

嫌弃你的伴侣,是非常有“价值”的一件事

在一段感情中,嫌弃是个不可避免的事。

无论你承认与否,你都会隐性或显性的对伴侣有着大量的挑剔和嫌弃。有时候是以指责、抱怨的方式呈现。有时候会以默默失望、分开的方式呈现。

甚至很多人无法开始一段恋情,无法进入婚姻,都是因为他们无法处理好自己对另外一个人的挑剔和嫌弃。

在我们的工作坊里,大量的嫌弃被带了进来。被嫌弃的内容主要有:

不够优秀

为什么这个人这么笨、普通、差、没钱、糟糕。做事情能力不行,赚钱能力不行,思考能力不行。跟他在一起,什么事都得自己操劳,他也帮不了自己什么。

不够主见

当你想依赖他吧,发现他是个没有主见的人。当你想让他帮你吧,发现他早已慌张。他什么事都要听他妈妈的,也没什么责任心。感觉家里就自己一个大人,特别孤独,他也只是家里的一个娃娃。

不够勤奋

我不嫌他出身低,没钱。可他为什么这么懒,这么没上进心,这么贪玩,还这么懒!让他去干点事,他推三阻四,借口一堆,累觉不爱。

不够丰富

从来没想过,他是这么无聊的一个人。没什么精神交流,没什么兴趣爱好,没什么共同语言。一起去听音乐会,看电影,他都不会跟我交流。甚

至都不会去。

不够包容

我遇到了一个强势、控制的人,对我好苛刻、挑剔、控制,如果不听他的,他就会发疯,让我充满恐惧。

……

每个人在感情中,都会对伴侣有着大量的嫌弃。在我开始谈嫌弃前,我想邀请你思考:

你对你的伴侣,(如果你有的话),常有的嫌弃是什么?

你对那些追你,但你不喜欢的人,嫌弃是什么?

你喜欢的类型是什么样的?你有跟这样的人在一起吗?

先做几个假设感觉下:

1. 假设你找到了一个优秀的人。这个人一定比你更优秀。他聪明、博学、有能力、有钱,是你喜欢的类型。然而跟一个各方面能力都很强的人在一起是什么感觉呢?

你会自带笨感。

他的能力越强,你越会感觉到自己笨。他越有钱,你越会觉得自己没尊严。他越是聪明,你越会发现自己笨。

你能接受自己笨还好,如果不能,你就会过得很痛苦。

假设你跟一个非常勤劳的人在一起,你会有什么感觉呢?

你会自带懒感。

你7点起床,不好意思他5点就起来了。你每周锻炼3次,不好意思他每周锻炼7次。你把地拖得8分干净,不好意思他拖得12分干净。你会觉得很省心,很享受他勤劳的成果。

但是你什么都不用干了,

或者什么都干得不如他好。你是什么感觉呢?

你安心的了吗?觉得享受吗?你闲得下来吗?受得了自己比别人懒吗?

你能安心闲着还好。如果不能,你就会痛苦了。

2. 假设你跟一个生活很丰富很有品位的人在一起什么感觉呢?

你会自带挫感。

他跟你谈莫扎特和话剧,你接不上。他跟你谈蛋炒饭的100种做法,你只会吃。他要去芬兰看极光,你觉得浪费钱。他跟你谈心理学,你听不懂。他跟你谈他内心微妙的变化,你脑子不够用。你什么感觉呢?

跟一个非常有趣的人在一起,他喜欢玩的那些东西,你会玩吗?你也感兴趣吗?他每天都有笑话讲,而你只能严肃和脸红,你是什么感觉呢?他说这个手办花了俩月工资,你什么感觉?

如果你自己丧失了对生活的兴趣,如果你是个无趣的人,你遇到一个对生活有兴趣的人,你只会感觉:

好高级,但参与不了。

好浪费钱,有必要吗?

3. 假设跟一个非常有主见的人在一起是什么感觉呢?

你会自带被控制感。

当你们有意见冲突,他不愿意妥协,因为他有主见啊。他非常渴望让你听他的,他甚至控制,因为他有主见啊。他特别喜欢发表自己的看法,甚至我行我素,因为他有主见啊。你喜欢这样吗?

非常有主见的人是不喜欢妥协的。

你总说两个人应该商量着来。商量是什么意思,就是有时候我妥协,有时候你妥协。有时候我听你你的,有时候你听我的。你愿意听他的吗?

那找个没有控制欲的呢?你就自带愤怒了。

不好意思,没有控制欲的意思,就是没有主见,就是你眼里的软弱。

也许你渴望的,只是这样的人:

当我有主见需要支持的时候,他不要有主见,他要听我的!

当我没有主见需要依赖的时候,他要有主见,他要帮助我!

我们假设你嫌弃伴侣的特质为-A。

你想找个A特质的人,或者把他变成A特质。

然而最终你会发现,即使你遇到A,你会更受不了。你会害怕,怕他离开你,怕自己控制不了他,怕自己被嫌弃。

你要在被离开之前,先行离开,甚至只能偷偷暗恋,不去开始。

所以你永远没办法跟拥有A特质的人在一起。

但是跟有-A特质的人在一起就不一样了。你可以嫌弃他。

嫌弃一个人,是非常有价值的一件事:

我们嫌弃一个人笨,我们就感觉到自己聪明了。

我们嫌弃一个人懒,我们

就感觉到自己勤快了。

我们嫌弃一个人没主见,我们就感觉自己有控制权了。

我们嫌弃一个人控制,我们就不用自己操心做决定了。

我们嫌弃一个人的时候,虽然觉得愤怒、委屈。但是我们也从中获得了极大的安全感和满足感。借由糟糕的伴侣,我们得到了自我实现。

只有在他们面前,我们才感觉到了自己是好的。

这就是爱。

爱一个人,就是借由你,我成为了我喜欢的自己。

跟一个比我们笨的人一起,在他面前,我成为了优秀的自己。

跟一个比我们跟更优秀的人一起,在他面前,我感受到了糟糕的自己。

你说你的潜意识会选择谁呢?

我们都喜欢优秀的人,但最后只能跟嫌弃的人结婚。

因为优秀的人让我们感觉到自卑,但嫌弃的人让我们感觉到自在安全。

所以珍惜那些你嫌弃的人吧,有了他们,才有了你的自我良好感。

不要再幻想着找个没有你嫌弃的这些特点的人,你会发现:

你,更,受,不,了!!

或者你根本不相信你配得上。

不嫌弃别人的唯一出路,是别再嫌弃这样的自己。

跟恋人和解的唯一出路,也是跟有那个特质的自己和解。

婚姻里,女人要学会“逃跑”

昨天文梦第一次动手打孩子。白天的工作没做完,眼巴巴地盼着孩子入睡后偷出的那两三个小时,孩子却像前世的讨债鬼一样,你越着急,他越不听话。

从九点哄睡,到十点半他还在说话,文梦抬手就在孩子屁股上拍了几下,关门去书房。

孩子哭声越来越小,终于睡着了。本来应该安心工作的她,又跑去孩子房间,傻呆呆地看着他泪水未干的,内疚地哭了。

“每个女人结婚后,都被揉成了无数个女神经。”她说。

我告诉文梦,越是忙的时候,越不能把时间浪费在情绪上。孩子打就打了吧,父母又不是圣人,谁能给孩子百分百健康的原生家庭,让他们的童年没有一丝阴影?

我经常被问到“特别难答”的问题:作为职场妈妈,如何兼顾家庭与事业。其实我从不觉得单身与已婚有很大区别,或者职场妈妈与全职妈妈是两个物种。

当你身上背负的东西越来越多,时间与精力变得稀缺时,所有的兼顾都是强求,只有不断地原谅、接纳、放下,才是真理。

“兰蔻”的缪斯女神卡洛琳在她的《做优雅的巴黎女人》一书中写到:

做一个什么都不愿意放弃的女子,会有什么样的生活呢?混乱——一片狼藉。巴黎女人是自私的,虽然也充满母爱,但绝不可

能忘我,在巴黎,你找不到圣母。

我跟朋友去巴黎的时候,大家对法国女人的看法分成了两派。

一派认为法国女人一点也不优雅。她们穿白T恤、牛仔裤坐在咖啡馆里,自顾自地喝咖啡看书,孩子在旁边吃蛋糕,糊了一脸一身也不管。

但我的感觉恰恰相反。

我已经厌倦蜡像般的完美太太。她们像《了不起的麦瑟尔夫人》中,还没开挂的麦瑟尔夫人一样,丈夫没起床就起来化妆,不喜欢烹饪却要假装烹饪高手。

这不是生活,是演戏。当丈夫终于出轨,戏演完了,麦瑟尔夫人才从蜡像变回真人。

5年前,法国外教Eva对我说,优雅首先是一种松弛。女人永远要拥有一种能力,就是在生活里当逃兵。

我不理解什么是逃兵。她笑笑。指着我女儿说:“你看她,才两岁多,吃东西肯定会弄脏。这10分钟,你为她擦过3次脸,为什么不能先好好享受生活,等她吃完再去管她?”

我承认,我想让别人看到一个优雅女人和天使般的孩子,所以虽然我名义上是出来放风,心思一刻都没从孩子身上逃离。

Eva还说,自私的女人更容易自信,因为她们不太在乎别人怎么看。

反观我自己和身边的女性,对自己要求都太严了,恪尽职守地扮演好每一个角色。

最近看奶茶刘若英的专访,发现她也是一个喜欢做逃兵的女人。

当家务、工作使人崩溃,她会毫不犹豫地扔下烂摊子,跑去台北东区一间隐蔽的书吧,处理工作上的邮件、文案、创意。几个小时后,开车回家,淡淡地对先生说:“其实我今天有点不开心,不过已经没事了。”

奶茶觉得,这种与自己的坏情绪独处的能力,能避免很多家庭纠纷。

“我不能没有独处的时间,也不能没有一个人喘息的片刻。在那个时刻,我可以什么都不要想,也不要再替别人着想。”

谁都不愿意面对一个永远能干却永远抱怨的人,你会逃跑,反倒是好太太。

很多人喜欢“恨嫁”时的奶茶。那时候,她的书名叫《一个人的KTV》,歌名叫《一辈子的孤单》。

单身的她,用寂寞清冷的声音,抚慰了无数孤单中的男女。后来她结婚,生子,在庸常生活的河流里,与书上写的、歌里唱的越来越远。

我却喜欢现在的刘若英。如



果说以前的奶茶是一朵为了毫无希望的爱情哭泣、坚守的玫瑰;现在的她,更像一片青草,不露声色地野蛮生长,有自己的光合作用。

谁的生活不是一片狼藉呢?难得的是你肯扭过头去,暂时忘掉它的种种不如意,如时光停留未嫁时,去完成一次心灵的旅行。

上周有一次,我逃离了孩子的作业、待做的家务、没写完的稿子。在武汉的大雪天里,把自己关在卫生间。

脚边的取暖器开到最大,我带了三瓶指甲油,认真地给每个指甲涂抹三层,耐心地看它们完全烤干。

这种时刻,能抬手触摸到幸

福的纹理。

亦舒师太说:

一个成熟的人,往往发现可责怪的人越来越少,人人都有他的难处。

所以我越来越愿意相信,所有的不高兴都是因为自己的不放松;而活得张皇零乱,也是因为你不愿意接纳自己的力所不及。

女人都想优雅地活着。

但优雅不是花多少钱,去买一件什么样的衣服,而是拥有许多这样的时刻:无论你是谁,境遇如何,终于可以忘掉所有的身份,做真实的自己。

这时候,你是生活的逃兵,却是自己的主人。