

每段关系都是 通往自我的征途

人们选择婚姻的理由是相似的,如:为了爱情、为了亲密、为了相互扶持、为了彼此照顾、为了让人生变得更加完整……但无法忽视的一个事实是,本该互相滋养的婚姻,为何有的到后来变成了孤独的载体?

积累的问题 以“孤独”的感受爆发

不久前,朋友江悦说她抑郁了。她说:“老公总是忽视我的存在,我想不通,明明是自己婚前精心考核过的人,怎么就把婚姻过成现在这个样子?”我听了有些诧异,印象中她丈夫很爱她,那种从眼神里流露出的爱意是装不出来的,怎么能忽视她的存在?通过与她深聊,才知道问题的症结。

江悦父母的工作性质需要常年在外地,她上小学的大部分时间是在舅舅家。在这样的环境中,她从小就很懂事,自己学着照顾自己,像个大人一样,妈妈总是告诉她:大家都很忙,你要听话、要乖。

上初中开始,父母就给她选择了寄宿学校。所以江悦从小压抑着内心想要被看见的渴望,直到上大一时遇见陆明,这个眼里心里都是她的男生,江悦迅速坠入爱河,一毕业就结婚。

心理学家阿德勒说:“喜欢上一个人的本质,就是因为他能一定程度上治愈和弥补我们童年的创伤和缺失。”江悦就属于这样的情况,陆明给她提供了治愈和弥补童年时缺失的陪伴。可是,在她没有看到或承认自己身上的缺失前,就会在亲密关系中不停地制造一些不爽。

家里的事情,她内心本来希望丈夫分担,但却总是自己全部承担,可事后又觉得委屈,没人疼爱;生活中,看到一些喜欢的东西,她内心其实很想要,但每次话没出口又咽了回去;遇到问题时,她渴望丈夫帮忙,却习惯性地说我行,她以为这是对丈夫的体贴,但对方却只感受到一种距离和不被信任。

渴望被压抑久了,江悦就会在其他地方找碴儿,她觉得感情变质了,对方不爱自己了,陷入一轮又一轮的怀疑和冷战中。

最后,之前积累的问题,就以“孤独”这种感受爆发出来。殊不知,这一切的根源都在于她从未看见自己真实的内心。

改善关系要从自己的内在入手

亲密关系会把每个人隐藏的真实一面放大,你以为是关系出了问题,其实是关系在提醒你:该好好察觉自己了。

太多人对于婚姻有一些错误的期待,却因为不懂得如何处理关系,让感情频频触礁,在爱中反复受伤。江悦之所以感觉孤独,是因为她关闭了向外界敞开的通道,从未真正向丈夫敞开过自己。

说到底,一段亲密关系的真正目的,是为了让你走上自我的探索和觉醒之旅,让你找到真正的自己。真正能改善亲密关系中的问题,也要从自己的内在入手。当你能够完全看见自己的内心所需后,才会懂得在关系中疗愈自己。

婚后,夫妻感情都会经历一段时期的下降,但为什么有的夫妻能重回恩爱状态,有的夫妻却陷入孤独的漩涡?

能重回恩爱的婚姻有几个共同点:有比较牢固的感情基础,生活习惯磨合较好,夫妻双方都擅长表达自己。

即便是恩爱的夫妻有时也会有孤单感,但他们懂得如何表达自己,不会将孤独感上升到关系层次,从而影响自己对婚姻的评价。而不懂得表达自己的夫妻,却会轻易将孤独感归结为“都是这段关系的错”,认为我的孤独自我选择了错的人和错的婚姻,是婚姻关系强加给我的。

孤独感并不是摧毁婚姻的主要原因,将孤独感指向关系本身才是。

所以,请付诸行动,向伴侣求助,告诉Ta你理想的关系并不是现在这种状态,你将为此做些什么,告诉Ta你需要的帮助。积极、善意、建设性的沟通是建立健康亲密关系

的首要因素,也会让伴侣愿意向你敞开关系流通的通道。

对深陷婚内孤独的夫妻而言,你的求助无疑是一个好消息,无论你们是否解决了问题,都将因此而更加亲密。这个过程中有两点需要注意:

一是给自己一个循序渐进的过程,从表达一些小的脆弱开始,观察对方的接纳程度,逐渐调整向对方表达脆弱的程度。二是不要让脆弱变成宣泄。适度地表达脆弱和依赖会拉近彼此的距离,产生情感上的进一步融合。但如果把脆弱变成宣泄,对方体会到的就不再是被信任的愉悦感,而是压力和想要逃离的冲动。

任何一段婚姻都不可能完全风平浪静,有矛盾、争吵、猜忌都很正常,是亲密关系最真实的一面。越是用“假完美”

的一面去相处,越只能得到虚假的和谐。打破隔阂,敞开自己,把关系里那些棘手的问题掰开揉碎来说,既可以清晰自己的想法,也可由此看清彼此的需求。

一段感情能够有生命力,需要更多的对话、看见和理解,很好地表达和回应,让爱的能量流动起来,我们才能变得更有力量。

中国妇女报 张萌