原因,才有可能打破怪圈,找到幸福。一般来说,以下这些原因都容易导致单身。



生活环境影响

因为某些工作性质,你可能平时接触的异性比较少,再加上社交圈子窄,基本就是单位、家两点一线,能够认识异性的概率就更小了。这种情况就会限制“脱单”。

现实与心中的理想型落差大

你心中可能对未来另一半有一些标准要求,如身高、学历、经济条件等。当你接触到一个异性时,发现他与你期待的样子相差太大,你会立马失去兴趣。你不愿意将就,对你而言,与其和一个不喜欢的人在一起,还不如单着。但你内心会忍不住感叹:“为什么自己就是遇不到喜欢的人。”

对亲密关系存在恐惧心理

可能因为过去有过被伤害的经历,也可能是成长过程中没有体验过真正被爱的感觉,你对亲密关系一直抱有负面消极的态度。你会害怕依赖一个人,害怕和另一个人太亲近,害怕两个人在一起后要面临很多未知的东西,这些恐惧会让你对恋爱望而却步。

缺乏爱的能力

也许你也试着去接触过异性,但因为不知道见面了怎么相处,关系很难推

低自尊,觉得自己不值得被爱

也有可能你顺利地进入了一段关系,但是在维持关系时缺乏一些技巧,不知道如何表达爱与被爱。两个人在这段关系中都很累,最后只能走到分开结局。

进,最后都没有结果。

当你缺乏自我价值感,你不管怎么努力都会觉得自己不够好,不值得被爱。如果你自己都不知道怎么爱自己,那么别人付出再多,你也会心存质疑,缺乏安全感,不相信对方对你的爱。

当喜欢你的人在你身上一一次次受挫,对方也会累的,只能选择放弃。事实上,是你自己在把别人推开。当然,并不是每个单身的人都是被动无奈的,生活中也有人是真的主动选择了单身。

爱情通常是获得幸福感的来源之一,但有的人可以从自身就获得满满的幸福感,不需要从其他地方获取,所以对Ta而言,爱情不是必需品。另外有的人在当下有更重要想追求的东西,比如个人发展,爱情不是现阶段的目标,自然不愿意花时间和精力去谈恋爱。

对照上面的内容,看看自己属于哪种情况,然后对应地去找找到“脱单”的办法。比如圈子小,可以托信赖的人给你介绍一些异性资源;如果不会相处维持关系,可以去学习一些恋爱经验技巧。