

## 本期关注

身处一段关系中,太多的情绪、得失会随时挑动我们的神经。很多人屡屡陷入和伴侣的争夺之中,却忘了一个最基本的道理:争夺权力,并不是亲密关系的目的,分享爱才是——

## 从权力争夺到爱的过渡

□玉成

在外人看来,来访者小玉生活顺遂,幸福美满。家境优越,有一份能够平衡工作与家庭的事业,丈夫是公司高层,儿子聪明可爱。但前段时间她来访,对我倾诉了一段埋藏已久的心事:她并不快乐。痛苦源于她和丈夫的无形博弈。

孩子出生后,家里的琐碎事务一下子多了。她提议让丈夫分担一点儿家务,但丈夫对她说:“你工作上的事情少操心,反正不靠你赚钱。”“要不干脆辞职吧,我来养你。”接下来,丈夫从各个角度,分析她辞职的好处。看着丈夫期待的表情,她差点儿就点了头,但仔细琢磨,总觉得如鲠在喉。

她发现不知从什么时候开始,丈夫已习惯将自己放在决定者的位置。替她做各种选择,却不问她的意愿。明明是两人共同的家,她却成了默认让渡权力的那个人。

在亲密关系中,这种现象非常常见。不管参与其中的人是有意还是无意,问题的本质其实是一样的:权力争夺。

## 权力争夺如何毁掉感情?

关系中的权力角逐并不罕见。小到“晚饭吃什么饭”,大到“咱俩谁说了算”,每个小问题背后,都有可能发生一场权力争夺。

在《懂得爱,在亲密关系中成长》一书中,将亲密关系分为四个阶段:浪漫期、权力争夺期、整合期和共同创造期。权力争夺发生在热恋褪去之后,伴侣双方开始发现,对方原来不是那么美好,甚至有很多让人厌恶的特质。

热播综艺《再见爱人》里,就有一对苦于权力争夺的怨侣。

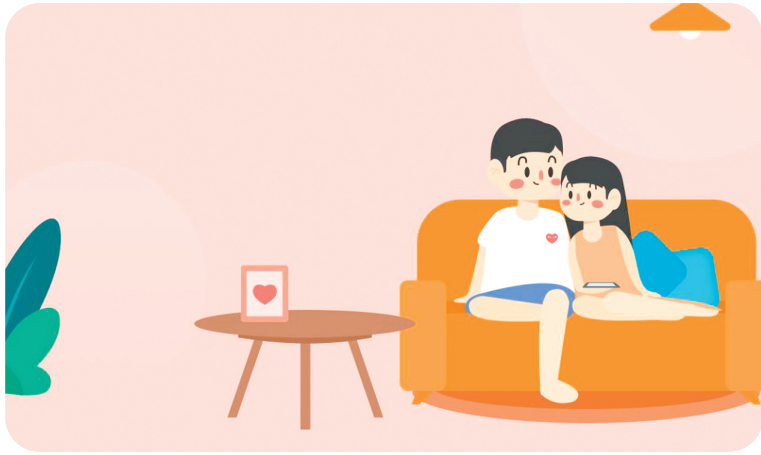
老纪和王诗晴都是模特。老纪是王诗晴的前辈,在专业上给予了她很多指导和照料,两人逐渐发展成伴侣。老纪是一位“爹系”伴侣,事无巨细地替妻子考虑一切。帮她作职业规划,指导她的专业技能,甚至会亲自为她搭配出门的行头。恋爱初期,王诗晴对老纪充满敬仰和崇拜,把老纪的高控制行为解读为“爱”。但随着王诗晴年纪渐长,事业也有了起色,对丈夫的崇拜滤镜褪去,不再满足于这种被主导和控制的关系。

在外人面前,她为了证明自己不比老纪差,会忍不住打压丈夫。王诗晴是在用这种方式,拿回丢失已久的权力。她在叫板对方:我并不比你差,你并不是这个家里唯一说了算的人。

两个人相互较劲,都希望自己能在这段关系中获得胜利。然而亲密关系本来就没有输赢,争到最后,谁都没有赢,反而把感情输掉了。

## 争夺权力的本质是什么?

1. 丢掉对错,允许对方和自己不一样



权力争夺是亲密关系发展的必经之路,如果不能妥善处理,很多关系会就此夭折。心理学大师荣格说:“当权力出现时,爱便不复存在。”在对错、输赢的争辩中,爱会逐渐削弱,直到相看两厌。

那些执着于权力争夺的人,究竟在争些什么呢?争夺权力,实则是争夺自恋。而自恋的争夺是一场零和博弈——我对,意味着你错;我赢,意味着你输。最后会导致,一个人的自恋被满足,而另一个人丧失生命力。纠结于输赢对错的人,是尚未摆脱全能自恋的。

美国心理学家科胡特认为,人成长的过程,其实就是摆脱自恋的过程。

一段感情中,双方是你争我夺,还是真正接纳和爱着对方,关键就是要看能否摆脱未分化的自恋。

在一段有安全感的婚姻中,双方不管再怎么吵,都不会持续很久,两人总是有商量的余地,只要有商量的余地,问题就会解决。这也是真正有爱的关系应有的样子,在一段成熟的关系中,人应该将自己和自己的需求区分开来。也就是说:别人否定我的需求,不代表否定我这个人。同样,哪怕对方再爱我,我也不能苛求Ta满足自己的所有需求。有了这个基本的前提,我们才会发自内心地尊重对方,如果彼此的需求有所冲突,会先充分表达自己的需求,再理解、迁就对方的需求。

做到了双向奔赴,让彼此都能得到滋养,这段关系才有可能长久地维持下去。

## 如何将权力转换为爱

身处一段关系中,太多的情绪、得失会随时挑动我们的神经。很多人屡屡陷入和伴侣的争夺之中,却忘了一个最基本的道理:争夺权力,并不是亲密关系的目的,分享爱才是。

有几个小建议,可以帮助你完成从权力争夺到爱的关系的过渡。

如果你是强势的一方,可以这样做:

1. 丢掉对错,允许对方和自己不一样

强势的一方,总是喜欢展示自己是“对”的。这样两人都容易陷入一个误区:非得掰扯出个是非黑白。只要不是原则性的问题,可以尝试着接受对方和自己的不一样。

## 2. 完成从“我”到“我们”的转变

权力争夺不可避免,关键在于如何看待,是让权力盖过爱,还是要让爱来稀释纷争。这涉及我们看问题的视角,如果一个人在关系中只看到“我”,遇事只会想“我想怎么样”,那么对方就会成为跟自己抢夺资源的对手。如果换个角度,从“我”转化成“我们”,双方不再是相互争斗,而是两个人在一起,共同面对风雨。

强势的一方,更应该多想想“我们”,如果对方弱势,就更应该去帮助对方成长,而不是打压。

相反,如果你感受到自己处于权力下风,可以这样做:

## 1. 主动提升自己,用实力掌握话语权

如果你遇到一个实力的确比自己高很多,又喜欢争夺权力的伴侣,不应该迎其锋芒,而是想办法扬长避短,实力才是硬道理。

比如对方工资高,但也花得多,那么自己可以学习系统的理财方法,把两人的“小金库”管好,假以时日,同样会让对方刮目相看。每个人都有擅长和不擅长的地方,找准自己的优势,不仅仅是为了在对方面前更有底气,同时也是自我提高的一环,只要成为更好的自己,无论如何都是有好处的。

## 2. 坚定自己的想法和需求

弱势的一方,很容易在关系中无原则退让,导致关系失衡并走向破灭。

如果你是弱势的一方,请切记你的存在,不是为了成全对方。相反,对方更应该去扶持和帮助你。当你和对方意见不同时,可以再三明确表达自己的需求,确保你的想法不会被对方忽视,然后再提出自己的需求。

伴侣不是你的敌人,你们共同面临的困难才是。真正的伴侣就像战友,你见过对方最窘迫的样子,也会因为一些原因,吵得不可开交,但最后,在枪林弹雨中,Ta依然是你身后最坚实的臂膀。

(《中国妇女报》)

## 家庭课堂

## 当遇到一个总否定你的伴侣

□孙芸苓

在婚姻中,有人会遇到这样的伴侣,无论你做什么说什么他都持否定的态度,无论对错,他都觉得他是正确的。这样的人无论男女都是刚愎自用,听不进去任何人的意见。如果遇到这样的人,另一半会很无奈,长期生活在这样被否定的环境中,会让一个阳光的人失去温暖,让一个内向的人变得抑郁。

如果是这样的丈夫,他会大男子主义,会把他的面子看得比什么都重,如果你做什么事情没有顾及他的面子,他就会暴跳如雷,甚至冷暴力。

如果这个人作为妻子,她就是挑剔性人格,丈夫挣钱少,她会轻视你,说你没用,挣那点钱哪里够用,你看人家某某的丈夫多有本事,给某某买的名牌包包等。

其实,自大和否定的背后隐藏的是极度的自卑。尤其是在女强男弱的家庭,男人也会有自卑感。他害怕自己不被社会认可,还会觉得妻子看不起自己。于是,他会通过这种方式去表达自己的痛苦,不停挑剔,否定妻子,逃避沟通并自我压抑。

那些能量低的男人,一般都比较固执,用俗话说就是特别拗,听不得任何意见。

对待问题首先是否定,即便最后证明他是错的,他也会用鸵鸟式的方式来掩盖自己的无力感,把问题搁置不去解决。极力否认别人,通常用负面思维理解身边的人和事,这样似乎能保存自己的一些脸面。

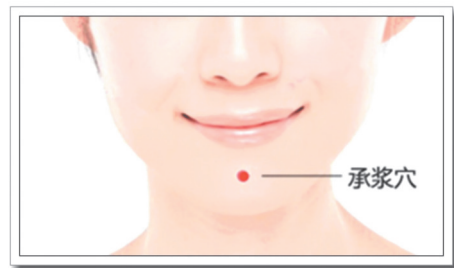
当一个人只在乎自己感受而看不到对方时,就无法感受彼此爱的流动。长此以往,夫妻双方就会陷入因为鸡毛蒜皮而相互指责的怪圈中。最终耗尽彼此的感情,从而劳燕分飞。

如果你发现自己遇到这类伴侣,想要改善两个人的关系,就一定要学会发现伴侣的情感缺失在什么地方。懂得对方情绪化表达背后的心理动机,给对方足够的认可感,慢慢消融彼此心中的壁垒。

婚姻中的双方因为原生家庭的背景不同,是有差异的。在遇到问题时,你可以选择不改变,一起痛苦,也可以选择做那个先改变的人,引导伴侣成长。在自己变得内心强大的同时,带动对方一起学习,这样才能拥有良好的沟通模式,化矛盾为内动力,使婚姻生活更加和谐。

## 温馨提示

## 按摩承浆穴缓解咽干舌燥



时下已是初冬,部分人深受上火影响,口干、舌燥、咽干等不适越发严重。想要缓解这些不适,可坚持按摩承浆穴。

中医认为,按摩承浆穴有生津、润燥的功效,可促进唾液分泌。承浆穴在颏唇沟的正中凹陷处,也就是唇的正下方的凹陷处。按摩时,可顺时针按摩承浆穴,每天按两次,每次按20圈。

在按摩穴位的同时,可配合喝点桑麦罗汉饮。

具体做法是:取桑叶3克,麦冬5克,三分之一一个罗汉果,放入茶壶中,加水反复煎煮即可。

(《快乐老人报》)