

好好分手,一别两宽

□ 暗涌

学会如何经营一段感情很重要,怎么结束一段感情也是一门大学问。对于分手这件事,一直以来,我们都提倡好聚好散,但现实却常常事与愿违。到底该怎么办,才能做到一别两宽?



别让分手成为操控感情的工具

通过分手,逼迫对方认错;通过分手,逼迫对方妥协;通过分手,逼迫对方做出改变;同时,也通过分手,让自己更有安全感和掌控感……有些人总是忍不住把分手当作胁迫对方的工具,可能也知道这样不对,但就是控制不住自己。

这可能与他们的依恋模式有关。

心理学家菲利普·谢弗(Phillip Shaver)等人通过现代研究方法探索了成人依恋的模式,他们认为存在三种类型的爱情依恋模式:

安全型爱人:这个依恋模式的人很容易与他人形成亲密关系,并愿意让他人与自己亲近,跟安全型爱人相处时,你会感到很舒服很轻松,即使对方在关系里偶然犯错或者没有顾及对方的感受,也不会感觉到太多的不安;

回避型爱人:这类人去接近他人或者他人来接近他们时,都会感到不舒服。这类人存在信任和被他人信任方面的麻烦,如果你的爱人是回避型,那么你会常常感觉莫名其妙:对方怎么老是冷淡,或者好像总要跟你保持距离;

焦虑——矛盾型爱人:这些人想获得亲密感,但是又对这种关系感到不安,他们对关系表现出的急切的态度可能会把恋爱对象吓到。

研究发现,拥有安全型依恋模式的人大约只有半数,剩下一半的人都是回避型爱人或者焦虑——矛盾型。回避型爱人在一段关系中不容易信任自己的恋人,如果恋人靠得太近,就可能感觉不舒服,从而通过分手来获得暂时的安全感。

而喜欢说分手的人,更常见于焦虑矛盾型爱人,这类依恋类型的人一旦感觉被恋人忽视,就会非常焦虑和不安,情绪一上来就很容易克制不住自己,寄希望于通过提分手来获得更多的关心,感受到更多的掌控感。

反复提分手很容易挫伤对方的自尊,伤害到彼此的信任,降低爱情满意度,一不小心还会翻船,假分手变真分手。

如果你属于这两类不安全型的依恋类型,那么当你又因为一些小事或者吵架中不开心的情绪,而产生分手念头时,就要问自己几个问题,让自己冷静下来:

我现在是什么感觉,什么情绪感受;是什么让我有这样的情感体验;我到底在不安什么,恐惧什么,焦虑什么;我现在感觉这么强烈单纯是因为对方做错事吗;是不是自己的依恋类型在作祟,加剧了不安全感;对方这次犯的错有没有触犯到我的爱情底线,是不是不可饶恕;我对于对方的行为有什么期待吗;如果我分手了,还会像以前那样又复合吗;如果对方向意分手,我会后悔吗?

当你回答完自己这几个问题,相信你的心中会有一个答案——这次分手是你希望对方改变或者让自己更有安全感的手段,还是感情走到尽头的必要之举。

以减少二次伤害为原则

排除掉利益斗争这类非情感因素,到底是什么原因,可以让昔日如胶似漆的恋人,在分手之际,撕下过往的情分,不计后果地陷入无情互撕的尴尬局面?

有一个重要的原因就是,在分手的过程中,两个人中至少有一人再次有了强烈的被伤害的感觉。

不管是主动分手还是被动,分手本来就是一件令人受伤的事,如果在分手的过程中,沟通的方式和方法存在问题,更容易对某一方造成二次伤害,从而导致情绪失控,做出一些让双方都难堪、对彼此都不利的行为。所以,分手的过程也要讲究方法,尤其要以减少二次伤害为原则。

1. 因底线问题导致的分手

如果面临的分手是由于底线问题导致的,比如,一方出轨或者劈腿、家暴等问题,要想分得云淡风轻是不大可能了,但可以选择更好的方式让分手的过程更温和些。

以出轨为例,出轨方应该尽量做到以下四点,减少对对方的二次伤害:

(1) 减少对对方自尊的损害

当我们遭遇背叛,除了愤怒和伤心,还可能伴随强烈的自我否定:对象出轨了,反怀疑是自己不够好、不够有魅力;有的人会忍不住把自己跟出轨对象进行比较,假如出轨对象远不如自己,还会产生更进一步的自我攻击。这些自我否定会严重损害我们的自尊,从而加剧愤怒、焦虑和不安的情绪,让分手这件事变得更为痛苦。

所以,如果你是犯错方,在分手时要反复跟对方强调这一点:出轨的原因并不是因为你不够好、不够优秀。

(2) 不过度描述伤害细节

当我们遭遇背叛,了解越多的细节只会激发更多的不公平感和嫉妒感,从而激发更多的愤怒和过激行为。

如果你是犯错方,在坦白自己错误的同时,一定要注意不要把自己犯错的细节描述得过于详细,这无疑是对对方巨大的二次伤害,也更容易引发分手过程中的激烈冲突。

(3) 不为自己的错误辩解

很多人在出轨后,习惯性地给自己辩解,把出轨原因归于恋人不够体贴、感情不好总是吵架等等,但殊不知,这其实是在偷换概念。如果你是受伤害的一方,千万别被这种套路绕进去,因为出轨这个行为无论如何都是错误的,两个人在感情中的问题完全可以通过其他途径来解决,而不是通过出轨,所以出轨本身和两个人感情中的问题根本就是两回事。

如果你是犯错方,请真诚地承认错误,而不是给自己的错误找借口,因为这意味着你在说,是对方的错导致了你的出轨,这种二次伤害会激怒对方,使发生冲突的风险增加。

(4) 尽自己所能去补偿,而不是简单说对不起

有的人在出轨被发现后,什么都不做,只是一个劲地道歉。这样的道歉形式毫无意义可言,因为很多伤害不是一个“对不起”能承担得了的。所以,尽自己所能去提供补偿,包括但不限于经济补偿,否则单纯的一味道歉只会让分手更加难堪和痛苦。

2. 没有过多伤害的分手

如果没有那些伤害事件,仅因为某些原因不能更好地走下去,好好分手意味着要做到以下几点:

(1) 分手的过程中,避免人格贬低

例如:情侣分手,一方要求把之前送给对方的所有礼物都物归原主,如果不涉及情感诈骗,这种做法可能会让双方感受到人格的贬低,因为这种行为传达了一种讯息:过去的付出完全是出于价值交换,完全没有真情实感,都是假的。

(2) 表述分手的原因时,减少自尊伤害

有一种分手原因,叫作“我配不上你”,当你听到这样的理由时,很难不愤怒,因为这句话的背后含义是“我很差,但你却跟我在一起了,是你瞎了眼选了我”,这无疑是对我们自尊的一种攻击。

(3) 分手时,减少冷暴力

“我想分手,但说出口,这对Ta来说伤害太大了,所以,我干脆不理Ta,玩消失,等着Ta来主动跟我分手。”

没有哪一种分手是没有伤害的,如果借着这种名义,浪费别人的感情和时间,还要施加冷暴力,这么做只会加剧对另一方的伤害,而且还可能会导致一些分手后遗症。

好好沟通

那到底怎样的方式才算好好分手呢?

(1) 不要回避讨论

心理学研究发现,公开讨论是解决个人冲突的最有效的策略,这使个人更多地参与到他们的关系中,防止冲突升级。公开讨论是指两个人以直接的方式,谈论在感情中的得与失、各自的感受以及各自的失误和遗憾。

在分手过程中,公开谈论相关的问题,可以让两个人更快地冷静下来,理智并且成熟地看待分手这件事,从而防止情绪化,减轻分手的痛苦。

(2) 承认经营失败的同时,也承认过去的美好

在分手过程中,承认当下感情的失败,也不要忘记曾经的美好,因为哪怕是过去的爱,一样孕育着幸福的力量。

错爱

男欢女爱

□ 舒曼

“我们分手吧!”苏杞说出这五个字时,沐沐石化。

哦,很好,很好,苏杞呵苏杞,你终于说出这句话,完美地解释这些日子你故意疏离我的原因。沐沐忍住泪,不哭。

既然男人认为兄弟如手足、女人如衣服,可以说扔就扔;好的呀,那我为什么不能反其道而行之,苏杞,从今天起,我也视你如破烂,扔了!不可惜。

可沐沐,还是关起门来,哭了一天一夜。

自苏杞走后,沐沐将五年相恋中对方送她的东西,几乎全扔了,只一条项链,银光闪烁,是一对白天鹅交颈相依的造型。

“觉得你一定喜欢,就买了!”那一回,两人逛商场,首饰柜内珠光宝气,沐沐不眼馋;偏偏那条项链,造型优美、寓意独特,沐沐就多看了几眼。没想到,苏杞一拿到工资就给沐沐买了。

“消除失恋痛苦的唯一正确方式,就是用一段新恋情覆盖旧恋情。”死党许媚媚很快就逼沐沐去见帅气多金的男子傅伟。

二

“项链好漂亮!”甫一见面,傅伟看着挂在沐沐胸前很是抢眼的项链,脱口而出。旋即,傅伟觉得有些唐突:“当然,人更漂亮!”话一出口,傅伟又极:“完了!她肯定觉得我轻佻!”

沐沐只淡淡一笑。她根本不关心傅伟怎么想,她压根儿不想这么快再谈恋爱,她只是应付许媚媚罢了。

可傅伟呢,偏偏对沐沐一见钟情、惊为天人,发誓非她不娶。处于感情空窗期的沐沐,架不住傅伟爱情攻势的狂轰滥炸,只得默然。看电影,泡吧,吃饭,外出游玩……可怪了,时不时,沐沐还是会想苏杞。

春风秋雨中,一年很快过去。傅伟求婚,并告诉沐沐自己不会逼她,愿意等下去。

“沐沐,你到底想干吗?”许媚媚急了,“你要知道,错过了这个村,就没了这家店!”沐沐呢,只是笑笑,不做解释。

傅伟确实蛮好。但为沐沐,苏杞,命都可以不要。那一年,两人去黄山旅游,途中汽车爆胎翻下山沟,满脸是血的苏杞醒后,抱着吓晕在他怀中的沐沐一路狂奔送往医院。医生一查,沐沐几乎毫发无损;而苏杞,却因受伤在医院躺了一周……

“你说,我们相爱这么深,他苏杞为什么和我分手?”在决定和傅伟成婚之际,沐沐,和闺蜜许媚媚彻夜长谈。

“男人的心思,我们女人也猜不透,不过都过去了,”媚媚替沐沐一锤定音,“傅伟不比苏杞差。迎接新生活吧!”

三

盛大婚礼,即将举办。傅家有财有势,差点轰动半座城。可不知为什么,沐沐却一直觉得心神不宁。

果然,在化妆间里,沐沐突然看到有个熟悉的脸庞,在门口晃了一下。是苏杞,一定是苏杞!沐沐差点失声大叫。

“一定要弄清楚!一年前,他凭什么抛弃我?我要他给我说清理由!否则,这辈子,我都不甘心!”暗自思忖后,沐沐在女伴们的震惊和不解中,扔下化妆笔紧紧追了出去……追出几条街,终于,沐沐拦在满脸苍白、憔悴不堪的苏杞面前。

“对不起!我不该打扰你的生活!不该出现在你面前!可是,我就是想看你最后一眼!”苏杞站在街头拐角处,哽咽着对沐沐说,“看到你幸福,我就放心了。请让我自生自灭!”

“我不会再怀念过去。但,我就想当面要一个当年你逼我分手的理由!”沐沐冷冷地说。

苏杞不敢接话,也不敢看沐沐。漫长的沉默过后,苏杞从口袋里掏出已然有些起皱的诊断书,犹犹豫豫地,递给沐沐。这份一年前的诊断书,清楚记载苏杞患上肺癌!

四

沐沐瞬间明白一切。“你好傻!你要知道,无论你怎样,我都会和你在一起!”沐沐哭得昏天黑地,使劲捶打着苏杞胸膛!“我恨你!你知道吗?如果你今天不出现,那么,我就成了别人的新娘!你,就会永远失去我!”

沐沐大放悲声。却是悲欣交集。苏杞紧紧拥抱着怀中那熟悉且亲切的娇柔身体,同样热泪泪流成河:“躲在上海住院治疗一年,我右肺半叶被切除……”

苏杞还想走。他说,心愿已了。满足。

沐沐死死拽住他,大喊:“没了半叶肺,还有我!癌细胞没扩散,你好好活一天,我就好好守着你,把一天当一生过!”

赶来的傅伟终于明白了为什么尽管他对沐沐那么好,可她,却一直在犹豫。他紧握着苏杞的手:“兄弟,善待沐沐!沐沐对我而言,是一场错爱!而你,却不能成为沐沐的错爱!”