

婚姻中,焦虑的妻子因为要确保自己所处的环境、关系是安全的,而更关注确定性,获得主导权。她会包揽很多责任和义务,尽力设置生活规则,让伴侣按照自己的方式去做事。比如,妻子主动打理家庭,积极经营感情,关注感情细节,比另一半付出更多精力;发现双方情感有冷淡的迹象会主动沟通,尝试解决。

在这样的婚姻里,很容易呈现出“一个人使劲,一个人摆烂”的状态,好像妻子永远是努力解决问题的一方,丈夫却扶不起来,永远达不到妻子的期待,无法满足妻子的要求。于是,妻子很委屈,更加焦虑。

作为伴侣,一方面丈夫觉得妻子很能干,很优秀;另一方面丈夫觉得自己是被保护的,被规划好的,自己可以什么都不用做,你看不惯的话你一定会去做。如此,他逐渐丧失了付出意识和解决问题的行动力。

长此以往,这类婚姻就变成:焦虑型妻子代替丈夫承担婚姻责任,大包大揽,事事做主,而丈夫则成了甩手掌柜。既心安理得享受目前的状态,又怨恨妻子规划安排他的一切、束缚他、向他索取,他的不付出是表达对被控制的不满,是对妻子的报复。

焦虑型的妻子会感到更焦虑,因为自己做得越多丈夫做得越少,便经常指责、攻击丈夫,催促他主动去付出一些。这使得丈夫的被控制、被管束感觉增强,



越想掌控婚姻,情感越容易失控

焦虑型妻子如何远离夫妻“追逃”模式

很不开心,拒绝继续配合妻子。

究其原因,是双方都不认可对方的行事逻辑。焦虑型的妻子,想夺得关系中的主控权,而逃避型的丈夫想在关系中追求自我,最终形成夫妻间的长期对抗。焦虑的人越焦虑,逃避的人越逃避,婚姻进入“追逃”模式,双方都很痛苦。

一个女人在婚姻里越追求可控感,越容易失控。追求可控感的人,内心是极度不安的。她总觉得自己没有能力改变一切,自

己苦心经营的东西,可能因为丈夫心情不好,双方争吵而被完全摧毁,甚至把感情的好坏和生存联系在一起。就像一个孩子会意识到没有了父母的帮助,自己很难在世界上生活下去。于是,内心不安,想尽办法抓住能够控制的东西,增加自己生存下去的希望。

然而,女人会发现,越追求可控感,伴侣带给自己的失望就越多。比如,丈夫不喜欢妻子买的东西,妻子会愤怒、不甘心。他竟

然是这样的人?他为什么这样对我?这种失控感,又会激发妻子对丈夫更大的控制欲,在更多维度上争夺控制权,小到不允许丈夫挑食、自己决定家里的购物支出;大到要求丈夫对买房、生育、未来工作的发展计划,甚至婆媳关系等方面必须站在自己这边。

妻子对爱和被爱的期待本质上是没有错的。但是在伴侣看来,妻子很少用自己想要的方式来爱自己,虽然妻子给了他很多,但那些都不是他真正想要的。

要解决这类婚姻问题,根本方法是双方要有自我觉察的能力。妻子能看到自己已经处在恶性循环之中,学会解读伴侣的行为和心理,读懂对方的反馈,知道自己为何焦虑、缺爱,不再执着于自己的丧失和获得,让丈夫有喘息的空间,把丈夫应当承担的责任还给他。比起一味付出,构建内在力量,形成爱的流动,更容易使自己拥有掌控感和安全感,感受到爱和信任。

丈夫则需要意识到妻子的大部分焦虑源于安全感缺失,回避只会让她更焦虑,回避永远解决不了问题。走出恶性循环的第一步是直面问题,如实表达内心对关系的恐惧、窒息,渴望什么样的感情模式?有哪些需求未被满足?同时,让自己感受到被爱。

当逃跑的人停下来,追的人才会停下来,一起解决问题。当双方都感觉关系是舒适安全的,才会自然而然形成爱的流动。

(许川)

结婚十三年,记忆里,只收到过老公送的两次玫瑰花。

第一次,是婚礼当天,在照相馆租了套白色婚纱,老板说,你得配一捧玫瑰花才好看。于是,他在照相馆老板的介绍下,在隔壁花店买了一大捧红玫瑰,29支的样子,那一天,在鲜花映衬下的我,觉得特别幸福。那束红玫瑰,也成为我记忆里最深刻的记忆。

第二次收到他送的玫瑰,是结婚十年后的情人节。那一阵子,我数落他不懂浪漫,更不懂我,他努力争辩,我便更加努力历数他的“恶迹”。譬如,他不爱吃蛋糕,我生日便从不给我买蛋糕;他不爱甜言蜜语,特别的日子,连一句稍肉麻一点的话都没有。那个情人节一大早,他送完孩子上学回家,发现街上到处都是卖玫瑰花的,便买了一



你是我的玫瑰花

支,偷偷地放在我的枕边,我在花香中醒来,既惊讶又惊喜,我真没想到,因为吵了几句,他突然就开窍了。

以为开窍之后,就此浪漫起来,至少会比原来浪漫一点点,偶尔会送我一支玫瑰花。哪知道,以后每一个重要的日子,还是外甥打灯笼——照舅(旧)。再问,何时送我花,他会一脸讪笑:“买花不划算,我请你去外面吃大餐吧,再说,我就是你的玫瑰花!无需购买,免费赏花!”

仔细想想,因为有了他,生活还真是来了个翻天覆地的变化。

因为有了他,我幸福得像花儿一样。他会主动承揽家里的部分家务,还会在他不忙的时候,下厨做顿可口的饭菜。偶尔,会带着我去外面吃顿美食。虽不会主动给我买礼物,但逛街绝对陪同到手酸脚麻为止。在最贫困的日子里,他支持我买电脑圆写字梦,在最困顿的日子里,他鼓励我只要坚持就会有希望。因为有了他,我才知道,原来婚姻就是两个人不仅是有福同享,更多的是有苦同当,婚姻中的两个人,只要彼此理解和依恋,便会成为拥有幸福的人。

因为有了他,便有了吉祥二

宝。大宝和小宝的笑脸,像鲜花一样生动、美丽。她们给我感动,给我快乐,给我展示生命成长的神奇,有了她们的陪伴,我的日子,开始变得丰富多彩又活色生香。

因为有了他,家里便像个花园。我爱养花,喜欢去花店淘花,不管选多久,他都会耐心地等候,不厌其烦。家里楼上楼下,足足有一百盆之多。移盆、浇水,把花盆搬到楼顶晒太阳,这些繁烦的活儿,只要我一吩咐,他都会鼎力相助。有了他的支持,我更加肆无忌惮,分盆、扦插,家里的花儿越来越多,朋友们都说我家像个花园,而他,就是那个默默无闻的园丁。

置身花丛中,自此不收玫瑰花也罢。我再没有问他要过玫瑰花,因为我知道,他就是我的玫瑰花,滋养我人生的花!(刘亚华)