

怎样的亲密,不会让伴侣各自活成一座“孤岛”

■ 止水

近日,“假性亲密关系”话题冲上热搜。如今,越来越多的夫妻看起来朝夕相处,实际上各玩各的手机,一天说不上几句话。还有的夫妻,住在同一屋檐下,共同承担育儿、赡养父母、养家等责任,但是,他们的交流仅限于今天吃什么、明天去哪里等话题,并没有真正的情感沟通和关怀。各自经历了什么,感受到什么,有什么害怕和担忧的地方,都不会向配偶明说。夫妻沉浸在各自的世界里,彼此活成了一座“孤岛”。这种情况被心理学家称为“假性亲密关系”。

假性亲密的人实则比单身更孤独,因为他们并不能彼此支持,也无法真正走入对方的内心深处。他们看似有伴侣,实则在心理上形单影只,遇到困难、挫折,只能自己咬着牙坚持。而伴侣的存在不仅不能支持自己,甚至还加剧了自己的内耗,让当事人更加痛苦。

这种情况之所以不是个例,是因为一些人以为找个伴侣就能有人陪伴,而如何与伴侣交流、相处,如何经营一段感情,却根本不清楚。他们以为只要两个人在一起,就能互相支撑,这其实是对婚姻莫大的误解。实际上,关系远比我们想象的复杂。在经营关系的过程中,我们不能忽略这些問題——

没有真实,就没有亲密

不少女性有这样的感觉:明明有伴侣,却相处得特别累。她们常常无法真实地做自己,总是在表演、在伪装,试图维护好妻子的形象。不想做饭,也强迫自己去做饭,做得心不甘、情不愿;不赞成伴侣借钱给兄弟,也只能装大度同意;甚至明明对伴侣有意见,想冲他大发雷霆,却把想说的话都憋在心底,装作什么事情都没有发生。

心理小贴士

■ 梁朝晖

婆媳难相处有很多原因,但有一个诱因很明显。

先说城市的、工资收入不低或有退休金的婆婆会觉得,房子我给买、孩子我给带、家用我给贴,怎么我还得看儿媳的脸色?儿媳则想,你儿子娶媳妇,买房子是正常;孩子姓你家姓,你不看谁看?我在家的花费是最少的,再说我也有工资啊。双方都觉得委屈。婆婆花钱、出力,儿媳妇将这归为都是为你自己的利益,与我何干?我为啥要敬着你?结果是婆媳互相看都不顺眼。

农村来城市看孙辈的婆婆,觉得家是儿子的,认为儿子太累了。还会觉得儿媳妇不疼儿子,乱花钱,又懒又懒。儿媳妇不论是出生于城市还是农村,面对这样的婆婆自然愤愤不平,恨意满满。她觉得你管得着我吗?你儿子养家不是天经地义吗?他那么大的需要我照顾吗?谁照顾我啊?

看到这儿,基本明白了。城市里出钱的婆婆得不到尊重和权利,获益的儿媳不领情。农村的婆婆没出钱,但也要权利、要尊重,儿媳妇更不会给了。

这些都弥漫着权利与角色的冲突!婆婆以为出钱出力就有权利,但是角色不是女主人,就不会有理直气壮的权利。儿媳妇虽然接受了婆婆的钱和劳动,为了展现自己是真正的女主人,怎么会在“受益”后割让一些权利呢?这就是引发婆媳矛盾的诱因。

谁对谁错?家庭中没法评判。婆媳怎么相处好呢?

婆婆们如果进入儿子家,不管你是否出钱出力,你都不是女主人,你只是看孩子项目组的参与者,组长是儿媳妇。你必须摆正位置,明确角色,听指令,全服从,别抱怨。尤其是城市的婆婆,把职场职业化互动方式拿出来,一定能与儿媳妇相处好。

儿媳妇们也要经常说几句好话,让婆婆“耳顺”。如果婆婆不懂,你买贵的包包和高档化妆品,一定说个地板价。如果自己不买婆婆的钱,想买啥就买啥,但是偶尔给婆婆买点小礼物,当是组长激励项目组的同事。

如果婆媳都能给对方“面子”,尽管婆媳关系不够完美,双方也能对付着走下去。



这样伪装自己看似能换来家庭的和谐、伴侣的青睐,实际上是用厚厚的壳把自己包裹起来,戴上面具,无法以真面目示人。就算伴侣对自己十分满意,也会怀疑,如果哪天自己真实的样子显现出来,伴侣会不会不喜欢了?自己会不会被嫌弃?这种惴惴不安,让两性关系无法产生深刻的连接。

于是,看起来这些夫妻、情侣都在履行自己的职责,事实上却十分疏离。

我们会发现,那些能以真面目示人,哪怕会争吵的夫妻、情侣,反而感情更深厚,关系更亲密。因为在争吵的过程中,每个人的心门是敞开的,会说出内心真实的想法,彼此知道对方想要的是什么,哪怕暂时没有能力满足对方,两个人也有了努力的方向。

矛盾和争吵,有时反而是关系必须经历的阶段,真实的我们必须经过磨合,这种磨

合的过程中难免会有激烈的交锋。磨合之后,你们对彼此的了解更加深入,更能看见彼此的内心,双方的亲密感自然会加强。

没有边界,就没有亲密

不少人以为亲密就是两个人总黏在一起,形影不离,即便不在一起也要把对方的事当成自己的事。于是,许多关系变成了过度亲密,也就是“共生”状态。

两个不同的人应该有自己的自由和各自选择的权利,但是在“共生”状态里,当事人往往你我不分。当两个人习惯不同,一方强行控制另一方,要求对方按照自己的想法来做,步调和自己完全一致,二人的关系会非常窒息。小到要求对方必须以和自己一样的方式挤牙膏、吃饭,大到强迫对方必须在各个重大决策方面听从自己,按照自己的要求工作、交友……

越想掌控婚姻,情感越容易失控

焦虑型妻子如何远离夫妻“追逃”模式

■ 许川

婚姻中,焦虑的妻子因为要确保自己所处的环境、关系是安全的,而更关注确定性,获得主导权。她会包揽很多责任和义务,尽力设置生活规则,让伴侣按照自己的方式去做事。比如,妻子主动打理家庭,积极经营感情,关注感情细节,比另一半付出更多精力;发现双方情感有冷淡的迹象会主动沟通,尝试解决。

在这样的婚姻里,很容易呈现出“一个人使劲,一个人摆烂”的状态,好像妻子永远是努力解决问题的一方,丈夫却扶不起来,永远达不到妻子的期待,无法满足妻子的要求。于是,妻子很委屈,更加焦虑。

作为伴侣,一方面丈夫觉得妻子很能干,很优秀;另一方面丈夫觉得自己是被保护的,被规划好的,自己可以什么都不用做,你看不惯的话你一定会去做。如此,他逐渐丧失了付出意识和解决问题的行动力。

长此以往,这类婚姻就变成:焦虑型妻子代替丈夫承担婚姻责任,大包大揽,事事做主,而丈夫则成了甩手掌柜。既心安理得享受目前的状态,又怨恨妻子规划安排他的一切,束缚他,向他索取,他的不付出是表达对被控制的不满,是对妻子的报复。

焦虑型的妻子会感到更焦虑,因为自己做得越多丈夫做得越少,便经常指责、攻击丈夫,催促他主动去付出一些。这使得丈夫的被控制、被管束感觉增强,很不开心,拒绝继续配合妻子。

究其原因,是双方都不认可对方的行事逻辑。焦虑型的妻子,想夺得关系中的主控权,而逃避型的丈夫想在关系中追求

自我,最终形成夫妻间的长期对抗。焦虑的人越焦虑,逃避的人越逃避,婚姻进入“追逃”模式,双方都很痛苦。

一个女人在婚姻里越追求可控感,越容易失控。追求可控感的人,内心是极度不安的。她总觉得自己没有能力改变一切,自己苦心经营的东西,可能因为丈夫心情不好,双方争吵而被完全摧毁,甚至把感情的好坏和生存联系在一起。就像一个孩子会意识到没有了父母的帮助,自己很难在世界上生活下去。于是,内心不安,想尽办法抓住能够控制的东西,增加自己生存下去的希望。

然而,女人会发现,越追求可控感,伴侣带给自己的失望就越多。比如,丈夫不喜欢妻子买的东西,妻子会愤怒、不甘心。他竟然是这样的人?他为什么这样对我?这种失控感,又会激发妻子对丈夫更大的控制欲,在更多维度上争夺控制权,小到不允许丈夫挑食,自己决定家里的购物支出;大到要求丈夫对买房、生育、未来工作的发展计划,甚至婆媳关系等方面必须站在自己这边。

妻子对爱和被爱的期待本质上是没有错的。但是在伴侣看来,妻子很少用自己想要的方式爱自己,虽然妻子给了他很多,但那些都不是他真正想要的。

要解决这类婚姻问题,根本方法是双方要有自我觉察的能力。妻子能看到自己已经处在恶性循环之中,学会解读伴侣的行为和心理,读懂对方的反馈,知道自己为何焦虑、缺爱,不再执着于自己的丧失和获得,让丈夫有喘息的空间,把丈夫应当承担的责任还给他。比起一味付出,构建内

婚恋智慧

■ 冷爱

如今,各种形式的相亲已成为适婚男女寻找理想伴侣的普遍方式之一。然而,一些人在反复的相亲中,总是止步于见面,不能更深入地约会,最终也没能找到一个可以托付终身的人。

如何在相亲的时候恰当地展示自己,提高相亲的成功率?

外表决定第一印象

心理学中有一个词叫“首因效应”,即当不同的信息结合在一起时,人们总是倾向于重视前面的信息,也就是人们常说的“第一印象”。所以“首因效应”也叫“第一印象效应”。

有研究发现,与一个人初次会面,45秒钟内就能产生第一印象,而这种第一印象可能在交往中起到重大的影响。在相亲约会中,第一印象很重要,因此应该注重外表。比如,习惯素颜朝天的女生,在相亲的时候适度化个淡妆;在日常生活中喜欢穿舒适衣服的女生可以适当搭配,而不是夹着一双人字拖,穿一条破洞牛仔裤,表示对

对方的尊重,而对方也能轻易捕捉到这些信息,进而判断女生是否合眼缘,是否适合相处和发展。

笑容调节相亲气氛

很多人会由于紧张而导致相亲时发挥不佳。可尽管你紧张得不知道说什么或者不知道该怎样传达你的感情和想法,你也需要做到两点。

一是保持微笑,二是时不时地注视对方。有的人在相亲场合上比较紧张,表现为低垂下头,羞于看对方。但这样的做法不仅显得无礼、不够大方,还会让对方感觉尴尬。相亲的双方大多通过聊天互相了解,如果在聊天的过程中,一方不能做到注视对方,可能会给对方造成误会,认为你对他不感兴趣或者对他所说的话题不感兴趣,可能错失一段合适的恋情。所以,尽管一方做不到和对方轻松愉快地交流,也应时不时注视对方,让对方知道你在认真对待这次相亲,对两个人的发展抱有一定的期望。其实,一些小动作,如微笑、托腮、歪歪头、喝一口茶或咖啡可以让一个人缓解紧张感,放松下来,有助于你们的交流。

得当地展示自己

相亲是一个互相了解的过程,所以必须得当地展示自己。如果你喜欢读书,可以主动聊一些有关阅读的话题,让对方知道你知识面很广。如果你热爱旅行,可以和对方说说旅途中的见闻,让对方感受到你向往出游的个性。如果你是一个生活健康的人,可以分享健身、养生等经历,让对方了解你的生活方式。当对方与你共同兴趣或对你的喜好抱有好奇、乐于尝试的时候,你们就有了共同话题,也让彼此对以后的交往有所期待。

但是,如果你一言不发,只听对方单方面向你讲述他的生活和兴趣爱好,对方可能会误解你无意袒露自己,没有诚意。得不到信息交换,对方也可能拒绝交流,你们的关系可能会止步不前。

另外,相亲还需要注意很多细节。比如,如何适当提问及追问?如何延伸更有深度的话题?如何判断对方与你合不合适?这些都需要通过学习才能了解。爱情来之不易,更值得每个人守护、珍惜、维系。

(作者系国家二级心理咨询师、婚姻家庭咨询师)

婚恋咨询室

晚睡,作家、情感咨询师。喜好解读书情感迷局,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:

您好,我离异,即将38岁,大学教授,父亲是大学教授,退休前为学校领导,母亲曾经是医生。我前一段婚姻低嫁,异地,前夫出轨,女儿一岁半我们就离婚了。如今,我独自带着4岁的女儿,名下有房有车,有7位数存款,颜值高。近年来,父母年纪大且身体不好,我是独生女,时常觉得寂寞、无助,于是希望再组家庭。我的相亲对象有公务员、高校博士、商人,都是离异有孩子的。我发现和我同龄的,即便经济条件、工作前景大不如我,也对我不太热情。而那些年龄比我大很多、颜值低、各方面条件不高的,我根本不想考虑。

去年底,我与一个比我大4岁、副科级丧偶带着9岁女孩的市级公务员接触几次。他对我很满意,也很主动。但是,我实在接受不了他的长相。介绍人说这个男人是我现在能接触到的综合素质比较好的,劝我将就。但是此人经济条件、事业发展都不如我前夫,加上他强烈要求再生一个孩子,令我内心很排斥,是否应该将就?

娇娇

A:

娇娇,你好!

你一定觉得婚恋市场对你这样的优质离异女性非常残酷。在你看来,自己虽离异,但年轻漂亮、工作体面、父母高知、收入高、颇有家私,各方面的条件都非常好,没理由找不到理想对象。这个理想对象不仅在各方面要比你强,还要对标你的前夫,最好比他优秀方能显出你择偶成功。然而,你目前相亲的现实是:和你同龄或大几岁的,事业、收入、条件不如你的那些男人都看不上你,偶尔能看上你的,也会被你嫌弃是歪瓜裂枣。

为什么会这样?原因非常简单,即你的择偶标准与你理想对象的择偶标准完全不对等,中间有巨大的落差。

如果一个中年离异男人,帅气、收入高、工作体面、有社会地位,开豪车、住联排公寓,他会找中年离异女性吗?你的外在条件固然优秀,但人家也都有,不稀罕,他在乎的是青春、美貌、未婚。尽管你长得像“90后”,但人家可以找真正的“90后”,她们单纯娇憨,容易满足,情绪价值高。

你优越感强,不是会主动争取感情的人。你希望男人不市侩、不歧视离异女性,却处处用市侩的心态比较物质条件。你对相亲对象的描述,没提到人品、性格,全都是条件。你的优越感都来自外在,也物化自己,也物化他们。你和那些男人一样庸俗。庸俗的只能遇到庸俗的,很合理。

如果你放不下自己的身段,一直对标比你强的男人,你的外在优势反而会阻碍你择偶。在相亲市场上,往往是收入普通、条件中等的女性更容易找到择偶对象,因为她们懂得妥协,她们要的比较简单,不苛求完美。

你的优势不是你用来评判他人的,而是用来让你拥有更自由的选择的。比如,你很有钱,就不需要过于在乎对象的经济状况,他只要人品好、工作体面、性格温和就可以。或者你长相好看,就不必对男人的相貌有过高要求,白头发、有点小肚腩算什么?

我并不认为你必须和那个比你大4岁的男人将就,在感情问题上可以妥协,但绝不能将就。妥协是主动的,将就是被动的,一段由将就开始的关系,等于给未来的情感生活埋一颗定时炸弹。早晚会炸的。

我认为,你应该反思自己的择偶观,你择的是人,还是条件或面子?你需要的是段健康的、积极的情感关系,还是给空虚的心灵找一个主人?如果看条件,你的确是一个条件优秀的女性,可如果你跳不出必须匹配一个外在条件优秀的男人来彰显自己价值的误区,你会迷失在残酷的相亲市场中。你不仅会体会到一次次被拒绝的痛苦,还会变得自我怀疑,甚至会胡乱将就一个对你主动,能满足你虚荣心却不适合你的人。

建议暂时退出相亲市场,降低快速解决婚恋问题的焦虑,你不是商品,不能被如此急迫地营销。可以增加社交生活,扩大自己的交友面,放低自己对条条框框的刻板印象,也许就能在生活中找到适合的对象。

已经是第二次婚姻了,心态成熟一些,对于婚姻最重要的是人,他必须善良包容,品行可靠,乐观积极,生活态度端正。能找到爱情固然好,找不到,也要认认真真过好一个人的生活。

优质离异女相亲爆冷,问题出在哪儿?