



一呈
专栏作家
Q&A

旧情让我想冒一次险

Q 一呈：你好。我跟我男朋友在一起三年了，生活似乎也进入到一个稳定的状态。他很爱我，我也很依赖他。或许时间久了，我没办法在到底是爱他、还是享受这种依赖和照顾之间做出区分。在这段恋爱里，我跟他有过一些起伏，原因是我过去谈过的一个男朋友。坦白地说，直到现在我依然喜欢前男友，甚至可以说，有些近乎迷恋的喜欢。之前的那段感情非常短暂，我主动接近他，主动跟他告白，他答应了，但没过多久他觉得有些仓促，他冷静地选择了分手。虽然我接受了他的这个决定，但这种感情并没有消失。我跟他之后还保持着联系。我觉得我似乎有些不甘心吧，还是想体验一下那种非理性的爱情，这种非理性的东西是我和我现在的男朋友之间缺少的东西。但是对于当下的我来说，这种体验可能会让我付出很大的代价。我不知道我该如何抉择。一呈，我想听听你的看法。谢谢！

J

A J：生活的真相往往是残酷的。这种残酷并不是什么腥风血雨，大起大落，而只是一种钝刀割肉式的残酷。浪漫的爱情故事总是在结婚的那一刻戛然而止，而之后，夫妻共同生活中那些琐碎无聊的事，那些零零碎碎却又不得不让人操心的事情，便构成了生活的图景。爱情故事把这些都一笔勾销了，因为它们不仅不浪漫，而且残酷。

我并不想否认迷恋这种感觉。我只是想说明，迷恋和生活是分离的。我们永远不要想着把迷恋嵌入生活，人不可能总是生活在迷恋里面，它们无非是生命中一些稀稀落落的点，因为黑夜的衬托，才显得格外明亮。可是，真正的生活，不就是那个深不见底却又平淡无奇的黑夜吗？我敬重那些仰望星空的人，他们会为了自己的理想放弃俗世的一切。我也敬重那些可以在生活的海洋里不断漂泊的人，他们会想方设法提升这段旅程本身。所以，让你失望了，我没办法替你做出选择，但是，我想说，无论做出什么选择，自己要为此承担一切。

不过如果是我，我会试着用心经营现在这段感情，让它不断保持活力。或许会有未知的宝藏等待我来发掘。

一呈



做对方的心理咨询师

人们说，爱情是一所学校，爱情中的男女就是这所学校的学生和老师。当男人是老师的时候，女人就是学生；反过来亦如此。爱情中的一方，如果深爱对方，可以为对方改变。这种改变包括个人的完善和自我成长。这时候，另一方就变成了Ta的心理咨询师了。我们真的能做到为爱改变自己吗？

其实，专业的心理咨询从来不会粗暴地让人改变，也不会想当然地认为只要和对方建立起足够的信任关系，对方就会为了自己而改变。

相爱的两人，能为对方做到的，顶多是在Ta希望往哪个方向改变的时候，在通往那个方向的路上耐心地站着，等Ta自己走过来。

每个人都走在自己独特的人生道路上，爱情充其量起到锦上添花、添砖加瓦，一根拐杖、一盏明灯的作用。谁也不能肯定，眼前的这个人，到底是在某段旅途中，还是在一生的漫长道路上陪伴和支持自己。而且，自己将选择走向何方，答案也因人而异，还往往此一时彼一时。

所以最好的爱情，大概是像一面镜子，让对方更了解自己，让自己也更了解自己。谈不上为谁改变，顶多是一起探索，走一趟相知相守的旅程。如

果一定要说爱情和心理咨询有何相似之处，可能就是都需要倾听。这是感情艺术的重要组成部分。我们常常太忙，没法倾听对方，所以说到改变，不如先重新训练自己专注倾听。同时控制感情，尤其避免发怒生气。

严谨的心理咨询师会避免草率地给出建议，但是爱情中的两人，尤其心理更占优势的一方，总是话没听完便自以为明白，再给出基于自身经验的一二三四。也许这对对方就是伤害。这时我们可以向心理咨询师学习：确认并承认对方的感受。再问一些问题，问开放式的问题，而不是那些是或否的问题，这样才能够鼓励对方找到解决问题的办法。

只有Ta自己愿意解决问题了，你的在场才是有效的，Ta也才会因此更加爱你。

改变，总是出于自己的意愿

文 | 走走

谈到和谐的婚姻生活，人们总会想到婚姻的双方将会由于爱而渐渐改变自己，直到达到融洽无间的状态。这也被很多人奉为经典的夫妻相处之道，甚至有人将这种改变表达为“谁在爱中‘沉溺’得更深一些，谁就将会改变更多，谁就会更加‘贱’几分”。可如果我们真爱对方，我们又怎么舍得对方爱得如此盲目，爱得如此卑下，爱得如此失去自我。原本构建在两个主体之间的爱，在一方或者双方都失去自我后，那么也就降级成了从属或者相互从属的关系，于是，爱走了，只留下潜规则层面的权利与义务——“我都已经为TA付出了那么多，改变了那么多，TA应该会给予我很多回报吧。否则我就是人们眼中的天下第一痴情人、可

怜人、苦命人。”你看，算计悄然而至。

改变，就让它婚姻中消失吧，成长才是我们内心的需要。成长的力量与动机并不仅仅来源于爱或者婚姻，但却的确可以诞生于其中。因为婚姻给了我们太多新鲜的经验与伴随而来的考验，成长的机遇往往孕育于其中。当我们成长的时候，对方则担任了引导者的角色，同时还往往是受益者，但有时只能是受害者。一方的成长使得婚姻关系发生变化，另一方或者继续，或者退出。在这种互动过程中，就有了离散与重聚。

成长，而非改变。不是为了婚姻，而是为了自己，这样也许更幸福、更长久、更纯粹一些。

成长，而非改变

文 | 心融二姐

透明人的真诚

文 | 薛政



如果我们强求另一个人，那么得到的无非是他的“坦白”，而不是“真诚”。

杨是一个没有安全感的人。他对女朋友的要求是：专一、真诚、绝对的透明。当然，他对自己的要求也是这样。他不厌其烦地向女朋友说明自己是如何度过了这平平常常的一天，自己对这些事情又抱着什么样的看法等等。当他把报告做完以后，就像例行公事一样，便向女朋友提问，大大小小事无巨细都要问到，尤其是她与其他男生之间的交往。这种状态终于发展到一个新的阶段：似乎他只能相信自己亲眼所见的事情。他开始限制女朋友的社交活动，除非他自己也在场。他也向女朋友要了她各种朋友的电话号码，以便当女朋友跟她说自己是和某某朋友吃饭时，他可以向那个朋友亲自确认，虽然是打着“女朋友电话打不通，所以打给你，提醒她注意安全”之类的旗号。几个月后，他们分手了。之后才知道，女朋友在几个月前认识了一个男生。分手之后没多久，他们便在一起了。

诚。如果我们强求另一个人，那么得到的无非是他的“坦白”，而不是“真诚”。并不是很多人能够理解这一点。我们往往会以为，我们从对方口中得到真实的信息，那么这就是对方的“真诚”，但恰恰相反，这种建立在强迫、而非自愿之上的诚实本身就是不诚实的，因为他掩盖了一种深层的情绪：我根本不想跟你说实话。

对于理想的爱情来说，真正的权利都是建立在自己的能力之上的。我能够吸引你，所以我可以要求你守在我的身边；我能够让你深爱着我，所以我可以要求你专一；同样，我能够让你愿意对我敞开自己的生活，所以我可以要求你对我真诚。所以，从某个角度来说，爱情是最现实的，当我们失去了被爱的能力后，我们也就不再是对方的心之所属。

所以，营造安全感的方式，绝不是强迫对方给予自己安全，因为这种安全归根到底只是一株浮萍，经不住真正的风吹草动。必须要让自己真正强大起来，才能在真正意义上让对方爱着自己。

心理视角：我们永远不可能要求另一个人对自己真