

指责的两种模式

高质量人际关系最大的敌人之一，就是用指责对方来赢得争吵。然而，尽管它的影响是可以预见的，也是有害的，夫妻还是经常在争吵中互相指责。以下是指责的两种模式。

混战指责模式：在混战型的破坏性交流中，双方都理直气壮地相互指责，试图否定对方的观点。谁“更正确”，谁“更错误”，人们一直在争论不休，直到最终失去了力气，随之而来的是某种过渡期。这种混战通常以某种互惠的“平局”告终。“双方都觉得自己的立场是正确的，但往往也会因为伤害了对方而感到难过。”

由于多次重复相同的互动，双方都对任何一种能真正解决问题的方案失去了信心，并在无意识中继续重复混战模式。随着时间的推移，混战的双方逐渐变得无动于衷。

交互指责模式：这种类型的冲突模式更加复杂，也更加危险。在这种互动中，当争吵发生时，一个人总是扮演着指责者的角色，但一旦争论结束，他（她）就会因为在冲突中扮演的角色而被另一个人指责。

在这些争吵中，指责的一方似乎掌控全局，一往无前并成功地压倒了另一方的观点。然后，当气氛变得冷静下来时，被征服的、表面上接受指责的一方，随后会拒绝亲热，而投身于后续的战斗，不惜任何代价攻击对方来赢得胜利，或者为了归咎于对方而折磨自己。

不管什么样的形式，没完没了的指责都是危险的。争吵中的双方都会受到伤害。没有人能够全身而退。尽管如此，许多夫妻还是会继续相互指责。

我经常问来访者这样的问题：“为什么你认为你会继续被困在这种需要证明谁是‘坏人’的破坏性模式中？”“如果指责不再是你们冲突的一部分，你认为你们的冲突会发生怎样的改变？”

指责行为是如何开始的

太容易接受指责的伴侣：你会发现，你总是觉得什么都是你的错。要去思考：你怎么给自己安上了“什么都是我的错”的命运？为什么你会在现在的关系中重复同样的命运？这样的思考才能帮助你跳出无意识中不断重复的命运。

那些很容易接受指责的人，往往会被对方死死按在任由指责的位置上。由于他们从小就被塑造成一个总是善解人意、举止得体的人，所以，他们很容易被他人眼中的不赞同吓倒。即便他们长大了，在成人之间的互动中，当别人指出他们的想法或感受是不恰当的时候，他们会很挣扎：我是“应该”表现为一个“好”人呢，还是为

指责对方来赢得争吵是错误的想法

要在以后的争吵中学会如何停止指责
指责本身是一种具有破坏性和伤害性的行为。要改变这些消极的指责模式，需

了你反驳，使你的辩护无效？当你没有达到他们的期望时，他们是否收回了对你的爱？

情感上被抛弃的威胁让孩子们感到很恐惧。当面对这种可能的后果时，他们往往会自动接受指责，尽其所能重新赢得好感。他们内化了这样一种感觉：抚养者惩罚他们是正确的。

如果你在童年时期经历过这些互动，并且相信这些互动是你应得的，那么作为一个成年人，你很可能觉得自己应该受到伴侣的指责。

在受到攻击时，你可能会试图为自己的观点辩护，但在内心深处，你从一开始就已经被打败了。等冲突结束，你可能会为自己受到不公平的指责而感到愤怒，你想要重新找回自己的价值，然后你会想方设法去寻求报复。

如何阻止双方陷入指责

无论如何，指责本身就是一种具有破坏性和伤害性的行为。要改变这些消极的指责模式，你们必须愿意在以后的争吵中学会如何停止指责。你扮演什么样的指责角色并不重要。好在，在大多数关系中，指责很容易被识别和消除。

只有一种方法可以阻止双方都陷入指责的行为：他们必须愿意用合理的、尊重的方式要求对方，并愿意接受对方所能提供的东西。他们要充分理解的是：被迫屈服永远不会带来持久的亲密关系。

所有的夫妻都会吵架，有时不可避免地会伤害到对方。但是停止指责会大大减少这些伤害性的经历。如果你和你的伴侣能够遵守以下5个约定，你就可以开始摆脱指责行为。

1. 如果有一方做了他/她知道会破坏信任、违反承诺，或故意伤害对方的事情，那么在夫妻双方分析冲突时，对方必须愿意对这些行为真正感到后悔。

2. 如果伤害了对方，另一方应该真诚表达懊悔并承担责任。

3. 不重复争吵，而是审视和分析之前的冲突，去思考如何能更加尊重对方，减少对对方的威胁。

4. 当一方被激怒时，他/她会要求另一方停止当前的争吵，直到处理好那个导火线。情绪爆发会摧毁任何解决方案，必须在冲突继续之前解决情绪问题。

5. 双方不断地提醒彼此，当站在对立面时，他们无法解决任何分歧。

大多数采用这些方法的夫妻都成功地消除了他们的指责行为。如果你和你的伴侣愿意接受它们，你将会感到震惊，因为你们的分歧会迅速地转变。作为一对有冲突而成功解决的夫妻，你受伤的可能性会减小，而痊愈会更快。

（据《中国妇女报》）

自己辩护？

你可以问问自己：从你出生以来，当你第一次意识到被指责时，你是如何在这种具有挑战性的互动中被迫接受错误的？你的抚养者是否立即阻止