

先有成熟的自我，才有成熟的关系

文/刘莎莎

亲密关系的问题是复杂的

关系是由两个人在一起互动、碰撞、塑造而成，问题的产生，不止与一个人有关。今天，通过来访者小玉的故事和大家聊聊，如何了解自己、成长自己，从而在爱的路上学会建立彼此补益、共同增进的情感关系。

“我那么爱他，可他好像从未爱过我。”就在前一天，她和老公与几个朋友在KTV聚会，中途老公提出要回家，但朋友说再唱几首，老公就笑着答应了，见状她也没多说什么。结果两人回家路上，老公大发脾气，说她没眼力见，不知道他早就想走了，指责她爱玩、自私、不顾小孩死活。她很委屈，当初她其实不想去聚会，但老公说人家都是夫妻同行，就他一个人去不合适，她才去的。去之前还把孩子的饭做好了。况且在KTV，老公提出要走也只是一说，他自己都笑着留下来，她也不想败了大家的兴致。

两人在车上争了几句，老公很激动，她很害怕。她说，当年为了跟他在一起，她辞掉了自己原本不错的工作，离开家乡，来到他的家乡。当时她每天只睡两三个小时，最终考上教师编制。

可孩子出生后，老公脾气越来越坏，经常出去应酬，很晚回家。她是中学老师，本来工作压力就很大，回家还得干家务、照顾孩子。让老公搭把手，老公却嫌她烦。他们在经济、职业发展、家务分配、育儿理念等方面的冲突越来越多，她总是处在一个被指责的位置，好像做什么都不对。

在一次次争吵中，她越来越痛苦。“老公是不是从来就没有爱过我？”理智上觉得既然对方不爱他，就应该果断离开。但情感上却割舍不下，有时还会安慰自己，不吵架时，一家三口还是很幸福的。KTV的冲突后，这种不被爱的感觉再次袭来，她再次产生了强烈的离婚念头，但又很纠结。

心理咨询无法直接告诉来访者“你要不要离婚”，我们的任务是帮助来访者理解自己究竟处在一段什么样的关系中，这段关系里到底发生了什么，然后才是如何选择。

相信自己是值得被爱的

在咨询中，我让她全面的感知自己，她察觉到自己在与老公的相处中，始终没有自信。这份不自信左右了她的很多选择：大学时就暗恋老公，但她认为自己没有特别之处，就将这份感情埋在心里，恋爱时放弃工作跑来对方的家乡，婚后也一味妥协。当我们回顾他们交往的过程时，她意识到在大学时老公会主动约她一起到图书馆看书，时不时请她和室友一起吃饭。可她有点察觉到对方对她有心时，立马否定了自己：是不是我自作多情了？他喜欢的可能是我室友。

我问她：“其实当时直觉告诉你，对方是喜欢你的，但是你好像很恐惧于承认这一点？”恐惧让她陷入一个想象场景：对方是不喜欢我的。但那似乎并不是事实。当我们把焦点拉回到现在，她说：“老公好像不爱我”时，我问她：“这是真的吗？还是你相信了某种声音，‘你是不够好的，是不值得被爱的’？”她陷入了沉思。

理解了自己的潜在思维模式后，小玉开始换个视角去看待她和老公的关系。毕业后是老公主动表白，两人才走到一起。随着咨询的不断深入，联系现实生活，小玉从原来认为“老公嫌弃我，不喜欢我”，到越来越多地感受到老公对她的在意，也越来越喜欢自己，相信自己。当她发生改变后，她发觉老公与她的互动也越来越好。

在爱的路上学会彼此补益

我们在亲密关系中很容易退行，即在心理上回到儿童甚至婴儿时的状态，期待另一半满足我们在成长过程中未被满足的需要。

小玉儿时，因为父母之爱的匮乏，让她相信“我不值得被爱的”。所以进入亲密关系后，她一直都怕对方不爱她。为了维持关系，用付出、讨好的方式来换取对方的温柔以待。但越讨好，对方似乎越不把她当回事，她更加无助、恐惧，还有深深的失望，也更坚信了自己是不值得被爱的。

在咨询中我遇到过很多来访者和小玉一样，因为原生家庭缺爱，阻碍了成人后亲密关系的发展。这时，我们需要重新认识自己。所有关系的核心，都是人与自我的关系，你是怎样的人，就会创造出怎样的关系。随着咨询的深入，她越来越坚定自己值得被爱，也就越来越能感受到老公对她的好。

亲密关系是成长的契机

很多人在亲密关系中遇到问题，就觉得关系没救了，要结束了。其实这也是两个人完善自我和彼此成长的契机，或是关系升华的一次机会。

通过咨询，小玉看清了自己的内心，坚定地告诉我，她爱老公和孩子，离婚并不是她真正想要的。于是她暂且放下了关于离婚的纠结，把重心放回到自己身上，每天认真工作、锻炼、美容、学习。当她发生改变时，老公对她的关注也多了起来，这就是所谓的亲密关系的“吸引”。

我们也探讨了双方对婚姻的渴望、沟通方式、价值观等多方面的差异，这些差异导致他们处理问题的不同。在一步步成熟的过程中，小玉和老公的关系越来越好，老公在她的带动和感染下，变得越来越成熟。这就是爱的正向力量。

“先有成熟的自我，才有成熟的关系。”需要我们去看见并接纳我们的脆弱，认识自我需求，用更全面的视角看待关系。那时你就会发现，离婚与否并不是一个需要多么纠结的问题，答案已经在心中。你也会拥有着无限的勇气和能力，去改造或放下现在的关系，去寻找和建立下一段幸福的关系。

婚姻中的“加减法”

有人说：“婚姻是一杯清水，放点糖它就甜，放点盐它就咸。”的确是这样，婚姻能否幸福，不仅在于选择，更靠精心的维护，需要很好的融合。

我做过一次媒，却促成了一段不幸的婚姻。男的是机关干部，高大英俊，女方是公司白领，才貌双全，都说他俩是“天生的一对”。两人彼此觉得满意，便结了婚，还生了个可爱的女儿。然而，他们的婚姻并不和谐。女的颇有些小资情调，好逛街，爱看电影，喜欢干净，而男的有点邋遢，性格内向，除了看书，没有太多爱好。时间一长，女的变成了怨妇，一天到晚埋怨男的，抬杠吵架成了家常便饭。为此我这个媒人没少做工作，让他们彼此迁就，多一点忍让，少一些指责。可好不了几天，两个人就又重蹈怨怼模式。双方都是只想改变对方，不想改变自己。实在过不下去，只有离婚。

婚姻如同一本书，第一章是浪漫的情诗，其余则是平淡的文字。结婚之后，两人生活在一起，彼此有了全方位的认识，更会逐渐发现对方的缺点。随着时间的推移，磕磕绊绊多了，卿卿我我变成了油盐酱醋，矛盾和摩擦也纷至沓来。

维持婚姻的幸福，需要有在差异中彼此欣赏的能力。如果对对方要求过高，整天指责、抱怨，只用“加法”，久而久之，必定让其难以承受。反之，如果能用“减法”，存包容之心、大度之气，不把自己的意志强加于人，少些“应该”和“必须”，何愁做不好恩爱夫妻？

多些肯定，少些怨怼；多点宽容，少点挑剔；多看优点，少看缺点；多讲谦让，少讲争执；少提希望，多提感激，用好这样的“加减法”，婚姻之舟才能行稳致远。

据《中国妇女报》

