

家庭课堂

是门当户对, 还是创伤匹配?

□施琪嘉

在婚姻关系上, 现实层面讲究门当户对, 心理层面呈现关系匹配。伴侣之间的亲密关系是否匹配, 取决于个体自我的人格结构, 人格结构的形成则源于养育者与孩子之间的关系。

◆亲密关系的创伤匹配

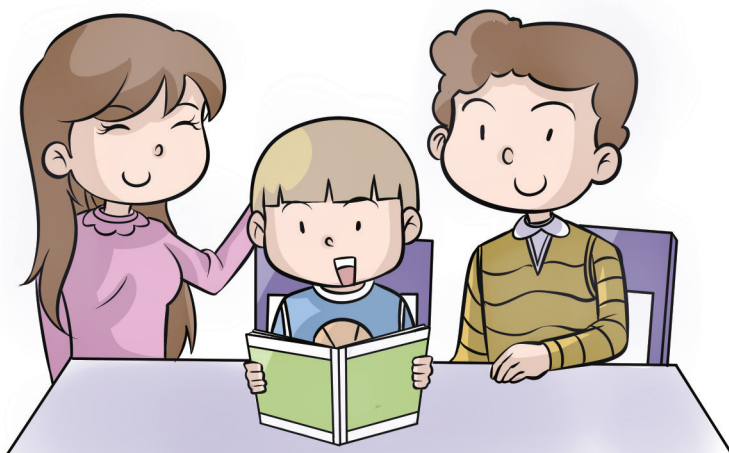
在养育孩子的过程中, 有的父母经常不满足孩子的需求, 或是批评孩子、贬低孩子, 久而久之, 孩子内心会形成一种挫折感。孩子长大后, 就会习惯性地奔着两个方向发展亲密关系, 一种是找人来贬低自己, 另一种是找人来满足自己。

习惯性找人来贬低自己在很多夫妻关系中会呈现, 比如, 关系中的一方总是弱势, 或呈现受虐倾向。比如, 挫折型的父母让孩子长期体验到挫折感, 孩子未来可能发展出继续受挫的亲密关系, 即挫折性关系。外人看这种夫妻关系时, 觉得是失衡的, 不匹配的。可是, 他们白天吵得一塌糊涂, 晚上床头打架, 床尾夫妻生活还和谐。他们的孩子最初可能特别震惊, 觉得妈妈受到欺负, 孩子想站在弱者这一方, 结果第二天父母又和好了。这样的关系可以维持很长时间, 这就是亲密关系中的创伤性匹配。

第二种方向是个体在父母身上没有得到满足, 总是经历挫折, 于是去找一个人来满足自己。静在重男轻女的家庭中成长, 父母总贬低她是个女孩, 她在家从没有得到好的对待。虽然她长得漂亮, 但她从不认为自己好看。她丈夫从大学开始就一直追求她, 对她特别呵护。她不敢相信, 一度怀疑这不是真的, 自己是不是配得上。公婆对她也非常好, 感受到丈夫家庭的温暖和照顾, 她的人格结构就受到影响, 对自己的认知和对人生的看法也发生改变, 体验到原来是可以有好的亲密关系。

这种关系叫兴奋性关系。她渴望得到爱, 并且也得到很多爱, 挫折性关系变成兴奋性关系。为什么丈夫能持续地给她那么多的爱与照顾呢? 也许丈夫在自己家里得到太多爱, 内心的爱盛得太多太满, 要把爱转出去。他对妻子的爱, 一部分来自爱情, 一部分来自原生家庭的爱, 盛满了, 他一定要找个人转接, 而他们的夫妻关系正好匹配上。

从这个例子可以看到, 夫妻亲密关系的匹配, 是依据各自父母亲与他们的关系所产生的人格结构而匹配的。精神分析师费尔贝恩认为, 孩子与养育者之间的关系, 是人格发展中最重要的因素。人格结构成熟的孩子拥有一个中心自我, 中心自我对应理想客体。如果父



母的养育是孩子所需要的, 就成为孩子的理想客体。孩子就依照这个模型发展出成熟、安全、稳定的亲密关系。如果父母照顾不恰当, 孩子内心就会形成兴奋性客体或挫折性客体。

◆兴奋性客体

什么是兴奋性客体? 这是费尔贝恩提出的一个概念, 也就是父母总是不恰当、错误地满足孩子的需要。

比如, 孩子睡着时, 父母把孩子逗醒和孩子玩; 孩子吃饱后, 还跟孩子说多吃几口。久而久之, 孩子变得不易入睡或吃得很多, 心中有个总来喂自己、逗自己的父母, 于是总处于亢奋状态, 欲望特别强, 严重时甚至会变得躁狂。这样家庭中长大的孩子会变得特别贪婪, 想吃、想买、想要周围环境所有东西。他以后在亲密关系中会发展成兴奋性的伴侣。一个不断索要, 一个拼命满足。

有一对夫妻, 丈夫很喜欢做美食, 但他自己不吃, 看着妻子吃就心满意足。而另一位朋友食欲非常好, 婚后, 每当她想吃东西, 就让丈夫一起吃。丈夫很爱她, 总是陪她吃, 最后吃成一个胖子。这是非常典型的例子, 妻子内心存在一个兴奋性客体, 她父母可能对她有特别多的要求。

这里的兴奋, 不仅仅是给吃的、给用的, 还在于父母对孩子的满足和兴奋度, 不是以孩子为基础, 而是以自己的喜好为标杆。父母自己的这种兴奋, 激活了孩子的兴奋。那么, 孩子在今后的亲密关系中, 也处于一种兴奋状态, 叫兴奋性自我。可以表现在各个方面, 比如, 有的人吃东西停不下来, 没过多久又想吃。有的人不停地买, 买来的东西可能都用不着, 但还继续买。对于他们来说, 其实买什么东西不重要, 重要的是买东西的欲望停不下来。因此, 兴奋性自我的特点就是不能消退、无法消退。

在兴奋性的伴侣关系中, 一方贪婪地要, 一方拼命地给, 两者恰好构成一对匹配的亲密关系。由此可见, 我们

能简单地说那些疯狂买买买的人就是拜金, 也许Ta正在满足那个给给给的人想成为兴奋性客体的内心想法。

◆挫折性客体

跟兴奋性客体相反的, 是挫折性客体。父母总不理孩子, 无论孩子提什么需求, 都不满足, 甚至贬低、打骂。孩子在成长的过程中, 内心充满各种不被允许、不能获得和不满感。费尔贝恩把这类关系称为挫折性关系, 父母就是孩子的挫折性客体。孩子的内心形成一种挫折性自我, 总是觉得自己是不配的, 是不该得到的, 是不够资格、没有价值的。

有位来访者, 我给他倒了杯茶, 但他没喝。多次治疗后, 他告诉我, 他觉得自己不配, 要是他喝了茶, 就是对治疗师的不尊重。这就是挫折性自我在关系中的呈现。如果一个人内心充满挫折性客体, 以后的伴侣关系中可能会出现两种状态。

首先是自我贬低。在亲密关系中, 对方无论怎么去贬低、压榨Ta, Ta都逆来顺受。这就是小时候形成的熟悉的关系模式, Ta觉得这样才是对的、熟悉的, 这也是一种“不安全的安全”, 听到贬低指责自己的声音, Ta才会觉得安全和熟悉。挫折性亲密关系中经常出现特别不对等的状态, 外人看起来, 是不应该有的状态。可是他们的关系能够一直持续下去, 相互配合得很好。

原生家庭关系不好的人, 内心想找一个好的关系, 但总不知不觉又找到一个和原生家庭关系模式类似的人。如果个体总是带着原生家庭的痕迹, 就很难形成新的核心家庭。双方的自我并没有在关系中得到成长。很多夫妻或情侣之间闹分手, 彼此折磨, 施虐受虐, 都是原生家庭关系的重复。

因此, 问题在于你是不是能够真正地觉察到你的关系是有问题的, 你有没有决心去看到它、改变它。

(《中国妇女报》)

下厨房

葱花火腿鸡蛋饼

1. 火腿切成小丁, 越细越好, 香葱切成细末。
 2. 鸡蛋加入少许盐打散, 将两大勺生粉加3勺水兑开加入打散的鸡蛋里面搅拌均匀, 接着加入火腿丁和香葱末拌匀待用。
 3. 烤盘开最小火, 薄薄地刷一层油, 倒入适量的鸡蛋液, 等表面凝固了从一边慢慢卷起, 然后固定在另一边。
 4. 将鸡蛋液再次搅拌下, 以免其他材料沉在碗底, 再次倒入烤盘中, 继续上一个动作, 将刚刚固定的蛋卷从边上卷起。
 5. 接着继续小火煎帮助定型, 熟后取出放凉切块即可。
- 这样一份简单的早餐——葱花火腿鸡蛋饼就做好了。

(本报综合)

温馨提示

建议每天最少走7000步

□张一民

近日, 《运动处方中国专家共识(2023)》发布。《共识》指出, 每天一万步常被作为运动的目标, 但与获得健康益处有关的每天最低运动量是7000步, 其中至少应该有3000步是快走(步频>100步/分钟), 要达到中等强度运动, 至少每分钟走100步。

建议这样走。1. 膝盖伸直, 上身稍前倾, 蹬后腿, 带动小腿, 重心放在后脚大拇指根附近。2. 脚踏地要稳, 一侧足跟先着地, 然后是足外侧, 再到脚尖, 最后全脚掌撑地。3. 脚迈向正前方, 脚尖指向正前方, 保持直式迈步, 不迈八字步。4. 自然摆臂, 双手自然下垂, 甩手时带动手臂。

此外, 《共识》还鼓励老年人参加包括有氧运动、抗阻训练、平衡能力(预防跌倒)和柔性练习的综合运动, 每周至少两次。

(《快乐老人报》)

身体凉一点 寿命或更长

□孙志佳

“体温适度低一点, 人或许能活得更长寿。”近日, 国际知名期刊《自然·衰老》发表了德国科隆大学的新研究, 研究人员揭示了低温对健康、寿命的有益作用。

人体有些部位, 确实不宜温度过高。比如, 中医有“寒头暖足”的说法, 说的就是要使头部保持相对凉爽的温度。唐代名医孙思邈也说过, “头边不可安火炉”, 否则易引起头痛、头晕等不适。而用冷水洗脸或洗个冷水澡, 能对头脑产生降温效果, 有助于清醒大脑、预防感冒。

日常生活中, 我们可以通过一些科学的方法适度降低体温。比如, 每天应保持充足的睡眠。这是因为, 人在睡眠状态下, 呼吸变慢、血液流速稳定, 身体温度相对会降低一点。此外, 可以让饮食“冷”下来。很多人爱吃热量高的肉类食物, 容易增加患心血管病的风险, 建议学会低热量饮食, 适当减少肉类食物的摄入量。

(《生活晚报》)

医生提醒

一天三根香蕉, 大爷血压狂飙

湖北武汉63岁的孙大爷听说香蕉富含钾元素, 有降血压的功效, 于是, 他每天吃三根香蕉, 不料血压却噌噌往上飙。

湖北省武汉市武昌医院心血管内科二病区主任饶玲璋表示, 靠吃香蕉来调理高血压是不科学的, 香蕉糖分高、热量高, 过量食用反而会加重心血管负担。一般来说, 患有高血压、高血脂的人, 可以适量吃点山楂、柑橘、鲜枣等水

果。

生活中, 跟孙大爷一样对水果的保健功效有误解的人不在少数。比如, 很多人认为吃香蕉可以调理便秘, 事实上, 只有完全熟透的香蕉(表皮有黑斑, 但内里质地未改变)才有润肠通便的功能。而没有熟透的香蕉含较多的鞣酸, 其对消化道有收敛作用, 反而会加重便秘。北京营养师协会理事顾中一表示, 如果想要改善便秘问题, 可以尝试空腹

吃点梨, 梨不仅富含纤维, 山梨糖醇含量也不低, 可以促进肠道蠕动。再比如, 遇到家人患上感冒、咽炎、扁桃体炎等, 很多人习惯给患者吃点水分多的水果。不过, 中医认为, 总得扁扁桃体炎、咽喉炎的人, 大多是因为阴虚火旺(表现为心烦失眠、口燥咽干、大便干结等), 如果此时再吃热性水果(比如荔枝、龙眼等), 反而会加重不适感。

(《武汉晚报》)