

咨询师手记

身处一段关系中,太多的情绪、得失会随时挑动我们的神经。很多人屡屡陷入和伴侣的争夺之中,忘了一个最基本的道理:争夺权力,并不是亲密关系的目的,分享爱才是——

从权力争夺到爱的过渡

■ 玉成

在外人看来,来访者小玉生活顺遂,幸福美满。家境优越,有一份能够平衡工作与家庭的事业,丈夫是公司高层,儿子聪明可爱。但前段时间她来访,对我倾诉了一段埋藏已久的心事:她并不快乐。痛苦源于她和丈夫的无形博弈。

孩子出生后,家里的琐碎事务一下子多了。她提议让丈夫分担一点儿家务,但丈夫对她说:“你工作上的事情少操心,反正不靠你赚钱。”“要干脆辞职吧,我来养你。”接下来,丈夫从各个角度,分析她辞职的好处。看着丈夫期待的表情,她差点儿就点了头,但仔细琢磨,总觉得如鲠在喉。

她发现不知从什么时候开始,丈夫已习惯将自己放在决定者的位置。替她作各种选择,却不问她的意愿。明明是两人共同的家,她却成了默认让渡权力的那个人。

在亲密关系中,这种现象非常常见。不管参与其中的人是有意还是无意,问题的本质其实是一样的:权力争夺。

权力争夺如何毁掉感情?

关系中的权力角逐并不罕见。小到“晚饭吃什么饭”,大到“咱俩谁说了算”,每个小问题背后,都有可能正发生一场权力争夺。

在《懂得爱,在亲密关系中成长》一书中,将亲密关系分为四个阶段:浪漫期、权力争夺期、整合期和共同创造期。权力争夺发生在热恋褪去之后,伴侣双方开始发现,对方原来不是那么美好,甚至有很多让人厌恶的特质。

热播综艺《再见,爱人》里,就有一对苦于权力争夺的怨侣。

老纪和王诗晴都是模特。老纪是王诗晴的前辈,在专业上给予了她很多指导和照料,两人逐渐发展成伴侣。老纪是一位“爹系”伴侣,事无巨细地替妻子考虑一切。帮她作职业规划,指导她的专业技能,甚至会亲自为她搭配出门的行头。恋爱初期,王诗晴对老纪充满敬仰和崇拜,把老纪的高控制行为解读为“爱”。但随着王诗晴年纪渐长,事业也有了起色,对丈夫的崇拜滤镜褪去,不再满足于这种被主导和控制的关系。

在外人面前,她为了证明自己不比老纪差,会忍不住打压丈夫。王诗晴是在用这种



方式,拿回丢失已久的权力。她在叫板对方:我并不是比你差,你并不是这个家里唯一说了算的人。

两个人相互较劲,都希望自己能在这段关系中获得胜利。然而亲密关系本来就没有输赢,争到最后,谁都没有赢,反而把感情输掉了。

争夺权力的本质是什么?

权力争夺是亲密关系发展的必经之路,如果不能妥善处理,很多关系会就此夭折。心理学大师荣格说:“当权力出现时,爱便不复存在。”在对错、输赢的争辩中,爱会逐渐削弱,直到相看两厌。

那些执着于权力争夺的人,究竟在争些什么呢?争夺权力,实则是争夺自恋。而自恋的争夺是一场零和博弈——我对,意味着你错;我赢,意味着你输。最后会导致,一个人的自恋被满足,而另一个人丧失生命力。纠结于输赢对错的人,是尚未摆脱全能自恋的。

美国心理学家科胡特认为,人成长的过程,其实就是摆脱自恋的过程。

一段感情中,双方是你争我夺,还是真正接纳和爱着对方,关键就是要看能否摆脱未分化的自恋。

在一段有安全感的婚姻中,双方不管再怎么吵,都不会持续很久,两人总是有商量的余地,只要有商量的余地,问题就会解决。这也是真正有爱的关系应有的样子,在一段成熟的关系中,人应该将自己和自己的需求区分开来。也就是说:别人否定我的需求,不代表否定我这个人。同样,哪怕对方再爱我,我也不能苛求Ta满足自己的所有需求。有了这个基本的前提,我们才会发自内心地尊重对方,如果彼此的需求有所冲突,会先充分表达自己的需求,再理解、迁就对方的需求。

做到了双向奔赴,让彼此都能得到滋养,这段关系才有可能长久地维持下去。

如何将权力转换为爱

身处一段关系中,太多的情绪、得失,随时挑动我们的神经。很多人屡屡陷入和伴侣的争夺之中,却忘了一个最基本的道理:争夺权力,并不是亲密关系的目的,分享爱才是。

婚恋智慧

■ 许川

当遇到一个削弱你价值感的伴侣

在婚姻里,是不是经常会遇到这种类型的伴侣:Ta总觉得自己是对的,听不进其他人的意见,和Ta聊天时,Ta会下意识否定你,在外人面前会故意贬低你、使唤你,彰显自己的面子。当你为家庭付出更多时,Ta对你的态度会更差。当你主动去为Ta分担家庭责任时,Ta会觉得是理所当然的。尤其是妻子,如果比丈夫赚钱多,他就会经常挑剔,想办法削弱你的价值感,打击你的积极性。

其实,自大的背后是隐藏的自卑。男人和女人在感情中的逻辑有时是相反的。当男人比较强,是家里的顶梁柱时,妻子会欣赏他的能力,有被保护的感受,愿意去支持他;但女强男弱时,男人会有很强的自卑。他害怕自己不被社会认同,还会觉得妻子看不起自己。于是,他会通过两种方式去表达自己的痛苦:1.不停挑剔,否定妻子。2.逃避沟通,自我压抑。

自卑到了极点,也会转化为自大。对自己认定的方向非常固执,听不进任何意见;极力否认别人对自己的评价,习惯用负面思维解读身边的一切,用自大来武装自己,争取让自己显得有力量。而当一个人只在乎自己的烦恼和自卑,感情中所有正常的互动,都会被看成是对方对自己的攻击,无法再感受到爱的流动,反而总是陷入相互抱怨、指责的状态,从而导致婚姻破裂。

如果你发现自己遇到这类伴侣,想要改善两个人的关系,就一定要学会发现伴侣的情感缺失,懂得Ta情绪化表达背后的心理动机,给Ta足够的认可感,慢慢消融Ta的壁垒。

婚姻是一个看见差异,理解差异的过程,在遇到问题时,你可以选择不改变,一起痛苦,也可以选择做那个先改变的人,引导伴侣成长,学会解决感情问题的方法,让自己变成一个更强大的人,无论遇到什么样的关系,都不会再害怕面对。

(作者系相待心理创始人、资深婚姻情感治疗师)

心语小贴士

想恋爱却难有激情的几个原因

■ 梁朝晖

有人说,想结婚但就是没有恋爱的激情,原因可能有以下几种:

一是太累。为工作为生活打拼,身心负荷重,个人的时间和精力越来越少。这样的情况下,不太可能有激情追求制造浪漫。

二是自我。最爱自己没毛病,但别要求人家爱你超过爱Ta自己,这是双标。对

方也最爱自己,会哄人,懂浪漫,能增添生活的色彩,但不是生活的常态。

三是自娱。当下社会网络娱乐越来越受到人们的追捧,各种好玩的,易得性高,性价比好,有些人觉得与情侣沟通事多,不仅费脑子,整不好还产生分歧,自然懒得说话。

四是便捷。手机上搞定衣食住行不仅让人们有宅和懒的基础,也会觉得不依赖谁,日子都过得不错。物质和服务上越不

婚恋新知

感情中什么才是真正的爱情

■ 特蕾莎

一段感情的降临,总是容易让人心醉神迷。然而,我们怎么区分在这段感情中是单纯的“性吸引”,还是真正的爱情?

爱与性吸引都是很强烈的情感,很容易混淆。我们可以体验到我们对所爱之人的性吸引,但我们也会对自己不爱的人产生性吸引。爱与性吸引的关键区别,在于它们的根本目的不同:性吸引的最终目的是性,而爱的目的是维持一种关系,通过亲密和共同生活来维持的一段牢固的联系。

“爱”与“性吸引”的区别。

1.爱满足了我们“支持”的需要。我们经常将性吸引力和爱混为一谈,但其实这里存在欲望、吸引力、爱三种不同的动力:欲望是激励我们追求人际关系的驱动力,吸引力可以帮助我们区分更理想的伴侣或不太理想的伴侣,而爱则让我们与他人保持密切的联系和关怀。当我们悲伤、害怕或需要支持时,爱尤其重要。

2.爱会强化“真实性”。

当我们在人际关系中感到安全时,我们知道有人爱自己并且会在身边,我们的行为也就会更加真实。如果我们质疑某人的可信度,担心对方会离开自己,或者认为我们需要对方的时候Ta可能不在场,我们就更倾向于撒谎或欺骗。换句话说,在关系中感受到安全的爱会增加真实

性。仅凭性吸引力不太可能产生同样程度的真实性。

3.爱让人更愿意“牺牲”。

牺牲意味着,放弃一些有价值的东西(如时间、金钱),并且可能需要付出高昂的代价。在一段关系中,牺牲的意愿与更高水平的承诺和投入有关。这种联结更像是爱情,它表明了对未来的计划、对某人的关心以及相较于自己对另一个人需求的优先考虑。

4.爱会改变性行为的效果。

性可以增进幸福感,但这种联结感在爱的背景下是最强的。一项关于性生活频率与幸福感之间关联的研究表明,情感在其中发挥了重要的作用。情感是一种积极的面向他人的情感,包括关心和关心,它更以爱为导向,而不是纯粹以欲望为导向。

5.爱会持续,而性吸引力往往会减弱。

性吸引的感觉可以很快消失,但爱是另一回事。从进化的角度来看,浪漫的爱不是一种情感:它是一种动力,一种强大、顽强的动力。浪漫爱情会激起我们的注意力,并且不会轻易放弃它。科学家们认识到,浪漫爱情的力量植根于多巴胺系统,即大脑中的奖励系统。从生物学的角度,爱的体验是一种深深的满足。相关的多巴胺释放强化了对浪漫爱情的追求,也反映了它在繁衍中的作用。

但性吸引力可以是爱情的开始。区分爱和性吸引,并不是要让我们在感情中拥

依赖,对感情和陪伴的要求越高。

五是宠爱。因父母宠爱过度,会过日子、能付出的年轻人越来越少。他们一直被照顾得无微不至,一旦恋爱结婚,瞬间就变得以你为中心,把家务干得得心应手,概率极低。

所以,要想恋爱和结婚,就要把对对方的要求降低,绝大多数欲求都由自己满足。

(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师)



弃性吸引。关键在于彼此是否决定让关系以性吸引作为结束,还是说你们有着相似的人生目标,希望将双方的生活融合在一起。这些着眼于未来的特质,才表明拥有建立长期关系的基础。

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:

我老公6年前意外离世,那时大儿子不到5岁,小儿子6个月。这么多年,靠着我爸妈帮忙,两个孩子慢慢长大。今年,别人给我介绍一个对象,41岁,比我大几个月。妻子因病去世,有个儿子,从小被外婆带走。

我们认识5个月,现在我觉得喜欢上了对方。他的经济能力、人品、性格都好。我带两个儿子,不是谁都会有勇气接受的,两个儿子也很喜欢他。刚开始我明确说了不会生小孩,但随着深入了解,我动摇了。他的意思也是尽量生,他想有个自己的孩子,担心老了没人管。

我身边的好友都不赞成我这个想法,我自己知道,即使我身体可以,但生育年龄的风险,再养育一个小生命的压力都是要考虑的问题。

如果再生小孩的话,我也会继续工作,男方工作自由有时间带孩子,经济上也没有什么问题。如果不生的话,大概率会分手。因为一旦我决定不生,他可能会对咱们今后的生活有诸多顾虑,担心我的俩儿子将来不会照顾他。

没认识他之前,我也准备好一个人把孩子们带大。谈恋爱后,我才觉得两个人比一个人好太多,经济压力小了,精神压力小了,我和孩子们的生活也都很安稳。

到底该不该再生个孩子,我不知该怎么做出决定,想听听你的看法。

刘晶晶

A:

刘晶晶,你好!

我以前提到过观点:热恋期反而不适合结婚。

热恋期是一段恋情的黄金期,两个人都激情满满,拿出最完美的状态和对方相处,在彼此眼中,大家都是毫无瑕疵的,即使有什么问题也会自动忽略。在热恋的时候结婚,等于是和一种想象出来的幻境结婚,等热恋的潮水退去,会有一种被骗的感觉。

适合结婚的时间段是走过了热恋期之后的平淡期,热情降温,理性回归,两个人都卸下伪装,暴露出真实的自我。等我知道你最好能好到什么程度,我也知道你最差能差到什么程度,而我能够容忍和接受你的最差,我们就可以结婚了。

你现在和男友的感情大概就处于蜜月期,你喜欢他,你两个儿子也都接受他,他能够在经济上、情感上帮你分担一些压力,你开始体会到被爱的岁月静好。所以你就忍不住开始策划未来,而且用当下这种理想的状态去策划:“如果能给他生个孩子,他工作自由时间多,既可以帮助带小孩子,还能陪伴大孩子,我一边上班一边赚钱,经济上也不成问题……”

越想越可行,你只不过付出一点儿生育的代价,就可以拴住男人的心,构筑完美的五口之家。

但你忽略了生孩子会使你的生活产生新的结构,影响和波及家庭中的所有成员,而且有很大可能不是你最理想的那种。

但我可以看到你设计之外的另外一种可能。你生了孩子,怀孕和哺乳孩子阶段影响了收入,需要他拿出更多收入来养家,他经济压力大了,变得心理不平衡。你们有了自己的孩子,他把你两个儿子的感情转移到亲生孩子身上,继父做得越来越敷衍,对比越来越明显,两个儿子感觉到自己被忽略了。

你把更多的时间精力用来带小孩子,正好大孩子进入青春期,他同时需要更多关注,而你分身乏术,鞭长莫及。家里三个孩子,小的闹,大的也闹,没有一个让你省心的,你精神上的压力越来越大,情绪也变得暴躁,影响到夫妻感情。

我还没说再过十多年,你的儿子要结婚,他的儿子要结婚,你们的孩子还没长大,经济上怎么分配?能不能一碗水端平?答案留给你自己思考。

我想说的是,不要用生孩子来留住男人,在原配夫妻中这一套行不通,在再婚夫妻中更是行不通。爱情很重要,但人到中年,不让自己落入一种可预见的困境,更加重要。不要轻易做任何可能会打破这种平衡的冒险行为。

你们才相处5个月,一切尚未有定论,现在好不等于以后好,认真相处,保持你作为中年人的谨慎全面考察这个人。完全没必要说不生孩子就分手,不要过早给自己设定目标,急于把自己的人生捆绑进别人的人生。

如果有一天,能够走进婚姻,也要以真诚的态度,保持经济透明,教育儿子尊重继父,营造和谐的家庭氛围,给他安全感。这才是你们长久的法子。

如果他说你不生孩子他就走,那就让他走,孩子不可以成为绑架关系的工具,这对你、对孩子都不公平。人到中年,应该懂得缘分如云,聚散随风,不可强求。