

前两天,有朋友看了我们推送的那篇《什么时候你才会遇到对的人?》,跑来问我,到底对的人什么样?能不能展开说说,到底有什么样的感觉的时候就能确定自己找对人了呢?

于是我开始发觉身边的人,开始到网上去搜索素材,结果发现,果然是一场花式虐狗啊……

嫁对了人,你会收获一种正向的满足

一段让女人感觉自己嫁对了的婚姻,首先有一个基础,就是两个人的三观比较一致。有心理学家研究证明,双方价值观体系的相似度在70%左右是比较理想的,这样他们会有比较多的共同话题和共鸣,有利于情感融合。我就见过一对夫妻,女方曾说,嫁对人的体验就是:他愿意陪着我丁克!

第二,是爱好和生活习惯的相似。我有一个师妹,她和老公都喜欢写作,两人结婚时搬到一起才发现,两人的藏书居然有四分之一都是重合的,平时买零食、看电影,经常都是不谋而合。他俩总能玩到一起,吃到一起,有很多东西可以分享,所以日子过得很开心。

两个人长期在一起生活,有交集是很重要的。生活习惯上差异太多太大,很容易磨损感情,不少夫妻分手并不是因为一些原则性的问题,却都是因为生活细节和鸡毛蒜皮的小事,一来二去,情感难以维系。

第三,是女人能够感觉到被在乎,被疼爱,被欣赏,被包容。我在网上看到一个例子,有对夫妻吵架,吵急了,老婆踢了老公一脚,结果老公居然说,哎呀你脚怎么这么凉呢我去给你弄点热水泡泡……后来他真的端来了一盆热水!里面还泡着乱七八糟的各种药,老婆当时就缴械投降了。老公还嬉皮笑脸地说:“你看,你笑起来越来越好看呢!”

女人往往比较感性,注重细节,这些“小确幸”累积起来,会让女人感受到一种安全感和满足感,感觉自己在这段婚姻中得到了滋养,这对女人来说是很重要的。用心理学的话说就是,这段婚姻可以为女人提供一种“正面满足”。

写到这里,我想起了妍妍姐,她是我在一次工作坊上认识的,她和老公已经结婚快二十年了,感情很好。她就曾经给我讲过这样一件事:

“我是一个特别完美主义的人。受我爸妈的影响,我什么事情都追求控制感,无法容忍事情出错。有一次我老公着急赶一份报告,缺本书,让我下班路上买回来给他,结果回家才知道买错了,可是报告第二天就要交,当时把我急坏了。我本以为他会很生气,会说我,可没想到他却说:‘没事没事,瞧你急的,这事也怪我,没和你把作者名字说清楚,没什么大不了的,我在网上查一查,应



嫁对人是一种怎样的体验?

该有电子书,这个报告其实没有多重重要,我对付一下就行!”

这位丈夫的宽容给了妻子童年一直都没得到过的东西,他就像是一个有很大空间的“容器”一样,他给予妻子的这种体验就是心理学上说的概念——“矫正性情感体验”。

这些正向的过程在大多数夫妻的蜜月期都有,那时大多数女人都会觉得自己找对了人,这一点上大家都差不多,但真正的分水岭就发生在权利冲突期,有些人的关系会在这个阶段开始唱衰,这其中的区别就在于夫妻是否有能力去透过现象看到本质,求同存异。

恩爱谁都秀过,虐狗谁都虐过,但激情褪去,关上家门之后,才是考验期真正到来的时刻。

嫁对了人,通过负向的满足,你会越来越自由。

我们心灵的打开分成两部分,第一部分是看彼此是否能互相敞开,第二个部分是敞开后是否能互相流动。有的夫妻也能对彼此敞开,但是不能有效流动,结果反而变成了一种受伤的过程。

那么如何才能流动起来?如何形成一种负向上的“对”?

我和妍妍姐深聊过这个话题,她告诉我,她的老公是个挺随意的人,他有个特点,每天早上起床以后都要“醒懵儿”,就是醒了以后要看看手机,发发呆,半天才能清醒过来。可是妍妍姐自己是个急性子,早上总是忙忙碌碌的,于是就特别看不惯他那种慢吞吞的样子,刚结婚的时候他们总因为这件事闹不愉快。

不知道你的家里是否发生过类似的情况?在这种差异显现的时刻,你们又是如何处理的呢?

如果嫁对了人,老公面对你的抱怨,大概不会反唇相讥,也不会压抑自己,因为他知道,一方的隐忍虽然换来一时的风平浪静,但却会让情感产生裂痕,这实际

上是以降低情感质量的方式去换取关系的平衡,是非常得不偿失的。

那么妍妍姐的老公是怎么处理的呢?

过了一阵子,有一天他们两个人心情都还不错的时候,聊天聊起来这件事,他对妍妍姐说:“其实我知道你一直挺辛苦的,你早上很忙,希望我能麻利点,我都懂。那你能不能具体和我说说,你希望我早上做什么,怎么做,你会觉得好一些?”

这样说,便是一种成年人的态度和成年人的处理方式,更重要的是,会让妻子感觉到自己的需要被在意、被关注了。妍妍姐说,听到他这么说,当时她就没那么生气了,两个人之间的隔阂很快就能消融。

接下来他们心平气和地商定了一下具体分工,早上两个人分别都负责做什么,还商量好完成任务之后,她老公就可以踏踏实实地看着手机,看新闻了。

通过这种方式,妻子得到了她想要的,丈夫能在家务上给她帮帮忙了,而丈夫也得到了他想要的,避免了冲突,耳根清静了,这岂不是两全其美?

所以,当你们是彼此的对的人时候,你们往往就有能力从负面冲突中生存下来,过上“有里有面”的生活。

在这个基础上,双方随着时间,还会在更深地层面上去了解彼此。

妍妍姐说,后来他们两个人都不那么忙的时候,长谈了一次,她告诉老公,她的急脾气其实很像她的妈妈,小时候,她经常目睹妈妈训斥爸爸磨蹭,磨叽,在她的内心,她其实是瞧不起这样的爸爸妈妈的,她觉得爸爸很可怜,但又太窝囊,对妈妈的行为也很气不过。所以当自己成了家,看到老公动作慢的时候,那种恐慌和焦虑就又浮现出来了,她害怕

变成妈妈的样子,更不想看到老公和当年的爸爸一样。

她的老公也告诉她,自己的家庭是完全不同的,他们家很少冲突,但是一旦有,就闹得天翻地覆,摔锅砸碗,作为一个小孩子,他那时是很害怕那种场景的,所以他特别害怕冲突,妍妍姐调门一高,他就开始紧张,卡壳。

这次长谈之后,他们都感觉放松了很多,因为终于有机会向对方敞开心胸了,自己深埋多年的心事也得到了倾诉,他们之间的默契与感情更加深厚了。

这样,他们就不仅在治标的层面达成了具体的协议,还在治本的层面上向彼此袒露了自己的脆弱。也就是说,夫妻合作完成了四件事:

1. 包容彼此的情绪;
2. 能选择情绪回落到平静的时候再去沟通;
3. 在情绪问题上,能够达到一种对彼此的支持和理解;
4. 能深入地探讨深层的情绪和核心观念。

经过这样一个过程做基础和铺垫,他们的家成为了一个更加安全的空间,于是当妍妍姐再着急的时候,她老公就能理解她了,也能更坦然地面对自己的恐惧了,他开始敢于在第一时间用一种平静地对妻子说:“你再这么说下去我就有点受不了了,我现在很难受,你能不能停一下?”

这就让妍妍姐也能在当下意识到,“哦,我是不是又回到我妈妈那个状态了?我是不是又有点说得太过了?”就可以从那个状态里摆脱出来了。

慢慢地,她的老公越来越敢于直抒胸臆,有什么说什么,她自己也越来越平和,不再那么完美主义,那么爱着急了。

这就是为什么我们会看到,很多相爱多年的夫妻,彼此面容的线条都是越来越柔和与放松的,他们的气质也是越来越从容

和淡定的,而不似有的夫妻,一脸的紧张、凌厉与尖刻。因为好的夫妻,通过与对方的相处,会逐渐发生了改变,他们会走出舒适区,不再被束缚在过去的绪里。这种感觉就如同自己被释放出来了一样,会觉得越来越自由,会不断发现新的自己,未知的自己,和对方在一起,永远都有新的冒险,新的突破,永远都能看到不一样的风景,就好像做生意赚到了一样。这时我们可以说,她真的嫁对人了。

从被认同,到被了解

前文提到的那个过程,其实只是一个精华版,真正人与人之间的磨合是一个曲折而漫长的过程,需要不断地沟通、觉察、干预,再沟通、再觉察、再干预,两个人不断地彼此分享,才能最终把冲突和异质化为成长的契机。

婚姻专家通过研究发现,那些比较健康的长期关系,其情感类型都是“伙伴型”关系,而不是“激情型”的关系。一对夫妻间,只有30%的部分是基本一致的,另外70%都是可能产生分歧的,也是难以改变的,如何让彼此的差异都得到尊重,可以有效存在,自己又不会被压抑和牺牲,而是反而能“赢”,能有所获益,是夫妻一生的课题。

心理学家 David Schnarch 在他的书《充满激情的婚姻》中曾经一针见血地指出,成功的婚姻有一个共同的关键,就是从想要被认可,过渡到想要被了解。我们都希望在爱人面前得到认同和欣赏,而袒露心声,让对方了解更真实的自己则需要拿出勇气,甘冒风险。

在这片并不明媚、暗藏杀机的森林中,有的夫妻成功地穿越了彼此的不同,他们从不那么了解对方的需要,到达彼此之间深刻的了解,并且能有效满足对方的需要,花了十年,二十年,甚至更长的时间,但他们迎来的风景也是最美的:他们找到了新的适应彼此的方式,一生都能感受到自己的成长,这才是最本质意义上的“嫁对人”。

想起黄磊接受采访时曾说:

“他们有人问赵宝刚导演说‘你跟夫人的保鲜秘诀是什么?’然后赵宝刚导演就说我没什么秘诀,30年就是我的秘诀。那要问我,我也没什么秘诀,20年也是我的秘诀。因为时间可以去酿造一切,我觉得时间可以酿造一切。”

是的,正是在时间之河中,在点点滴滴的凝结、汇集中,一段情感慢慢地流向了更深更广阔的大地。

正如有网友总结的,

“我们,成为了彼此的沃土,互相扎根,茁壮成长。

你会因为婚姻获得更多自由,

成为你真正有潜力成为的那个人,

并从此,在人生的路途上无所畏惧。”

公结婚三年都不肯碰我一下,知道真相后我含泪离婚

我和老公结婚3年的时间了,然后在这3年的时间里,我过着像寡妇一样的生活,没错,就是从结婚开始,老公一次都没有碰过我。

这让我感觉到非常的奇怪,每次在我表示那方面需求的时候也都被老公拒绝了。

而且我们两个人的感情可以说非常冷漠,因为我们是相亲认识的,大概相处了几个月就领证结婚了,谈恋爱相处的时候感情还算一

般,就是正常约会吃饭也没有太多的甜蜜。

但是我当时感觉他忠厚老实,同时各方面条件也不错。而且我确实长相不美,爸妈也担心我嫁不出去。

但是在一次老公喝醉酒的时候,我才得知了真相。

那天晚上老公回家很晚,倒是真的喝得酩酊大醉,在进卧室的时候整个人都是晃的,我赶紧将老公扶到床上,我去卫生间赶紧洗了毛

巾,发现老公已经吐的满床都是,我赶紧给老公脱衣服,想要给老公擦一擦,然后我刚要给老公脱衬衫的时候,老公一把拉住我的手把我推到地上。

你这个贱人你还要不要脸,你一天就想着夫妻床上那点事?你脑子里能不能想点别的啊?你真是让我感觉到恶心,你还想让我碰你?你看看你长的那个样子看见你我就烦,要不是为了我爸的生意,我爸求着你爸爸,我能娶你?

你爸也是担心你的长相太丑嫁不出去,赶紧就同意了,你还打算让我跟你同房?你想的美!

老公越说越生气,直接就过来对着我拳打脚踢,我当时被老公推倒在地上,根本就站不起来,老公拳脚相加,更是让我无力还击。

老公的这一段话真的是让我回到了现实,是啊,我长的不好看而且个子也不高,最要命的就是小的时候得过皮肤病,所以

吃了很多激素类的药物,身材也有一点发胖,但是我能够认清自己这样的事实,可是从老公的嘴里说出来,我就感觉每一个字都是一把尖刀,牢牢地扎在我的心上。

我本以为的爱情和婚姻,原来是双方家长的生意交换,尤其在我知道了我父亲的担忧之后,才知道爸妈对我也是这么没有信心。

我从没想到我的婚姻竟然是这样的发展背景,老公爸爸有求于我爸,我爸爸正好担心我嫁不出去,这看似是一场非常划算的交易,然而作为砝码和代价的我,确实那个最惨的人,他们是否知道,是否心疼。

我决定主动提出离婚,没有爱情我可以单身,没有婚姻我可以自强独立,至少这样的生活不是我想要的。