

亲密关系中的矛盾和纠葛是如今心理咨询行业中常见的案例，很多夫妻和情侣陷于“相爱容易相处难”的困境，维持一段健康良好的亲密关系似乎成为了一件很困难的事，甚至让双方的心理状态出现了问题，产生焦虑、易怒等问题。如何拥有健康的亲密关系呢？秘诀在于调整好以下几个方面的思考逻辑。

话题卷

A 保持适当的距离才能看清对方和自己

“你中有我，我中有你”的融合感，就好像最初在母腹中和妈妈融为一体的那般心安和满足感，是让人渴望和恋慕的，然而成长却必须要经过分离与个体化。纪伯伦在《论婚姻》里这样描绘健康的亲密关系：“要在你们的依偎里留有余地；彼此相爱，却不要让爱成为束缚；给出你的心灵，但不是要交给对方保留；要站在一起却不能靠得太近。”

你现在与任何人所谓的亲密，都需要检验一下是你与自己的渴望（投射）在一起，还是与真实的对方在一起。如果你有幸走上心灵成长的路，你会发现：一切外求都是饮鸩止渴，回归自身才是探索的源头。不再苛求对方一定要满足你，也不再为了获得满足而委屈自己，这是刚刚独立的开始，真正的人格独立就是在心理上与对方分离。

保持距离会给内心腾出巨大的空间，让你可能在忍受孤独与愧疚的同时，也把自己和对方看得更清楚，为新的成长孕育生机。

保持距离就是“舍”，之后才是“得”。

B “做自己”也“爱自己”避免从付出者变成控制者

心理学的真相恰恰是，那些对他人的伤害与侵略，往往发起在一个不爱自己的人身上。

有一种很典型的亲密关系模式是这样的：一个在关系中过度付出，另一个在关系里愧疚；一个控制，另一个难以反抗；一个失去自我，另一个不忍拒绝……彼此都爱对方，只是不知道卡在了哪里；都希望对方快乐，但就是忍不住频繁地冲突与吵架。

一个太需要别人的认同和肯定的人，是没有建立起真实自我的。他的眼光一直在别人身上，自我价值也建立在别人的反馈上，因此拼了命地付出，并常常走在别人真正的需要前面，认为自己做的就是别人需要的。一旦对方拒绝或者否定，他就会愤怒、失落，失去自己那份价值感——开始从付出者进入到控制者的角色。

这样的“爱”会在很多时候让人感到压抑和窒息，事实上，过度付出者在关系中想要的，不是对方能给的了的，对方只会感到一边动弹不得，一边愧疚。

真正的解药就是要回到自己身上，去在意、去感受、去看见自己的内心，去爱自己，去关注自我的成长和需要，就不会再去紧抓别人的反馈，对对方能有所放手，把必要的允许和空间还给对方。

如何拥有健康的亲密关系

C 减少关系中的消耗，学会不带敌意的拒绝

拒绝有许多含义，首先它意味着你正在维护边界。你是你，他是他，这是不能模糊和越过的边界。除了看见别人的需要，更要清晰自己的需要。当两者发生冲突，你也需要坚定不移地拒绝对方。

拒绝的好处是，它虽然可能会破坏关系，可能被打击报复，但绝大多数会让对方重视你。因为拒绝代表着某种强大。比起忍气吞声、独自憋屈地承担，拒绝讨厌的一切更能让人体会到尊严感。

在拒绝后，你可能会体验到对方不再愿意靠近你，或者会跟你吵架，使你们陷入新

的冲突。这有可能是对方还不适应你的转变而造成，更有可能是因为你拒绝的方式过于刻板、僵化、单一，可能你的一句“不行”，附加了太多情绪，带着杀伤力。

即便是这样，这仍然是你在学会拒绝的道路上所要必经的，然后你的拒绝才会慢慢地变得不那么具有攻击性，变得温和，不带敌意。你能体会到，你不必怒目圆睁，也能够表达自己的坚定意思。而这其实是更为强大的拒绝。

因为拒绝是拒绝，敌意是敌意。敌意是心存报复或攻击他人，而拒绝只是“我不满足你的需求”，只是一种选择而已。

D 一味要求和责怪很难得到爱

“为什么你看不见我的需要？”

“我已经说了，为什么你做不到？”

“你怎么能这样对我？我太受伤了。”

在与伴侣的争吵中，类似这样的话你感到熟悉吗？

这些话是在说：你没有照顾好我，你做错了，你真不应该，你现在要好好补偿我。这样的话可能激起的是对方的愧疚和自责，继而去满足了你的要求；也可能激起的是对抗和愤怒，继而转身离去。无论是哪一种，都不会让对方心甘情愿地去爱。

第一种：产生自责和愧疚的人

这类人大多在人际中有某种照顾者情结——觉得别人的需要总和自己有关，只有在帮到别人时才会觉得自己很好，有了某种价值感，总想通过负起对另外一个人的责任来显示和满足自己。

一个照顾者很容易吸引来一个受害者——一个总想让别人替自己负责任的人。受害者的口头禅便是指责和要求式的，他们的话总能让照顾者“上钩”。

第二种：激起对抗和愤怒反应的人

这种情况则是个人边界被侵犯后的正当自我保护反应。这种对抗和愤怒是在说“我为什么一定要照顾好你？我也有

我的事。这样的责任让我压力很大，它不属于我，我想逃开。”于是，一个在追，一个却在逃的景象便会在关系中发生。

因此，不要用指责和要求式的话语让你的身边人来爱你，大概率你是得不到的。

你要先意识到，你的情绪是因为你自身的某种需要没有被满足，你的强烈愿望是出于你心里的某种恐惧。而满足这些需要、拥抱那些恐惧，不是别人的责任，而是你自身的。你可以请求别人的帮忙和照顾，但却不是别人应该或本来就要如此。

因为，如果你换位思考一下就会发现，你尚且不知对方处于何种状态，他可能也正在某种需要里，他可能有他担忧和顾虑的事情，他又怎么能即时即刻做到满足你的需要呢？

当你能看见这些，你的状态就会变得柔和，而不是硬邦邦地指责和要求对方。你可能说的话就变成——“我的感觉现在不太好……我有什么样的需要，你愿意来帮我和支持我一下吗？”

每个人先要负责的是自己，在有余力的情况下才是支持身边的人。希望你我不做照顾者，也不做受害者。好好地先看见自己，先拥抱自己的需要，继而平等和柔和地请求他人的支持。

关键词

每段关系都是独一无二的，没有一成不变的规则。重要的是找到适合你们两个人的方式，并且愿意不断努力和调整。要拥有健康的亲密关系，注意这些关键词：

沟通 开放、诚实的沟通是亲密关系中最重要的一部分。表达你的感受、需求和想法，并倾听伴侣的。

信任 建立和维护信任是长期关系的基础。避免隐瞒和欺骗，诚实地处理问题。

尊重 尊重伴侣的个性、选择和隐私。认可对方的价值和独立性。

支持 在伴侣需要时给予情感和实际的支持。鼓励他们追求个人目标和梦想。

独立性 鼓励彼此保持一定的个人空间和独立性，这有助于个人成长和关系的新鲜感。

解决冲突 学会以建设性的方式解决冲突，避免指责和攻击，寻找共同的解决方案。

共享目标和梦想 设定一些共同的目标，无论是短期的还是长期的，并一起为之努力。

适应变化 随着时间的推移，人和关系都会发生变化。学会适应这些变化，共同成长。

界限 明确个人界限，并尊重伴侣的界限。这有助于避免误解和冲突。

本报综合