

家庭课堂

破除“全能自恋”是婚姻关系中共同的课题

□天雅

前几天,朋友说她最近几次相亲都没成,内心很失落。她将原因归咎于自己太有主见,不够温柔。“现在的男性大多喜欢找温顺乖巧的女孩结婚。”事实果真如此吗?

在婚姻里,做个“不好惹的人”

我的另一位朋友M是一位性格非常好的女子。多年前,她认识了一名私营业主,对方做事有主见,M很喜欢,迅速与之结婚。但婚后M才发现:丈夫是典型的大男子主义,总是一副高高在上的姿态。一开始,M几乎对丈夫言听计从,两人相处倒也融洽。但逐渐地,她感受到丈夫一点也不尊重她。

一次,她发烧,支撑着做好晚饭就回房间躺下了。深夜她起来上洗手间,餐桌一片狼藉,丈夫在看电视,没有关心和问候,只冲她抛过来一句:“你能把餐桌收拾一下吗?”那一刻,M怔住了,一股强烈的、充满无助与无望的卑微感从内心扩散到全身。从那以后,她总感觉胸口堵得慌,变得闷闷不乐。在这种长期被轻视的氛围下,M生完孩子后就患上了严重的产后抑郁,情绪极度低落,根本无力照顾宝宝。

后来出于自救,她走进心理咨询室寻求帮助。随着咨询的进展,她逐渐意识到,自己之所以不被丈夫尊重,源于她在关系中过于卑微,这份卑微可追溯到在原生家庭中严重被忽视的体验。

在此后长达三年的咨询中,她一点点回顾自己在原生家庭的缺失,滋养自己的“内在小孩”,重视自己的真实需求和感受,将自己重新“养”了一遍。她的自我变得越来越有力量,越来越能照顾自己的需求,尊重自己的感受。面对丈夫,她开始展示真性情,不再盲目服从他的安排。一开始,丈夫无法适应M的转变,两人常常吵架,甚至一度闹离婚。但每次到了离婚的临界点,两人冷静过后又不约而同地选择了和平解决问题。后来时间长了,丈夫开始有了变化,变得越来越尊重M,家里大事小事都征求M的意见。

有一天,丈夫突然对M说:“以前你脾气很好,我很享受,但却不尊重你;现在你脾气倔,经常惹我生气,但我却越来越需要你,离不开你了。”当丈夫真正懂得尊重M的时候,他在其他关系的人际互动中,也逐渐变得顺畅起来,整个人也开始变得柔和起来。

“全能自恋”的杀伤力

一开始M和丈夫的“互补式婚姻”没有令两人关系往好的方向发展,反而到了后期的“对抗式婚姻”,令两人的关系获得了新转机。这是怎么回事呢?

纵观现实生活中,存在大男子主义的男性伴侣不在少数。他们存在一些相似的特质:不做家务、不照看孩子,家中大小事都由他说了算,妻子没有决定权……表面上,这种特质可能来自原生家庭父母相处模式的重现,但从心理学角度,它更多源于一个人的心智化水平,部分还停留在婴儿早期的“全能自恋”时期。



“全能自恋”是自体心理学家科胡特提出的一个概念。一般从出生到6个月大的婴儿,在养育者无微不至的照顾下,基本处于“全能自恋”状态。认为所有事情都能够实现,所有需要都能够被满足;认为自己跟母亲是一体的,母亲是自己身上的一部分。如果这些需求得到了养育者的精准照顾,婴儿内心会获得一种满足感与力量感,支撑着Ta不断脱离母亲怀抱,逐渐形成独立的自我。

用心理咨询师王志红的话来讲,就是“心中住下一个爱的人”。带着这份爱,他将会从“全能自恋”的状态,一点点进入更复杂的关系,与外部世界建立爱的联结。但如果这些需求无法得到满足,婴儿就会产生强烈的无助感,演化成一种心理缺失,在今后的生活中不断退回到“全能自恋”的状态。

成年人的“全能自恋”是非常有杀伤力的,可能会导致一个人将其他人都当作棋子来对待,却不懂得在关系中尊重对方。

M的丈夫在前期更像是这种状态:一开始,M对他言听计从,就像一个“全能好妈妈”一样满足他的种种需求,他觉得很享受;但他从来不懂得尊重M,只是将M当作“工具人”一样使唤,以此满足他自己的“全能自恋感”。这样一种“互补式婚姻”会令丈夫一直停留在“全能自恋”状态中,不断索取,无法与人建立良性关系;同时也会令M一直处于“全能好妈妈”的角色中不断付出,却无法获得回馈。最终愈演愈烈,既加剧了丈夫的冷漠与自私,也造就了M的压抑与抑郁。

如何破除“全能自恋”

在亲密关系中,越是听从对方的,可能越不容易获得对方的爱。因为我们真正需要的,是能够击破自己自恋、助自己成长的人。当你无条件听对方的,对方就会像“全能自恋”状态下的婴儿一样,觉得你只是他自身的一部分,是完全属于他的。这时他不会尊重你,甚至经常随意使唤你。而当我们戳破了对方的自恋,就像后期M公然拒绝丈夫的不合理安排时,就等于

告诉了对方:我是一个完整的人。这时,对方反而有一种真正看见你的感觉。

所以,在亲密关系中,真正持久的爱,是需要建立在不断破除自恋的基础上的。具体如何破除呢?

简单来说,就是要让对方真正意识到:你不是属于他的一部分,你是独立存在的另一个人。比如,直接向他表达你的需求;我需要你帮忙做家务/照看孩子;直接向他表达你的拒绝;我生病了,身体很虚弱,没法干活儿了;直接表明你的底线:我无法忍受在亲密关系中被欺骗……

这个过程,有两个很关键的原则:

1. 拒绝,但不含敌意

在前期,基于你过去的顺从与容忍,他可能会暴怒,会争吵。这个时候请不要让步,也不要妥协。要知道,你是一个独立的个体,不是他的附属品。你所做的一切,都应该基于你的自主意志,而不是他的要求或压迫。温和地拒绝但不带敌意与愤怒,是破除伴侣“全能自恋”的第一步。

2. 深情,但不带诱惑

接下来,他可能会感受到一种内心不被满足的恐慌,陷入无力与无助。甚至,他还可能会采用各种手段,试探你是不是不爱他了。这个时候也一定要坚持住,不要因为他的纠缠而妥协,同时也不要反向提要求,要求他满足你的自恋。

相反,你可以诚恳地告诉他:我依然很爱你,很在乎我们的关系;我看见了你的需求,也看见了你的恐慌;但我也是一个独立的人,也有自己的需求感受;我需要先照顾自己的需求和感受,才有精力去更好地经营我们的关系。

其实想经营好亲密关系,非常重要的秘诀之一是:各自负责照顾自己的心理需求,各自负责觉察、修复自己的“全能自恋”。

事实上,不断破除自恋,走向成长与完整,是我们绝大多数人在亲密关系中的共同课题。

(作者系心理咨询师)

《中国妇女报》

左邻右舍

流浪猫投喂人
被判赔偿邻居损失

张骏(化名)与王奇(化名)是邻居。2020年,王奇发现有流浪猫到其庭院内的水池中捕捉金鱼,为了避免自家金鱼遭殃,王奇常拿猫粮给流浪猫投食,没想到此举引来更多流浪猫安家。

邻居张骏称,流浪猫经常翻墙到他家排泄,臭气熏天。为此,张骏多次与王奇交涉,并且向物业和社区反映,均未得到解决。2022年8月,张骏将王奇诉至武汉市东西湖区人民法院,要求被告王奇排除其饲养宠物对原告张骏的庭院的妨碍,并赔偿损失1万元。王奇认为,小区内出现的流浪猫,管理方和责任方是物业,原告的损失跟自己无关。

“喂养人的本意是好的,但造成他人损害的,应当承担责任。”承办法官谢然表示,被告的投喂行为客观导致其庭院逐渐形成一个流浪猫生活的固定地点,且未予以管理。9月21日,记者获悉,法院判决王奇赔偿张骏损失7000元。目前,该判决已生效。

《楚天都市报》

家庭镜头

妈妈对女儿说“你值得”

安徽一对母女的对话视频,最近引发了全网上千万的热度。视频中妈妈对女儿说“你值得”“你配得上”,引发了很多网友的共鸣。有人说,“配得感”,正在成为中国孩子身上最稀缺的一种品质。

告诉孩子你值得

视频中,一家人出去旅游,母亲多花了482元买了一等座。女儿问妈妈:“明明二等座也有位置啊,为什么我们要多花钱坐一等座?”妈妈回应说:“你值得一等座,你配得上。”

女儿再次发问:“那商务座呢?”妈妈坦荡地表示:“商务座你也配得上,只是爸爸妈妈目前的能力还配不上。”

懂事的女儿继续追问:“那节约点不好吗?我不想你们那么辛苦。”妈妈笑着回答:“那我们挣钱是为了什么呢?而且就算没有你们,爸爸妈妈也是要努力的,只是有了你们,我们会更有动力!”最后,妈妈温和坚定地教育女儿:“要记住,你值得吃好的、穿好的、用好的,但前提是,你自己也要为之努力。”

更多的家长习惯“哭穷”

视频引发了很多网友的共鸣,因为中国家长最习惯教育孩子要勤俭节约,很少有家长会这样告诉孩子,你值得拥有你该拥有的。一些家长为了让孩子养成节约的习惯,甚至常常会在孩子面前“藏富”“哭穷”。同样是带娃出行,河北的一位妈妈选择了故意逼女儿“吃苦”。

在另一段视频中,从北往南的一趟绿皮火车上,一个女孩局促地站在过道上,半倚着旁边的硬座靠背,满脸丧气。女孩的妈妈在文案里写道:“有困难要上,没有困难创造困难也要上。无座慢车,给我好几个白眼,下次继续。”

别让孩子觉得自己不配

其实,刻意在孩子面前“哭穷”,无益于孩子的成长,甚至可能因为哭穷,让孩子丢了格局。心理学研究发现,童年长期的匮乏感,会逐渐凝固成内心的黑洞。成年之后,有人耻于享受,还有人会把“经济稳定”当成第一要素,被贫穷思维束缚,不敢有更远大的抱负。

专家表示,实际上,物质需求得到及时回应的孩子,敢于追求生活的美好,懂得如何取悦于自己,内心充满丰盈的安全感,无论贫富贵贱都不卑不亢、自信豁达。《今日女报》