

# 小心婚姻里的“空壳”困境

经常听人一边抱怨另一半太不把婚姻当回事，一边自己也在婚姻面前不敢认真。甚至，都很难分清是谁先谁后。这就是婚姻的“空壳”困境：当婚姻中的两个人都开始对婚姻不认真时，婚姻即便存续，也只剩下一个冷冰冰的空壳子。

不知道从什么时候开始，情感教主们就开始宣扬一种观念：如果你太在乎一个人，就不会被在乎。这样的逻辑没有问题，太在乎换来的是失去自我，自然不会被在乎。但我们今天要谈及由此延伸出来的另一个观念：当你不在乎关系时，你在关系里会更容易被在乎。

在现实的婚姻中，有很多人在有意识或者无意识地践行这样的观念，看起来很无所谓，显得若即若离，时不时地回避、疏远和冷漠。然而，当他们表现出不认真的时候，内心却希望另一半是认真的。遗憾的是，这样的期待最初还能奏效，但最后另一半也开始用不认真来回应。

所以，我们经常听人一边抱怨另一半太不把婚姻当回事了，一边自己也在婚姻面前不敢认真。甚至，都很难分清是谁先谁后。这就是婚姻的“空壳”困境：当婚姻中的两个人都开始对婚姻不认真时，婚姻即便存续，也只剩下一个冷冰冰的空壳子。

## 想要关系更安全 就无法投入真感情

小安结婚9年了，结婚的前3年，精力都花在了养孩子上，中间的3年，因丈夫出轨努力挽回，最近的3年，与丈夫一直处于关系的拔河状态。她说自己已经很疲惫了，这样费力维系的婚姻什么时候是个头啊？

我问她：婚姻还在这里，你费力维系的是什么？她说：我要的不是婚姻，我其实要的是他对我足够在乎。那她通过费力维系，感觉到足够在乎了吗？

婚后，她一门心思扑在孩子身上，那时孩子是她的全部，是整个家庭的全部，她觉得只要精力花在孩子身上，她就会被永远在乎；

三年后，丈夫出轨了，她立即从孩子身上抽离，开始寻求挽回婚姻的方法，尝试过各种努力，然而丈夫一副满不在乎的样子，说离不离婚都随她意，并且也没有断了外边的关系；

又过了三年，她忍受不了丈夫时不时

地忽略和刺激，决定离婚，丈夫却突然转变态度，要跟她好好过日子。

她喜出望外，仿佛看到了希望，可是没过几天，丈夫又会回到无所谓的样子，她无比失望，又想要离婚。当她每提一次离婚，丈夫就态度好一点，然而提得多了，丈夫也慢慢不当回事了。无比绝望的她，想要彻底放弃婚姻，她说：进入婚姻的这九年，我过得都特别压抑，我一直在努力寻找可以让婚姻变好的方法，可是不论怎么做，好像都没有用。我只是想要一段安全的关系，怎么就这么难呢？

是啊！想要一段安全的关系，怎么就这么难呢？实际上，当我们对关系开始有一个高于情感的目标时，我们的自我就会开始从感觉里抽离。当抽离一部分时，我们可以因为抽离获得更多现实的锚定，让关系更稳定，更有现实感。可是，如果你对关系的期待特别强烈，强烈到不允许有任何闪失时，你就会抽离出绝大多数的感觉，换作理智来接管感情，派直达目标的方法和技巧上场。

也就是说，每一个极其渴望关系变好的人，都在用避开自己情感投入的方式，来试图获得他人的情感投入。

## 为什么自尊心太强的人 难以拥有好的亲密关系

那些内心对情感极其重视，却又有着强烈的自尊心的人，在遇到情感困扰时，不敢认真，怕丢脸，怕不被爱，只得装作不在乎，眼睁睁看着好好的感情走远。而那些只有适度自尊需要的人，虽然他们最初也很怕受伤，但不会轻易避开自己的真实需要，往往能给彼此更多的机会去沟通、解释和相互理解，最终就更不容易在关系中受伤。

一段相互需要的关系，才是真实持久的关系。敢于表达自己对关系的在乎和认真，常常决定着一个人可能拥有的亲密关系的质量。假装不在乎，可以获得暂时的优越感，获得对关系掌控的满足，但是最终假装不在乎换来的不是永远的在乎，而是一定不在乎。

## 婚姻不需要用力维系

在前面的案例中，当小安用技巧对待丈夫，最终丈夫也在用他的策略来对待小安。

在我们有过一段时间的咨询之后，小安在跟丈夫的一次争吵中，突然感觉很烦躁，她意识到这样的争吵已经好多次了，无止无休，她想停下来。

她开始问自己：这些话是你想说的吗？如果不是，那你真正想说的是什么呢？她自然自语地说：我很累了，真的不想吵了！她扭头问丈夫说：我不想跟你吵这些鸡毛蒜皮的事了，我们可不可以不吵了！

丈夫也说：我也不想跟你吵，只觉得你要找我吵！小安说：我找你吵，是因为我觉得你把我看得不重要，我不想过这样的生活！丈夫说：我真不敢把你看得重要，每次只要我对你认真点，你就对我爱搭不理的！小安说：那是因为怕你觉得我离不开你，怕你不在于我啊！

说到这里，两个人都放松了下来，感觉顿时亲近了很多，好像中间隔着的一层膜被揭开了。原来两个人都怕失去，都怕对方不在乎自己，都不敢去在乎对方。当他们都不再假装时，这场旷日持久的拉锯战才终于停歇下来。

可是，这样的拉锯战还在很多的婚姻里上演，当一个人想用不在乎来控制关系，时间久了，另一个人也开始变得不在乎，婚姻岌岌可危，没有人敢投入感情，婚姻就变成了一个没有情感的战场，都想不遗余力地伤害对方挽回对方的在乎，最终却只能各自忍受由此带来的痛苦。

所以，一开始我们都很认真，却因为不懂关系而被伤害，然后学会了使用套路。可是，当有一天，用尽了所有的套路，也无法让你拥有一段想要的亲密关系时，你才会重新带上自我、带着真实的情感在关系里登场，你会更加诚恳，也会更加计较和小心眼，这才是对婚姻认真。

有一些丈夫跟我讲：我不想两个人总吵架，但是待在家里又看下去，所以才转移注意力到外面，眼不见为净。也有些妻子跟我讲：我真的很想好好过日子，所以好多事情能忍都忍了，忍不了时才决定离婚的。

他们都以为自己在用忍让和付出来维系婚姻，可是却已经失去了对待婚姻的那份认真。因为，当你真正觉得婚姻很重要时，你就不会允许一个又一个问题在婚姻里累积，也无法做到忽视和忍让。

那些看似被关系压垮的人，实际上是被自己压垮的。想把自己从关系的困境中拯救出来，首先需要回到认真面对自己的位置，再来理解关系的脉络。

(罗近月)