

# 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自己的力量,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》)