

明明很相爱,为什么还常吵架

□pixel

为什么两个人明明很喜欢很相爱,却还经常吵架?有一种情况是因为在两个人出现不同的想法时,都会把“不同”当成“有错”,但又不觉得自己有错,而是觉得错在对方,想要改变对方。希望本文能帮你尝试用心理学的视角面对婚恋关系中的矛盾与争吵、“犯错”与认错,让理智代替情绪,让爱化解矛盾。



比如,刚跟男朋友大吵完一架的闺蜜,来找我倒苦水:“明明就是他错了,他为什么不承认?”然而学心理的人,早已看透了这一切。

他/她为什么不承认自己错了:自我防御机制

男方错了么?由于他忘记提前订座,本来计划完美的相恋一周年纪念日,却以互相指责的争吵收场。但……谁又愿意搞砸自己的纪念日呢?

在面对这么糟糕的纪念日的时候,很多人都不愿意承认这是自己的问题。闺蜜的男朋友这种自尊心比较强的人,很难屈尊认错;闺蜜也不愿意承认自己的沟通方式并不恰当。

其实他们的嘴硬,完全是自我防御机制在起作用——否认残酷的现实,把所有“我错了”的地方,都悄无声息地抹去,用其他借口去填补这个过错。由此,他们眼中,自己并没有犯错,也不会受责备了,脆弱的自我受到了保护。

反正不是我的错:归因的利己偏差

这个纪念日怎么会那么糟——人们总是会尝试寻找事件背后的原因,这就叫归因。在面对糟糕的结果的时候,大多数人倾向于把原因推给外界。无论是埋怨这个餐厅位置太少了,还是对方到晚了,反正不是我的错。

不过,如果是件好事呢?那当然是自己的功劳。这种归因的利己偏差很常见,它有利于让自己保持良好的自我感觉。而抑郁症患者就持有稳定的内部归因模式,即认为所有糟糕的事情都是自己的过错。或许,找点借口,稍微欺骗自己,更有利于心理健康,能够使自己更自信。

但把责任都推到自己的女朋友身上,大概是不想活了(划掉),因为受到了女朋友的责怪,无脑地表示反抗,开始埋怨对方,也就挑起了一场情侣间的争吵。

当局者迷,旁观者清:当事人-旁观者偏差

“不过,你就一点儿错都没有吗?”闺蜜涨红了脸,额上的青筋条条绽出,争辩道,“化妆晚不能算错!姑娘家的事,

能算错吗?”

当局者迷,旁观者清。由于视觉线索提供归因的视角差异,产生了当事人-旁观者偏差。我们旁观者,能够看到两个人的举止,更能注意到男女双方的问题。而我们的当事人身处其中,眼睛看不见自己,注意力更多地放在外界的环境上,所以更多地归因于对方和情境,不会想到是自己出了问题。当然了,也有属于自己的那份自我防御机制,免除掉自己的责任。

别吵了,大家都有错:争吵的情绪代价

“小孩才分对错”——其实很多时候,男女双方吵架,没有真正的对错之分。毕竟每一件事情的原因都是复杂的,有你的原因、我的原因、餐厅的原因,还有很多不可控的运气的成分。在我们用来举例的这件事上,最严重的不是没有吃上高档餐厅,而是彼此埋怨、否认、争吵。这样高额的情绪赤字,毁掉了一个美好的周年纪念日。

在亲密关系的争吵中,或许保持着这样的一种心态会更好:无论是谁错了,先别顾着埋怨。我先把这个锅背了,先把彼此的情绪稳定下来,这样我们才能携手去面对糟糕的现实,一切才会更快地好起来。感情本来就不是在比谁输谁赢。我先退一步,相信情绪不再激动的你,也会为我让出一步的。

但如果上面这个方法并不适合你们,或者双方都不愿让步,那么就一起偷偷把锅甩给运气,一起吐槽今天的倒霉。和TA在一起,倒霉的一天反倒是快乐的一天,没吃大餐的纪念日也是值得珍藏的回忆。毕竟,你们还有彼此呀。

主动背锅,给对方一个台阶下,不仅是亲密关系中争吵的调节剂,还是服务业的必备技能。在某宝的售后服务中,再寄一次新的物品附上赔礼道歉,已经是解决客户投诉的固定套路。真正错的或许是物流而不是商家,但安抚顾客情绪,避免争吵带来的情绪代价,是最优的解决办法。

不过,这一套理性的心理分析,正在气头上的女孩可不一定听得进去。当女孩来找好朋友倾诉时,其实并不需要 一个客观的解决方案,而是你的理解和共情。你所需要做的只是安安静静地喝茶,做一个好的倾听者,感受她所经历的一切,静静等待时间和爱去修复这一切。

缺点也要爱,不怕两败俱伤吗

□邱蕾

不知为什么有人赞同,说爱一个人就要爱一个人的缺点,包容对方的一切。我对这句话很反感。爱优点也就罢了,爱缺点就不可思议。

当然,这话放在刚开始爱上的热恋时期,是很有效的,是不自觉就能做到的,可以说是一种很自然的爱屋及乌。可随着时间的流逝,热恋期一过、新鲜劲一没,就很难再办到。所以,最初爱时这样做更是一种本能的感性的流露,但过后再这样讲就难说是理性的,有时还更像是一种道德绑架,好像不爱缺点就不是真爱。

人又不是大海,真能纳百川、容万物,有自净消化变有害为无害的超凡能力,何况现在的大海因为流入的有毒垃圾太多,已经要不堪重负了。所以,这本身就不合常理,也不符合真实的人性。不论是如何忘我地去爱都不会走远,也不会获得长久幸福。

这样的爱,并不是对双方成长有益的,它是有害的,因为它指向的更是溺爱,是一种不分对错、不辨是非、不论善恶的有毒之爱。我们知道,父母这样爱子女,子女没缺点,也给惯出很多缺点,缺点在这样的爱的滋养下,只会变本加厉疯狂生长。孩子本来应该是天使,却慢慢变成了熊孩子,

变成了别人的噩梦,甚至还未长成,便先把自己毁了。

恋人之爱在这样的理论指导下,即使面对一堆关系到是非对错的缺点,即使他们并不喜欢甚至深受其害,也非要说服自己无条件接受,好像只有这样才能显示出自己爱得正确、爱得伟大、爱得纯洁。可这样的爱,事实上只会令自己受伤,让对方的缺点在自己的纵容下,肆无忌惮地野蛮生长,甚至衍生出更多缺点毛病,从而陷入一种让彼此都不利的恶性循环。而一旦忍无可忍只得离开时,那由自己浇灌出的恶之花,便要去祸害别人了,这不是浇灌者的错?

所以,这样的爱,根本不是真爱,只是感动了自己的糊涂的爱、病态的爱、畸形的爱、错误的爱。

缺点不需要爱,更不值得爱。当然,如果缺点是诸如肤黑个矮的话,爱没问题。但如果你认为自私、卑鄙之类是也要去爱方能彰显伟大无私,那我觉得就是真有问题了。两个有问题的人在一起,只会使问题扩大。

父母之爱子,当为之计深远;爱人之间,若想让爱情长久,也要计深远。我们只有在彼此的优点滋润下才能获得好的成长,而爱的意义也在于令对方变得更完美而非更不好,令自己更愉悦而非更痛苦。

舍不得你难过

男欢女爱

□舒曼

乔小娅追到机场时,梁星坐的那架飞机,刚刚呼啸而去。乔小娅心里再苦,咬牙承受。三年前,乔小娅就觉得梁星有心事,但他从不肯透露半分,她也猜不透。梁星终究还是不辞而别。

“小娅,回家吧!”妈妈又给乔小娅打来电话,“你爸身体越来越差,公司的事务必须交你打理,我们迫切需要你回来把公司稳住。”

带着一颗破碎的心,乔小娅离开和梁星曾相守四年的这座城市,回家,成了乔总。

没有梁星的日子里,乔小娅总是蔫蔫的。于是,工作成了她解除烦忧的灵丹妙药。三年一晃而过。乔氏企业在愈发成熟的乔小娅手中,愈发出彩。

“乔总,威亚集团的何董事长,又来给他公子说亲了。您,见还是不见?”这天,秘书小芸又敲门而入,对乔小娅笑着相告。

“不见。谁都不见!”说完,乔小娅又加了一句,“今后,但凡有说亲者,一律赶走!”为何会这样?小娅自己也说不清。是心中还有梁星影子?或许是,或许不是。

二

乔小娅带着小芸去参加广交会,就是那么碰巧,或者说是意外,撞上三年未见的梁星!当梁星尴尬地伸过手准备示好时,乔小娅却扭过头,看也不看,理也不理。

梁星长叹一声,转身走到另一处。

乔小娅用眼角余光远远地偷偷一瞄:这个负心的男人,瘦了,憔悴得很呢!难道,他出走后,并没过上锦衣玉食的日子?那么,他瞒着她一走三年杳无音讯,却是为何?

“乔总,我知你心思。我出面,替你问问梁星近况。”小芸,总是那么善解人意。

小芸发现了梁星,正要招呼,却不曾想,梁星突然接到一个电话,通话后脸色大变,随后匆匆而去。小芸跟着再追出去时,梁星已再无踪影。

又半年,流水般逝去。

“梁星回来了!”小芸给小娅带来消息。

三

这一回,乔小娅根据小芸偷偷找人打听到的梁星住址,不再任性,摸了过去。

这段时间,在威亚集团新任少帅何少云狂轰滥炸的爱情攻势下,乔小娅已有所心动。但是,她还是想在接受何公子之前,彻底搞清楚当初梁星为何不辞而别,以解心结。

“你走吧!我不想再见到你!我对不起你,也配不上你!你彻底忘掉我吧!”在那个简陋的两居室里,梁星一口拒绝。

乔小娅看见梁星更瘦弱了,一看,就是重病在身的模样。“我不知你经历了什么。但你当初怎么可以狠心抛下我?”乔小娅怒问,心想:“你既爱我,为何伤我?”

梁星像一头受伤的狼发出一声凄惨的号叫之后,转身冲出,再度逃离。

乔小娅彻底失望。她决定:接受何少云的求婚。婚事背后,因为有两大大企业强强联手、珠联璧合,在社会各界引发关注。

“小娅,梁星自杀了!幸运的是,又被救回!”婚礼前夜,小芸突然又报来一个令小娅如闻晴天霹雳的消息!小娅想也没想,拔脚就往小芸所说的医院疾奔。

四

经历了一番生死的梁星将一切和盘托出:“我父亲是威亚的员工,因为嗜赌,先后欠下威亚何少云六百万赌债。父亲因无力还债被逼入绝境之时,何少云提出我父子二人只要永远离开大陆到威亚在新加坡的子公司务工,并且,我永远不可以再与你有任何联系,所有赌债就可一笔勾销!于是,就有了我三年前的出走……”

乔小娅知道梁星从不撒谎,所以,她更加心痛。“那半年前,你又为何会出现在广交会上?”

“公司让我急送一批展品到广交会。我想和你说明实情时,恰好我父亲突发脑溢血身亡……”梁星说,“从父亲生前所留日记中,我得知他欠下的赌债,也是何家引诱他借的!父亲去世后,我偷偷溜回。”

当乔小娅和何少云一拍两散回到医院时,却发现梁星又不知去向。

“小娅,我总是让你失望!原谅我,我得了一种慢性病,很难治愈。我不能将你拖下水,与我一起备受煎熬。对不起!舍不得你难过!”读着梁星留下来的信笺,乔小娅泪流满面……

“王八蛋!”乔小娅疯了一样冲出医院,“你这是让我更难过了!我一定要找到你!”