



婚恋的理想状态是身体、心灵、头脑三者都指向同一个人

翠红
问答

问：结婚九年了，老公不是我爱的人，我们只有亲情。他追我的时候对我很好，生活上无微不至地照顾我，每回天气有变会提醒我带伞、加减衣服。只要我说一声，他会接我上、下班，现在还是。后来我爷爷得了癌症，全家人轮流照顾他。我和爷爷感情最好，平时身体挺好的，突然查出来晚期，全家人懵了。没回过神来爷爷已经去世了，住院、丧葬期间老公忙前忙后帮了不少。事情平息下来之后，觉得不跟他过实在太说不过去了，就这样结婚了。

结婚两年后网上认识了同一个城市的一个男的，长得很帅，是我喜欢的那种。他和老婆关系不好，每天说不上五句话，每次说话不超过五秒，处于半分居状态。从认识起满脑子想的都是他，想和他做爱，从早到晚在一起。也许喜欢的是他的外表和身体吧，并不想和他一起生活。我觉得不道德，中间有七年忍住没和他见面，前一阵做梦梦见他了，没忍住。我没有小孩，好不容易和老公磨合到生活合拍，不想离婚，可是又总想着他。

答：你说得有道理，你不是一个全无道德的人，中间有七年在道德要求下没有和性伴侣见面。今年和他再度约见，表面上起因是由于梦见他，实质原因在于婚姻问题没有解决。你的婚姻如你所分析的，基础不牢，缺少爱。不仅仅是在婚姻中缺少爱，缺爱似乎一直在你生活中。比如你所认为的老公爱你的行为，提醒你天气变化，在很多眼里他们不需要这种对待小朋友式的照顾，也不当作爱。因为下载一个天气预报软件，它会满足你所有要求。反过来，很多成熟女性会很反感这类行为，觉得自己被当成了不能照顾自己的幼儿，被贬低了。这里引出一个问题：小时候父母是怎么爱你的？他们准时接送送你上幼儿园、小学吗？关心你吃饱穿暖的基本问题吗？信中说小时候爷爷照顾你最多，但是爷爷上班也很忙，照管不过来。如果你是寄养在爷爷奶奶家里，长大后才和父母团聚，那么可能成长过程中确实得到的爱有缺失。这有可能是你把一些小的关心看得很重的原因，具体还需要找咨询师详谈。

婚恋的理想状态是身体、心灵、头

脑三者都指向同一个人，结婚的时候你意识到了心里不爱老公，头脑觉得他可以一起生活，当时你可能没有意识到身体也没有选择老公，或者以为不重要。婚后两年在网上和性伴侣聊天认识，婚姻里没有爱，你渴望得到爱，这一点通过经常上网找人聊天表现出来。性伴侣的出现又让你意识到身体渴望另一个人，现在只剩头和老公在一起了。也就是说，当你认为婚姻是和“对我好、爱我”的人过日子时，生活用自己的方式告诉你，你还有别的要求，眼前的婚姻里不能满足，道德强压了七年，最后失败了。

你说并不想和性伴侣一起生活，这是很真实的感受，他对你只有性吸引力。所以现在你继续忍着不和他见面的做法是对的，但不是为了道德上的压抑，而是要避免使关系变得复杂，以便理清自己为什么走到现在的情形里。性伴侣的吸引首先是婚姻内部出了问题，因此需要审视亲密关系，你和老公之间是否有爱？要追问：爱是什么？你认为自己不爱老公，以上的分析也是依据你的说法，不过从旁观者的角度看，你花了九年时间和老公磨合

关系，形成了一定程度的默契，要是完全没有爱恐怕很难进行下去。这些问题如果你一个人去问，可能会沿着旧有的思维方式去回答，继续陷在两难困境中，建议你在咨询师引导下思考，这样你有机会从新的角度来看待婚姻中遇到的问题。

你和性伴侣在性行为上一拍即合当然是一种主观感受很好的性关系，实际上也有可能经过磨合和老公也达到同样的程度——你们在生活上不是磨合好了吗？总之爱也好，性也罢，暂时不要对婚姻下死结论，停止婚外交，便于看清、解决问题。

翠红简介：

文学硕士，2009年获心理咨询师资格，长期从事文学、心理学跨学科研究，专注于精神分析、人本主义和超个人心理学学派。为多家媒体文体版撰写情感分析专栏文章多年。

读者如有情感方面的咨询，可发送至 xxsbfkb@163.com

幸福的关系是共有关系

“他家出首付，我家出装修还陪嫁车，大家评评理，是不是我家吃亏了？”“我家要二十万彩礼，反正会陪嫁回去的，他家讨价还价，只给八万，这个婚还结不结？”“小儿子结婚送了套房，大儿子结婚只付了首付，余款要我们家帮付，这样的婆家公平吗？”……看到这些家长里短，恍惚间像进了菜市场，就是在做一笔买卖。

由外在的公平规范调节关系的婚姻属于交换关系，它强调短时间内给出的利益要及时得到偿还，我给你颗枣，你马上要回我一颗糖。交换关系是肤浅、短暂型的，正常情况下存在于陌生人、一般熟人之间。比如参加一个短期培训项目，为了表示友好，有同学分享给大家他带来的糖果。一般情况下大家都会对此作出回应，回以水果、饮料、零食等。各人支出的金额不会相差太远，培训结束后大部分人的关系也结束。如果有人只收不送，这个关系很快就会破裂。比如某宿舍的同学约好了招聘信息共享，其中有一人偷偷应聘，不告诉其他人，很快宿舍的同学就把她排斥出小团体，交换关系破裂，体现出交换关系的一个重要特点：只有在自己有所得到的时候才会关心对方的需要。

婚姻如果建立在斤斤计较的交换关系之上，日常生活就会变成男方要女方帮忙倒杯水，女方要求男方马上削个梨回报，不然不浇水。是不是怪没意思

的？正常亲密关系是共有关系，我给你倒杯水，还可以再削个梨，既不期待也不要求你马上回报，而且倒完水、削完梨以后心情愉悦，因为有机会表达爱，帮自己爱的人做了点事。反过来接受帮忙的一方也很开心，倒水、削梨都是爱的表现，不需要回报，好好享受就行了。

从亲密关系中两个人长期的付出和回报来看，一般来说差不多对等。有时候好象其中一方付出得更多，如男方挣钱养家、女方不工作也不生养孩子，或者男方相当长时间内生病，靠女方照顾，那是因为计算的方式不对。爱是一个可变量，爱在流动中份量趋于无穷大时，其他的付出在天秤上称重时份量会退居次席。比如一个正常的妈妈不会计算宝宝喝她一口奶折成现金值多少钱，她爱宝宝，宝宝也爱她，爱最重要，在爱中已经得到满足，于是呈现出“无私”的行为。

所以我们会看到，高质量的亲密关系中，伴侣双方很少去计算“我为你付出了什么，你为我做了些什么”，无条件的爱在关系中处于饱和状态，两个人对关系很满意，彼此对于自己多做一点、对方少做一点已不放在心上。反过来，亲密关系质量低时，每一个子儿都想算清楚，生怕吃了亏，越低越计较。文章开头那些要求人“评理”的关系，说到底是在关系中爱很少，少到没有就会要求物质上绝对平等付出，做买卖。

●● 话你知 ●●

撩头发，不一定是喜欢你

美国俄亥俄州代顿大学科学家最近研究发现，女人的有些动作确实表示喜欢对方，但“撩头发”不在其列。

这项研究的带头人、代顿大学心理学教授马修·蒙托亚说：“人的‘示好’动作，是希望在人与人之间建立信任与融洽关系的行为。我们喜欢一个人时，就会采取一些能让对方信任我们的做法，来加深与对方的互相信赖和帮助。”

在最近几十年间，科学家们就人们的示好行为进行过很多研究，这一次，代顿大学科学家回顾了其中的几次研究成果。他们发现，在众多文化当中有一个共同之处：微笑、笑逐颜开、目光接触、主动搭话、保持身体近距离接触，都是女人喜欢另一个人的外在表现。在西方文化中，模仿对方动作、点头也属于示好方式。

不过，本次研究中科学家发现，目前并没有足够证据证明，女人在异性面前撩头发是向对方示好。同样，女人在异性面前展眉、打手势、搔头、捋衣服和斜倚身体，也不是她喜欢你的象征。蒙托亚教授说：“医生和患者交流时、父母和孩子交流时、卖家和顾客交流时，也会使用这几个动作。这是女性的习惯性动作，和浪漫无关。”

翠红情感手札