



“婚姻到最后都是亲情”，这句话害了多少人

经常听婚后很多年的老公对老婆说：

“我对你只有亲情，没有爱情了，天下的婚姻都是这样，你就别折腾了，回归家庭，我们就这么凑合过下去吧。”

男人往往是这么劝女人的，女人往往都是这样劝自己的，亲朋好友也是劝这对夫妻的。

然后往往发生的剧情是：女人忽然有一天在手机里发现了男人和另外一个女人的暧昧短信。

她发现，这个不会跟自己妻子卿卿我我的男人，其实是可以跟一个相识了不到两个月的女人甜言蜜语的。

于是，她就陷入了一场纠结之中。

就算是把这个男人挽回了，我们之间的激情怎么办呢？如果我相信这个男人“这只是一时糊涂，以后再也不会犯了”，你信吗？

相信男人这样的承诺的，都是实在太想骗自己的人。她会这样说服自己：激情不是必需品，我们的这种踏实过日子才是婚姻的主流。

以前的逻辑是，激情的有效期就是30岁之前，或者婚姻的头两年，然后从此人生不再需要激情了。

这是真的吗？

回答这个问题，首先我们要回答一个问题：什么是激情？

激情就是一种High的体验，一种你内在的需要完全被满足的状态。

比如一个生活在父爱缺失的女人，她从小最大的渴望就是找到一个强大的可以给她很多保护和指导的男人，当她成年后遇到了这样一个男人，一切就像天上掉馅饼一样，她的激情就激发出来了。

比如一个一直都生活在感情匮乏的环境里的男人，一直靠自己的奋斗和能力来赢得关注，一直到了中年，忽然发现一个问题：我一直都在战场上生活，实在太他妈的累了。此时遇到了一个柔情温暖的女孩，这个时候，他感觉到只有和她在一起，生命才有意义。

一个渴望强大男人的女人，一个渴望柔情男人的男人。

他们渴望的完美情感一旦碰撞，火花四溅。

这就是激情，这就是爱的吸引力。吸引力来自一种幻想：我可以找到一个人，这个人可以给我生命中最缺失的东西。

我可以找到一个人，这个人可以给我生命中最缺失的东西。

但是后面的剧情就微妙而复杂了，而且复杂到令人发指的程度。

为什么这么说？我来深入的解读一下。

现实的感情关系中，人们一般有三种做法：

[第一个选择]：我只要糖衣，不要药片。这样的人就会不断在婚姻外寻求激情。这个做法的实质是不断地幻想能够找到一个救星，帮自己解决问题。其实是内心把对理想化父母的渴望投射到外人身上。

[第二个选择]：我不要糖衣了，也不要药片了。这样的人会在婚姻

中不断对自己说：“婚姻有何激情可言？不就是过日子吗？大家不都这么过吗？”这显然是一种自我麻醉的做法，目的是为了逃避痛苦和困难。

这两个选择，都有一个特点：不用付出什么。但任何逃避都有成本，它要付出你们的情感关系坐吃山空的代价。

除非你们可以生活在温饱的挣扎线，那时你们就是动物性的存在，情感的满足只是一种奢侈。这也是为什么40岁的时候往往是出轨的高峰期，因为我们已经完成了奋斗期了，这个时候，情感的需要无法再压抑了。

[第三个选择]：要建构一种高品质的完整的爱。在激情期的时候，我们创造的是正面的情绪价值，也就是说：哇，你是如此闪亮的女人，哇，你是如此沉静的男人。

激情期过后，我们产生了负面的情绪价值，就是说：嗯，你这样的闪亮的女人，其实很恐惧这种空虚啊；嗯，你这样有沉静的男人，其实内心很自卑啊……

这个阶段，大家如果能穿透外表的防御层进入到真我层，面对彼此的脆弱，理解接纳这个隐藏的部分，才能创造出“矫正性的情感体验”，从而过渡到更高级的情感关系。所以两个人真正的相爱是指，在彼此的阴暗面也能互相爱上。

两个人真正的相爱是指，在彼此的阴暗面也能互相爱上。

这是什么意思呢？

一个孩子摔倒了，他可以获得两种爱：

一种爱是妈妈说，宝宝给你吃个蛋糕——用美好的感觉替代糟糕的感觉；

一种爱是妈妈说，宝宝，你哪里疼，告诉妈妈，用共情和理解让这个孩子感觉到妈妈对自己的在乎和接纳。

往往我们缺少的是后一种爱，就是在脆弱的时候的理解和陪伴以及指导。所以我们才活得貌似闪亮辉煌，或者安静封闭，因为我们在过往的经验中很少有足够的鼓励让我们敢于袒露自己的脆弱。

所以在爱情里如果我们能穿透坚硬的防御层，进入到更深层的真实，生命中真正的激情才能被激发出来。

有些夫妻在进入咨询室时是剑拔弩张的，在咨询结束的时候，会相拥而泣。这中间发生了什么？就是咨询师给他们提供了一个可以坦诚真实表露自己的空间，使他们可以卸下坚硬的外壳，说出内心的柔软与真情，获得彼此的理解。所以理解的前提是彼此能有互相了解的机会。

一个女人往往无法抗拒男人的一句：“其实我挺心疼你。”

一个男人往往无法抗拒女人的一句：“其实你也不容易。”

最初的激情来自我们的幻想，来自完美相对。后来的激情来自我们的真实，来自脆弱相对。而只有真实的脆弱相对，才能真正产生真正持久的亲密。

这种亲密是精神的陪伴和心灵的滋养，是真正的“亲人”。

“令人悲哀的是，尽管一个男人为了解察觉妻子的烦恼，竭尽所能地提供意见与方法，却不明白对方真正要的是他在情感上的保证，他的保证才是她要的解答。”

婚恋心理：三种互动模式恶化夫妻关系

夫妻要找出两人经常陷入的恶性互动，发现是什么行为导致了两人冲突更加严重？

其实，这些戏剧性行为的背后，都与情感依附，与安全及恐惧的感受有关。那么，怎么改善夫妻关系呢？当我们将注意力放在整个赛场而不是那颗球，超越眼前的反应，就可以发现它固定的互动模式，进一步挖掘这些破坏性言语的底层真正想要表达的想法，引导出更深层、更柔软的情绪。

当夫妻缺乏安全感时，通常会被三种（互相指责、追与逃及退与冷）的互动模式所困：

互相指责模式

如果感情稳固，双方有安全感，这种互动模式虽然危险却也短暂。

但对感情较不稳定的夫妻而言，它就会变成习惯及根深蒂固，阻碍情感重建与修复的一切可能，永久并彻底破坏两人的关系。

当感觉双方有距离时，我们会选择苛求与苛责，或者退缩与封闭策略，部分反映个性，但绝大部分取决于以往，我们从某些重要的依附关系中中学得的经验。

一旦失去安全感及伴侣的回应，我们要保护自己，并维持我们与对方的连结，有两方面：1. 是避免投入感情，即试著麻痹自己的感情，关闭并否定自己的依附需求；2. 则是聆听自己的焦虑，并争取对方的注意力与反应。

一旦它变成习惯而根深蒂固，就会形成一种强而有力的恶性循环：你愈发动攻击，给我的威胁感就愈大，我就愈防着你，反击也会愈厉害。

停止这种模式的秘诀，就是认清没有人是坏蛋，夫妻双方都是受害者，能说：“我们开始想要证明对方错了。如果这样继续只会彼此伤害，可以再谈谈吗？”不一定非得分

出谁对谁错。

唯有互相指控的本身才是罪魁祸首。他们的敌人不是对方，而是彼此的负面互动。

追与逃模式

这是情感关系中最普遍，也是最难摆脱的互动模式。因为隐藏于背后的，是世界上最强烈的情绪与需求，为了争取一种彼此连结，且能获得安慰保证的回应。

在良好的婚姻状况下，会把痛苦或失望，当成需要亲近的讯号，而不是关系的批判。然而，若夫妻关系不稳定，“抗议之舞”的速度就会加快加剧，两人就会彼此抱怨、愈来愈痛苦，关系也愈来愈远，制造出稳定的回路。新婚便落入这种模式，通常都维持不到五年；有些人则长年陷于这种困境。

面临感情危机时，男人通常会感觉自己受到对方批判、拒绝与否定，而扮演退缩的角色。他们压抑情绪的反应与需求，竭尽所能地避开对方的愤怒与否定，运用理性分析问题以逃避情感的交流，而不愿意承认两人之间有问题。

女人谈的则是自己被抛弃、未被接纳、失落与孤单的感觉，感觉没有受到对方重视或珍惜，并因为对方鲜少回应而感觉生气。因女性的情感需求通常比较敏感，所以她们常扮演强势要求、善于责备的那方。

令人悲哀的是，尽管一个男人为了解察觉妻子的烦恼，竭尽所能地提供意见与方法，却不明白对方真正要的是他在情感上的保证，他的保证才是她要的解答。

从情感依附的观点来看，它的问题在于情感上的距离，而不是冲突或克制的问题。如果得不到回应，“致命的”孤立感、失落感及无助感将随之而来。尤其当你所倚靠且心

爱的人忽略你存在的时候。

从整体去察觉自己陷入这种模式的循环，知道彼此的行为会如何将对方扯进该模式中。了解这种互动模式的本质，学会认清情感连结的呼求。因此不要只专注于对方所说的最后一句话，也不要回应它。知道我们的伴侣不是敌人而是“夫妻舞步”本身，夫妻才能站在同一阵线，进而讨论彼此情感的依附与需求。

冷与退模式

一旦强势、严苛的那方，试着压抑情绪、放弃并开始沉默，两个人都已防卫与否定，关闭自我，进入自我保护的状态中。两人都认定他们自身的缺点就是问题所在，为了隐藏自己的不可爱、没有人愿意冒险向对方伸出手，因此之间根本没有互动。

这种互动中，其中一人通常会描述自己如何纠缠对方，又如何抗议彼此缺乏连结；另一方通常会选择弃权，而受困于退缩状态，并试图否认两人即将分开的可能性。

“冷与退”模式的症结其实在于它给人的无助感。时间愈久，两人的距离愈远，愈来愈不敢向对方敞开心房。随著疏离感与无助感的逐日加深，他们会愈来愈将自己隐藏。重新开始的第一步，是要知道自己如何作茧自缚，又自己如何剥夺自己所需要的爱，决心终止彼此疏远的循环，摆脱令人痛苦的互动，重建稳固情感的连结。

请记住，两人争吵的内容都不是真正的问题；真正的问题永远和你俩的情感连结是否稳固、安全有关，它涉及了可及性、回应性和情感的投入性。察觉这种互动模式，正是我们跳出疏离循环的第一步。一旦你能辨识出这些恶性循环，并承认它们把你们困住，你就已经学会如何摆脱它们了。

