

控制型关系之苦

他是否理直气壮地认为自己有权管制你的日常生活和行为？你是不是经常会放弃一些活动或朋友来迎合他？他是不是常常看不起你的观点、感受，贬低你的成就？你是不是“如履薄冰”，生怕一句不慎惹他动怒？他是不是说翻脸就翻脸，让你无所适从？你是不是经常觉得自己配不上他？他是不是有极强的占有欲？他是不是认为只要有问题，就是你的错？

如果你的答案有一半以上“是”，很可能遇到了控制型伴侣——

控制型伴侣什么样

亲密关系，始于吸引，死于控制。美国心理治疗师苏珊·福沃德曾深受控制型关系之苦。丈夫越是控制她、指责她，她越是低声下气、一味忍让来讨好他，苦苦维持婚姻。

在研究分析了大量的控制型关系案例后，结合自己的经历，苏珊·福沃德写了一本书：《依恋：为什么我们爱得如此卑微》，让深陷控制型关系的人，重获新生。

怎么判断自己是否遇到了控制型伴侣？先问自己几个问题：

他是否理直气壮地认为自己有权管制你的日常生活和行为？你是不是经常会放弃一些重要的活动或朋友来迎合他？他是不是常常看不起你的观点、感受，贬低你的成就？你是不是“如履薄冰”，一遍遍地想着怎么说，生怕一句不慎惹他动怒？他是不是说翻脸就翻脸，让你无所适从？你是不是经常觉得自己配不上他？他是不是一个醋坛子，有极强的占有欲？在关系中，他是不是认为只要有问题，就是你的错？

如果你的答案有一半以上“是”，很可能遇到了“控制型伴侣”。他靠各种手段控制你，在情感关系中占据主动。久而久之，你的自尊心会慢慢土崩瓦解，容易抑郁、焦躁，有些人甚至会憋出病来。有孩子的家庭，孩子也会被吓得战战兢兢，毫无安全感。

这样的关系，两个字：痛苦。

控制型伴侣的四种高压手段

控制型伴侣用的高压控制手段，常见的四种：

1.情绪虐待，打压、贬低。控制型男人遇到问题不会协商，一切必须由他说了算。如果你做不到，他就会感到挫败、愤怒。他可能不会直接发脾气，而是“精神虐待”。他们最有力的武器是“语言”“情绪”，或大吼大叫，或含沙射影，或冷战，否认对你造成的伤害，逐渐操控你的思想，摧毁你的自信。

2.限制你的世界，占据你生命的绝对控制权。控制型伴侣会用各种手段控制你的社交生活，丑化你身边的亲朋好友，逼你远离他们，放弃你的社交活动和爱好，最后身边只剩下他一个可以依靠和信任的人。我们最常听到的：“你辞职吧，我养你”。你去见朋友，他会可怜兮兮地说：“你快回来吧，我一个人好孤单”“没有人会像我这样爱你”之类的话，给你造成“他没了我不行，我没了他也不行”的感觉。

3.推卸责任：遇到问题，一切都是



你的错。控制型伴侣认为，就算自己表现不好，也是你有错在先。他们会用“都是因为你……我才……”的归因模式，放大你的问题，让你主动承担过错，让你自责、愧疚，反省自己。

4.武力控制、经济控制，或其他。控制型男人可能还会在经济上控制你，或者利用孩子来威胁你，严重的会上升到武力手段。

为何无法离开控制

每当来访者向苏珊·福沃德诉说丈夫如何虐待自己时，她都会问：“你为什么还要忍着？”得到的答案大约有三种：

一是“因为我爱他。”这种是不想离开，因为继续维持关系有更大的好

处：经济上的支持，分担抚养孩子、照顾父母的压力，情感上的依靠……她太需要爱了，她的幸福感和安全感全部建立在这个男人身上，把对方看作自己生活的中心，离开他，人生就一无所有。

即便是事业有成、能力出众的女性，一旦把爱视为人生第一位，她的自我价值取决于伴侣的评价，其他事业上的成就都不值一提。

二是“我不敢离开他。”这是因为恐惧：害怕面对生存，经济不独立，怕自己养活不了自己和孩子；害怕面对孤独，无法想象没有他的爱该怎么活下去；害怕离开他，会遭到报复，因为他会威逼恐吓，离开他就什么事都能做出来，甚至拿孩子做要挟。

还有很多人反问：“忍受什么？除此之外，我们还是非常相爱的。”她们在控制型关系里，形成了爱的和谐假象。

苏珊·福沃德认为，造成控制型关系的局面，女性的参与也是关键因素。这些女性擅长用“爱”的理由，把控型伴侣不合理行为“合理化”，找各种“好理由”为他开脱，让事情变得可以接受。

“他是为了我好，才让我辞职做家庭主妇。”“他不喜欢我乱花钱，是为了我们以后过更好的生活。”“他对我发脾气，是因为压力大，我应该理解。”

你在心里默认了：因为他爱你，所以可以对你为所欲为。当你习惯性地忽略自己内心真实感受，为控制型伴侣的行为开脱，关系只会越来越糟糕。

就算这段关系让自己很痛苦，依然寄希望于：他爱我，他会改变。维持这种控制型关系的，不是真正的爱，而是来自双方内心的需要和恐惧。被控制的一方维系关系的动力是：我的安全感全部来源于你的爱，为了得到爱，我愿意百依百顺，放弃自己的需要和希冀。

而控制型男人的安全感来自“一切都由我说了算”。他要一直控制，你要永远妥协。你变成了爱的奴隶，忘了真正的爱不是你强我弱的控制，而是两个独立生命个体的平等结合。

如何走出控制型亲密关系

高质量的亲密关系，是远离控制。你改变不了对方，只能重建自我。

首先，打消对你的负面评价，找回真实的你。长期处于控制型关系里，你可能无数次尝试和他沟通，渴望他能改变。但他总是无动于衷，全盘否定你的情绪，从不认为自己有任何问题。你坠入深不见底的习得性无助里，不知道谁能救你。只有你，能救自己。

不要被他吓到了。当你的伴侣否定你的情绪，控制你的想法时，不要被他带走。问问自己，你的真实感受是什么？把自己的感受找回来。

当他总是指责你，贬低你，列一份清单，把他强加在你身上的负面评价记录下来，再和你眼中真实的自己做对比，找回你的优点。那个真实可爱的你，一定不是他说的那么糟糕。

当自责自己无力摆脱这段关系，骂自己傻，没出息，不争气时，给自己的思维按下暂停键吧，跟它们说：你走开，这里不欢迎你。当你意识到自己被控制，就是改变的第一步。

再者，找到你的社会支持系统，寻求家人、朋友、专业的心理咨询师的帮助……

最后，如果你竭尽所有努力，都无法改变你的亲密关系，忍耐到了极限，或许你真的要考虑离开。想清楚，你为什么想分手？你为什么不分手？你在害怕什么？你可以怎么做？

直面你的分手恐惧，不要觉得对他有愧疚，对孩子有愧疚。大量心理学研究表明，给自己和孩子一个健康的家庭环境，远比一个充斥着紧张、冲突和虐待的家庭环境好得多。把绝望的想法转变成积极的想法，应对分手恐惧。如果没有爱人，你一定要，学会真正爱自己，找到你的自我价值感。

(据《中国妇女报》)