

# 从权力争夺走向整合的婚姻

新婚的第一年其实并没有人们想象中的那么甜蜜,第一年往往是频繁吵架叠加各种失望和幻灭感,俗称“磨合期”,在心理学上可以称为“权力争夺期”。

有一些刚结婚几个月就想离婚的女性,她们没有所谓新婚的浪漫,只有无尽的苦恼和困惑:

“为什么我结婚后生活质量会降低这么多?为什么婚前婚后对方待我的态度差这么多?我是不是被骗了?”

“婚前,和父母住一起我不用做家务,也有吃有喝有干净的房子住,结婚后我既要工作又要做家务,家务还是双份,还要为对方做饭。”

“婚前,男朋友会陪着我逛街、散步、看电影,婚后,男友成了老公,忽然工作变得很忙,人也变得很宅,逛街嫌烦,出门嫌累,两个人在一起喝茶、聊天、看电影嫌没有个人的空间。”

“两个人还会因为生活习惯、做事方式等大大小小的各种差异而冲突不断。我用完东西就会放回原处,可是丈夫是用完东西就随手放。我对卫生条件的要求比丈夫高很多,实在忍受不了对方乱扔袜子,也忍受不了对方吃完的碗放在水槽里泡着不洗……”

如果男女婚前没有同居,新婚的第一年其实并没有人们想象中的那么甜蜜,第一年往往是频繁吵架叠加各种失望和幻灭感,俗称“磨合期”,尤其是恋爱不久就结婚的情侣,磨合期可能会吵得更凶。磨合期在心理学上可以称为“权力争夺期”,也有人称“个人化期”。有心理学家把婚姻分为三个阶段:共生期、个人化期、整合期。有学者将亲密关系分为五个发展阶段:浪漫期、权力争夺期、整合期、承诺期和共同创造期。

## 磨合开始

在我看来,磨合期是浪漫期的结束,权力争夺期的开始。在这个阶段,双方从浪漫的热恋中走出,仿佛穿越了一层迷雾,忽然意识到:眼前的这个人和我之前认识的那个人怎么不一样呢?他(她)身上有很多我讨厌的特质!然后,彼此开始玩一个改造的游戏,试图控制对方,希望将对方改造成自己心中理想的伴侣。

比如,很多女性会发现原来丈夫是个没有什么上进心的人,她们会试图改造对方,通过督促、抱怨、指责的方式希望对方在事业上更有追求。或者有很多女性期待丈夫是个情商比较高、感性又温柔、可以和自己深入谈心的对象,结果对方正相反,木讷又理性,情感隔离,完全无法给她想要的情感沟通和共鸣。

当女人越去追着男人要关爱,越去指责对方不解风情的时候,男人越是逃避和隔离。男人越是逃避和隔离,女人越是生气和抓狂,相互影响,形成恶性循环。

## 权力争夺

夫妻间很多的争吵都会发生在磨合期(权力争夺期),所谓权力争夺,就是争对错,争输赢,争你要和我一样,争听谁的,彼此试图支配伴侣,证明自己,证明自己的权力:

你牙膏从中间挤是错的,你应该和我一样从底下挤。

客人来家里做客,你没有热情地端茶倒水是错的,你应该用和我一样的方式招呼客人。

你看电视剧、打游戏就是浪费时间,你应该和我一样多花点时间听课和学习。

你对这件事的看法和观点与我不

一样,你就是不对。

房子买什么样的,你应该听我的想法,我的想法更正确……

一般来讲,权力争夺期会持续几年,但也有很多夫妻一辈子都陷在权力争夺期,几十年吵吵闹闹,冲突不断,一直无法走向整合期。

## 偏离状态

还有的夫妻在权力争夺期会出现三种偏离的状态:冷漠、超越、分离。

“冷漠”指的是“如果一方对另一方的意志臣服,放弃争夺权力,就会进入看似平和的状态,其中一人忽然安静了下来,较少出现混乱的状态,这是偏离关系周期的冷漠状态,一切变得了无生气。”

我在咨询中,见到很多夫妻经过几次争吵之后,一方陷入冷战,通常是男性,开始懒得和对方吵,关闭自己,夫妻关系是冷漠的状态。

“超越”指的是一方或者双方完全脱离现实生活,把兴趣转移到精神生活。“在超越状态中,会脱离关系中的日常琐事,完全不投入人际互动。”“另一方常常感到挫折,觉得超越的一方有着自以为优越、高傲、‘比你神圣’的态度”。

“分离”则是指两个人分开、离婚的状态。

## 走向整合

一对夫妻如何能够顺利度过权力争夺期,走向整合,而不是走向冷漠、超越、分离这三种偏离状态呢?他们需要完成很多的现实任务和心理任务,比如:

承受幻灭感之后能够降低和调整对婚姻对伴侣的过高期待。

更深入地认识和了解伴侣,看到更

加真实的对方并愿意接纳对方而非改造对方。

双方能够就家务进行合理地分工与协作,找到适合彼此的角色定位。

学习更有智慧地处理差异带来的冲突,更幽默和更有包容力地看待差异,而不是将差异视为冲突的根源。

学会从原生家庭分离,与伴侣连合,形成“我们”的概念。

处理好小家庭和大家庭的关系。

以上的每一步都很重要,如果处理不好,都会影响婚姻走向整合阶段,轻则影响之后的婚姻质量,重则婚姻解体。

## 幸福婚姻

如果处理得好,就能找到彼此适合的相处之道,走向整合,婚姻关系充满接纳和活力,让身处其中的两个人都感觉到平稳的幸福。

在如今这个时代,想拥有幸福的婚姻真的很难,结婚再也不是“从此,王子和公主幸福地生活下去”,结婚只是一段关系的起点而非终点。

想要拥有幸福的婚姻,需要我们用心地经营,可是我们这一代“80后”“90后”的父母大多没有经营婚姻的意识 and 智慧,他们的婚姻要么一辈子吵吵闹闹,要么一辈子冷冷淡淡,我们没有学习的榜样,所以,进入婚姻,我们会觉得“婚姻怎么会这么难”。

还好,现在我们可以看书,可以听课,可以做心理咨询……有很多进行自我学习和成长的方式。相爱容易相处难,能够穿越幻灭,经得起差异带来的冲突的考验,看见真实的彼此后还能携手在一起,心没有变冷没有变硬的夫妻,都是彼此的好战友,要且行且珍惜。

(梅亚)