

恋爱，首先是处理与自己的关系

□段小蕾

在某名校,我竟然发现了一门恋爱课:《培养健康的恋爱关系》(Cultivating Healthy Romantic Relationships),上过后有非常惊喜的收获。我学到的是处理关系的情商,并不限于恋爱关系,适用于任何人与人的关系,而归根到底,是与自己的关系。



自我觉察

在这门恋爱课上,我首先学到了:了解你自己。原来了解自己的脾气秉性、价值观、需要和忌讳,对健康的亲密关系如此重要。

在课上,老师带着我们做了一个练习:说出让你一碰就炸的“敏感按钮”是什么。同学们的答案五花八门。有的说,别人迟到一点点,他就怒不可遏。有的说,如果发现伴侣抽烟,必须分手。有的说,要是短消息24小时没有回复,就会拉黑对方。

老师又让我们进一步去想,为什么这个点如此敏感,不可触碰。

根据当事人的解释,原来“迟到”被解读为“对方不重视自己”,“不被重视”是最痛的,源于上中学时被在意的人视而不见,在心里扎下一根刺;“抽烟”被解读为“没有自制力”,而“没有自制力的”抽烟酗酒闹事的父亲,曾给她的原生家庭带来无限伤痛。

每个敏感点的形成,都不是没来由的。我们曾经无数次被有意无意地按到“敏感按钮”,对外表现出愤怒、攻击性,用过激的反应试图让对方也尝尝痛的滋味。回想一下,我们有没有因此,伤害了亲人、爱人、朋友,破坏了你珍视的关系,甚至留下人生遗憾?

然而我们可能从未意识到自己有“不可触摸之痛点”,更没有去想过背后的原因,遑论主动告知和解释这个敏感点,防患于未然,避免去触发按钮。

课上这个练习,帮助我们培养自我觉察的能力。觉察是第一步,意识到之后能够把它开诚布公地说出来,是脱敏的开始,那么这个“敏感按钮”带来的痛楚可能会越来越弱。

比较一下这两个场景:

场景一:A和B是恋人,A发现B正在抽烟。

A:你竟然抽烟!太没有自制力了!连烟都戒不了,你还能干什么?你这辈子都不会有出息的。

B:我熬夜加班太累了,抽根烟提提神而已,有那么严重嘛?我这么拼命工作,还不是为了我们俩的未来?你跟我扯什么没出息!

A:不管什么理由,抽烟都是不对的。我早跟你说了不许抽烟,你就是不听。闻到烟味儿我就恶心,你根本不顾我的感受,总是这么自私,我们分手吧。

B:不可理喻。看来我们确实不合适,那就分手吧。

场景二:C和D是恋人,C发现D正在抽烟。

C:亲爱的,你平时不抽烟呀,今天发生什么事了吗?

D:熬夜写工作报告,脑子转不动了,抽根烟提提神

C:嗯嗯,知道你工作很辛苦,我们一起去阳台透透气,休息一会儿再写吧。

D:好的,是不是烟味儿让你不舒服了?

C:你知道吗,烟味儿会让我想起爸爸,他抽烟酗酒家庭暴力,让我的童年充满了不堪的回忆,现在一想起来我还会不由自主地打哆嗦,所以我特别不想闻到烟味儿。

D:宝贝儿,对不起!我不会再抽烟了,因为我不想让你不开心。

C:谢谢理解我,好爱你!

仔细对照一下,这两个场景的差异,不仅是沟通层面的问题,更是觉察层面的问题。

非暴力沟通

在关系中,自我觉察和有效沟通,缺一不可。

关于沟通,推荐大家看《非暴力沟通》这本书,作者是马歇尔·卢森堡博士。“非暴力沟通”是相对“暴力沟通”而言的。很多人没有意识到自己出口伤人,语言暴力并非出于本意,却损害了关系。

简单来说,非暴力沟通的语言框架包括两方面:一是诚

恳地表达自己,二是感同身受地倾听对方。这两方面的表达都包括四个部分:观察、感受、需要、请求。

非暴力沟通的典型句式是:说出观察到的客观事实+说出自己的感受(与对方建立情感链接)+明确表达自己的需要+提出具体的行为请求。

仍以前面的抽烟场景为例:

说出观察到的客观事实:“我看到你在抽烟。”这是事实。如果说“你太没有自制力了”,这是妄加的评判,超越了事实,会造成听者的逆反心理,进入防御或反击状态。

观察到事实,如果感到困惑,可以主动询问对方原因或感受,而不是自行脑补和评判。比如“我看到你抽烟,你平时不抽烟的呀,今天是发生了什么事吗?”这种询问表达的是关切,而不是质疑,有利于建立情感链接。

说出自己的感受:“我看到你在抽烟,这让我想起非常不愉快的童年经历,心里很难过。”表达感受,可以激起对方的感同身受,更容易建立情感链接。

明确表达自己的需要:“我不想闻到烟味儿”。沟通的目的是满足自己的需要,而不是去评判、批评、强迫对方。清楚地告诉对方自己的需要,问题可能不止一个解决方法。关注点应该是通过沟通找到解决方案,如果用极端的语言评判对方的人格,就模糊了焦点,既满足不了自己的需要,又引发矛盾伤害关系。

最后是提出具体的行为请求,越具体越好,越可行越好。在建立了情感链接、理解了你的需要的基础上,对方会更倾向于合作,并且调整自己的行为,来满足你的需要。

了解你自己

想要拥有一段健康快乐的恋爱关系,必须要了解自己的身体、了解自己的价值观和倾向性、了解和明确说出自己的要和不要。

1. 了解自己的身体。

有一堂课,老师给了多个框架和长长的问题列表,引导学生去探索自己的身体,思考自己的要和不要,并且建议我们把答案写下来,在需要时可以回来查看,提醒自己。明白自己要什么,不要什么,清楚地表达出来,要求对方的尊重。快乐的、互相尊重的接触,是健康的恋爱关系的基础。

2. 了解自己的价值观和倾向性。

还有一堂课,探讨了多元的恋爱关系。这种讨论没有正确答案。目的在于引入不同视角,提供更多信息,鼓励个人独立思考,做出适合自己的选择。每个人都在某些方面与众不同,右撇子并不比左撇子更“正常”。对多元性的包容,给了个体做自己的勇气和自由。

当然,不是所有环境都像这样包容。这种对多元性的讨论,也引导我们去思考,不同的价值观、文化因素对恋爱关系以及其他类型的影响。

多角度思考爱情和婚姻

这门课还引导大家对恋爱关系从生物学、心理学、社会学、哲学、经济学等多个角度综合思考。

爱情与性欲分别是什么?为什么依然相爱的两个人,性爱的激情也会退却?那些滋养爱情的因素——陪伴、互惠、保护、担心、责任感——为什么有时又是性欲的杀手?

现代社会中,我们对婚姻的要求很高。我们对配偶的要求不仅是财产权、名分,以及共同抚养孩子,我们既要惺惺相惜的友情,又要忠贞不渝的爱情;既要神秘感又要亲密感,既要安稳又要刺激。这些是理所当然应该具备的能力吗?如果婚姻无法同时满足这些,你的需求排序是怎样的?

思考这些问题,了解相关理论,明白自己的优先需求,对维持婚姻关系的稳定,对婚姻中期望值的管理、幸福感的提升,都大有裨益。

一笑不倾城

男欢女爱

□舒曼

苏叶猛然见到凌林时,心里像被一把刀瞬间狠狠扎中,锐痛。三年了。错了,她错了,她真的错了。错了就是错了,解释就是粉饰。

“凌林,你,你过得还好吗?”这是一个文化系统内的学术交流会议,看到坐在一旁的凌林,苏叶终究忍不住,还是小心翼翼地、怯怯地开口问。

凌林深深地叹了一口气,看也不看苏叶,站起身,走人。那一刻,苏叶羞愧万分。她想喊住凌林,可是,却开不了口。

犹记当年春衫薄。人生啊,如果有些际遇可以重启,该多好?大学毕业刚分到这家效益不错,收入稳定的文化单位时,苏叶觉得好满足。

“这个课题我们一起搞吧!”凌林对新分来的苏叶很热情、很真诚,是那种兄长一般的亲切随和,“合作要是成功,对你今后申报职称有帮助。而且,你是第一责任人。”

“我搞砸了怎么办?”苏叶惊喜交加。“别怕别怕!我为你保驾护航。”凌林看着苏叶,话语真挚,神情也坚毅。苏叶就捂住嘴,嫣然一笑。

“你笑起来真好看!一笑倾城。”凌林脱口而出。苏叶一听,红了脸。可凌林是真心话,他不轻浮。

凌林果然全力以赴帮助苏叶。课题研究成功不说,还在省里获大奖。

“谢谢你!帮我在单位开好头、起好步!”领奖回来,感激不尽的苏叶将一笔丰厚的奖金硬塞给凌林。凌林没推掉。第二天一上班,苏叶却意外看到自己办公桌上放着一只精美的首饰盒。打开一看,呀,是一枚挂坠!发票上显示的价格,比拿回的奖金数额还多了几百!

“这……”苏叶震惊不已。

都是年轻人,都没谈恋爱,因为合作进行课题攻关,因为彼此三观相似,一天天朝夕相处下来,爱情火花呢,悄悄地、悄悄地就在苏叶和凌林的心中璀璨绽放。

从另外一家文化单位调来任所长的肖然,让苏叶感到很意外:人长得帅,海归,出身官宦之家且富裕多金,最关键的,年方三十出头却已是这个研究所负责人!

“你笑起来真好看!一笑倾城。”那天开全所员工大会,苏叶急匆匆赶来时,一不小心和肖然撞个满怀。满脸羞涩的苏叶尴尬一笑时,却听到肖然说出和男友凌林一模一样的话!苏叶好尴尬。但是心里头呢又有一种虚荣心被满足的小小快感。

“苏叶,所里有成果汇报展要进京举办。这个任务交给你,你到我办公室来一下。”肖然突然闯进苏叶办公室宣布这一决定时,科室里包括凌林在内的七八个人,都愣住了。凌林看着苏叶远去的背影,“啪”,折断了手中的铅笔。

走出科室的苏叶,再也没回来。原来,她从业务科室被直接调进研究所办公室。再后来没多久,因为进京举办成果汇报展有功,苏叶晋升办公室副主任。凌林知道,作为普通科员,他和苏叶的差距已经越拉越大。

男人啊,迷恋于权力;女人呢,同样沉醉于权力。

“你,你以后不要到我家来了,别人见了说三道四,反而会惹来流言蜚语。”那天,当凌林像以往那样上门探望苏叶生病的母亲后,出了门,苏叶终于对他摊牌,“凌林,你是个好人,今后你一定会遇上个好女子;而我,却不是适合你的那个人……”

凌林听后身体一颤。他站在苏叶家门口,一阵眩晕,险些瘫倒。可是,苏叶却不为所动。

“那,那,那就再见了。我,我祝你幸福!”说完,凌林努力打起精神,跟踪而去。

听到苏叶和肖然结婚消息的那一刻,凌林留下一份辞职报告,彻底离开伤心地。

可是,费尽心机抱得美人归的肖然,却没有珍惜苏叶。他又馋上外面的“野花”,结果,在利用职权勾引一名女下属时,被其夫在宾馆里堵个正着。

“你管我?老子爱怎么玩就怎么玩!”丢官卸职的肖然更加沉沦,公然在外面和不三不四的女人在一起鬼混,喝得醉醺醺后回到家竟然还对苏叶家暴……

“我错了……”每每被肖然施暴之时,苏叶在心里一遍遍请求凌林原谅。

苏叶万万没想到的是,凌林出走三年中,依然会给苏叶患病的母亲定期寄送一种特效药,从未中断。面对这样的凌林,苏叶心如刀绞。

与肖然离婚后的苏叶决意要找凌林赎罪。三年后一场学术交流会议上,她重逢凌林。

“我已打听过,你还是单身,”苏叶终于截住准备再次走掉的凌林,哽咽着说:“请带走我,好吗?我坚信,你,你能给我春天!”

愣怔半天后,同样泪如泉涌的凌林,终于握住苏叶伸来的手。苏叶含泪而笑,只是这笑,不再倾城。