

两个人恋爱到什么程度才可以结婚?

01

我常常在想,两个人恋爱到什么程度才可以结婚呢?

是需要认识了多久?还是需要爱得轰轰烈烈?

直到后来我偶然之间看了一集《非诚勿扰》,孟非说的一句话很扎心,让我恍然大悟。

他说:结婚这件事,里边一定要有爱,没有爱是不行的。但是我认为,结婚不能仅仅是因为爱,更重要的是因为习惯。

然后他解释说:习惯是一个非常可贵的东西。你想想,我们太容易喜欢一个异性了,真的!

我看到一个女孩(男孩)我就会喜欢,我转脸第二天看到另外一个女孩(男孩)好,我也可能喜欢。

这个是骨子里的东西,人性它克服不了的。

可贵的是什么呢,当我跟她(他)相处,我们有感情了之后,她(他)跟我在一起成了一种习惯了,我已经离不开这种习惯的时候,那个时候进入婚姻,是相对比较安全的。

很多仅仅是因为爱情进入的婚姻,很快会在琐碎的、无聊的、家常的生活中把那个爱消失殆尽。

但是,当你们的爱情变成了一种习惯,双方都习惯了对方,而后再也很难习惯别人的时候,那个时候进入婚姻,那是最安全且能够相对长久的。

《非诚勿扰》

这段话我思考了很久,觉得

很有道理。

我们现在这个社会太浮躁了,恋爱似乎也变成了一种“速食品”,看一眼照片,听一段语音,道两天晚安,就喜欢上了。

不过,讨厌也来得很快,因为一个眼神,一句话,不到一秒就决定放弃了。

而真正能够让我们伤筋动骨的,都是那一些刻入骨髓的爱情习惯。

习惯了听你说话,习惯了看你温暖的笑脸,习惯了一直喜欢你,暖再也不能去习惯别人。

这种习惯一旦建立,如果有一方离开,那另外一方的世界会轰然倒塌,要走出这段感情,也绝对是一段刮骨疗伤的过程。

但是如果彼此都习惯了对方,那这样的婚姻就会比较安全。曾经看过一段话:

你花越多的时间和一个人在一起,其实也就掌握了越多关于那个人的数据。如果后来你放弃了,那么这些数据就只能变成你的回忆,你再也没有办法去动用这些数据了,它们只能孤零零的放在那里。

你总有一天会后悔,你已经陪伴一个人这么久了,为什么要轻易放弃?

而且对方那里也储存了那么多关于你的数据,你们本该是最匹配,最了解对方的呀。

所以,不要轻易放弃一段感情。

想要忘记一个人很难,需要重新开始一段感情,然后把之前

的数据全部覆盖掉,把之前的习惯全部破坏掉。

所以,一个人放不下一段感情,是因为数据,是因为习惯。

02

陈总是我们公司的大客户,有一次我和他吃饭,他无意间对我说了一句,“我这辈子都离不开我老婆,我离开她就会死。”

起初我不太理解他的话,觉得他有点夸张,后来听了一些他的事情才完全理解。

陈总他老婆18岁的时候就和他在一起,陈总创业,他老婆在公司上班,曾经有一段时间陈总创业血本无归,欠了一屁股债,是他的老婆把多年的积蓄拿出来给他还债。

后来他东山再起,生意好了起来,可是身体却垮了,有两次陪客户喝酒喝到胃出血进医院,是他的妻子不眠不休的照顾他。

他有三高,胃又不好,每天吃些什么药,什么食物养胃,他自己不清楚,都是他老婆打理的条条有条。

而他对老婆也很好,公司大部分的备用资金都放到她帐下保管,每逢节日都会精心准备礼物送给她。

据说他太太的脚是41/42码,这在我们南方的城市是买不到鞋的,一般的店子都是没有码子,只有一些私人定制的奢侈品店有,他每次都是从那边定制,几千一双的鞋子也舍得。

其实我挺羡慕他们的婚姻,陈总依赖老婆的照顾,感激老婆的支持和付出,而他老婆亦享受

他的宠爱,两个人早就磨平棱角,彼此成为骨肉。

这就是习惯的力量,习惯了有对方,谁也离不开谁,谁离开谁都不会过得更好,或许这就是所谓的灵魂伴侣。

詹迪·尼尔森说,灵魂伴侣的感觉,就好像走进一座你曾经住过的房子里——你认识那些家具,认识墙上的画,架上的书,抽屉里的东西。如果在这个房子里你陷入黑暗,你也仍然能够自如地四处行走。

你之所以会有这种感觉,还不是因为习惯么?

03

去海南旅游的时候,我认识一对夫妇。

妻子和丈夫在一起有20年,仍然有说不完的话,有很多相同的兴趣爱好。

比如都喜欢旅行,都喜欢看书、健身,都喜欢时事新闻,但是也有些不同的爱好,妻子喜欢文艺一点的,比如画画、时装,而丈夫比较偏理工科,比如电脑、经济等。

曾经有人问过我,什么样的家庭不会出轨,我觉得这样的家庭就不会出轨。

这个世界上,所有出轨的本质原因只有一个,那就是他们的夫妻关系并不丰盈,存在缺失。如果婚姻里缺少什么东西,一定会想尽办法去弥补。

而他们对我说,他们已经从这段婚姻里获取到足够多的满足感和好奇心,早就习惯了对方,不

想再去自找麻烦,他们坚信这个世界不会有人比对方更适合自己。

再者,他们的兴趣爱好很多,生活中有很多快乐,而出轨带来的快乐并不会更多,所以他们不会把有限的时间浪费在一个陌生人身上。

年少时候遇到这样一个人,爱他宠他为他耗费大量的精力和时光,换个陌生人让我重头再来一次,不要说爱,让我重新建立信任都很难。

所以,你看,习惯如果达到了这样的高度,连出轨都很难。

曾经有许多人告诉我,他们结婚的原因仅仅是“见了双方父母,父母都很满意,希望早点结婚,于是就结婚了”,而很少有人是因为:彼此习惯了,彼此离不开,彼此需要。

所以,为什么会有那么多人离婚?

因为他们一开始就错了。

他们都太忙,忙到没有时间去印证自己的婚姻到底是不是对的。

想想也是讽刺极了,我们往往挑一件衣服,买一双鞋子都会挑很久,却对婚姻那么随意。

相爱容易,相处总是太难,因为恋爱是一个不断发现对方优点的过程,婚姻是一个不断消化对方缺点的过程,而习惯会弱化对方的缺点,让这个过程中没有那么痛苦。

最后,愿你的婚姻有爱情,也有习惯。

如何把家变成让你安全的角落?

1

从情绪入手改变关系

心理治疗的改变多从三个层面入手:情绪、认知跟行为。绝大部分的心理治疗学派都是从认知与行为介入。

可是当我们谈到感情问题的时候,很多事情不是理智可以解释的。当来访者感觉“我知道可是做不到”,“我明知道这样做不好,可是我忍不住”,表明认知对于促成改变是无效的,这时就需要从情绪来介入。

EFT情绪介入有三个方面:

帮助人们降低情绪激动的程度,恢复理性认知功能,改善掌控力跟判断力;

建立情感的亲密连接。很多时候夫妻冲突,不只是没有办法协调到一个满意的结果,而是他们采用的方式还会让问题扩大,让关系产生更大裂缝。所以我们希望“修补关系的裂缝”,减少冲突,这时两个人才比较容易并肩作战。感觉对方不是你的敌人,才有可能坐下来讨论问题该怎么解决;能够分享彼此脆弱无助的心情,才能帮助伴侣把关系拉近。

此外,EFT还有一个非常重要的理论基础是“依附理论”。我们希望站在人本的角度,去接纳每个人都有这个需求。

很多人在婚姻遇到挫折的时候,自我保护的本能就会回避、降低期望,很多人会说“你期望就不要这么高啦”,“我不要管你啦,我们就各过各的吧”。可是依附理论认为,不管你降低还是放弃期待,其实都是不得已,心里本能的渴望是没有改变的,这个需求如果不满足,就会在别的地方出问题。因此,很多问题都要从满足依附需求上着手。

2

如何把家变成让你安全的角落?

根据卡尔·罗杰斯的来访者中心理论,如果我可以营造一个安全的环境,人是有潜能解决自己的问题和知道自己要什么的,

这是其一。

其二是同理、接纳、肯定、没有价值评断。我看到你好的一面跟坏的一面,但不管看到你的哪一面,我对你的态度都没有改变。

把这两大咨询关系的要点平移到夫妻关系中也一样。比如说夫妻关系是不安全的,这种时候你很难接受他的任何意见。

举个例子,有一天我跟先生出门上班的时候,我问他,你今天早上刷牙了吗?最近是不是火气很大?他就问我说,真的吗?那大概是我最近火气比较大。我们就讨论今天晚上可以吃什么清凉降火的东西。

刚好同一天,我的一对来访夫妻有一模一样的对话,那个太太问她先生,“你今天早上刷牙了没有,你今天呼吸有一点味道”,先生的反应是“你自己不会闻闻看,你的嘴巴才臭得像粪坑一样。”

其实我们俩人问的是一样的话,可是因为关系的本质不一样,所以对方的反应不一样。

对方为什么反应不一样?因为他对你的意图,你讲这句话的动机解读不一样。我跟先生的对话,他的解读是我关心他;可是另外那对夫妻,他们觉得对方是有敌意或贬低的。

很多夫妻就是这样,他们说:“我们没有办法讲话,一言不和就会吵起来,小小的事情都会让我们吵”。其实原因在于,他们容易把对方的意图解读为对自己的拒绝和批评。

EFT相信的是,如果我可以改变你此时此刻的经验,就可以改变你现在的感受跟现在关系的品质,而这会让你对过去的童年经验有不一样的看法。

比如我从小到大,父母给我很多批评,我做什么都不够好,所以可能长大以后我就会变成一个比较没有自信的人,外表可能很好强,心里其实是觉得自己不够好。

这时候EFT处理的重点是从你现在的婚姻或爱情关系入手,

看它如何被你的性格影响:比如你的伴侣可能会觉得你听不得别人劝告,会觉得他有什么不满不能告诉你,因为一告诉你,你就会炸锅、会防卫、会攻击他。这样,你的伴侣很多事情都不敢跟你说了,他心里有很多郁闷和不满的情绪会压抑,他跟你的互动就会感觉比较疏远冷漠,这样你会觉得他没有重视你、关心你,你会想,“你看,果然我父母是对的,我永远是不够好,没有人会真的喜欢我欣赏我。”

EFT改变的重点在于,如果我跟现在的伴侣可以分享我的脆弱无助,让他看到我那个表面的好强之下其实很缺乏自信,需要安慰和保证,而且透过咨询师的帮助可以让伴侣去提供这样的安慰跟保证,我会突然发现也许这个世界上大部分人都不够欣赏我,可是有一个人,他是珍惜我的,有一个人是我可以信赖跟依靠的。

依附其实就是为了安全感,我们隐藏自己脆弱的一面,不去表达、不去求助,其实都是为了自我保护。

人在社会里很辛苦,每天要奋斗,要面临很多竞争,很多压力,如果这个世界上没有一个人是让你觉得安心的,没有一个人会让你觉得我可以做我自己,就变成你在外面工作非常辛苦,回到家里只是换一个战场,一样要戴着你的面具、一样要穿着你的盔甲,随时要准备好战斗。

在你的生活里面有没有一个小小的地方是你休息的?是不用伪装的?你不用戴着盔甲跟面具?要不然你每天就变成一直在用你的电池,可是却没有充电。

很多人很怕分享自己脆弱的一面,因为在我们成长的经验里,没有人鼓励你去依赖和脆弱,大家都要你坚强跟独立。其实我们可以透过咨询师的帮助,在夫妻之间,建立一个平衡,你让我看到你一点点的弱点,我也让你看到我一点点的弱点,建立起更为安

全和亲密的关系。

3

现代人想要高质量的爱,却还没学会

现代人要求的并不只是我们一起去把孩子养大,而是心灵上的契合。其实这是我们的困境,现代人对婚姻的期待变高了,可是对于维持婚姻的方法跟能力其实没有跟上。

现在的年轻人很辛苦,从小要准备高考,要面对社会的压力,要去竞争,他们其实没有机会去学习怎样去维持一个好的关系。

很多韩剧给人很多奇怪的概念:如果你爱我的话你就该知道我要什么,不需要我告诉你,而且你可以用我要的方式在我最需要的时间,用最浪漫的表达。

这不就是梦吗?你想想这样的梦想代表了什么?——我不需要冒险,我不需要努力,最甜蜜的那一块蜜糖就会降临在我身上。

关系是双向的,双向的意义在于,因为他在乎你,所以他会了解你的需求,他也愿意给你你要的东西,可是他不会猜呀,或者他给你的东西不对,可是你需要它,你能不能找到一个方法可以帮助你了解,因为帮助他他就是帮助你自己,也是帮助你们的关系。

比如我们常常讲的,你是不是可以信任跟依赖一个人,大家一听到“依赖”这个词就觉得一个无能软弱的人才会依赖。

可是这里讲的,并不是依赖每个人,也不是每件事都依赖这个人,而是在你最脆弱的时候,在你最疲惫跟最需要、最孤单的时候,有没有一个人是你依赖的,而这并不一定是物质或实际上的依赖,而是精神上的依赖。

而且从依附的角度来讲,我们不讲依赖,讲依附。因为这个人而产生的安全感,其实会对你赋能,让你更愿意探索外在世界,因为你知道不管你在外面遇到什么挫折,你永远有一个地方可以回来,永远有一个人支持你,这样你就比较敢去冒险,或者做一些你想做的事情。

