

# 婚姻里，回应爱比付出爱更重要

01  
ldquo;当初对我多好多好，现在却……”这是很多人内心深处 的一个疑问：为什么他后来就不爱我了。是他变了吗？还是他的本性就这样，这些年一直在装。

我们课里一个学员，曾经因为老公外遇问题找到我，她十分难过地向我诉苦了很多老公怎么不爱她了：背叛了她，并且没有悔过之心。

她想离婚，他都不挽留，这让她感觉心灰意冷。她不明白为什么当初那么宠她的老公如今为何如此冷漠，难道曾经的那些爱都是假的吗？

我问她：“老公以前爱过你吗？”

她说：“以前对我很好，非常地好。”

那他以前对你很好的时候你满意吗？”

满意啊。”

那你满意的时候会告诉他吗？”

不会。”

不满意的时候呢？”

会指出来。”

这就很好理解了：如果一个人对你付出7分，然后你看到了他有3分没满足你，你指出来了。他再付出8分，你看到了他有2分没有满足你，你指出来了。那么这个人在这样的环境下久了会发生什么呢？

付出7分等于0分，付出8分等于0分，付出0分还是等于0分。换成是你，你还愿意付出吗？这时候再遇到一个付出3分就能被当成8分的人，你会做什么呢？

对一个人的付出不回应、忽视、理所当然，是对一个人付出动力的扼杀。

无论他做什么，你都没感觉，看不见，只享受，还挑剔做得不够好。偶尔满意一次，绝不说出来或一带而过。不满意的时候就浓浓地抹上一笔，上升到“你不爱我了”的高度。还有比这样对待一个人更残忍的吗？

我又问她：“现在这么冷漠的老公，对你没有一丁点爱的行为了吗？”

一丁点都没有。”

你确定100%一丁点都没有？”

有一丁点吧。”

哪点？”

……

然后她潸然泪下，骤然发现了自己怎么忽视了这么多年来一直被爱着，然后亲手作死了爱情。

02  
在我们成长课里出现过很多这样的人。曾经有一个女士特别生气老公一点都不做家务。有次她老公回到家后没换拖鞋就进屋了。

她非常生气：“我刚辛苦拖完地，你就这么踩进来了！”

老公说：“我没看见，又不是故意的。你再拖一遍就是了，多大点事！”

她说：“你一点活都不干，凭什么我整天拖地！家务应该均摊！！”

……

你可以想到接下来他们的争执。

ldquo;多大点事”就是一个地雷，意思就是你做的都不值一提。

老婆真的是那么想要老公也拖地干活吗？未必。其实换一种方式完全可以不一样。如果老公回到家不是没换拖鞋就进门，不是对一尘不染的地板视而不见，不是说一句“我没看见”，而是一句“老婆你把地板拖得真干净啊”，结果会很不一样。

因为她的付出被看见了。老婆真正在意的是老公不知道感恩和珍惜。

这个老婆会特别介意老公不干家务。除了那些公平、劳累之外的因素，还有一个潜意识因素就是：人的潜意识深处会渴望对方也能做同样的事情，这样他就能感受到自己的辛苦和付出了，不会认为“多大点事”。

这种现象非常常见。比如当你的成功被另外一人说成是

运气的时候，你会生气地说那你自己来干试试，你不在其中你根本不知道那些苦。

自己的成功自己说运气好是一种谦虚。别人说你成功是因为运气好，就是对你的努力的忽视和否定了，你就容易对他呵呵哒，容易产生情绪。

比如我们成长课里出现过的一位男士，他的老婆是个全职太太，钱都问他要。老婆没钱就问他要，没花完就自己存着，下次重新要。

当家庭需要花费的时候她也不把存着的那些钱拿出来，还是问他要。他就内心里犯嘀咕，很生气，不想再给老婆钱花了。

客观上来说，这个男士并不是太缺钱。虽然挣钱辛苦，但也能挣到。只是太太这种理所当然的态度，让他很痛苦。让他觉得对家庭的付出是被吞没的。

虽然有的人会说，那太太也在别的地方为家庭付出了呀。那是理性逻辑。人的潜意识里，很难将不同的两件事关联起来，只能关注到当下的事件。当下的付出你没有给我回应，我就是会体验到被吞没而想停止付出。

被吞没，是每个人内心深处的一种恐惧。

03

回应是对一个人非常重要的付出。

回应的意思就是：我不仅看到了你没做好的部分，我更看到了你做好的部分。我看到你在这样那样的情景下所有的付出。即使那是你应该做的，我也想把它表达给你，告诉你，我看到了，接收到了。并且，感谢你。

不回应的时候，就会给对方造成一种自己没付出的错觉。就像是向水面扔了一颗石头，却没有激起水花，没有响应。你会怀疑那不是个黑洞。

对于你的不回应，他也会认同自己没付出，激活自己的挫败感。

他会觉得自己没用、无能、做不好，然后想做更多。短时间内你是获益的，因为你的忽视让他加倍付出了。但是你会很快就会透支完他的付出，让他体验到付出和不付出一样让人痛苦和压抑，都不被看见。

正如你在一片土地上种一颗种子，你满怀希望他能开花结果。一段时间后没有发芽，然后你迷糊了下，怀疑自己可能是忘了种，然后你又种了一颗，又种了一颗。土地很贪婪地得到了好几颗种子——结果却是，你可能再也不想在這種种子了。

这是因为婚姻会触发心理层面的“退行病”。在成长过程中，我们可能因为一些创伤和经历，导致在人格的某个发展阶段中产生了固着点，没能顺利通关而进入下一个阶段。

## 为什么那么多女神婚后就变成了黄脸婆？

那是她第一次不顾形象地坐在马路边大哭，抱着膝盖蜷成一团，从双腿到牙齿都在颤抖。

就1小时前，她亲眼看到丈夫和一个年轻女孩手挽着手逛街，殷勤无比地拎包刷卡。女孩挑的都是价值不菲的专柜货，他站在一旁，满脸宠溺和幸福。

那场景，一点也没有拜金女勾搭成功男的不堪和卑琐，反而如同一部温馨纯情的偶像剧，俊男美女，举手投足之间有爱意在流动。而她则是个路人甲，素面朝天，全身上下所有行头不超过200元，朴素到无地自容。

当闺蜜义愤填膺地告诉她，她丈夫和别的女人关系暧昧，劝她好好管教时，她第一反应是不相信：“就他？不可能！他上哪儿找比我对他更好的人去？”

为他几年如一日地洗手作羹汤，放弃了大半社交圈，疏远了娘家人，也荒废了事业，就连他自己都说，“你是世界上对我最好的人，没有人能为我付出这么多”。

为什么，这样的大爱无私，换来的却是背叛？！

他从没有为她一掷千金，从没有耐着性子陪她逛街，从没有用那样的眼神看过她……也不能说从没有吧，不过，那是在很久很久以前了。

在她还像那个女孩一样活色生香的时候。

1  
无论恋爱中还是结婚后，每个女

人都有一个挥之不去的噩梦，叫作“小三”。一般来说，小三们会具有如下特征：

外表光鲜，爱打扮，魅惑迷人。花钱毫不手软，奢靡无度，拜金。不正经，善于勾引男人。

个性突出，肆意妄为，自私自利。小三们的欲求和企图，女人可以一眼看穿，男人偏偏视而不见，深陷其中。究其原因，并非智商或情商余额不足，而是需求有待满足。

假如你是上帝，可以自由创造出一位理想伴侣，你一定会按照自己的需求，把所有的“料”通通倒进去，多多益善。

要帅，要高，要暖，要有男人味，要有趣，要渊博，要有钱，要事业成功，要开朗健康……越丰富越好，因为伴侣的不同特质，可以满足你不同层面的需求。

而现实中的伴侣与理想伴侣差距越大，当具有相应特质的异性出现时，诱惑就越强烈。所以，小三总是与正室形成对比和互补，正室黯淡无光，小三就光彩夺目，正室无欲无求，小三就索取无度，正室刚正不阿，小三就温婉可人。

再走近一点则会发现，小三身上那些诱人的特质，常常是正室们身上曾经有过的。有多少女人，结婚前明明活得如一道绚丽的彩虹般熠熠生辉、七彩斑斓，结婚后却迅速沦为单色甚至无色的状态，全身自带低气压？

这是因为婚姻会触发心理层面

的“退行病”。在成长过程中，我们可能因为一些创伤和经历，导致在人格的某个发展阶段中产生了固着点，没能顺利通关而进入下一个阶段。但在婚姻这所大学校园里，曾经挂过的科，都要一门一门地重修补考。

文章开头里的女人，有一个永远灰头土脸的妈妈。她一直不明白，为什么妈妈要过得这么苦，这么累，即使加班到晚上快9点才回家，第一件事也一定是冲到厨房里手脚麻利地做饭，然后端到盯着电视无所事事的爸爸面前。而爸爸，连微波炉热米饭要如何定时都不知道。

妈妈说：“我这是命不好，你可千万不要学我。”恋爱时，她真的像个高贵的公主，十指不沾阳春水，享受着男友无微不至的关怀。她有蒸蒸日上事业，志气相投的朋友，有兴趣爱好。男友说，最喜欢看她专注做事的样子。

但是，独立开始了自己的婚姻生活，她依然逃不过这两大难题：

对“不被丈夫所爱”的恐惧。

“比妈妈过得幸福”的内疚。

她既害怕重蹈妈妈的覆辙，又害怕真的比妈妈过得好，不敢坦然地享受幸福。而且，除了妈妈给的那个模板之外，做妻子还有其他的可能性吗？

不知不觉，她收敛了自己的五光十色，以和妈妈一样的灰色调示人。一边试图用无底线付出的方式换取丈夫的爱，模仿着妈妈那样辛苦付出的关系模式，一边以自己的苦来表达

对妈妈的忠诚。

每个人内心都有一栋烂尾楼，那就是从生命早期延续至今的“未完成情结”。创伤点被触发后，我们一次又一次地穿越回过去，重复着相似的情节，却期盼着有朝一日能感天动地，跳脱轮回，衍生出不同的剧情来。

2  
女人不能太弱、太被动，那么，如果强势一些呢？

电视剧《一个女人的史诗》里，赵薇饰演的田苏菲就是一个强势又执着的女人。以革命为由，她逃离了更加强势火爆的母亲，却将母亲的特质内化于心。

遇见让她砰然心动的欧阳莫，便义无反顾地投入追求。她根本不是他喜欢的类型，但那份飞蛾扑火般的不管不顾，对于任何一个失意落难的人而言，都无法拒绝。

要是没有她和那个温馨安逸的家，他一定熬不过那个年代。他被停薪、批斗、劳教，她像母兽保护幼崽一样，挖空心思地照顾他，为他遮风挡雨。

面对他层出不穷的红颜知己与暧昧关系，她却无计可施，只好感慨说，如果那个特殊年代重来一次，他又被贬到乡下，低人九等，只有她愿意要他，那该多好。

关系早已千疮百孔，好在还是能白头到老的。

不过，现实却没有如此的“圆满”。田苏菲与欧阳莫的原型，正是原著作者严歌苓的父母。他们的关

系以离婚告终，一个另娶了“真爱”，一个伤心欲绝。

那些曲折、不对等、虐心的婚姻故事，总会有一个糟糕的内在关系模板。在田苏菲的原生家庭中，母亲强悍硬气，父亲温和软弱，在吵闹时吃亏忍让的都是父亲。而父亲早逝，母亲独力支撑家庭，性格更加雷厉风行。

让田苏菲一见钟情的欧阳莫，也有着和她父亲相似的温柔特质。通过这样的角色代入，她在潜意识中回到了父母的关系模式之中，肩负重任，要拼尽全力去拯救一个无力自救的男人。

她如母如姊，倾心付出，全方位无死角地照料他的生活，却无法与他产生精神层面的连结。而对于理想化的他来说，这远远不够。于是，他不断寻求别的情感慰藉。

最可怕的事，是你浴血奋战到筋疲力尽，却发现自己像《盗梦空间》里的人物，身处在第N重的梦境中，所做的事情都对现实毫无益处。现实中的他，和你梦境里预设的那个他，完全是不同的人。

这本来就是一个全盘皆输的结局啊。在“退行”+“强迫性重复”+“未完成情结”三位一体的游戏中，哪里容得下一个独立完整的“我”？

所以，很多明媚动人的姑娘结了婚，就逐渐迷失于妻子、母亲的角色中，没有了自我，也就失去了对维系亲密关系而言最为有效的女性魅力。