

明明是两个人的婚姻,为什么最后都是女人在努力?

七年同床异梦,我们是最熟悉的陌生人

婚姻中最大的谜题是:
“明明是两个人的婚姻,为什么最后都是女人在努力?”

我的答案是:
因为你没有激发男人的主动性,你们没有帮助彼此找到如何满足需求的办法,就像是一场越来越亏本的买卖,最后无以为继。

“生命不是你活了多少日子,而是你记住了多少日子。”

电视里传出的这句话,拨弄了艾华的心。这话本来的意思是,要把每一天活得精彩,值得纪念。然而艾华的思绪却随着这句话,想到了她的婚姻。

7年了,她和他之间,好像真的没有多少值得记住的日子。

日子过得平常安稳。每天她7点做好早餐,他和孩子吃完早餐去上班上学;下午5点接孩子放学、做晚饭;一家子其乐融融地吃完饭,然后她辅导孩子做作业,他继续处理他的工作;临睡前大部分时候都是各自看书或者浏览手机,聊一些无关痛痒的生活琐事,互道晚安便睡了,就算有时来了“性致”,也好似例行公事……一切循规蹈矩,彼此彬彬有礼,要不是桌上的这张离婚协议书,她或许以为一辈子就这样过去了。

和周围众多的案例一样,他们的破碎也没有多少创造力——

他出轨、被发现,她歇斯底里;
他讨好、承诺,她却无法原谅;
他忍无可忍,最终一纸离婚协议断了她的念想。

艾华难以想象,这样俗烂的剧情真就发生在了自己身上。她搞不懂自己做错了什么,但她好像也隐隐觉得,这一刻来得并不让她感到意外。

这七年来,她用力扮演一个温柔

懂事、体贴大方的妻子,尽可能把家里打理得井井有条,尽可能的不给对方添麻烦,尽可能避免冲突让这个家维持表面和谐。他们商量一些可能有分歧的事,甚至不敢当面,只敢用微信说。

她内心堆积了多少期待和渴望,失望与孤独,可她开不了口。而对方每天都在想什么,她也真的不知道,她问过,但他不愿意多说,她怕对方嫌她烦,就适可而止了。

他们,同床共枕了7年,却是最熟悉的陌生人。彼此都藏着深深的孤独,却不愿意和身边这个最亲近的人分享。

最遥远的距离——假亲密

在《懂得爱》这本书中,作者提到,亲密(intimacy)来自拉丁文的intimus,意指最内在、最深沉、最深邃、最私密。因而,亲密是把自我最深处的一部分向他人也向自己展现,没有任何伪装和防卫。

所以,假如在亲密关系中我们由于恐惧和自我保护,把自我真实的部分隐藏起来或是用防御的方式对抗自我的脆弱,问题就出现了。

或许我们都过有类似的经历:

我们是朋友,一起吃饭,逛街,但是从来不分享自己的感受;我们是恋人,彼此陪伴,关系稳定,但是一切都像例行公事;我们是亲人,血脉相连,却从来没有和彼此分享过心里话。

简单来说就是在一段本该亲密的关系之中,我们为了不打破关系的稳定,避免冲突所带来的负面影响,迎合对方,隐藏自我,成为“最熟悉的陌生人”。

这种“貌合神离”的关系就被称为假性亲密关系。

因为双方都从未真正地敞开心扉,也不曾袒露过自己的需

求,我们总是觉得这段关系与自己期待的不同,就像有些人形容的“总是少了点什么”。

很多夫妻,他们可能在外人看起来是亲密的。但实际上,这段关系避开了彼此的坦诚和接纳,双方避开了自愿地为这段感情付出。它是双方不自觉地精心构建起来的“联结”,共同保持情感上的麻木。

亲密如此“危险”,我们宁可保持安全距离

我们为什么无法靠近?

可能的原因很多。最普遍的原因是:

我们无法接纳真实的自己;
我们无法面对亲密关系里的冲突和痛苦。

亲密,从某种程度上意味着危险,因为你可能需要向对方毫无掩饰地展现你的脆弱和不完美。当一个人不能真正接纳自己,对自己有诸多的不满意甚至厌恶,就会在亲密关系里害怕去呈现真实的自己。

亲密关系里的另一个危险是:

害怕失去和受伤。

真正的亲密关系代表着相互关心,彼此共情及情感付出。但这些都是需要承担情感投入的风险,在乎一个人,我们就有可能因此受伤。

假性亲密关系就是为应对这样的风险出现的:我们怀着对失控的恐惧,所以不敢投入,回避了彼此情感的付出。

身处这样一段关系里,对我们来说是“安全”的,因为这段关系从表面上看非常稳定,有着精心构建的规则,不会出现不可预测的危机。我们在这段关系中的情绪反应都是在自己控制中的,可以完全预测的。

亲密,必定会有冲突。每一个独立的个体,都来自不同的家庭,不同的生活环境,因而再亲近的人,也一

定会因为生活习惯和思想观念上的不同而产生冲突。

假如我们无法接受一段亲密关系里有冲突和协调的过程,我们就会选择压抑自我,迁就对方,为了维持表面和谐而忽视内心的需要。

久而久之就会越相处越压抑。

假亲密是慢性毒药,在不知不觉中啃噬我们的心。

人,一定是需要情感联结的。

但假亲密会导致我们看似在一段“亲密关系”里,实则空虚至极。这时候,有的人出轨工作,加班加点努力工作,一心投入事业;有的人出轨孩子,把注意力全放在养育孩子上面,对另一半冷漠;有的人出轨第三者,在别人身上获取亲密感。

在假性亲密关系中,我们处于一种“情感禁闭”(Brainlock)的状态,即双方不自觉地达成了协议——共同保持情感上的麻木。这种禁闭的状态,看起来双方是在一起,但却拒绝进行深刻的情感联结,在实质上却是一种分离。

尽管这种关系在表面上是“安全”的,且会使人长期深陷其中,不易分离,但它早就一天天啃噬着我们的内心。

一方面,假性亲密关系压抑了人的情绪,也压抑了人的自我认识,从而就剥夺了这个人真正去和别人联结的可能。

此外,假性亲密关系中的两个人,即便努力去“照顾对方”,也常常会感到失望。双方都会觉得自己是唯一一直在付出的那个人。因此这种付出注定会让他们更加感到被隔离、被剥削,感到愤怒。

当我们在无意识中被消磨得精疲力尽,总会有其中一方或者双方觉得孤立无援,开始渴望真正的亲密。最终想要离开这段关系。



相互喜欢,
才是爱情最终的样子

1
最近重温了一部电影,叫做《他其实没那么喜欢你》,看完以后真的想拍桌子大叫:操!说得他妈到我心坎儿里去了。

对于这部电影,我几乎是秒懂的,因为很多时候,我们往往会自作多情,去接受对方抛出的错误爱情讯号,然后无可救药地掉进陷阱里。

很多时候,男人会让你觉得他爱上了你,其实他真没有。

那些看起来很爱你的虚伪表象经不起时间日积月累的考验。然而,女人会让你觉得她永远都不可能爱上你,结果她却动了心。

那些看似拒你于千里之外的女人,都会在日夜相处后慢慢爱上你。

男人要喜欢一个人很简单,爱上一个人却不容易。女人要喜欢一个人很难,爱上一个人却很容易。

不知道你们有没有听过一个说法,叫做男人来自火星,女人来自金星,两个完全不属于一个星球的人要在一起,得经历,得磨合,得适应,得相互理解。

因为男女生的爱情浓度制高点出现的时间不同,对爱的理解程度也不同。

他只是惯性而已,你却以为是爱你

男生在遇到新鲜猎物的时候都会很热情,可以连续一周带你吃遍各国料理,唱情歌说蜜语给你听,天天在你宿舍楼下等你。

其实吧,这些对你的好都是他的惯性温柔而已。

刚开始Amy就是这样,对这些俗不可耐的追求套路不屑一顾。时间久了,就被感动了,产生了那种“错过了他会不会再也遇不到对我这么好

的人”的爱情错觉,急急忙忙地答应了表白。

事实是,他追你的时候有多急,离开你的时候就会有多快。

他对你好的这些行为,可能只是因为他绅士,或许是因为他习惯了这样对别人,换做是其他女孩,他一样会按该有的剧情走向付出,你并不是例外。

龙卷风般的爱情很难走远,也很可能在男生意识到他其实根本不那么爱你之后就结束了。

所以女生呢,别再自作多情,觉得自己很强大能够牵住一匹在草原流浪惯了的野马。也不必太庸人自扰,对的人无论绕了多少圈都会遇到,你就照原样过你的生活。

别傻了,毕竟爱情这东西,你越在意它,它越不待见你。

他觉得无聊想恋爱,你却觉得他非你不可

绝大多数男孩子谈恋爱没有那么多心机和套路,他们只想谈个简简单单的恋爱丰富一下自己的人生经历。他会对你好,但不一定会随着时间的积累对你越来越好。

Anna和男友谈恋爱大半年了,她深刻感受到男友对她不如从前了,恋爱刚开始的时候,他给她一种离开你我没办法活下去的感觉,天天黏着她寸步不离。

现在彼此都开始了自己的生活,只是偶尔一起吃个饭聊个天。Anna忍不住问他,“你为什么现在对我不如以前好了,你还喜欢我吗?”

男友说,“我以前对你也是这样啊,我一直没改变,是你要求越来越高了。”

久而久之,冷战的次数多了,男生就会懒得安慰女生的情绪,在意女生

的计较,他会觉得一个人打游戏似乎比两个人天天吵架更自在,渐渐就变没那么多爱了。

狠心点说,他享受的无非是追逐你的路上那种慢慢得到你的过程,为他无聊的人生增添一点儿调味料。

所以别傻了,人的感情根本不可能亘古不变的,他也没有你想象的那么爱你。

他只是觉得你好看想撩一下,结果你却走了心

Caroline一直活得很高级,偶尔会和朋友去club喝个酒,是那种看起来会很玩但情感经历蛮空白的女生。

生活很多意外的,Caroline在一个静吧喝酒的时候遇见了Kris,他们聊得很投机很快就互换了微信。

Kris经常会喊她出去唱k喝酒,偶尔给她的朋友圈点个赞评论几句。

像很多暧昧的人刚开始那样,他们每天互道早晚安,和对方聊一些有的没的,你抛出的梗我立马能接下,彼此都觉得很开心。

甚至kris把她介绍给自己身边的好朋友们,Caroline以为自己已经进入恋爱了,每天抱着手机等他的信心,等他的告白,可是Kris却迟迟不表白。

突然有一天,她觉得这种不明不白的感情存在问题,就开口问他,“我们到底是什么关系,你把我当作什么呢?”Kris很久都没有回复,和往常聊天的时候不太一样,隔天回复,“朋友啊,和你玩很有意思。”

她继续追问,“可是你把我带给你朋友认识了,我们每天都保持联系啊。”最后换来Kris一句,“这就尴尬了,我以为你我都明白,大家都是成年人来的,我们可以一起玩啊。”

Kris的潜台词就是,你很好,我是想撩撩看,我以为你和我一样,只是逢

场作戏。

原来,到最后只是Caroline一厢情愿,演的独角戏,对方自始至终都是个友情客串而已。渐渐地,Kris就淡出了她的生活,也不再联系她了。

别傻了,男生想溜的时候比谁都跑路带风。

我们还太年轻,也还会沉陷于爱情,会每天抱怨为什么我喜欢的人还不来约我,为什么我狂追一通对方就是不答应我。

对于这个状态我只想,爱情作为人生的一部分,可以被看作是奢侈品,有最好,没有也不会有很大的问题。

如果一个男生对你不屑一顾,他就是对你不屑一顾,没有别的。如果他真的对你掏心掏肺,他就会想尽一切办法让爱情发生。如果他真的爱你,行动会比言语更有说服力。

暧昧会产生错觉,那种很强烈很真实的错觉。可是暧昧拆开来是什么,爱日未日。暧昧久了还没有个结果,那就太假了。

虚假的感情无非这么回事儿,在酒精的作用下,迷迷糊糊地拥抱接吻,然后走到最近的一个酒店做爱。然后,恭喜你们成为了不走心只走肾的朋友。

他其实没那么喜欢你,所以他才会让你在爱情幻觉中无法找到出口。他其实没那么喜欢你,所以他才对你爱答不理也不考虑你有多着急。他其实没那么喜欢你,所以他才对你的暗示视而不见。

他花点钱,用点力气,你就觉得他喜欢了你,但其实好像他对谁都可以这么温柔,你不是个例外,可偏偏你却动了心,想和一个人一条路走到底。

因为,相互喜欢才是爱情最终的样子。