



对处在深度关系中,看到对方有问题,但暂时无法下决心分手的人来说,需要找到一个证据——对方愿意在更深的层次去解决自己的问题,且必须体现在行动上。

亲密关系中,选择和经营同等重要

每一个即将进入或已经进入亲密关系的人都会有一个相同的担忧:如果被伤害怎么办?如果被伤害的代价太大无法承受怎么办?

最近看了关于爱情和背叛的电影《消失的她》,这部电影引发如此广泛的热议,就是因为女性如何在婚恋中保护自己,这个女性群体意识中古老而隐秘的伤口被撩动了。

如何识别人,个人认知框架很重要

现在,有不少女性在婚姻的选择上抗拒而谨慎,试图知道一百种分辨“渣男”的方法,来避免自己被糟糕的婚姻伤害。

在解决这个问题前,首先得问个问题:是否能识别好男人?

什么是好?嘘寒问暖就是好?收养流浪小动物就是好?早午晚问安就是好?

其实不一定。“家暴男”温柔起来可能比很多普通男人更温柔;“杀猪盘”骗局的男人绝对比一般男人更体贴细致。

正如人挣不到超越认知的钱,女性也难选到超越当时认知的有可持续发展性的好男人。当一个人认知框架闭塞,心智不成熟的时候,很有可能他(她)的筛选机制,恰好把那些不错的人筛出去了。

很多人都知道伊能静和秦昊算是娱乐圈难得真实的一对模范夫妻。不少人说伊能静很幸运,选伴侣的眼光好。

我第一次听伊能静讲她跟秦昊的故事时,就知道这个女人总遇到好男人真的不是运气,而是认知。如果她没有对自己清晰中正的认知,知道自己的模式,知道真正对自己有助益的伴侣是什么样子的——既有关爱,也不纵容。就无法知道什么样的人适合自己,既能支持自己,包容自己,又能建立合适的边界,打破自己的舒适区,推动自己成长。

能识别出这样的人其实不容易,对我们自身的认知有很高的要求。

同时人性还是复杂的,是流动的,哪怕一开始情投意合,也可能慢慢过着就变得同床异梦了。或者哪怕都是两个善良的人,也彼此相爱,但依然有可能无法走下去。

这样的故事不少。一开始选的是对的,但这段关系也不可能你们不主动经营发展的情况下,让你们的的关系一直保持适配。

选择并非只做一次

人每个阶段的认知和需求是不一样的。选择不是只做一次就可以了,哪怕选了一个对的人,要想“持续”对下去,还要继续做很多选择来保障它。

当然,后面很多次的选择,我们通常会用另一个词:经营。

一个人内在有太多复杂的面向潜伏着,而不同的关系环境则会把特定的某个面向激活出来。

我很喜欢基因医学的一句话“基因上好子弹,环境扣动扳机”,很精准地把潜伏的可能性和环境的关系表

达出来。所以说关系中选择和经营同等重要。

大家看了这部电影都说,要远离赌徒,赌徒好可怕。但是我看完电影之后觉得李木子又何尝不是一个赌徒呢?她不用自己何非的包容和孩子赌何非会改吗?

其实生命中我们每个人做的每一个选择,在投入的时候,谁也不能保证那个结果,我们都在用最大的努力和投入去让那个自己期冀的结果发生。

有位博主讲她表姐的故事,表姐不到五十岁,三十几岁时丈夫在外面拈花惹草,她决意要离婚。但那时候所有人都劝她:你年纪也不小了,自己挣钱不多,要离了没那么好找,两个人挣钱总比你一个人养孩子要好。

最重要的是,表姐心里也有犹豫,她实在很喜欢她和丈夫共同拥有的房子——是的,不是喜欢丈夫,是喜欢共同财产。位置一流、市值够高、住得很舒服,她花了很多心血把这个房子慢慢打磨成完美的家。当然离婚了房子可以卖了一人一半,但她舍不得。于是强忍下来。但是强忍怎么可能没火气?

吵架是家常便饭,吵到后来,原本心虚的丈夫开始反过来怪她脾气不好。她无数次下定决心要离婚,但无数次被各种原因拖延:先是丈夫家里出事,她觉得这时提离婚未免显得落井下石,后来她自己工作又有变故,再后来孩子读书又碰到问题……兜兜转转,因为孩子,因为钱,因为觉得已经老了不要再折腾……总之,不知怎么又过了下去。

她周围有很多人唏嘘,说她命不好。但本质上是价值观和认知的问题:显然这个故事里的女主角把自己未来人生幸福自由的可能性看得比一栋房子更低,但她并没有真的意识到自己内在有这样可怕的价值排序。

如果三十多岁的她很纠结,来找我做咨询,我会让她把这句话说出来:“我愿意为了留住这套房子而放弃我未来四五十年幸福的婚姻人生,我觉得值得。”或者用另外一句话表述出来:“我未来的婚姻不管变得多么糟糕,彼此仇恨,我的房子都能弥补我所有的痛苦和孤独。”

我经常在个案里这么做,让咨询者把他们的价值观用语言清晰地表达出来。有意思的是,这些思维在不被察觉的状态下运转时还好,一旦大声说出来才会发现是多么荒唐可笑。

当把潜意识的东西带到表意识,我们就有机会去观察它。而不是混沌一团地被推着走,最后不知道为什么生活变成今天这个样子。

暂时无法下决心分手时怎么办

这部电影上映之后,很多影评叮嘱大家,遇到有黄赌毒等不良嗜好的人一定要离开,能跑多远跑多远。

如果恋爱初期,彼此牵绊不深,快速分开是相对容易的,但是在现实生活中情况往往非常复杂。

比如刚开始没有任何不良嗜好,在结婚若干年后开始酗酒,整夜不回家,或者炒股亏得越来越多,还不听劝不收手……这时分开的成本太大,且两个人可能还有很多正面的经验,在没确定这个人一定没救之前,是很难做出决定的。

所以这个时候,经营和在深层次解决问题的能力

就很重要了。

就像很多情侣吵架、分手,然而又记挂对方,思念对方,辗转之后又复合,但如果那个当初吵架分手的内在模式没有破除,即使再复合,哪怕大家再小心翼翼,分手也只是时间问题。

原因很简单,因为原本让两人走到分手的那个心理动能没有真正改变过。

所以对处在深度关系中,看到对方有问题,但暂时无法下决心分手的处境的人来说,需要找到一个证据——对方愿意在更深的层次去解决自己的问题,且必须体现在行动上。

例如他愿意给你一个空间,他自己独处,不逼你必须给一个和好的承诺。同时愿意去寻求比自己视角更广阔的人的帮助,比如看心理咨询师。

这个很重要,一个人真正的改变,就是从承认自己的无力,愿意寻求帮助开始的。

如果对方口口声声愿意改变,但真落实到行动上又是一番撒泼、打滚、求情老三样,那反向证据也就有了。

最后希望大家不要因为电影而生出“恐男”或“恐婚”的偏见,人性是复杂的,如果可以,还是要去爱,去学习爱。毕竟,有爱有陪伴,会让漫漫人生可爱许多。

据《中国妇女报》

婚姻的两面:一面安全温暖,一面平淡无聊

文/苏牧

我与妻子结婚已近30年。她出差要走一个多月,这还是第一次。临行前,我帮她检查完行李,驱车送她坐高铁。一路上,妻子不停地嘱咐说:“服装装在房厅的整理袋里,旁边那个空整理袋装换下来的衣服,等我回来洗,这两天冰箱里有饭和菜,吃的时候别懒,热透了再吃,岁数也不小了,小心肠胃,平时愿意做就自己做点儿,下班回来累了就点外卖,最重要的一点是,偶尔喝口酒是可以的,但一定记得别过量……”我一面听一面频频点头,那一刻觉得妻子的唠叨挺受用。

和妻子在一起这么多年来,一般都是用行动“示爱”,很少甜言蜜语。在一起逛街购物时,我发现她的鞋带开了,会立刻蹲下帮她系上;一起下棋,我会允许她悔棋,如果她病了,她吃完药如待孩子般奖励她巧克力……我们在共同的绵长岁月中会俏皮、会亲密、会依赖、会温柔。

近几年我有时在想,人到中年有些重新找到恋爱的感觉,是不是岁月给我们的奖励?上苍是公平的,当一对男女经受时光考验,在激情散尽归于平淡之后还坚守在一起时,就会赠与他们一份礼物,炽热的爱再来。老天从来都会褒奖那些在漫长时间里镇定和坚守的人和事,感情也算在内吧。婚姻到了一定的时段,会有一个倦怠期。处理婚姻的问题,首先要共同成长,其次不要夸大厌倦感,第三不要急于改变,也不必刻意制造浪漫。

婚姻犹如一枚硬币的正反面:一面是安全温暖,一面是平淡无聊,离开哪一面都是不成立的。让硬币长期呈现哪一面,是需要两个人共同商讨的终生话题。