

别担心 工作中的坏情绪也能带回家

为什么有些人将工作中的坏情绪带回家,会破坏家庭的亲密关系?关键在于谈的是工作,而是边界的压迫。你相信吗?若是能加以控制,学会温柔分享,带点坏情绪回家,反而能成为增进关系的动力。

在于谈的是工作,而是边界的压迫。

“家”要从人际边界谈起

“边界”是一个在心理咨询中常见的说法,表达人与人之间,仿佛存在一个透明的保护罩,并且因为不同个体的组合,存在双方或多方相处的最佳距离。这个人际边界,实际上是一种心理界线。有时,我们不小心压迫到他人的保护罩,使双方的边界缩短得太快,可能对某些人来说,他会被压迫得喘不过气,承受莫大的心理压力。好比有些动物渴望温暖,但也清楚身上的“刺”可能会伤害身边的同类,所以,当它们和同类相处时,懂得保持安全距离,让彼此都很舒适。

然而,人际交往并非如此,人与人的差异,就像不同动物生活在一起。因此,人们经常过分放大自己对于距离的舒适感,却用想象去判断对他而言的“舒适”的距离。

好比养猫,有些人看到家里只有一只猫很孤单,于是给它找了一个伴儿,结果两只猫反倒都不健康,身心状况比之前落单时还糟糕。实际上,从动物医学的角度来说,猫是非常敏感的动物,也是喜欢独居的动物,环境中增加一个新的同类,反而可能给它增加压力。但人不理解猫,人理解的是他自己,以及他眼中猫该有的样子。毕竟人和猫不是同类。

这告诉我们,亲密关系中常见的一个错误,就是把伴侣视为我们的同类,却忽略了个体的差异。我们用我们觉得好的方式,用我们一厢情愿的好意去“照顾”他们,结果却使对方充满压力,产生情绪上的反弹。情绪上的反弹正是亲密关系中冲突的开始。

理解了这些,我们就明白,为什么有些人将家门外的坏情绪带进家门,会破坏家门内的亲密关系。关键不

工作中的情绪是如何破坏亲密关系的

首先我们要意识到,工作只是伴侣之间交流信息的其中一部分。

就像谈恋爱期间,从事IT业的一方和从事文职的一方,他们之间的交流本来就会谈到工作,也包括工作上的不良情绪。

也许在交往之初,因为顾及交往中的形象,一方面想要呈现出自己优秀的一面,所以会避免谈到工作上的困扰,以免让对方觉得自己太弱;另一方面,交往初期,双方可能会投入比较多的时间去为每一次约会做设计,这也降低涉及工作的机会。

等到进入婚姻,谈到工作本来就是无可厚非的一件事,更何况若是在竞争激烈的一线城市,面对居高不下的房价和生活开销,多为双薪家庭。双方回到家,还是有很大的机会做工作上的分享。

从心理学的角度说,学者柯林斯和米勒的研究显示,双方关系越亲密,彼此自我暴露的比重就越多。

当人们朝九晚五,一天除了工作就是家庭,能聊的事情自然工作居多。而说得越多,并不见得就会给关系带来困扰。相反地,有些亲密关系的破裂,就是因为其中一方隐瞒太多,自我暴露太少,反而导致双方互相了解的信息不够,关系便逐渐疏远。所以,压迫到边界的,并非工作议题,而是我们“怎么表达”工作中的遭遇。

好比如果我们谈到的多是工作中的趣事,那么,这并不会对我们的关系带来破坏,甚至反而能分享积极正面的愉悦感。真正让人难受的,除传递“过多”的负面情绪,或许更让人难受的是“以粗暴的方式”进行传递。

就像两只刺猬生活在一起,其中一只刺猬扬起了刺,那么,另一方为了避免受伤,势必要拉开双方的距离。如果两只刺猬都懂得收敛起刺,那么,它们的距离可以靠得足够近,甚至可以抱团取暖。

坏情绪对亲密关系的增益

正如拉开距离是为了避免受伤,人际之间的边界,其存在的意义不是破坏弹性,而是帮助每个人保护自己的心灵。边界是有弹性的、动态的,可以为我们所控。因此,我们不必要粗暴地将工作里的情绪隔绝在家门之外。可能我们带回工作上的负面情绪,会破坏我们的关系,但若是能加以控制,学会温柔分享,带点坏情绪回家,反能成为增进关系的

动力。

1. 用“分享”的心态,而不仅是“抱怨”的心态。

说到坏情绪,我们可以用讨论的方式,去求得对方的回馈,而不是一股脑儿地把我们想丢的都丢给对方,然后拍拍屁股走人。当坏情绪带来双方的互动与讨论,反而能使坏情绪成为“沟通的议题”,超越情绪发泄的层次。

2. 专注沟通,切合主题

研究婚姻多年的美国心理学家戈特曼发现,许多伴侣沟通不良的原因,在于他们谈话经常“偏离主题”。譬如有些人抱怨工作,他真正要沟通的主题可能不是工作,而是希望伴侣不要把自己当提款机;或者明明其中一方的原意是想好好倾听另一方的工作情绪从而讨论,却在倾听中突然反过来抱怨对方的不是。像这样问题转来转去,没有人在当中得到真正的倾听,也没有开启真正的沟通,更谈不上情绪的满足。

3. 寻找替代满意度的“硬币”

一般人常常过分强调相处中的满意度,而忽略其他因素。满意度并不等同于快乐的程度,更多的是反映在关系中依赖对方的程度。假使在一起很痛苦,分开更痛苦,那么依赖反而会加深。这并不是说这类人特别自虐,而是坏情绪尽管可能对关系造成伤害,却可能通过某种替代方式,加强关系的黏着度,如同把硬币放进自动售卖机,能换到我们想要的饮料。

例如有些人抱怨工作,但是抱怨之后他也懂得给予补偿,如果这个补偿切中对方的需要,那么,这个关系或许表面上看似危机重重,实际上却很安定。

伴侣关系中,往往伤害我们最深的,是我们最在乎的议题。而最在乎的议题,反过来说,可能也是带给我们最大快乐的原因。

(据《中国妇女报》)