

婚姻中的孤独感 为什么明明有伴侣，还总是感觉一个人？

离婚真的很丢人吗？

01

昨天，我去美发店做头发，两个美发师谈论他们同行一个叫阿杰的人，离婚了。

我旁边有位正在理发的中年大姐，大概认识那个人，问：啊，他离婚了，为什么呀？

其中一个美发师嗤嗤笑，回答：据说是因为没有爱情了，有意思吧，对了，大姐，你和你家大哥有爱情吗，你们想过离婚没有？

大姐也笑了：“这个理由够任性，多少人的婚姻有爱情啊？还不都是凑合着过，我跟我老公是媒人介绍的，见了两面就结婚了，哪有什么爱情，一起养孩子，养老人，算计着怎么还房贷还车贷，哪有闲工夫想别的。

我老公也是一身毛病，我也从来没想过离婚啥的，跟你们说啊，两口子过久了，跟谁都一个样，什么爱情不爱情的，就那么回事。再说了，离婚多丢人啊！”

02

我坐在椅子上，突然想到这两天的热点，公号大V咪蒙正在离婚，她并没有躲躲藏藏这件事，而是选择了大方地承认。

她说：以前，我和罗同学非常恩爱，是真的；现在感情变淡了，也是真的。离婚是一种勇敢，勇敢地接受爱情的生老病死，勇敢地给对方郑重告别……

咪蒙离婚这事刚一露头，就遭到了群嘲，有人说，你不是情感博主吗，怎么这么失败，连自己的婚姻都经营不好？有人说，这是遭了报应，谁让她伤害别人（是《致贱人》那篇文吗？），谁叫她写毒鸡汤，所以，这是老天给她的惩罚……

有很多读者让我也写写自己的看法，好吧，既然吃了一口瓜，还是说说瓜的味道吧。

咪蒙写过很多和我三观不合的文字，最早的时候，我是关注她的，后来取关了。我觉得这没有什么，能一路同行的，一定是三观契合的人，不然就是鸡同鸭讲，谁都不赞同谁的观点。

但在咪蒙离婚这件事上，我只想，没有什么对错，更不是什么成功与失败的界定。

03

我的后台，每次发完情感文，都一片沸议。透过这些文字，我才知道，有那么多那么人的婚姻，只是凑合和将就，哪怕早已是离心离德的两个人，也还是搭伙过日子。如果不离婚的人就算成功，那么所谓的成功人士，真是乌央乌央的满大街都是了。

我有一个朋友，结婚十多年，吵架的次数几乎和结婚的天数差不多，我都不知道有多少次半夜被她的电话叫醒，在那端哭诉自己一次又一次的挨打。

开始的时候，我拼命劝两个人-----过日子哪有不磕磕碰碰的，都互相让让就好了。可劝了两年，真的是身心俱疲了，一看到她的电话号码，我就条件反射的头疼。

每次吵架，她都咬牙切齿地说离婚，可一转眼就没事了。

有一次我问她，你怎么不离婚呢，与其天天炒得鸡飞狗跳，还不如离了个人过个安静日子。

她说，离了婚我又能找什么样的，不离婚，孩子起码还是亲爸爸，他不疼我，还是疼孩子的，但离了婚，要是遇到还不如他的人，我吃点苦不要紧，但孩子不能受罪啊。世上哪有那么多恩爱夫妻啊，还不都是搭伙过日子。

所以，对于离婚的人，我从来不会抱有偏见，勇敢不勇敢不好说，起码人家有断舍离的果决。

04

闺蜜娟子讲过她表妹的故事。

表妹读了硕士，毕业后就老大不小了，回来又挑拣了两年，在她们那种小县城就成了大龄剩女。

虽然人家也没招惹谁，可就因为这个原因，关于她的问题，几乎占了单位一半以上的谈资，人们闲得无聊聚到一起时，不出三句话就能转到她身上，然后大家笑一回，议论一回，散开。

后来，有人给表妹介绍了一个离异的富二代，她觉得经济条件不错，也没怎么来往，就一个猛子扎进婚姻里了。剩女结婚了，人们也便不再关注她了，她也终于过上了平静的日子。

可她嫁的是个人渣，吃喝嫖赌样样占全，上段婚姻就是前妻忍无可忍才提出的离婚。这次，表妹却忍了好几年了，而且表示会一直忍下去，她说，宁可忍受坏的婚姻，也不愿再成为人们热议的对象，那种滋味，真是太不堪了。

而就连很多女名人，哪怕男人出轨，也是选择在婚姻中且行且珍惜。

是爱那个男人如命吗？不，更多的时候，只是一种利弊的权衡。她们虽然经济独立了，但依旧是肉体凡胎，她们的生存环境和普通人并没有多少两样，同样要面对众人质疑和复杂的目光，她们最终选择原谅，很大程度上，也是怕这些世俗的东西吧。

虽然，感情是很脆弱的东西，经不起轻轻一碰，可婚姻，更多时候却是坚不可摧，哪怕人间大炮都难打散它，反正，离不离婚都一样过。

05

去年热播的电视剧《人民的名义》中，祁厅长和他的老婆梁璐早已没有半点感情，两个人在外人面前扮恩爱夫妻，到了家比陌路还陌路。但即使这样，梁璐也不离。

一次，梁璐和省委书记的夫人谈起他们的夫妻感情，说：我不离婚一个人欺负我，我离了婚，一群人欺负我。

是啊，很多人宁可在痛苦中死守，也不敢鼓起勇气走出围城的枷锁，不仅仅是经济的问题，孩子的伤害，更是怕那些唾沫星子把自己淹死。

曾经王菲和李亚鹏离婚时，也是犯了众怒，很多人指责她不顾孩子，只顾自己，不配做母亲。

但人家那两个女儿，还真没看出受到什么伤害，哪个都活得很精彩。

假如，结婚是准入机制，那么，离婚，就是准出机制。离婚并不代表什么，只是表示一段爱情没有了，两个当事人给它画个句号，再去开始新生活。

离婚不光荣，也不丢人，它只是人生菜单上的一种选择而已。

如果有一天，面对别人的离婚，让你看到的是这个时代的发展，而不是觉得离婚很丢人，这，才是社会真正进步的开始。

在亲密关系里尝过孤独滋味的人，会问，为什么明明有伴侣，还会时常感到只身一人？

为什么表达了对亲密的需要，还是有空洞无法被填满？

为什么难以得到被关系包裹着的踏实感和归属感？

就像冬夜里，缺少一床温暖的棉被。

如果亲密关系是绵软且有力的怀抱，伴侣们就是渴望着被拥入怀抱的孩子。

亲密关系既能帮助伴侣们修复各自早年的伤痛，也能激活人们在生命早期被卡住的与关系有关的创伤。

是修复还是再创伤，要看婚姻是如何运转的。

大部分人在潜意识中都会把婚姻关系当做修复创伤的容器，让过去的创伤在现在的关系中呈现，等待被修复。

这种状态里，更多的是事与愿违。

就像婚姻中的孤独感，它并不是现在关系的产物，而是婴儿和母亲的关系在今天的重复。

当一个人越能在关系里，越不会感到孤独。

我们都知道，孤独是一种失去连接的状态。

如果婚姻关系变成了母婴共生的关系，就会引起强烈而高频的孤独感。

共生看起来是高浓度的在一起的关系状态。但共生的本质是，婴儿感到和妈妈是一体的，没有分化成两个独立的人。

关系的本质是我与你。我能确认我是一个主体，也能把你视为一个不同于我的别人。

这样的两个人才能构建真实的关系。

我对你的爱和恨，就是对你的。而共生状态是，我把你当成我的一部分，我对你的爱恨，其实是对自己的。

弗洛伊德说，如果一个人能够将能量投注到别人身上，这就是一个有客体的心理状态。

如果一个人无法把能量投注到别人身上，就会撤回投注在自己身上，形成原始自恋。

有客体的心理状态，是和人能建立关系的核心。

而原始自恋，是无法和他人有关系，也就无法和他人有连接感。

婚姻中的共生状态，就是一方无法把另一方感知为不同于自己的别人。

最典型的表现是，强烈的需要伴侣符合自己的想象，不能忍受差异。并且把自己的需求放在首位：

这种对伴侣的高需求，就是婴儿在早期对妈妈的需求。

婴儿无法理解妈妈有自己的方式，有自己的喜好，有自己的事情。

因为婴儿在早期，无法把妈妈当成独立的别人。

随着足够的满足和恰当的挫折的共同作用，婴儿逐渐意识到，妈妈并不总是自己想的那样，就形成了妈妈是妈妈，我是我的区分功能，也就是分化。

在婚姻中，如果一方或者双方的心理状态经常退回到共生水平，就会感到非常孤独。

因为本质上，在他们的心理层面，他们并没有身处在关系里。

不过现实的婚姻是存在的，伴侣也是真实存在的。

这就能为在婚姻中的人，提供可发展可修复的机会。

走出共生，完成分化，真正地自己和伴侣建立连接。

这种修复的可能，需要启动个人的自我疗愈的动力和行动，部分地放下让婚姻、让伴侣来疗愈自己的执着，才能在黑夜里静候曙光。

修复的核心也是，增加对自己在关系中的反应的觉知，减少破坏性的反应，能够转化为促进的反应当然是最好的。

在有问题的婚姻中，我们也会看到这样的现象：

既然你理解不了我，那我就收回对你的期待；

既然你不在意我，那我就离你

远一些；

既然有你和没你一样，那我就当你是空气；

这依然是母婴关系的重复。

当婴儿投注了能量在母亲身上，母亲无法接收到，也无法给予婴儿它所需要的回应；

婴儿就会感到绝望，将投注不出去的能量撤回自己身上，和母亲切断连接。

修复的发生，需要相同的剧情，不同的演法来实现。

如果一个人重复了过去的关系，也重复过去对关系的反应，那么就只能在创伤中停滞。

关系里总会有挫折，但如果能意识到自己不再是婴儿，就会在觉察中提高自己对挫折的容受力。

如果太认同自己的婴儿性，就很难耐受不如意，放大痛苦，重温过去。

一旦从伴侣身上撤回能量，就切断了和伴侣的关系。

这种断裂感，就是人们所说的，婚姻中的孤独感。

很多时候，关系中的挫折，让人感到像过不去的坎儿，都是无法意识到自己太多的认同了婴儿性。

婴儿以结果定义母亲，成人以过程定义伴侣。

如果你尝试理解过我，虽然理解不达我意，我也能感受到你尝试过；

如果在我最需要你的时候，你不在，我知道你不是故意为之；

如果我想吃苹果，你给梨，给的不对，但也给了；

如果我说的够清楚了，你还是听不懂；

如果我正在难过，而你却视而不见；

如果我说我爱你，你却说肉麻……

我知道这些不是我的问题，而是你自己有一些关系的困难。

这是一种能够区分自己和对方的成人状态。

越能将自己与他人区分，越不会感到孤独。

婚姻提供了一个场，能让人在其中练习区分我和你，学习分化。

我们甚至需要在婚姻中体验到一些孤独感，来帮助学习分化。

感到孤独，不过是分化的代价。

一旦我们太恐惧孤独，就会想方设法拒绝体验到它，就失去了成为独立的自己的机会。

就像在婚姻中的人们，为了回避孤独感，拼命控制伴侣，以求让他们符合自己的期待，然而待在共生状态里，依然感到孤独。

少有人能在该分化的时候顺利度过。过去的重复会一再发生。

孤独感，是人存在的影子，是我们的一部分，人因为它而完整。

因为恐惧，想要将孤独与自己分割，再扔出去，会制造更强烈的孤独。

从存在的角度来理解，一个人的一生中，必定有些经历和体验，无法分享。

在有些时候，没有人知道你是谁，你也不知道你是谁，这种独立于世界，独立于他人以外的体验，可能让人感到就像正在消亡。

然而，也正是这种坠入无边无际的黑暗，类似于失去连接的体验，让人有一次的机会面对消亡感，甚至是空无感。

也正是在可怕的空无感中，能体认到自己并不是婴儿，并不会因为没有母亲而崩塌。

穿越过黑暗，自我依然活着，我们才能安心地成长为独立的人。

