



# 如果没有能力与合适的人相遇,先学习与不合适的人分开

翠红  
答问

问:我和他原来在同一个单位,他是领导我是下属,平时关系一般,没有太多往来。呆了七年以后我辞职了,他请我吃饭。

后来经常会打电话、吃饭,我以为他心情不好,有一次吃完饭后他突然抱住我。那一阵就不大理他了,他安静几天,过一阵夜半打电话来聊,又约出去吃饭。

有一天酒后我们发生了关系,他说起以前很多感情经历,说自己受到了很多的伤害,对感情没信心也没想法,不想谈朋友也不想结婚,现在这样很好。第二天马上不理他了,他也没来骚扰。之后过了几天又找我,继续夜半聊天,约出去吃饭。慢慢发展到现在,白天他上班,我们各管各,晚上他工作完、应酬完夜半到我这里来,早上又走了。

我不愿意维持这种关系,时间长了又像是习惯了。他说我控制得很好,能够说不理他就不理他。大家互相没牵挂,很自由。我不满意现状,感情上又陷进去了,不舍得分,可是我们这样也不能算是合在一起。到底该怎么办,我很迷茫。

答:跌入不喜欢的一种关系状态,想摆脱又摆脱不了,像陷入了泥潭,很无奈的状况。我们来看看当初怎样陷入泥潭,再来谈怎么摆脱。

最初他总是找你聊天、吃饭,我以为你本来对他有好感,或者觉得和他有话说,在一起吃饭愉快,没想到你给出的理由是“以为他心情不好”。他的心情不好,为什么会是你的责任呢?一般情况下,和一个人相处应该是相处时很愉快,原因可能有多种。你并不觉得和他相处愉快,但是你以为他需要你,于是你就要满足他的需要。这是你和人的本能反应不同的地方。也许和你的成长经历有关,你被原生家庭、重要养育人训练成首先要满足他人需要而不是从自己的需要出发。那么,现在到了回归本来面目的时候了,你要从头开始问自己:我想要什么?我为什么要满足对方的需要?接下来再学习在自己的需要和他人的需要之间进行平衡、选择,学习选择的艺术。一味满足他人的需要是扭曲的状态,它忽视了你自身的需要。

接下来对方的做法为什么能获得成功就好理解了,因为你内心需

要“被需要”。无论他以何种态度来对待你,何种方式定义你们的关系,如何违背你的意愿,只要他没有以强硬的方式当场和你翻脸,过几天再来找你,你的需要依旧,又会跟着他走。“被需要”在你成长过程中也许意味着生存,父母需要你,你才能存活,不需要你时,你感觉有活不下去的危险(主观感受,未必是客观事实)。“被需要”成为最急迫的需要,凌驾于你对正常亲密关系的需要之上。意识上你要先认识到,你已经成年了,不再需要通过父母需要你而得到生存的机会。要疏通这个情结,你要有意识地改变旧有的关系模式,觉察到对你生活不利的“被需要”,有意识地告诉自己:我要改变。

我不清楚目前这种关系对你来说痛苦达到什么程度,如果是极度痛苦到影响正常的社会功能,比如工作、生活、睡眠等等,那么,你斟酌而行,本着一个原则:“如果没有能力与合适的人相遇、相处,先学习与不合适的人分开。”每个人情结、创伤的具体轻重情况不同,有的人能一咬牙就扛过去,有的人做不到。如果做不到,不必对自己太过苛刻,增添矛盾、痛苦,就接受自己做不到的现状,积累心理力量以后,

下次再来。只要你不放弃,会一次比一次强大,总有一天能够摆脱不合心意的关系。

在不良的关系中,除了情结、创伤的原因使我们难以从中逃离以外,一定还有正面、积极的因素。你和他相处,他和你谈心,让你有被信任的感觉,两个人在异地他乡互相温暖,这些都是带给你美好的一面。“被需要”本身也是人的正常心理需要,在把握好了不伤害自己利益的前提下,我们可以好好地享受被其他人需要带来的愉悦,帮助一只小猫也会感到开心,对不对?缺少足够的能量摆脱现状时,多想想其中的积极因素,能缓解内心激烈的矛盾冲突。

## 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 [xxsfbk@163.com](mailto:xxsfbk@163.com)

## 伴侣总出语伤人怎么办?

往期有讨论自己总出语伤害伴侣怎么办,既然有伤害人的,也就有被伤害的一方。伤害人的一方有觉察能力并且能做出改进,那当然好。有时候伤害人的一方很习惯用互相伤害的方式交流,他(她)从小见到父母就是互相捅刀子,父母对他(她)也是捅刀子,当成正常现象,没有意识到对伴侣造成了痛苦,也体会不到对方的痛苦。被伤害的一方这时应该主动为两个人的关系做点什么。

第一步要让对方明白自己的痛苦,并且这样的痛苦会影响到亲密关系。这一步最容易遇到施害人否认痛苦存在,反过来指责是受害人自身有问题。比如说:“吵架吵过就算了,你咋这么小气,什么都记得清清楚楚的?”“你一天闲得慌,记这些小事。我又不是故意那么说的,你把我气坏了。以后你不气我我就不会说了。”

这时最好能做到不带情绪地说话,反复温和地告诉对方你的感受,把话题集中在感受上,不要转移到其他诸如是否小气之类的另起话题上。进一步,承受亲密关系中两个人会互相影响情绪。你说的话会令对方生气,影响情绪,承认你说的话、做的事带来了影响,那么同样的道理,对方的话也会带给你影响。这个过程可以促进对方理解你的感受,关键点在于要真诚地承认自己会影响对方,他(她)才可能同样真诚地意识到对你造成了影响。

接下来第二步,要让对方明白,我们都有能力管理好情绪,生气不等于一定要口

不择言伤害人。中国人大多小时候没有受过心理学教育,以为人像巴甫洛夫的狗一样,你让我生气,我就骂你,条件反射。实际上这个过程是:你惹我生气,我经过选择以后,骂你。很简单的例子,在婚姻内的时候,马蓉出轨,王宝强没有打她,他选择了离婚,可见人有能力选择自己的言行。

要让对方明白这个道理不容易,大多数经常出语伤人且不自知的人,往往伴有自恋(以自己为世界中心)、自卑(瞧不起自己因此瞧不起伴侣,我这么差你还爱我,你也很差)……等等各种问题。如果知识和心理各方面准备不够充分,最好的办法还是进咨询室,接受专业人员指导。

有一些极端的情况,出口伤人且伤得很严重的,是心理上有缺陷的表象,如自恋人格障碍、严重的情绪管理问题,等等,不见得通过爱的投入再加上温柔而坚定的方式能解决,对方也未必有改变的愿望。这种情况受不了就逃吧。

另外,普通的情侣吵架不必太放在心里,人都有一时失控口不择言的时候,放自己一马,让自己好受一点吧。

## 话你知

### 夫妻感情不和影响更年期

吸烟、肥胖和久坐的生活方式都与更年期症状加重有关。美国加州大学旧金山分校精神病学的研究者发现了另一个可能加剧更年期折磨的因素:与伴侣感情不和。

研究人员选取2016名女性参试者,其中包括白种人、黄种人、黑种人和混血人种。她们平均年龄61岁,77%为绝经后妇女,81%受过大学教育,74%超重或肥胖。研究人员考察了她们所经历的三种更年期症状:睡眠困难、阴道不适和血管舒缩症状(如盗汗和潮热)。结果显示,三种症状严重程度高的参试者有21%曾遭受过伴侣的情绪虐待(情绪虐待被定义为取笑、批评、讽刺或无视等伤害),形成心理创伤;23%患有创伤后应激障碍,16%曾是家庭暴力的受害者,19%遭受过性侵犯。这些女性在更年期发生盗汗的几率高出50%,阴部不适比例高出60%,睡眠困难概率高出3倍多。

该研究作者、临床心理学家卡罗琳·吉布森博士认为,伴侣情绪虐待导致的压力可能会影响身体激素和生理周期变化,医务工作者可通过心理创伤问题的常规评估和识别,加强对更年期症状的有效管理。