



好的婚姻,需要好的冲突解决机制

□一针

婚姻刚开始时,还能在冲突中一次次体会彼此的感情激荡,过一两年开始累到灵魂疲惫,经常的不痛快,就像鞋里的一颗石头,硌到你走不了路,怀疑人生,却倒不出来。要想婚姻舒适持久,双方必须建立好冲突解决机制。

什么是冲突解决机制

所谓冲突解决机制,就是要有固定的、两人达成一致预期的、遇到冲突双方会自发采取的行动,也就是在婚姻中双方权利和义务的分配。

比如说,俩人吵架了谁要哄谁、生气了耍脾气的限度在哪里、日常工作和相处冲突怎么办、金钱上如何分配、支出哪些合理哪些不合理……都是易引发冲突的领域,解决机制建立不好,就会一直吵架;冲突解决机制建立得好,生活就像到点吃饭、每天刷牙一样容易。

我们每个人的原生家庭都有冲突解决机制,只不过很多人从小生活在其中注意不到,甚至觉得理所当然就该这样。而夫妻两个人各自从原生家庭带来的冲突解决机制是不一样的,所以需要重新协商确认。这个东西,就相当于企业的公司章程,两个大股东都要照章办事,婚姻才能顺畅。

什么时候建立

建立冲突解决机制的最佳时间是恋爱一开始,其次是现在。越早建立越受益,感情消耗越小,关系越稳固。

爱情带来的痴迷,支撑我们克服冲突带来的痛苦,建立解决机制,进入长期关系。从恋爱一开始,就要开始大量沟通协调,达成一致预期。

比如你嗜辣如命,他麻辣不沾,那么就可以建立一个机制:每次吃饭,必须有几个辣菜、几个不辣的,让双方可以心理平衡,自愿执行。如果没有这个机制,你为了他不吃辣,或者他为了你忍痛吃辣,一开始还能甜蜜,觉得自己为爱付出或者对方为自己付出,可是时间久了,就会变成负担,单方面付出的一方就会有牺牲感,觉得对方自私、自己吃亏。生活中类似的方方面面积累下来,就会压垮人,所以不要高估爱,也不要高估彼此。感情是脆弱的,拿来进行日常琐事中消耗非常不值得,需要留到抵御现实压力、意外事故、致命诱惑上,“好钢用在刀刃上”就是这个道理。

那么如果双方并没有达成建立这一机制的共识,如何说服对此不重视的一方呢?

做什么都需要寻找时机,提出建立冲突解决机制的建议,最好的时机就是在你们成功解决一次冲突后,或者看到别人成功解决冲突时。

比如,有个朋友男朋友不做饭还不洗碗,为此经常闹不愉快,终于有次她大发脾气后,男友去把碗洗了,然后她给他削了个水果。这个时候,如果就这么过去了,后面男友很可能继续偷懒,矛盾会反复发生,只有趁着男友刚表现完、自己的怨气小且男友有心安抚时,才有协商的可能。比如可以说:“今天辛苦啦,我每次做完饭再洗碗也挺累的,你愿不愿意洗,要么你做饭我洗碗吧,不然你懒得动的时候我们就叫外卖。”这就是冲突解决机制的建立,双方达到平衡。

刚成功度过一次冲突是最好的时机,因为这时候双方动力最强,有劫后余生的庆幸,还有争吵过后心理上的小胜利新婚,提出方案也不会被认为是小题大做、没事找事。

冲突解决机制的原则

在伴侣关系中建立冲突解决机制,第一原则就是公平。

还是拿吃辣打比方,不一定每次要双数的菜,一半辣一半不辣才叫公平。你完全不点辣菜,只自己准备一瓶辣椒油,或者不跟他一起吃饭时才吃辣菜也可以的,只要他在别的事情上同样为你做一些让步,比如为了让你舒服,他把三天一换的袜子改成每天换洗。

最直接判断是否达到了公平的标准是,两个人都没有为难和怨气,这就意味着没有人为这件事有牺牲感和失衡感。明显没有达到公平的表现是总有一方在抱怨“每次都是我巴拉巴拉”“你总是巴拉巴拉”“难道要我巴拉巴拉”“你就不能巴拉巴拉”……凡是出现这种话,就是至少有一方认为不公平。

建立冲突解决机制,第二原则是尊重差异。谈恋爱谈恋爱,一开始聊遍人生观、价值观、处事观,彼此相逢恨晚是常事,但是住往一相处就变了,冲突频发。这是因为你们聊的只能是理念,而生活中的冲突都是有场景的,你们对理念的理解虽然用词一致,但实际并不相同。

比如,有个姑娘美滋滋地说她老公特别好,主动说要家务全包。但他们结婚两个月后为家务大打出手,因为男方家务全包的定义是有空做饭没空就外卖、衣服周末再洗、地三五天一擦;女生的定义是饭要尽量多做而外卖少点、衣服要及时清洗、地要每天擦。其实两个人谁都没撒谎,谁都没有变,但是他们意识不到怎么造成的冲突,都觉得对方无理取闹。男生认为女生拿他当苦力不心疼他,女生认为男生说到做不到是哄骗她。这就是典型的沟通差异。双方以为说的是同一件事、采取同一个标准,大家用着同样的语言,但每个人对这件事的理解完全不同。在职场伺候过客户和领导的小伙伴都懂这是怎么回事,都懂认知差异,可是到了私人感情中就忘了这个道理,苛责对方甚至指责对方主观恶意,这,就是不懂事了。

尊重人 and 人认知的差异、能力的差异,怀着善意和理解,耐心沟通、反复协商,直到双方都不再有为难和不满,才算是建立有效的机制。

要给双方都足够的权利

在公平的情况下,尊重差异、找好时机,就可以建立生活方方面面的冲突解决机制,这里面最容易出现的一个问题,就是不给对方权利。不管你做出的建议在你看来多么公正合理,只要对方不满意,就不可以强迫,打着“为你好”的旗号,也不能改变霸道独裁的事实。

比如上面做饭谁洗碗的那对,女方提出你可以做饭我来洗碗,或者我来做饭你要洗碗,这看起来公平无比,但男方就是不想做家务,宁可吃外卖;女生觉得吃外卖不健康,要点大馆子的才能放心些,但是会贵,需要男方用自己的零花钱补贴餐费。这个思路,才是公平,给出各种选择,让双方自由选取最终找到均衡解,这样双方都有权利。

在关系中不给对方权利,会给婚姻造成致命伤害。有控制强迫的人必须注意了:也许能完全掌控对你意味着安全,但对婚姻意味着死亡。

最后,即使磨合再久,也不可能穷尽所有潜在冲突,但只要你们日常形成了公平、相互尊重的气氛,双方就不会惧怕和排斥协商,任何冲突就都可以得到解决,婚姻也就可以变得安心自在。

钢铁直女

□这个

和前任刚确定关系的时候,我俩去爬山。

吭哧吭哧,吭哧吭哧……当我沉迷于运动的时候,他突然问我:“你累了吗?”“没有啊,这才爬了几步。”

爬了一会,他又凑上来问:“你累了吗?”我大手一挥:

“走你的吧,就你话多。”

最后快要爬到山顶了,他一脸惆怅:“本以为你走累了,我就能牵着你走……”我一听就感到好笑:“你当我跟个菜鸟似的,走这两步路还要人牵?”

你只属于我

男女恋爱

□舒曼

“怎么是你?”在总经理室撞见苏语的时候,素素捂住嘴,惊呆。时光,陡然凝固。

“你结婚了吗?”看着素素转身欲走的背影,苏语突然问道。

“我,我,结婚了……”素素艰难回答,仓皇而去。

“我依然单身!”苏语对着惊慌失措的素素说,“有空的话,我想请你吃顿饭!”

十多年前。

“你别动!看样子你的腿可能骨折了。”那一晚,骑着电动车外出的素素,在人民路上一不小心跌进一个无盖窨井,连人带车摔倒的素素,当时一条腿就不能动了。苏语恰好经过,看见眼前这突发一幕,他二话不说,俯下身,抱起受伤的素素,就往附近的医院跑……

忙完所有事务,已然大半夜过去。“你叫什么名字?”躺在病床上的素素,对苏语义伸援手感激不已。苏语摆摆手,走了。

住院三个月康复后,素素想到的第一桩事,就是寻找恩人。功夫不负苦心人,素素通过苏语代为付款时留下的银行卡刷卡账号,再通过警方相助,费尽周折后,居然找到了苏语。

“我帮助你你是应该的。你赠我礼物,就不妥了!”看到突然而来的素素,在一家审计事务所工作的苏语,很是意外,“如果我摊上这事,我想,你也会帮助我的!”

素素见苏语坚决不收她的礼物,于是,就提出请他吃顿饭。这回,苏语没推辞。不曾想,一顿饭吃下来,两人发现彼此三观高度一致,相见恨晚……

二

两个人一旦擦出了爱情的火花,就燃烧起来。但万万没有想到的是,到了谈婚论嫁这一步,素素的母亲知道女儿私下谈的男友从贫困地区走出来,大学毕业后来到这个沿海城市找到一份工作,既无多少存款、又无房无车时,当即表示反对:“你姨帮你介绍的是个富二代,人长得帅又有钱,保证了你的生活质量和人生幸福!你和这穷小子在一起,能有什么好?别天真了。给我断!”

素素自然是强烈反对。可是,当母亲一次次以死相逼后,素素不得不屈服。

素素结婚那一天,苏语将自己灌得酩酊大醉、不省人事。原来,麻痹自己的感觉,就是死亡的感觉……第二天,苏语将一纸辞呈递上,义无反顾离开这座伤心城市。

有些悲剧,从拉开帷幕的那一天起,就再难落幕。

嫉恨素素心中另有心爱之人,从结婚那天起,富二代就没给过素素好脸色。更糟糕的是,为发泄怒火,富二代不拿素素当人,拳打脚踢是常事。一次次家暴过后,渣男还威胁素素不许报警、不许外泄,否则,她一家就有灭门之灾……迫于淫威,素素选择隐忍。

素素万万没想到,十多年后,失去音讯的苏语竟然再度出现,并且,成为她所在这家企业的总经理!生活呵,兜兜转转,竟然,和她开了个天大玩笑!

而这十多年间,素素尝尽人间悲欢。母亲因患上癌症去世。父亲紧随其后,没多久也病故。素素因为多次意外流产导致不孕,失去生育能力。这样一来,素素成了渣男老公眼中“不会下蛋的老母鸡”,更加不受其待见。他常常在外边和形形色色女人鬼混,并且,完全不顾及素素感受,肆无忌惮……

这个家,已形同虚设。而富二代因为在外吃喝嫖赌,不但毁掉家业,还染上毒瘾。

三

拗不过苏语真情相邀,素素终于接受苏语宴请。还是他们熟悉的老字号饭店,还是他点的她喜欢的菜肴,还是他俩曾经习惯选择的小包间……坐下来那一刻,素素突然情绪崩溃、失声痛哭!

“别哭!”苏语眼睛红红的,怜惜、疼爱,“素素,你所有事情,好友都告诉了我!你是无辜的,我是一直爱你的!无论你遭遇什么,我都永远爱你!”

苏语告诉素素,当年听说她被逼成婚,心灰意冷的他辞职后,先后辗转福建、广东多地,凭着自己努力,一步步打拼到管理岗位,最终,又被总部委派到曾给他留下痛苦记忆的这座城市,担任这家大型企业高管……

苏语的突然现身,既温暖着素素那孤苦伶仃、伤痕累累的心,但是呢,又让她深感不安:这么多年,他不恋爱、不结婚,是她,拖累他呵!

“你找个好女人,成家吧!你一天没个家,我一天就痛心!”再度遇上时,素素说出心声,“这辈子,我都谢谢你曾爱我!”

苏语呢,也不回应。

或许,应了“恶有恶报”那句老话,素素的老公,在一次吸食毒品过量后,再也没能醒来。

苏语正式向素素求婚。素素呢,却一直在躲躲闪闪,她总是觉得,她不配……“为何非要娶我?”苏语回应:“你只属于我!”