

面对僵局 应具有盘活婚姻的能力

在很多人的感觉里，婚姻里最狼狈的状态，莫过于“好不了也离不掉”。为了避免狼狈，就要将自己武装成一个不会输的人，便于任何时候都能有选择。

这种追求婚姻里高级的体面感，让很多人开始改变，学习独立，这的确改变了一部分人的婚姻，也获得了安

全感，却也容易让人误以为：没有把婚姻变好且又不敢离婚，就是无能的表现。

这样批判的眼光，让很多在婚姻中进退两难的人感受到深深的羞耻，于是，不得不隐藏起真实，一个人默默承担痛苦，同时，制造假象，让一切看起来都还好。

所以，如今，即便是存在的婚姻问题越来越多，但我们看到的仍然是非常多的正能量，而如果有一人敢于把自己的问题暴露得更明显一些，就会被当做反面教材渲染。

然而，看不见并不代表不存在，现实生活的真相就是，好不了又离不掉的婚姻其实比比皆是。

也有的人在经历过这样的希望受挫后，走向平静的生活，心里还有埋怨，而对方又照顾不到自己的委屈，自己也不愿意照顾对方。这时，婚姻开始进入第三个阶段：无奈的僵持阶段。

无论你曾经觉得婚姻如何美好，无论你觉得自己多么有能力，在这个阶段，你都会感受到深深的无力感。面前横亘着一个自己用尽毕生经验也无法跨越的鸿沟，而你站在这条沟的面前，望着鸿沟之外的未来摇头叹息。

很多人在想，这是不是真的该结束了。实际上，婚姻只不过把你带到了离你内心最近的地方，过去和未来都在这里被敲碎了，一切归零，你不得不重新审视对关系的理解，才到了婚姻里最重要最深刻的阶段。

经历过僵局，婚姻才开始有了生命力

我上一年级的儿子考我：0除了代表什么也没有，还代表什么？我也不知道，翻开他的数学书，上面写着：0除了代表没有，还代表起点。我觉得，这个喻义其实可以说明婚姻。

有时候，你觉得只要自己赢了，能控制另一半，自己就幸福了；又或者你可能觉得只要让对方过得不好，只要付出是有价值的，自己就是幸福的。然而，到了僵持阶段你才发现，以前自己经历的不过是一场零的游戏，无论你赢，或者是他（她）赢，婚姻的结果都是输。只有既看见对方，也照顾自己，关系才能从0开始生根发芽。

婚姻里的僵局就是为了帮助我们打破过去主观的执意和控制，还原自己内心的真实，去靠近另一个人的真实。只有走过了这个阶段，我们才会真切地感受到人与人之间的深刻连接，体验到不需要控制和戴着面具生活的安全和自由。

我们对关系的理解，以及我们对待他人的方式，实际上就是我们对自我的翻版，婚姻里的僵局会给你一面镜子，去照见真实，看到自己到底被卡在什么地方。

在许多婚姻不幸的人的成长经历中，向父母或者他人学到更多的是试探、讨好、攻击和控制，实际上，这么做的目的是为了为了更好地隐藏自己。然而，一段有生命力的婚姻，我们唯一可以用的就是自己。只有一步步打开自己的担心和恐惧，迈过那个曾经在关系里卡住自己的地方，我们才能用一个真实的自己，去懂得一个真实的爱人，开启一段由“我”走向“我们”的关系。

所以，婚姻里的僵局其实是一个巨大的机会，可以让我们重新回到成长受阻的地方，发展出对待自己和他人的新方式。

自我成长和婚姻状态常常是同步的，当我们可以进到自己的心里，释放出真实的自己，就可以跨过自己和他人之间的鸿沟，感受到关系在某种程度上靠近自己的体验。

（据《中国妇女报》）

好不了又离不掉，对婚姻意味着什么

当我们越来越崇拜理智的世界，对婚姻中的矛盾和犹豫的批判就开始越来越多，主要有两种声音：

第一种，婚姻出现问题，你该努力让它变好啊！（控制论者）

第二种，问题都是因为不够爱啊，那还留恋什么，果断离开啊！（宿命论者）

第一种声音是说，只要你做得好，只要你足够厉害，你就可以决定一段关系的走向，这意味着，只要一个人足够强大就可以掌控婚姻；第二种声音是说，婚姻中的问题都是源于不够爱，不爱了，做什么都没有意义，这意味着，一个人在关系里只能被动等待着被选择。

这两种声音都有自己的极端，控制论者太主观，宿命论者太悲观，然而，在这两种声音的左右夹击之下，在婚姻中犹豫的人焦虑会加剧，只得在两者之间反复权衡来回避做不了决定的羞耻感。

如果我们不是一个非黑即白的人，在面临一段出现问题的关系时，真的会感觉到这样的冲突：既无法忽略关系里的问题，又无法因为有问题就放弃关系。也就是说，在一段有真实自我投入的关系里，你才会感觉到自己的脆弱，才会看到关系的真相不是自己一个人说了算，也不完全由对方决定。而那些告诉你变好或者离婚的人，不过是想让你避开看见关系的连接，用一种更简单粗暴的方式去否认你内心的冲突，好把你立刻从糟糕情绪中拔出来。

而实际上，如果在我们的矛盾的位置上，既不掩饰问题，也不逼着自己去改变，直面自己的脆弱，才更不容易被问题困住。相反，为了更快做出决定，欺骗自己的真实感受，却是一条更远、更痛苦的自我背离的路。

当你想要放弃的时候，才到了婚姻里的重要阶段

每个进入婚姻的人，都带着自己的模板，希望按照自己的期待，找到一个跟自己完美契合的人。一开始，这样的期待很容易实现，他（她）总是能满足你，让你觉得很和谐很幸福。这是婚姻的第一个阶段：表象幸福阶段。

接着，随着关系的深入，逐渐会有差异暴露出来。对方身上有你的模板无法容纳的东西，你身上也有对方的模板无法容纳的东西，问题开始显现。

这个时候，每个人都想把对方变成自己想要的样子，甚至觉得只有对方改变了，关系才有存续的理由。但问题就在于，从本质上来讲，谁都不愿意为了对方去修正自己的模板。

不要以为这是不够爱，其实，这是每个人捍卫自我领地的本能。比如，让你为对方放弃自己的模板，你愿意

然而，谁会那么容易死心呢？于是，就进入了婚姻的第二个阶段：失衡的挣扎阶段。

在这个阶段，谁都不愿意改变，大家都过得不舒服，无数次动过离开的念头，但又一次次因为离不开而留下来。留下来之后，以前的模式无法继续

续，要求对方改变也没能实现。在这样的关系挣扎中，夹杂着自己剧烈的内心冲突，激烈的矛盾、争吵，不断把关系推向破裂的边缘，又反弹回来。这个阶段越努力，就越证明自己对关系的无能为力。它会打碎你体面和坚强的面具，让你在脆弱、无助、伤心、绝望过后，又一次次想抓住一根救命稻草。

有一部分人会在这个阶段中选择离婚，来规避难以面对的剧烈痛苦。

吗？那凭什么要让别人为你放弃他（她）自己的模板呢？

