



【心之路】

□蕊红

记得在网上看过一句流行语:失望攒够了,就离开吧。作为夫妻,更重要的是在攒够失望前,先试着学会沟通,互相释放理解的温度。无论男女,当你把生气的原因、失望的瞬间、难过的时刻,告知对方,即便是用吵架的方式,也是一种有温度的释放。

这种方式,可以说好过什么也不肯说,什么也不肯做。事实上,夫妻之间吵架,也是一种表达爱的沟通方式;而吵架后的复盘,更是保持恋情持久的秘诀,当然,这样的复盘必须是一种有温度的真诚。如果传说中的夏娃在感到伤心难过时,能够把自己的真实情绪告诉亚当,双方就各自存在的问题,开诚布公地交

有温度的释放

谈,为改善彼此的关系而释放出温暖。我想,故事的结局,会是另外一种结果。

其实,不管是情侣还是夫妻,从陌生到熟悉再到最终决定生活在一起,都是一个关系逐渐拉近的过程,这其中的温度或温暖是必不可少的。在这个过程中,两人之间可能因为各种各样的问题而产生分歧、矛盾和争执,但对于矛盾和争执,要在心理上做好准备,用理解和宽容打好地基。好的婚姻不是不吵架,而是愿意在吵架时多听对方谈谈,说出自己的想法;在吵架后进行复盘时,积极寻求应对措施,将矛盾化解在萌芽状态。男女结合后,经营婚姻从来就不是一件容易的事。长久的婚姻,不仅要好好爱,更要好好吵架,只是吵架时不要互相伤害,要的是

有温度的争吵,释放温暖的辩论。

有人说,杨绛与钱锺书,是人世间婚姻最理想的模样。其实,他们也和普通人一样,会争吵、会拌嘴,甚至会为了一件事儿发生激烈的争执。杨绛在《我们仨》里这样回忆道:我和锺书在出国的轮船上曾吵过一架,原因只为一个法文“bon”的读音。我说他的口音带乡音。他不服,说了许多伤感情的话。我也尽力伤他。然后我请同船一位能说英语的法国夫人公断。她说我对,他错。我虽然赢了,却觉得无趣,很不开心。锺书输了,当然也不开心。常言说:“小夫妻船头上相骂,船杪上讲和。”我们觉得吵架很无聊,争来争去,改变不了读音的定规。我们讲定,以后不妨各持异议,

不必求同。

现实生活中,作为夫妻,当你们在争吵中加入一些理性因素,释放出一些有温度的语言,在争吵后进行总结和复盘时,你们会发现,吵架其实只是平淡生活中的一剂调味料。所以说,长久的婚姻并不是人们首先应该追求的,幸福的婚姻才是,因为只有幸福才会长久。

而幸福的婚姻,必是夫妻双方在婚姻里能得到共同的成长,彼此间能分享、有耐心、相互感激、彼此接纳并拥有原谅的意识,用温度去温暖另一方的心。有这样的婚姻生活做基础,相信面临生活的挑战,在共同面对时,就能够一起承担;出现矛盾时,双方能够主动沟通,在有温度的沟通中精心呵护好自己的婚姻。

【心之味】

□马海霞

孙姐说她进入更年期后,失眠、乏力,干什么都没精神,浑身都不舒服,情绪不受控,动不动就发火。在单位还好一点,回到家就烦,经常跟老王吵架。

一次我去孙姐家,孙姐正在教训老王,都是鸡毛蒜皮、鸡蛋里挑骨头的小事儿:地没擦干净,被孙姐发现一根头发丝;做的菜咸了,油放多了,甚至连老王刚剪的发型,孙姐也看不惯,说这次剪得太短,丑爆了。其实我看一点也不短,新发型显得老王年轻了好几岁。

面对孙姐的挑衅,老王并未接招,他只是嘿嘿笑:“老婆批评得对。”地重新擦,菜重新做,头

情绪“预警”

发短只能戴帽子过渡一下,并保证以后不再去这家发廊理发。

老王是个直男,年轻时脾气很大,孙姐曾说,老王是家里的高压线,得绕着走。这么多年,孙姐以柔克刚,包容着老王的臭脾气,现在画风突变,两人交换人设了。

我和老王开玩笑,说他脾气变了不少,人成软柿子了,任凭孙姐捏。老王笑着说:“老婆大人嘛,必须忍着。”孙姐的解释是,自己处于更年期,她早和老王说了。老王陪她去的医院,医生给她开了药,还嘱咐孙姐莫生气,要保持好的心情。老王清楚孙姐的身体状况,他若不理解不包容,只会让她病情加剧,万一抑郁了,倒霉的还是他。

其实孙姐心里明白,即便身体不舒服,也不能总拿老王当出气筒。她提前给老王做了情绪预警:“若以后无理取闹,请多担待。”孙姐每天都给老王发布“情绪”预警,如果孙姐发“大笑”的表情包,说明孙姐今天高兴,可以正常交流;若发“翻白眼”的表情包,说明孙姐情绪低落,需要安慰;若发的是“愤怒”的表情包,老王就知道自己要小心了,枕边的“火药包”随时可能爆炸。

老王补充,孙姐还把情绪预警进一步细化:啥表情需要语言安慰,啥表情需要送礼物示好,啥表情表示想出去吃顿好的,啥表情是想出去旅游……这些孙姐都提前告知,所以他们夫妻十分默契,孙姐一个表情、一个眼

神,老王就知道她心里想啥。

老王也够不容易的,毕竟做到这样的丈夫也不多。老王感慨,自己年轻时脾气大,人又懒,孙姐既要上班又要照顾家,一想到孙姐的付出,他就很感激。如今孙姐到了更年期,自己多承受点也是应该的。

我刚想表扬老王,他打开手机让我看,孙姐早上给他发的是“崩溃”的表情包。“前方高能”预警,怪不得老王今天嘴巴这么会说。

更年期的情绪难控,早早跟另一半打好招呼,请对方多包容,让对方有心理准备,属于先道歉再发火,这样对方才能有效避开火力点,不会硬碰硬,还会给予有效回应,给情绪一个出口。



本期专家:蒋硕
国家二级心理咨询师,赛林纳心理
咨询中心创办人

树洞提问:

在一段亲密关系中,吵架总是不可避免的,彼此会口不择言,会暴怒,会说出伤人的话……谁都不想吵架,好像又避免不了吵架,如果想保持并修复这段亲密关系,彼此该怎么做呢?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

吵架是冲突的外化,通常出于三种原因:情绪释放、利益博弈、认知差异。在亲密关系中,这三种原因也对应着修复或优化的三个机会,其中不乏挑战与情趣。

情绪释放——接纳共情

亲密关系中的吵架,大部分并不涉及利益等实质性矛盾,仅处于情绪层面(倒不是说好处理或伤害性不大)。这是因为当人们把亲密关系视为相对安全的空间,就更容易释放情绪(尤其

【情感树洞】

吵架的“发展性功能”

负面情绪);还因为人们常默认亲密的人应该承受彼此的情绪,以此避免更多地“向外”宣泄导致人际形象的损失或其他风险;也有人将之作为在亲密关系中“付出”的补偿(类似于“我为这个家累死累活还不让发脾气”)。这些释放情绪的理由多是非理性的,所以不必纠结道理,记住“关系优先”。

关注对方这个人(“对我很重要”“她需要我”“我喜欢他”),而非死磕对方表达的内容(“事情不是你说的那样”);关注对方的状态(“悲愤交加”“口不择言”),而不评判或指责(“你总这么情绪化”“你从不考虑别人的感受”);进行温柔的肢体接触,或适当的物理安置,给予情绪释放的安全空间;回应对方的情绪(“你发火了,但我觉得你其实是委屈”);表达自己的情绪(“我有点害怕”);鼓励对方进一步真实表达(“但我愿意听你说”);无论对方说什么、做什么,都不进行对错评价,等大

家逐渐平复,再尝试新的沟通,共同明确:我们很亲密,我们理解彼此的情绪,我们还会尽量采用好一点的方式,我们是一伙儿的。

人们释放情绪,也是寻求支持。以上,是一个接纳共情的过程,也是给出支持的过程。彼此支持的关系,不会轻易崩坏。

利益博弈——爱的利他

情绪的表达有真有假,背后皆有利益需求,亲密关系中也概莫能外。“释放情绪时不死磕内容”不等于不关注现实——吵架时发生了什么?之前或之后在发生什么?对方需要什么?自己能做什么?理解他人的处境,尽自己之能帮助对方达成需求,这种利他性是爱的本质之一,也是维系亲密关系的必要条件。所以,不要回避吵架中暴露的利益需求,“看见”它们、回应它们、尽力满足它们,亲密关系才称得上亲密。

认知差异——过去与未来

“非理性”的吵架,其实也具有理性基础。每个人的观念、信息、逻辑体系,凝聚于不同的事件、体验中,就会形成冲突,且影响更深远。要保持持久亲密的关系,得保持认知水平一致,这种一致可以是并进的,也可以参差互进。要留意吵架中出现的提示,也可以把吵架作为辩论、激发、学习的方式。当意识到吵架的“发展性功能”时,关系也将生机盎然。

综上,如果情绪、利益、认知各方面都能协调,吵架未尝不是对关系的促进,就像人体,撕裂重生的肌肉会更强壮(当然,考虑到内在消耗,吵架的频率不宜太高,程度自然也是“小吵怡情”)。而如果情绪、利益、认知都难以协调,那么这段关系对于个人发展大概也不是促进性的,要考虑的就不是修复,而是切割了。

祝大家少吵架、吵好架。