

婚姻课堂

真正能治愈伴侣的是关系中的“弱者”

□清筠

这几天,楼上的夫妻俩吵架声实在太大了。听得出来,夫妻二人的性格都比较强势,每次吵架都互戳心窝子,谁也不肯让谁,就好像房子着火了,正常人是赶紧灭火,他俩是往里丢柴。吵架的原因就是鞋子脱下来没放鞋柜这些小事,最终,小小火苗“烧”成熊熊烈火,弄得双方都怒不可遏。其实,这都和“示弱”二字有关。

退一步为什么这么难?

冲突当下,想要各退一步挺难。朋友阿梅说自己惯犯的一个毛病:遇事就爱争对错。

对方约会迟到,已经说了是加班、堵车。她会忍不住埋怨:“事实已经发生了,我等了这么久,这是谁的问题?”如果对方语塞,她会乘胜追击:“客观原因不是理由,你不应该提前预判吗?”这种得理不饶人的说话方式,气跑了几任男友。她事后也会反思,但只要一吵架,那种“逞能”感就很难被压下去。

其实这类事有很多替代性处理方式,比如:撒个娇,告诉对方自己等很久饿了累了,待会儿得多吃点好吃的。但阿梅觉得,这很难。在说出这种话时,相当于默认自己在关系中的需求感更高。这时情感的天平会不自觉向对方那里倾斜。

和阿梅一样,很多人在关系中羞于低头。他们试图通过让对方先认错的方式获得掌控感。殊不知,在僵持等待中,这样会把对方越推越远。如果只有一方不肯示弱,其实也还好,只需要另一方有“反拧麻绳”的能力就可以。“反拧麻绳”是婚姻家庭治疗师戈特曼所说的“情绪协调”能力,指的是伴侣能深层次理解对方,并将这些理解用亲切的方式表达出来的能力。

比如,当阿梅说:“就你最忙,都不知道早点出发!”情绪协调性低的伴侣,只能领会表面的意图,即指责。如果把这句话定义为埋怨、指责,示弱就会变得极其困难,自己本来就焦头烂额,还要被说一通。而情绪协调性高的伴侣,就会领会到更深一层:对方是想要更多的关心和陪伴,就会这么回答:“最近工作确实很忙,好久没有好好陪你了;等我忙完这阵子,陪你去看那个你想看的展览。”看似低头服软,其实非常聪明,仿佛将一根拧到紧绷的麻绳回旋了几圈,顿时,气氛就放松下来了。

示弱的一方,表面看是吃亏了,其实,他们才是关系中掌握主动权的一方。

示弱是建设性关系的开端

关系中的示弱,是在释放“我需要你”“我们一起面对问题”的信号。对于很多人来说,要当面表达



“我需要你”是一件很没面子的事情。

有对情侣很巧妙地解决了这个问题。M和男友建立了一个共享文档,在文档里相互低头。每次吵架时,只要有一方说出安全词“我真的不舒服”,两人就会很默契地休战。心情平复得差不多时,便会打开那个文档,写写自己生气的地方、做得不对的地方、对方伤害到自己的地方。在这一年中,那份文档更新了20次。但他们远远不止吵了20次,一次次的“书面低头”,使他们更加清楚,要如何处理自己或对方破碎的情绪。这样看来,示弱无疑是建设性冲突的开端。

婚姻关系研究者戈特曼,在他的《爱的博弈》中提出了四种伴侣冲突的类型:多变量型:欢喜冤家,经常吵架,但总是伴随着激情、欢笑、和解;确认型:存在分歧,但争吵时也会让彼此知道,爱意仍然存在,会自我控制、保持镇定;逃避型:很少冲突,认为公开谈论分歧没什么好处,往往睁一只眼闭一只眼;敌对型:经常冲突,大量贬损、辱骂、讥讽,根本不会倾听对方。

第三种和第四种是伤害性较大的两种冲突模式,简单来说就是:冷暴力,逃避问题;热暴力,越吵越凶。第一种和第二种冲突方式则更加积极。第一种欢喜冤家式的吵架,没有把问题当作“天大的事”,用幽默作为润滑剂,也是一种隐形的示弱。第二种则多了一分自控,即使在愤怒上头时,也以互相保护为前提。这两种冲突模式,有一个共同点:双方有“让关系走下去”的共同目标,明白争吵并不代表不爱,默认冲突不具有毁灭性。也就是说,不管怎么吵、怎么闹,我们彼此都不希望分开。这种共同信念的建立,大大弱化了示弱一方处于低位的感觉。

如果把情侣吵架比作家里着火,是先灭火呢,还是先争吵出是谁放的火呢?肯定是先灭火。示弱就是灭火的行为,用行为语言告诉对方,我只想面对问题,帮你平复情绪,并不想解决掉你这个人。然后,将问题引导到建设性的、可讨

论的范围。而相反,如果双方都逞强,无端发泄情绪,对问题的解决则于事无补。

示弱≠背锅
如何科学示弱?

关系中,我们可以做些什么让示弱变得容易一些呢?

1. 确立基本共识——无论如何,争吵都不会轻易动摇关系本身。

可以和伴侣聊聊,对于这段关系的核心需求。只要冲突不涉及核心问题,那么在争吵时,就需要明确一点“无论如何,我们的目标都是让关系继续下去”。

2. 明确界限——示弱并不代表我需要承担全部责任。

示弱之所以困难,是因为我们会不自觉默认,示弱等于认错。没有人愿意承认自己是错的。示弱是一件需要一定心理能量的事情,一段关系中,愿意示弱的人,可能是心理成熟度更高的那一方。

3. 示弱以后——ATTUNE沟通法则。

示弱并不是冲突的终点,作为心理能量更充足的一方,后续需要试着引导沟通的进行。

戈特曼在《爱的博弈》中提到一种沟通法则,这是一种以情绪协调为基础的沟通方式。对于未示弱的一方来说,需要做到:了解(A)、宽容(T)、变批评为积极的需求(T)。

作为情绪涵容能力更好的示弱一方,我们需要做出引导。我们发现,一开始伴侣总是喜欢采用这样的句式:“你为什么每次都做不到?”“你就是这样对我的吗?考虑过我的感受吗?”以“你”开头的句式,容易激发彼此的防御态度。

这时候,可以用引导性的问题,让对方多谈论自己的感受。试着这么说:“谁对谁错我们先放一放,可以和我详细说说你的感受吗?”当对方逐渐放松,开始谈论自己的感受时,我们(示弱一方)需要做到:理解(U)、无防御倾听(N)、共情(E)。

有时,对方的表述会使你有“被指责”的感觉,比如:“我真的很委屈,觉得你不愿意付出。”也许我们更委屈,会想:“我花了那么多时间来开导你,怎么倒打一耙呢?”这时候“无防御倾听”就很重要。它要求我们避开对方观点中的锋芒,打心底里接受:面对同一件事情,对方可以有不同感受,每个人感受爱的方式和能力都不太一样。

我们要明白,面对的不是某个亟待解决的问题,而是一个可以有不同感受的个体。用中立的、复述性的语言确认对方的感受,能帮助对方放下防御,感到“被允许”,从而表露更多真实的想法。

有爱的冲突,是一场忘记输赢的游戏。会示弱的人,永远不会输。《《中国妇女报》》

家庭课堂

多鼓励多表扬
不做“扫兴父母”

□狄慧

孩子给妈妈精心做了一桌子饭,结果被妈妈说成浪费粮食;孩子取得好成绩期望得到表扬,父母反而说如果细心点还能做得更好……这些场景在日常生活中经常发生,孩子高高兴兴和父母说一件事,最后总是以父母扫兴的话语而结束,亲子关系变得越来越紧张。特级教师么青提醒广大父母,在养育孩子时尽量多表扬,多鼓励,不做“扫兴式”父母。

总结起来,“扫兴式”父母大多有几个特点:从言语角度,比较吝啬表扬,多以提醒和批评的方式回应孩子;从表情来看,大多比较严肃,没有微笑,语言不够温和;从姿态来看,父母权威较高,始终认为孩子必须听从父母,不注意换位思考。“扫兴式”父母总想严格要求自己的孩子,预防孩子骄傲,所以当孩子兴高采烈跟爸爸妈妈说一件特别开心的事,或者自己特别成功的事时,爸爸妈妈的心理活动就是要警告孩子不能“翘尾巴”,否则会影响孩子的成长和进步。

“扫兴式”父母会给孩子成长带来隐患,首先就是孩子容易缺乏自信心。孩子在和父母相处的过程中不断受到打击,没有成功和鼓励的体验,也就难以有做成事的动力。长此以往,孩子就会把与父母沟通和交流的这扇门关闭,当家长再想去打开就比较费力,亲子关系剑拔弩张。

“为什么家长总要做‘扫兴式’父母呢?我觉得最主要的原因就是希望孩子能够快速、大步前进。看到了孩子在成长过程中的缺点和不足,担心孩子因为骄傲影响进步,于是家长就以这样‘善意’的思想指导了行动,可又适得其反。”避免做“扫兴式”父母,么青老师给出三点建议:第一,树立科学的育儿理念、态度和想法;第二,用正确的想法来指导自己陪伴孩子的行动;第三,就是调整好自己的心态。总的来说就是家长能够管理好自己的情绪,管理好自己的嘴巴,管理好自己的行动,快快乐乐陪伴孩子。

父母对孩子的期望值一定要适度。苏联著名心理学家维果斯基就提出了最近发展区理论,其核心观点就是给孩子设定的目标是“蹦一蹦就能够得着的”。家长在陪伴孩子的过程中,也应为孩子设立这样的成长目标。作为家长,心态相对平和,对孩子的指责就会减少,孩子只要有一点进步,家长就给予鼓励,不仅有利于孩子健康成长,更有利于亲子关系的培养。《《今晚报》》

美味推荐

这些花茶适合秋天喝



□刘孜

一些在秋天盛开的花朵,可用来泡制非常好的时令养生茶。

菊花 菊花具有疏散风热和养肝的功效,可选择杭白菊或贡菊泡茶饮用。

桂花 桂花具有健胃、化痰、生津的功效,可与糯米一起做成桂花糕,也可酿成桂花酒饮用。

茉莉 茉莉可做成茉莉花茶粥、茉莉花炒蛋等,或与人参同泡成茶饮用,以补气安神、理气和中,有助睡眠和消化功能。

玫瑰 玫瑰花不但气味芬芳,还具有保健作用。秋季气温降低,天气干燥,可喝一些玫瑰花茶来滋润去燥,养血暖胃。《《燕赵老年报》》