

告别糟糕的感情还有爱的迷信

去年冬天,追《再见爱人》第二季的观众们或许会被这句话击中——爱,真的太难了。

旅程初启,张婉婷和宋宁峰这对闪婚夫妻的激烈冲突便引发热议。而随着夫妻关系中隐藏的“冰山”不断浮现,观众们唏嘘感慨的,已经不只是婚姻危机,而是人与人之间内心世界的差异之大,沟通之困,自知之难。

心理学家指出,大部分人的爱情认知基于一个错误前提:爱是简单的,困难的是寻找正确的爱的对象。

从这个前提出发,我们觉得只要“遇到对的人”,幸福就自不待言。然而,当多巴胺浓度散去,我们发现,眼中“对的人”不过也是有着种种弱点的平凡个体。

因此,《再见爱人2》对于屏幕外的我们,同样是一次别具意义的情感教育。我们需要告别的,不只是糟糕的感情,还有种种曾被我们执意捍卫的爱的迷信。

无私：“我付出了那么多”

无私,是现代人对爱情的常见迷信。无私意味着不求回报,似乎代表着爱的纯粹度。我们不仅期待得到对方无私的爱,也总喜欢率先给自己胸前冠上“无私”的勋章。

《再见爱人2》中的艾威便深陷“无私”人设中无法自拔,他总是强势地“控诉”Lisa:他散尽家财为她治病,但手术后的Lisa却不爱惜身体,经常出去打麻将到凌晨。一直欲言又止的Lisa却认为,她打麻将完全没有到艾威说的上瘾程度,每周只有一两次而已。

但艾威习惯性地否定Lisa的观点,不断强调自己是“为了Lisa好”。观察室的嘉宾们都看得出,他的抱怨并不在打麻将本身,而是为了证明,在这段关系里,他是无私奉献的,Lisa是忘恩负义的。

节目初期的张婉婷同样在用“无私”人设争夺着道德制高点。张婉婷总是在争吵中愤怒地强调“我为你生了孩子”,认定自己在婚姻中付出更多。

而随着张婉婷开始反观内心,她渐渐坦陈了自己

的“拯救者+牺牲者”心态:当初与刚离婚、事业平平的宋宁峰在一起,她觉得自己拯救了落魄的宋宁峰。这辈子,他就理应把她“捧上天”。

从艾威和张婉婷身上,我们能够看到“无私之爱”是一个巨大的伪概念:没有人能够真的不求回报。抢夺到“无私”勋章的人,成了情感中的无限债权人。他们对另一半的期待,是永远填不满的黑洞。

心理学家认为,对无私的迷信,是因为我们将自爱与爱他人对立了起来。事实上,对他人的爱与对自身的爱并非只能两者择其一。恰恰相反,在所有具有爱他人能力的人中,我们都能发现一种爱他们自己的态度。”

或许,只有告别无私的迷信,爱才能从无休止的“记账”心态中跳出来。我们相信,张婉婷和艾威真正渴望的,绝不是做一个愤愤不平的情感债主,而是另一半的爱与尊重。

承诺：“你当时明明说过……”

“你当时明明说过,一切都会好起来的。”这是张婉婷令人印象很深的口头禅。她心中耿耿于怀,觉得宋宁峰没有兑现当初的承诺。

承诺,在亲密关系中的确重要。我们如此看重承诺,是因为承诺反映了人们想要长时间处于并维持一段关系中的意图。然而,亲密关系中的承诺不同于法律意义上的契约。它更多是一种内心愿景的表达,即做出承诺的人希望拥有一段从当下到未来的长期关系。

心理学研究发现,对承诺感的需求高低存在明显的个体差异。而由于生活的巨大不确定性,承诺的实现,也往往无法进行量化判断。因此,与其说承诺是亲密关系中一方对另一方的永恒保证,不如说,是不断流动着的、两个人对未来的信心与共识。

指责对方没有履行承诺,的确源于张婉婷对目前亲密关系的失望,但这种指责本身,却是空洞而无效的。

他们夫妻需要的是通过沟通,厘清伴侣间对于承诺的理解差异,厘清承诺失效的症结所在。就如观察室嘉宾所说:“没有做到承诺并不一定等于伤害。我们应该关注的,是到底发生了什么事,以至于对方不再愿意履行承诺了。”

同时,别忘了承诺的起点——亲密与激情。我们永远无法通过逼迫在关系里得到任何东西。深陷承诺迷信时,最需要问问彼此的,亲密与爱是否已然缺席。

默契：“你为什么跟我想象的不一样”

初看上去,苏诗丁和卢歌在节目的三组夫妻中是最登对、最像“灵魂伴侣”的。然而,在夫妻画像和访谈环节里,让我们看到他们对于爱情的认知和期待也无法同频。苏诗丁想要朋友一般的爱人,因为朋友意味着无话不说。而卢歌却认为,朋友意味着距离与疏远。

为什么他们明明如此不同,却曾经以为是天生一对?他们缺少的是亲密关系中的“情绪流动性”,即双方能够运用情感的语言,准确地沟通他们的感受和内心的状态。伴侣之间不愿表达、或没有能力表达真实的情绪,很多时候源于我们对“默契”的迷信——“你什么都不用说,他(她)全都懂得”。

现实表明,再登对的伴侣,也终究是成长经验不尽相同的个体,差异才是亲密关系中的常态。有句话说得好:“你一定要把你现在的状态讲出来让对方知道,对方才会越来越明白你是谁。”在对默契的迷信中,我们依赖默契,也在透支着默契,将沟通的不畅统统归罪于默契的不足。于是,任何与自我想象不一样的反馈,都导向了对恋人的失望。

别再问“你为什么跟我想象的不一样”。寻找自我想象中的对方,用著名心理学家弗洛姆的话来说,并非爱情,只是“双倍的个人主义”。爱情真正的魅力或许就在于,对彼此的内心产生好奇,在探索、了解和重建共识中相向而行。 据《东方女报》

找个有“爱商”的伴侣婚姻不会太糟

在婚姻里觉得幸福的女人,她们的老公一定有比较强的“爱商”。如果想选到一个有“爱商”的老公,一定要看共性,不是个性。而好老公的标准就三点:尊重、责任、温柔。

尊重女性。如果婚姻也可以每一年都有“体检”,那么就会发现大多数人的婚姻都有“隐疾”。而造成“隐疾”的关键点,就是两性生长环境、社会环境造成的差异引起的理解偏差越来越大,导致男性很难真正做到尊重和共情女性。

举个例子,女:我下班很累了,今天咱们去外面吃。

男:又去外面吃?你当我赚钱很简单?我妈那时也上班,一点也不耽误她煮饭。怎么你这么懒?

女:那你什么意思?嫌弃我吗?

男:行行,我错了,出去吃就出去吃,别生气了。等下给你买包行了吧?

以上沟通方式,看似“哄”好了女方,但实际上,他并未真正理解女性的处境,并未真正将两人放在平等的地位去沟通。也就是所谓“做饭”实际上是两个人的责任,不存在女性进入婚姻就需要担负全部家庭劳动。所以这种看似解决了问题的沟通,实际上是“割裂”了双方的

共情感。

所以,尊重女性基本可以成为择偶标准的奠基石。那么如何判断对方是否尊重女性呢?一个有效建议是:看他对自己身边陌生女性的态度。比如你跟他同事被老公打了,因为和老公在外面吵架,老公觉得没面子打了她。你看他是先共情男性丢了面子事大?还是同情一位力量悬殊导致无法自保的女性更多?

心理学家曾说过:一般来说,能够自发尊重女性的男性,他的同理心是比较强的。懂得你嫁人为妇的勇气,体谅你初为人母的艰辛,包容你柴米琐碎里的烦乱,理解你工作家庭双肩挑的沉重……这些都需要以尊重女性为前提。而不是仅仅依靠一句轻飘飘的“我爱你,所以你要为了我坚持”,更重要的是“我尊重你,所以我懂你的不易,我自愿和你一起扛。”

责任感强。责任心是维护爱情的心理基础。婚姻若是以责任感为基础,就不会轻易被时间击垮,而且对方愿意用真心去维持这段感情。

我将婚姻里的责任归纳为四点:支持家庭的财政,承担教育子女的责任,家务劳动的均担,保持对家庭的忠诚。

在一个家庭中,一方的无责任感会

是婚姻的致命伤。比如我最常接触的咨询案例就是女方的哭诉:孩子才上小学,丈夫就出轨了;男人出轨被抓,明明已经发誓再没有下一次,可没几天,又和小三联系;更甚者,外面安了一个“小家”,一份工资两家用,自己和孩子的婚内利益都要被分割。以上悲剧根源就是遇到了没有责任感的男人。

如何判断对方是值得依赖、有责任感的男人呢?教你一个小诀窍:看他“坏事”的承受力。这里的“坏事”是指当不如他意愿的事情发生时,他的态度。你和他一起约会,不小心在公众场合打碎杯碟,他的第一反应是觉得难堪、羞耻、责怪你,还是告诉你“没关系,我来处理”。如果你们一起赶高铁,忘记带身份证,他的第一反应是“出门前提醒你几次,真是成事不足败事有余!”还是告诉你“赶紧去办理临时身份证,如果没赶上,我们再改签”。

也许会有人觉得,这种小事不能以偏概全吧?但真正的婚姻生活就是这些小事、小细节累积起来的。如果恋爱之初,你暴露的小问题他都无法一起承受,更遑论进入婚姻后帮你分担鸡零狗碎?婚姻里的责任感就意味着,当你们从独

立的个体变成两个人的组合时,有福同享,有难同当。

温柔。心理学家武志红在《家为何会伤人》中说道,我们每个人的心理都埋藏这一个梦想:重复童年的幸福,修正童年的不幸。而温柔的爱人,就是帮助我们修正不幸童年的关键钥匙。

我将“温柔”这个品质罗列到“好男人”的标准里,是基于心理学的参考。我们都有一个共同的感受,哪怕你再“刺头”,和温柔的人相处起来也会如沐春风。心理学上有一个词叫做“南风效应”。“南风效应”也叫“温暖法则”,来源于法国作家拉·封丹关于北风和南风比威力,看谁能让行人把身上大衣脱掉的一则寓言。

现代社会压力大,越来越多的人把强势、决断看做男人味,但纵观在婚姻中幸福的女人可知,她之所以笑靥如花,正是因为长期被温柔对待。

女性更应该懂点恋爱心理学。从人性的角度出发,找一个尊重自己的异性,你能收获更多理解,以理性的思考择偶,认清有责任感的重要性,你能收获更多支持;如果再多一点“温柔”的锦上添花,想必你的婚姻不会太糟。 据《中国妇女报》