

微话题

# 付出感，是婚姻关系的杀手

文/李雪

我们经常听到这样的剧情：“我为这个家庭付出那么多，他却背叛了我。”几乎每年都会出现类似当代陈世美的新闻出现：“妻子辛辛苦苦赚钱养家一心供丈夫在外读书，熬到丈夫毕业，丈夫却出轨，甚至要求离婚。”对此现象，大众和媒体一致的声音是谴责：“这种男人忘恩负义，无耻之徒。”做道德评判总是最容易的，可是道德评判不能解决任何问题，道德评判永远无法挽救一段关系。

## 1 我们真正可以去思考的是，到底是什么在维系两性关系

两性关系，有另外一个名称，叫亲密关系。为什么叫亲密关系，而不是责任关系、付出关系、义务关系？顾名思义，维系两性关系最重要的，是亲密感。

悲剧的现实是，很多中国婚姻，都已经不再是亲密关系，只是责任关系、义务关系、亲情关系。

什么叫亲密？亲密是两个人之间彼此有呼应，情感能量可以流动的状态。

举个例子，当妻子说想要吃苹果，丈夫立刻呼应一声，开心的把苹果递过去，这就是亲密。如果是妻子觉得有义务为家人付出，像一道程序那样，每天为丈夫孩子削好苹果，并劝说他们每天吃一个苹果，因为书上说苹果营养丰富，可以补充维生素。这样的过程中，没有亲密，削一辈子苹果，也不会创造幸福流动的感觉。

## 2 是什么阻碍了亲密，让中国大部分婚姻都变成“非亲密关系”

亲密的能力，天然的来自于童年我们与父母之间的关系，尤其是母婴关系。当婴儿向母亲发出微笑，母亲也情不自禁的微笑起来，这种情感能量的呼应，就是亲密！

悲剧的是，中国一代又一代，都在制造孤独婴儿。历史和社会文化的原因：过短的产假，不断被家人催促断奶，甚至隔代抚养。所谓的宅，就是这么产生的。

因为过早失去了亲密依恋体验，成年后也不知如何与人建立亲密关系，于是发展出各种策略，心理学上叫做“防御机制”，来避免在关系中被抛弃。

男人最常见的防御机制是“我要更成功，赚更多钱，女人就不会离开我了”；女人常见的防御机制是“我要努力照顾家人，为家庭付出越多，就越不会被抛弃”。

微育儿

# 这是父亲能为孩子做的最好的事

一位父亲能为孩子所做的最好的事，就是爱他们的母亲。

这天的咖啡店里，坐在我斜对面的，是一对外国夫妇。夫妻俩正在低声聊天，不知说到了什么，丈夫突然伸出手，拉过妻子的手，放在唇边吻了起来。妻子笑着，脸上微微的红晕，眼睛闪亮。一对夫妻沉浸在他们的幸福中，旁若无人。

他们的小女儿，在咖啡店里四处走。走到我的面前，就站住了。我对她做鬼脸，她捂着脸害羞地笑，真是很可爱。我拿起笔，在纸上画了一个中国古代的美人像给她看。她走过来，把小胳膊很亲昵很信任地放在我的腿上，靠着我。

我的前面，也坐着一对母子。妈妈背对着我，正在给丈夫打电话：“你这人怎么这样？咱们之间再大的问题，也得面对面谈啊，逃避不是办法。即便是离婚，咱们也得见面解决是吧？你这么躲着不见我，算怎么回事？孩子你也不见，你说有你这么做父亲的吗？”说到孩子，女人明显地哽咽了。

她的孩子，一个小男孩，坐在她的对面，抱着一杯冰淇淋，一下一下用勺子舔着奶油，神情木然，好像眼前的世界都和他无关。妈妈在对面哽咽，他看了看，又把目光转到别处去，神情还是木的。我一直看着他，等待他的目光和我相遇，然后，立即见缝插针地盛放一朵笑容给他。我总觉得那样木然和冷漠的神情，不应该出现在一个孩子的脸上。他显然是吃了一惊，看



维系两性关系最重要的，是亲密感。

## 3 带着童年的烙印走进关系，女人越感觉到婚姻中的危机，就会越付出，然而越付出，婚姻危机越大

比如辛苦助丈夫读博，最后却被丈夫背叛，并起诉离婚的温州林女士，法庭上丈夫哭诉了很多婚姻当中的痛苦感受，比如在生活细节上感觉被妻子全家瞧不起，这些痛苦感受都被写进信里，林女士却看了跟没看过一样，为什么呢？林女士的回答是：“我平时忙着照顾家庭，没更多精力，看了也就忘记了。”

## 4 付出感给对方带来的内疚，是亲密关系的杀手

不幸童年造就的潜意识魔咒，让很多女人相信，我付出越多，如果对方想离开我，他就会很内疚，于是不会离开我。而事实是，内疚感是人类最不愿意承受的感觉，所以古有剔骨还肉一说，现有很多男人宁可净身出户，也要离开这个婚姻的例子。

当一个人在关系中不断牺牲自己、辛苦付出，会累积越来越高的道德资本。道德资本像一座堤坝，拦截了爱和亲密的流动；道德资本越高，这个关系越趋近死亡。

## 5 如果关系中觉得自己是在付出和牺牲，含义是我不要这个关系

事实上，成年人之间，不存在抛弃与被抛弃，只存在合适与不合适的问题。当我成为心理上的成年人，没有人可以抛弃我，我无需再去讨好对方，只是尽情为自己去创造丰盛、亲密、流动的人生体验。

今日女报微信粉丝“A 格格”推荐分享

微美文

# 你是你坚强的后盾

很多时候无须在乎天空的阴霾，因为你就是你自己的太阳。小时候我特别害怕过马路，因为有一年家里一个保姆带着我过马路去公园玩，当时她看到一辆面包车疾驰而来，她一紧张，就甩开我那正紧握着她的手，自己跑了。我张着嘴傻愣在原地，然后听到轮胎剧烈摩擦马路的声音，虽然车最终在我面前刹住了，但我还是被吓呆了。

昏迷中我只知道我被人抱起，然后就什么都不记得了。从此以后，我患上了马路恐惧症。那些年，很多人行道上没有红绿灯，所以只要旁边没人一起过马路，我就会一直站到有人为止。

我总极力做一些事情掩饰心里的懦弱。二年级的时候，体育课上有一条小蛇从草丛里爬了出来，一大群小伙伴作鸟兽散，我站在原地，思考了一下，然后冲上去对着那条蛇踩了十几二十脚，整条蛇被踩成了蛇干。大家都为我鼓掌，但我一点得意的感觉都没有，因为我不敢一个人过马路。

三年级的时候，小伙伴们都在讨论青蛙好恶心，打赌谁敢抓一只青蛙放在自己手掌上，此时我默默地从草丛里出来，看着大家，然后从裤袋里掏出一只癞蛤蟆。小伙伴们又作鸟兽散。但我仍然没有觉得自己有多牛，因为我不敢一个人过马路。

也许很多人都不相信，但这的确成了我童年比较大的一个困扰，夜深人静时看着窗外，我会觉得很羞愧。为什么我一个男孩子，却不敢一个人过马路？

后来我养成了一个坏习惯，跟朋友们一起走在路上，为了防止要过马路，我会拉着前面一个人的衣服。他一路扯着我走，会不爽地转过头来问我干嘛，我告诉他，别问。

直到后来我生了场大病。住院一个月，有几天要在手上扎十多个备用针孔，然后把针头留在手上，用胶布粘着。那是我无法理解的一种医疗方式，因为直到最后那些针孔也没用上。至于是什么病，最后医生也没搞清楚。只是每天发烧、呕吐，我以为我活不长了，心里顿时比过不了马路还失落。



很多时候无须在乎天空的阴霾，因为你就是你自己的太阳。

在一个午后，一个护士姐姐又来给我打针，我有点紧张，护士姐姐问我：“妈妈呢？”我说出去了还没回来。护士看着我满手的针孔，有点痛心，问我疼吗，我说扎的时候疼。然后护士莫名其妙地对我说了一句：“很坚强啊，你真是你自己坚强的后盾。”

我烧得头昏脑涨，听不太懂这句话，我对护士不解地“啊”了一声。

她又耐心地重复：“我说，你是你自己坚强的后盾！”然后我看着她默默地给我打完一针，目送她离开。

那天傍晚，我走出病房，看着医院门口的一条大马路。我走到斑马线前，看了看对面，又看了看满手的针孔，心里反复默念着一句“你是你坚强的后盾……”

然后深吸一口气，径直往前走；中途有车，我就在马路中间停了下来，车过了，我又继续走，几秒钟后走到了对面。我抬头看着正前方的医院大门，接着又走了回去。最后盯着眼前的大马路，我不禁大哭起来，感觉许多年的压抑和挣扎都释怀了。我再也不是一个不敢独自过马路的男孩子了。

第二天，我的烧退了，也不吐了，下午就出院了。没有人知道为什么突然就好了，更没有人知道我竟然会因为害怕一个人过马路，纠结了这么久。

从那天以后，我也不再抓一些恶心的小动物在手里，就为自己显示自己胆子很大；现在想起来，无法直面心中的恐惧，反而会越逞强就越显得懦弱。

以后的日子偶尔害怕紧张的时候，我会想，现在在比小时候一个人站在马路中央的感觉更可怕吗？然后我就放松了许多。

真正的坚强也许并非刀枪不入，永远不会受任何伤害，而是被伤害以后，仍能直面内心最大的恐惧并走出阴影，做一个坚强的人。

今日女报微信粉丝“杨慧”推荐分享



扫二维码，关注今日女报微信，有惊喜哦！