

当伴侣未能满足你的想象

慧，37岁，和老公共同经营一家公司。她负责业务拓展，近几年公司业绩稳步上升，事业成功，生活富足，老公也很爱她。

最近令她苦恼的是，因长期工作压力，身心俱疲，却不敢停下来休息。她只能拖着疲惫的身体，忍着内心的焦虑，继续全力打拼。

工作一天的她，回到家常常不想说话，只想一个人待着。老公的一句话、孩子的一点调皮，都会让她顿生无名之火，随后让她陷入冷漠中，搞得一家人都不愉快。似乎富足的生活并未带给她想要的幸福与满足。相反，她总感觉自己为家庭付出那么多，而老公给予的情感支持并不足以让她感受到温暖与呵护。

经常陷入低谷的情绪让她备受折磨，内心总有一股想推开的力量，让她产生离婚的念头。但老公一直待她温和而迁就，并非不爱。

不如意的是她自己，慧知道是自己的情绪出了问题。

那么，慧的情感发生了什么？她想要的到底是什么？

共生期的纠缠 你要满足我的想象

心理学上有一个重要理论：共生期。共生期是指婴儿出生6个月之内，心理发育的最早期。这个时期的特点是，依赖妈妈的给予，才感觉自己是好的；并不知道妈妈的存在；没有发育出心理上独立的个体。

所以，婴儿期情感缺失的成年人，在进入婚姻关系后，内心常常会产生很多矛盾与冲突：依赖他人的情感给予，无法看到对方的存在，情感无法与对方产生连接。

这就是婚姻中依赖的需求。背后的潜台词是：“当我想要，你就要给；如果不给，就是不爱。当我累了，你要嘘寒问暖，让我体会到温暖；当我生气了，你要主动安慰，让我开心起来；当我病了，你要照顾我，让我感受到愉悦……”总之，你就是要把“我的需求”放在第一位。

而当一个人将自己的需求置于首位，始终围绕自己的需求在转，这就是“婴儿期的幻想”。因为，她始终让自己处于一个被满足的位置上，而对对方的要求是，你要以我期待的样子出现，而且只能以我期待的样子出现。

这份依赖的背后，是无尽的纠缠，令

对方也疲惫不堪。其实共生期的需求不止这些，在婚姻之中，还会延伸出金钱物质方面的其他需求。而这份依赖导致的后果就是，她没有看到婚姻是两个人的关系。

而对方也是一个独立的个体，他有自己的情感需求、想法与感受，不只是一个给予者、照顾者。所以，婚姻中，当我们要求对方来满足我们的需求，最后的结果往往是落空。而当不被满足时，就会生出挫败感。

这就是慧的体会：“在我疲惫时，需要你的安慰，可你从来都没有回应过，这让我感到愤怒。当我愤怒时，就不想说话，变得十分冷漠，谁让你不在乎我的感受。”

那些无人陪伴的伤 让爱无法连接

那么，这个“受伤的心理过程”是如何产生的？

当慧没有得到想要的安慰时，她感觉到愤怒。而这种愤怒的情绪过于强烈，是她自己无法消化与处理的，便想把它推开。她期待老公能够看到她的痛、体会她的痛，可老公并没有。

这些情绪在她的心底深处滋生、翻涌，变成失落、悲伤和自怜，无数个念头来来往往，变成了慧对自己的否定：“在我最伤心的时候，没有人陪伴我、在意我，我就是那个不值得爱的人。”于是，她隔绝了与自己的连接，她以“冷漠”来对抗内心的痛。同时，冷漠也是一股拒绝的力量，老公也感受到了她的敌意，无法靠近她，这同时也斩断了老公与她的连接。

当慧用“篱笆”把自己圈起来、斩断了与其他人的连接时，她内心非常痛苦。这时候，痛苦就变成了来自“他人的伤害”。

表面上看，慧的指责与攻击是朝向老公的，其实这份攻击也是指向自己的，当没有得到想要的情感，她就变成了那个不值得爱的人。那一刻，她在全然否定自己的价值，把自己想象成为一个弱小的、无力的婴儿；那一刻，她的心理会退行至早期生活阶段的某种行为方式，以原始、幼稚的方式来应对当前的焦虑。

慧的心理退行到了婴儿期，感觉周围全都是危险，没有人看到她的痛，没有人能帮上她，她的内心陷入了深深的恐惧，难过、失落与悲伤让慧沉溺于负面情绪中不能自拔，这就回到了开篇中的心酸与折磨。而慧的体会就是心理学上所讲的强迫性重复。

强迫性重复是指个体不断重复一种创伤性的事件或境遇，或者反复把自己置身于一种类似的创伤极有可能重新发生的处境里。而这份强迫性重复，让她走不出内心的痛，爱就在身边，却无法感知。

慧的事业成功，老公也爱她，本应该过得幸福而快乐，可她为何要如此折磨自己？

因为没有情感的连接，她的内心没有一个客体，让她感觉是可以敞开心扉去信任的。同时，她也不相信，自己是值得被关怀与抚慰的，关闭了与他人连接的通道，宁愿待在冷漠中，体会内心的酸楚与无助。

所以，想要婚姻幸福的女性，都需要有一种能力，即连接自我感受的能力。

连接感受是从自我陪伴开始的。我们来看一下如何陪伴“内在小孩”。

自我觉察 从强迫性重复中走出

“内在小孩”是指成长过程中，我们所缺失的、未被满足过的情感，深藏在我们的潜意识当中，不为我们所觉察，但常常让我们感受愤怒、悲伤、或者是担心与害怕。所以，当你感受到负面情绪时，可以尝试靠近“内在小孩”，与他（她）沟通。依次按以下几个步骤：

第一步，安抚。

在你无助的那一刻，对他（她）表达：我看到你了，我知道你很需要安慰和陪伴。我愿意陪伴你，和你在一起。同时，模拟一个安抚动作，双手交叉环绕至上臂，并轻轻拍打。这时你的内心就会慢慢安静下来。

第二步，尝试自我理解的表达。

进一步跟自己表达：这一刻，我知道很需要别人给予我理解、安慰、陪伴，让我不那么难受。但我也愿意看到这是我自己的需求，我看重我的需求，也愿意为自己负责，而不是强求别人的理解与陪伴。

第三步，自我支持。

接下来要做出一个选择，让自己感到更舒服、更放松，如读书、写心情日记、给好友打个电话，或到户外走走、健身、看电影都是不错的选择。选好了就立即行动，不要长时间待在单一的空间里，或长时间沉浸在情绪里。

这三个步骤，需要不断尝试。多次尝试后就会做到自我觉察，从而走出负情绪的困扰，让自己的心态更积极、更阳光。

（据《中国妇女报》）