

与其‘拯救’伴侣，不如疗愈自己

最近，收到读者晶的来信：丈夫出轨了，我写好了离婚申请，还在犹豫要不要提交。

四年前刚办完婚礼，我就在他手机里发现了暧昧短信，但那时我们刚结婚，我抱着一切会改变的幻想，也为了避免重蹈我父母的老路，我觉得我有责任去引导他，同时挽救这段关系。

在之后的相处中，我会时不时偷看他的手机，但他每天都会把聊天记录删得干干净净，锁屏密码也不断更换。后来一次吵架，他说我总是偷看他手机，我才知道他原来一直防备着我。

从结婚以来，我一直在观察，觉得他身上有太多问题，并且我一直在看心理学方面的书。我以为自己找到了问题所在，日常相处对症下药，还积极地给他找心理咨询师。但他并不领情，还反问我：“你天天跟我讲这些有什么意思？你是救世主？”我只是希望能疗愈他，而我四年的努力像一个笑话。

每个人都有尚未意识到的自我认知留白

丈夫出轨，对妻子造成的打击是颠覆性的。如果想要婚姻继续，妻子需要更高的心理建设、更强的自我力量，才能处理好这段充满背叛与怀疑的亲密关系。

离婚是一种处理方式，但我更倾向于：除了思考要不要离婚，也思考自己到底出了什么问题。这并不是指责被出轨方有问题，而是每个人都有尚未意识到的自我认知留白。

无论她最后是否选择离婚，都要更全面地看到自己，更理性地觉察内在，未来不重蹈覆辙。

有一位来访者，情绪问题很严重。她的丈夫前年被裁员，患上抑郁症，她用5年的时间去学习心理学，来修复丈夫的内在创伤。她说：“这5年，我更像他的心理咨询师，不像妻子。”

原本，她对修复挺有信心，结果丈夫做了一件她完全无法理解的事：出轨一位40多岁的女性。为此，夫妻俩整天吵架，她学生时代就痊愈的抑郁症也因此复发。讲这个故事，是想说明几点：

首先，当妻子试图疗愈丈夫，其实也是在暗示对方“有病”。

如果妻子一直在审视、观察丈夫，就像居高临下的法官一样。试想，如果你是这位丈夫，是否会感到夫妻权力地位不对等？除了不对等，也会失去信心：我在妻子面前是一个“病人”，连最起码的人格健全都无法被认可。长期沉浸在不对等、被病态化的关系里，足以激起

一个人最本能的愤怒。他不觉得你在帮助他，反而让他很不舒服。

其次，当妻子成为疗愈者角色，其实抢占了丈夫的人生课题。

心理学家阿德勒认为：学会课题分离，人生的烦恼就少了一大半。课题分离指的是分清楚哪些是自己的人生课题，哪些是对方的课题。只有区分清楚彼此的课题，亲密关系才能融洽舒服。

就像晶婚后发现丈夫与他人暧昧，感到焦虑，不想重蹈父母婚姻的覆辙，那是她的课题；丈夫在面对两性关系和冲突时，能否理性思考、正面处理、避免出轨这种极端的方式，这是他的课题。

不是所有的错误都可以被修正，如果他的课题无法自我完成，你也可以选择不原谅。记住：你的人生永远有选择权。你可以努力活出自己，别人也可以自由选择活出怎样的人生。我们不能因为别人处理不好自己的课题，就把对方的课题抢过来。

当你开始扮演疗愈者，其实也就抢占了对方的课题，阻止了对方自我探索和成长的可能性，也没有余力处理好自己的课题。

再者，当丈夫成了坐享其成的被疗愈者，夫妻间的“供需平衡”也失衡了。

《亲密关系》作者罗兰·米勒认为，夫妻间想要长久融洽相处，付出和索取基本平衡，是很重要的一个条件。

比如，你烹饪可口的饭菜，他付出饭后洗碗的劳动；你用母性的温柔修复他的童年伤痛，他用父性的坚强来打消你的焦虑。无论物质上还是精神上，夫妻之间都要有“你来我往”的互动。

可是晶为丈夫付出了太多，高投入带来高期待，她越期望丈夫能有好的回应，越容易产生“我都为你做了这么多，你必须对得起我”的心态。

从她偷看丈夫手机这些细节，就可以看出她很需要好的回应，渴望看到丈夫改变的迹象；从她出轨后的痛苦感受，也能感觉到一种高期待被打破后的绝望感。生活细节暴露了晶的心态，丈夫感觉到这种高期待带来的压力，因此对这段亲密关系越来越不耐受，承受不了压力就会逃离关系。

你想拯救的其实是你自己

其实，无论是暗示对方有病、抢占人生课题还是供需不平衡，根源就一点：她渴望通过疗愈对方，来让自己的生活、情绪、感受好起来。这其实是支配欲望的一

种变相表现。

静下心来问问自己：当我们支配、控制对方的一部分生活时，我们感受到了什么？是否感受到一种安全感？

这份感受来自我们无力解决自己的问题，对此感到不安，便通过解决刺激我们出现问题的人，变相地缓解不安。

伴侣是我们的一面镜子，我们在他身上看到的所有问题，都是自身创伤印记的浮现，暴露着我们内心压抑已久、或许尚未觉察的伤痛。比如，来访者本身就有抑郁症，她选择了和自己一样有抑郁特质的伴侣结婚，并试图通过疗愈他，来疗愈自己无力根治的内心创伤。她把所有力气都花在伴侣身上，虽然因此感到短暂的安全感，但也忽视了自己真正的问题，以至于自我力量变弱、抑郁复发。如果这5年里，她不去疗愈伴侣，而是用来疗愈自己，或许生活又是另一番景象。

想想我们自己：是否也因为有过不被接纳、被索取、被控制的体验，才会萌生出想要控制局面的念头？

如果我们的所有努力，最终都没有滋养到自己；自救‘迟迟没有发生，生活就会越疗愈、越糟糕。

疗愈自己，影响伴侣

真正的疗愈，不在教育引导，而在潜移默化的影响。

首先要放下拯救者情结，把课题还给对方。允许他脆弱、失控、试错，理解他动荡、浮躁、焦灼。如同黎明前的黑暗，这是他必须去经历和承受的过程。我们可以多一点耐心，告诉他：“如果你需要我，我随时都愿意为你做点什么。”但不要打断他的成长，强硬主动地“拯救他”，或者要求他马上好起来。这是不现实的，毕竟，我们自己也做不到。

其次，请把婚姻当成一个“人”那样去爱。

你可以把婚姻看成一个孩子，问题重重、未来可期。在这个前提下，留意和配偶相处时，是不是产生了一些不好的东西，这些东西让婚姻变成“坏孩子”。同时，留意产生了哪些好的东西，让你对婚姻的感受越来越舒服，仿佛它在茁壮成长一般。

把婚姻当成你的孩子，其实就是在变相地滋养自己。我们在婚姻中的所有体会都是内心的斜剖面，所有指向婚姻的问题，最终都要回到自己身上。关系是一切的答案，放弃疗愈对方，转而做一个不断成长蜕变的自己，好的关系自然会发生。

文/芒来

放弃没原则的好，是一个人的顶级自律

婚姻中总在付出，却得不到理所应当的幸福。努力经营关系的人却被辜负，这是实实在在的伤害。可付出多有错吗？对婚姻抱有基本的期待就是贪心吗？都不是。

这些本是珍贵的东西，在自私自利者的破坏下变得廉价。他们无视规则，让原来拥有这些美好的人不敢亮出自己本有的那份赤诚。好人的忍辱负重不被看见，反而是那些耍小聪明、控制欲极强的人占尽了便宜。这使得大家形成了一个共识：成为好人，价值感是高，但并不珍贵。所以，人人都变得不愿意付出、越来越计较得失、在试探和考验中博弈，最后，一段关系还没开始就已经结束。

好人付出再多，也很难长久

其实，当“好人”没办法应付坏人时，便变成了软弱的人。他们被欺负、被无视、被压榨，很重要的一点是：他们害怕冲突。

一位朋友说，她很害怕老公。跟同事聚餐，即便老公没有催促，她也会在回家途中担心被骂，明明是对方的错，她也不敢仔细询问，怕对方不耐烦，发脾气，家中里里

外外都是她在照顾，但最后的决策权却握在老公手里。

这样的情况，我们可能会觉得，是不是她不够独立，依附于对方？事实是，她有自己事业，丈夫平时更多的是对她的否定和控制。如果说这样的生活她能乐在其中，那倒也没什么，但问题的关键是，她清楚自己的处境，也为此极度痛苦，但就是下不了决心。

人最害怕的就是清醒的痛苦，而她便是如此。其实，从她的表述里，我们看到更多的是她在逃避这个不太乐观的结局。她对家庭的尽心尽力足以说明她非常期待自己能有个美满的婚姻，但不幸的是，她又恰好碰上了一个不愿意和她共同前行的人。她不愿意面对这样的结果，更没有应对冲突的办法。所以，才会那么害怕丈夫。

很多人都是这样，他（她）们在旁人看来，已经很优秀了，但因为得不到伴侣的赏识和配合，常常在关系中陷入自我怀疑。他（她）们知道不能妥协，但又变相地为自己制造妥协的借口。他（她）们按照“好人”的标准，在阐述对方的一系列罪责过程中，适时地添上一句：其实

他在某方面对自己也还不错。说白了，就是在为对方的错误寻求被原谅的合理性。

这样的后果就是：他（她）总是忽略自己，忘记自己的情绪和需求也需要被关注。所谓的“好人”名头并不能疏解内心的不适。婚姻的初衷是长久，但也应该明确的是：做个小心翼翼的好人，隐藏自己的真情实感，放纵对方一步步触碰自己的底线，这些都不是长久之计。

想，都是问题，做，才有答案

好人的痛苦其实很大一部分是拖出来的。他（她）们常因下不了决心，做不了断而让自己陷于进退两难的处境。生气时是一种说法，平静之后又是另一套想法。如果对方对他（她）稍微好点，他（她）便立马撤回自己本来挣扎好久的决定，而如果对方转变了态度，他（她）又跟着胡思乱想，企图从上回丢掉的决策中捡回点勇气。

所以，当我们在遇上麻烦时，当你下意识地想要逃避时，不妨试着鼓起勇气反抗一次、叛逆一次、拒绝一次。

瞻前顾后很难两全，畏首畏尾不是良策。接纳是婚姻的本质之一，既然你能为了做个好人去接纳对方的不足，那便也尝试着接纳一回自己的诸多情绪。也就是说，好人也应该学着认真做一回切割，切除“他人的同时，痛醒自己。”

来源：《中国妇女报》