

解码关系中的负面诠释与需求差异

每个人都是不同的个体,当不同的个体在进行沟通碰撞时会擦出不一样的火花,有正面的情绪,也有负面的情绪,如果总是看到坏的一面,生活永远都是糟糕的,如果你的解释系统是积极正面的,你好了,这世界就好了。

前几天,有位朋友分享了自己和丈夫的一个小故事。因为丈夫出差一周,她有些不习惯,视频的时候,她随意说起身边知道的出轨、离婚等话题,十多分钟里,丈夫都不知所云地听着,然后说:“不聊这些了行不行?”她依然没有停下来意思,对方又听了一会儿说:“你到底想说点什么?”她静下来想了想说:“我们好久没有这样闲聊了,你出差这几天很想和你聊天。”“原来是这样啊,那我们可以聊点别的。你一上来就聊这么多负面信息,我又在外地,感觉你是不是怀疑我出轨一样,真心聊不下去。”“原来你不想聊是因为这个!我没那个意思,就是想多和你视频一会儿。”

她说,很多时候两个人就是捉迷藏也好,相互丢球也好,一来一回不断地补充相对正面的信息再传递,这个沟通的游戏才会玩得下去,不然一顿猛扣很可能对方连球都不捡默默离场或者将传递变成互攻。

从这个对话里,我看到沟通中非常重要的几点,这也是我们经常会遇到的问题,如果懂得这几点,我们就容易有好的沟通,好的关系。

负面转正面的诠释

心理学上有个词叫“负面诠释”,就是对方的一些话,一些行为可能是中性的、正面的,但是你会把它解读为负面的。如,对方在你说话的时候皱了下一眉,你可能会把这个行为解读为对方不耐烦了,不想听你说了,或者对方不认可你所说的内容,又或者对方不喜欢你这个人。

实际上,在谈话过程中偶尔皱眉只是对方的一个习惯,或是他在进行深度思考,恰恰说明他很用心在听你讲话,在努力试图理解你。

这些年,在做心理咨询过程中,观察到亲子关系或者夫妻关系不好的两个人最典型的特质之一就是:负面诠释。

孩子吃完饭,回到自己房间把门关上,父母会认为孩子在乱发脾气或者试图挑衅父母。丈夫忘记倒了垃圾,妻子就认为丈夫是偷懒,逃避家庭责任。

相反,关系好的两个人,无论是父母和孩子,还是夫妻之间,他们对彼此的行为更多的是正面的诠释。说好今天去交网费,妻子忘了,丈夫会解读为她太忙了。孩子在纸上画画,结果把桌子都涂上了颜料,不是孩子故意和父母对着干,只是他画着画着忘记了“不能在桌子上乱涂乱画”的规则。

因为关系不好才负面诠释,还是因为负面诠释,所以关系才不好,或者说,因为关系好才正面诠释,还是因为正面诠释,关系才变好,这是蛋生鸡

鸡的问题,两者互为因果,相互影响。

其实,偶尔对对方的言语或者行为进行负面解读和诠释也不要紧,毕竟人与人之间要百分之百理解很难,误解总会存在,并不一定破坏关系,但是日复一日大量的负面诠释就容易导致关系不好。

沟通中的双方,当一方负面诠释的时候,另一个方在沟通中的责任是进行澄清和解释,听了澄清和解释,负面诠释的那一方要选择信赖。

前文中,丈夫对妻子聊的话题有负面解读,当妻子澄清之后,他选择了相信,这就是很好的循环,负面转成了正面,就像这位朋友说的,他们的沟通就像玩互相丢球的游戏,一来一回,配合得很好。

沟通不畅的夫妻则相反,他们的沟通容易有负面诠释和解读,而这些负面的误会也难以澄清,于是误会越积越多,沟通愈加困难,关系也容易出现问题。

所以,关系中的正面诠释是非常重要的,试着去正面解读对方的行为,你自己的心情容易放松,对方与你的沟通和关系也更顺畅。

识别自己或伴侣更内在的需求

故事中,妻子之所以能够告诉丈夫自己聊别人的八卦其实是想丈夫多陪自己说说话,是因为她识别和了解到自己表面行为之下的内心需要。

有一天我烦躁不安地多次问老公:“你在干嘛?”他回答我:“你有什么需要?”我才一下子意识到我需要他和我一起打扫卫生,因为家里太乱让我烦躁。当他满足我的需求后,我的心情就变愉快了。

当你自己或者关系中的另一半烦躁不安有情绪的时候,不妨试着问一句:“你需要什么?”看似短短的一句话,却能理清一个人内在的情绪和需要。

有的时候一个人表面的需求和内在的需求相去甚远。丈夫在应酬,不断给丈夫打电话的女人也许表面的需求是叮嘱丈夫不要喝多,喝多了就要照顾醉酒的丈夫,自己会很麻烦,内在的需求其实是希望丈夫能重视自己,在意自己,愿意听自己的话。如果丈夫能读懂妻子,或者妻子能清楚自己的需求,他们的沟通就会更有深度和效果。

再举一个我和女儿的例子。有一天夜里11点了,玩了游戏,读了绘本,女儿还不肯睡,一会把枕头扔过来,一会爬在我身上抓我的头发,我累了一天很困了,被她这样搞得有点想发火,但是转念一想,我决定和她谈谈。我问她:“你现在需要什么?”她忽然就停止了各种动作说:“我不想睡觉,想让你陪我玩。”“那你想玩什么呢?”“玩看病游戏。”“嗯,你想玩,但是妈妈现在很累很困,想睡觉了,我们的需求不一样,怎么办呢?”我故作思考状。孩子也跟着思考。“那你先陪我玩,玩好了再

睡。”她想到一个解决办法。我提议:“好的,玩游戏不行,我给你唱两首儿歌,然后再睡,你看这样,好吗?”没想到女儿特别配合地回答:“好的。”于是,我唱了两首儿歌之后她就乖乖睡觉了。

在沟通中,如果能经常问自己和对方“你需要什么”是非常有助于沟通的。

我们的言语、情绪和行为之下,常常是未表达和未被满足的需求,如果能够透过表面,看到自己内在和他人内在的需求,再针对需求,提出解决方案,我们与他人的沟通就会更顺畅和有效。

学会去满足彼此的需求

尤其需求有差异时,尝试采用更灵活更双赢的策略满足彼此的需求。

文章一开始的故事看起来他们也有需求差异,妻子想谈的话题并不是丈夫想谈的,但是后来他们误会解除之后,需求就达成了一致。

我和女儿的故事,就是在需求有差异有冲突时,我尝试采用妥协和双赢的办法。

需求差异是很多夫妻和亲子间冲突的根源。比如:丈夫想吃火锅,妻子想吃粤菜,那有没有粤菜火锅?或者今天吃火锅,明天吃粤菜?或今天各吃各的,分别都找自己的朋友一起吃饭?

再比如,买家具的时候,妻子讲究美感,丈夫注重实用,那有没有美感和实用兼具的家具?或者客厅的家具归妻子定,讲究美感,卧室和书房的家具归丈夫定,注重实用。

在面对需求差异带来的冲突时,如果双方都愿意采用妥协、折中、双赢的策略,沟通和关系就容易顺畅。

在一些时候,有些需求差异会涉及到一个人过去的原生家庭创伤。比如,妻子来自重男轻女的家庭,希望在婚姻生活中自己是被重视的那一个。但是丈夫在多子女的原生家庭中遭遇不公平对待,非常在意公平,这样妻子和丈夫的需求就是对立。你要的,恰是对方给不了的。面对这样的情况,这需要两个人能够认识和疗愈自己的创伤,对自己有更多觉察,并且让自己有更多的爱,才能去爱,去给予和包容。没有一个人能满足另一个人所有的需求,有的时候在关系中,我们要学会自我满足。(梅亚)

