

8.7分离婚实录： 不敢自私的婚姻，没法长久

周末和朋友一起看了一部离婚电影：《婚姻故事》。

这部电影从开播以来，就引起了很高的讨论度，豆瓣8.7分，道出了婚姻关系维持之难。

一般的离婚，大多是双方互相憎恨、撕破脸、老死不相往来。但这部电影不同。

在整个离婚过程中，夫妻俩还保留着对彼此的欣赏与爱，尽量保持克制：

在妻子眼中，丈夫优秀而温暖，他努力脱离了糟糕的原生家庭，成为剧团导演，获奖，会顾家做饭，包容妻子的情绪，照顾剧团的同事们；

在丈夫眼里，妻子有爱，有想法。她擅长处理家庭琐事，总把冰箱塞得很满，不让家人挨饿。她本可以在洛杉矶当电影明星，却为了丈夫留在纽约；

因为互相有爱，整个过程他们都很痛苦。即使后来有一次矛盾爆发，两人互相大骂之后，丈夫还是忍不住抱着妻子大哭，妻子也哭着安抚丈夫……

如此美好而相爱的人，最后却不得不分离，着实让人于心不忍。

可惜，真相就是：相爱的人本来就不一定能长久在一起啊。

因为婚姻如此复杂，相爱是远远不够的。

看完这部电影后，我一边惋惜，另一边更加坚定一个内心想法：

在一段长久健康的关系里，比起感情、欣赏和信任，

还有一个东西更为重要，那就是——

优先看见自己。

没有了这一点，再深情的关

系也有耗干的一刻。

这也是他们离婚的核心原因。

01. 离婚的导火索，来自一次工作上的变动。

妻子作为一名演员，接到了一个报酬丰厚，自己又很心仪的好机会，并且可以回到故乡洛杉矶排演。

她很开心，因为这是她从结婚前就有的梦想，她曾多次向丈夫提出回洛杉矶，可他一直没有当回事。

这一次，她希望丈夫支持她，为她高兴。却没想到丈夫听完这个消息之后，只是略带嫉妒的表情，看着她的报酬笑着说：我可以把你的这份钱投资剧团了。

那一瞬间，妻子才意识到不对劲：

他并不为我高兴，这是我多么重要的工作，而他第一眼看到的是自己的事业。

他始终没有看见我；他没有把我当成独立于他之外的人。

而这种不被看见，早已是她婚姻生活的常态；

家里的家具都是丈夫的品味；

丈夫为了节省开支，习惯一出门就关灯，却从不关心房间里是否有人，常常把妻子一人留在黑暗里；

丈夫明明知道妻子一直想回洛杉矶生活一阵子，但尽管他得到了去洛杉矶的工作机会，也没有和她商量，就直接拒绝了……

也许一开始的爱能让人心

甘情愿地自我阉割，让妻子自愿留在纽约，等待丈夫履行回洛杉矶的承诺。

而“不被看见”就像一个婚姻的幽灵，它无形但有力量，慢慢地击碎了她对婚姻的美好幻想，成为她离婚的驱动。

但其实，这种“不被看见”不能完全归咎于丈夫。

它是一种共谋。

妻子说过，她曾对自己未来的生活没有目标，她曾不知道自己对家具有什么品味。

是她曾一再把决定自己生活的权利交给了丈夫，是她一直不自觉跟着丈夫走。

而这次的离婚，也是妻子的一次成长。

她第一次清晰地看到了自己被压抑已久的感受，知道了自己想要什么，并决定停下，忍着痛苦去告别。

最后虽然要承受分离的悲伤，但她终于可以享受梦想、享受洛杉矶、享受和朋友一起唱歌聚会……

这比起在纽约的房子里等待和怨言，要爽快多了。

02. 也许你会有许多疑问：优先看见别人不好吗？婚姻不就是要为对方牺牲吗？

如果每个人都只顾自己，关系还怎么维持？

而真相恰恰是：越无私越短暂，越自私，才越有可能长久。

当然这个自私，不包括剥夺和伤害别人。

曾经看过健身博主@灵魂健身杨老师的视频。

他和女朋友在恋爱中有了些障碍，无法很好地回应她，于是去找了心理咨询师。

结果咨询，他发现了目前困境的原因：

抱有“你开心我就开心”的想法，

这种想法有毒，很糟糕。

他说，所有透支自己去爱别人的方式，都是不健康、不成熟、不长久的。

就像是我们不把自己的杯子倒满，而是把水给别人，并告诉自己只要你解渴了，我就不渴。

这种方式无法让我们长期解渴、开心。

因为长期优先考虑别人，意味着我们要为了别人去放弃自己的需求和感受，不自觉地过度消耗自己。

长此以往，我们会精疲力竭，并希望对方回报我们。

而此时若对方不如我们所愿，就会陷入互相的埋怨、指责，没有力气再去看见对方了。

就像电影中，妻子在长期不被看见之后，累积了太多失望，没了耐心，不愿意和丈夫进行性生活，使得丈夫也备受冷落。

所以最好的方式，是“自私点”。

如果你老是因为对方不做家务而自己苦苦承担，那完全可以拒绝这种现状。

和对方探讨当前的情况、自己的想法，让对方也参与家务，不幸累了就歇息，实在太忙就一起花钱请保姆。

优先看见自己，觉察自己的感受，不让自己累坏。

这不仅会让我们减少很多压抑，活得更有魅力，更能及时

地发现、修正关系的问题。

03. 杨老师用香槟塔来形容“自我优先”的状态：

自己的杯子在最上面，其他人的杯子在下面。

只有自己的杯子倒满了，其他杯子再一一渗透，这才是最稳固的。

因为只有我们的感受被自己看见，自身得到充分滋养，才会有多余的力气去满足别人。

并且此时我们给别人的，才是纯粹的分量和付出。因为我们早已自我满足，不需要别人的回报。

这更有利于关系的发展。

甚至，我们饱满的精神状态，也会给我们增加更多魅力，让周围的人得到感染，一起变得更好。

就像电影中。

如果妻子能在一开始感觉到丈夫的一再敷衍后，就尊重自己的感受，遵循自己的本意，直接搬去洛杉矶生活，她可以更早感到舒服。

因为结果就两种：要么是更早离婚，追逐自我；

要么是不会离婚，而是丈夫感受到她的坚定，不再拿她当一个附属品。

无论哪种，都会让这段关系中更加健康。

免去了之后隐隐的互相冷落和折磨，让丈夫不会因突然被离婚而一头雾水，也让妻子可以开心地生活下去，并且让这种开心感染儿子和周围的人。

为什么你对他越好，他越不爱你？

“恋爱脑”是怎么形成的？郑爽的恋情一直被广泛讨论。

因为郑爽在每一段感情中，都显得过于低姿态，被网友嘲为“恋爱脑”。

和张瀚恋爱时，她认为自己“高攀”了，一直很自卑，努力改变自己迎合对方。

为此，郑爽为男友去整容，围着男友转，和异性太亲密的戏都不接。

后来，和胡彦斌在一起，郑爽依旧无条件讨好。

在郑爽写的书里，曾提到和胡彦斌有关的100件小事，其中一条，看了让人忍不住心酸：

“支持你做任何事情，哪怕只是玩玩感情，我都能接受你的放纵。”

很多支持郑爽的人说，郑爽的前两段感情遇到的都是错的人，不能给她安全感，她才会如此。

但是再换一个人，就会好吗？

一开始很多报道称，现任张恒是一个能给郑爽安全感的人，因为他能一直“黏着”郑爽。

可事实呢？“张恒有矛盾不说话，郑爽卑微求和”闹上热搜。

郑爽依然是那个在感情里失去自我，努力讨好的人。

或许你也发现了，“恋爱脑”很

可能并非产生于某段感情，而是内心。

心理学上认为，这种表现，可以追溯到一个人的童年，而反观郑爽小时候的经历，我们也许可以发现一些原因。

12岁的时候，郑爽为了圆妈妈的梦想，被送到辽宁学舞蹈，从此陪伴她的只有训练。

直到近年，郑爽和爸爸一起参加真人秀，郑爽爸爸才知道郑爽曾经被校园霸凌。

童年的情感忽视，让郑爽内心对爱的需求，没被好好满足，导致她长大后，在亲密关系中拼了命地寻找弥补。

如何寻找内心缺失的爱？

缺爱是一个很大的词，我们甚至都不愿意承认自己缺爱。

但是我们却无法否认，我们大部分人小时候或多或少地都在某方面没被好好满足，以至于长大后内心缺爱，拥有和郑爽相似的爱情——

容易被感动，但同时又怀疑别人对自己的好是否出于真心；

缺乏安全感，总想通过很“作”的行为去证明对方无条件的爱；

忍不住讨好伴侣，以为拼命付出，就能换来好的感情，结果得到



的却是对方的冷漠或逃离。

可经历多了辛苦的感情，或许你会发现，不管和谁在一起，不管在亲密关系中索取到多少爱，内心始终都有一个填不满的洞。

这是因为，缺爱的人，缺失的终究是对自我的爱，而非外界的爱，我们不可能把获得爱和自我价值，寄托在另一个人身上。

想要填补内心缺失的爱，唯有自救。

首先，要了解，缺爱，到底缺的是什么？

普遍的心理学研究发现，一个人对自我的确认度与对关系的确认度，共同决定了他在亲密关系中的爱的体验。

我们在温尼科特的客体关系理论的基础上，结合了国内的心理学者武志红所总结出来的“自我五

维度”理论以及对百位用户进行深度访谈的结果，研发出了【缺爱指

数评估】，帮助你寻回你内心缺失的爱。

其实，缺爱并不是一件什么丢脸的事，因为过往的经历并不是我们造成的，也不是我们轻易能改变的。

正视创伤并尝试自愈，更是一件很酷的事情。

愿你能重新感受到爱的过程，用细致的心去感受身边的美好，自己去制造，去给别人爱。