



# 好婚姻要完成跟自己的三次分离

当婚姻陷入困境，很多人都想知道一个答案：是该改善眼前的这段坏婚姻，还是要重新选择一段好婚姻。如何选择没有对错可言，但是对于许多人来说，要进行选择却极其艰难。

## 情感通道堵塞下的进退两难

荷花，虽已年过四十，却看不出任何岁月的痕迹。她的困扰在于觉得丈夫不够理解自己，两个人总有很多观点不一致，经常感到很委屈。一开始她努力解释，丈夫还是误解不断，总说他们三观不合、无法沟通，后来变成了频繁争吵，直至想到要离婚。

她想离开，又找不到支持自己的理由，婚姻里似乎也并没有什么大问题；而不离开，她又觉得婚姻里缺了很多东西，她感觉自己就像一个许久不充电的手机，能量都快被耗尽。

在交谈中，我感觉到虽然她丈夫存在很大的问题，但她也有相当多积压的情绪，这意味着她的情绪和情感通道都处于堵塞状态。一方面这是婚姻带给了她很大的冲击导致的，另一方面这也是她在关系里对待问题的习惯模式。如果她留在关系里，在这样堵塞的情况下，她几乎没有改善关系的可能；而如果她重新进入一段关系，随着关系的逐渐加深，她的自我压抑感也会越来越强烈。这样的进退两难，就是她为何既不能改善婚姻，也不能离开婚姻的原因。

后来，她还是离婚了。很快，又遇到一个狂热的追求者，她被这种浓烈的爱吸引。然而，再婚不到半年，她委屈的感觉又回来了，那个狂热的恋人同样变成了一个让她极度失望的丈夫。

再次见面时，她说：“当我明白问题很可能跟我自己有很大关系时，反而有些开心，我感觉自己不那么被动了，我现在愿意花时间来了解自己了。”

心理学家荣格曾说过，潜意识正在操纵你的人生，你却称之为命运。我为她开始关注自己而高兴，也愿意帮助她去成长。当她愿意去理解自己时，她就相当于离自己渴望的幸福更近了。

每一段糟糕的婚姻，都是自己和关系共同作用的结果；而每一段好的婚姻，都是自己与婚姻共同成长的结果。

很多满怀憧憬选择不同的人进入婚姻，会觉得这一定会和过去的关系截然不同。然而，即便你换了一个人，所要面对的每个阶段的考验和挑战仍然是一样的。只要你还持有过去的

习惯模式，关系就还会按照原来的方向发展。所以，若希望拥有一段好婚姻，就需要发展出面对关系各个阶段挑战的能力。这是每一个渴望幸福的人终究要走上的自我成长之路，与跟谁在一起无关。

## 至少要完成三次跟自己的分离

那么，若想要一段好的婚姻，需要面对哪些考验和挑战呢？简单来讲，每个人都需要在婚姻中完成三次跟自己的分离。

### 第一次分离：离开你的一部分幻想，进入婚姻的落地期。

**无法分离的特征：**不能接受对方不够完美，只能不断换人。

世界总是好坏参半，然而有些人却只希望看到美好的一面，不允许看到任何瑕疵。当他们进入一段关系时，也是带着同样的期待，不允许对方存在任何缺点。所以，如果对方一旦表现得不够好，他们就会果断地结束关系。

对于无法完成第一次分离的人来说，很容易轰轰烈烈地爱上一个人，但又会常常戛然而止。这样的爱，只存在于幻想中，他们所迷恋的不过是自己幻想出来的美好。这样的人绝大多数是无法进入一段稳定关系的，即便进入了婚姻，大多也是闪婚闪离。所以，只有完成自己的第一次分离，允许自己的一部分幻想被现实替换，才可以进入一段实体的婚姻关系。

每一个从恋爱进入婚姻里的人，都会经历这样分离所产生的受挫感，这是我们必须承受的婚姻的第一波冲击，就好比飞机要着陆一样，无论你过去关系飞得有多高多稳，始终都不能避免会有一段落地的颠簸。

在这个分离的过程，需要我们在保有自己幻想的基础上，允许自己逐步接受现实，承受对方不完美可能带来的不安全。但当你允许自己去经历这个过程，你会发现落地也并没有想象中那么可怕。

### 第二次分离：离开你的一部分自恋，进入婚姻的磨合期。

**无法分离的特征：**能接受伴侣的不完美，但是不能接受自己不完美，不断委屈、压抑、否定自己，忍无可忍时就离开关系。

如果说第一次分离决定着能否进入真实的关系，那么第二次分离就决定着关系深入的程度。离开自己的一部分自恋，怎么做才能用一个真实的自己，去跟对方的真实相遇，这就是婚姻的磨合。

在婚姻里，特别是女性，很容易在这个位

置感到分离困难。比如，面对丈夫有各种问题时，觉得理所应当要包容，并努力做好一个妻子的角色，但是内心却逐渐填满了各种不满和委屈。在关系里，看起来被怎样对待都行，但实际上内心却有各种感觉和想法，很难把真实的自己放入关系中。

无法完成第二次分离，是因为内心不够自信，但又非常渴望获得更多的认可。然而，恰恰是因为这种努力隐藏自己，导致了关系无法进入一个彼此交织的深入阶段，也无法让另一半真正理解自己的内心。所以，无法完成第二次分离的人，也就是没有自我边界的人，进入不了婚姻的磨合期，总是在关系里活得很累，一边努力，一边抱怨，一边想要结束关系。被卡在这个阶段的人，需要经历一个自我寻找的过程，更多去确认自己的许多感受和想法，形成一个整体稳定的自我感觉，才能承受住关系磨合期的压力。

### 第三次分离：离开你的一部分现实感，进入婚姻的升华期。

**无法分离的特征：**如果生活变得枯燥平淡，就无法再忍受。

能够经历前两次分离的婚姻，就可以维持在一个比较稳定的状态里。但是，时间久了，总是会枯燥无味，这时候往往会出现更多的埋怨。

而在关系里，我们对另一个人的埋怨，常常是对自己的埋怨。如果我们在一段关系里时间长了，有些厌倦，并且没有自我力量去改变什么，那么就会转而想从婚姻里获得更多，获得不了时，就会对伴侣滋生不满。然而，婚姻能给我们的就只是那么多，每个人都需要通过健康的方式，在婚姻之外找到自己存在的价值感，如工作、爱好及良好的生活方式，以此来消除婚姻中日渐增多的空乏感。这是我们找寻自己人生意义的需要，也是婚姻持久稳定的需要。要尽己所能活出自我，才能在关系里感到更稳定、更安全、更满足。而进入不了升华期的人，总会觉得是婚姻限制了自己的发展，实际上自己也无力改变什么。

无法完成第三次分离的人，需要透过婚姻，去探索自己存在的意义。即便现实一地鸡毛，最终还是要活出自己的味道，这样婚姻还是婚姻，仍然很重要，但它只是人生的一部分，而不是全部。能够进入升华期的婚姻，意义是多元的，有情感、有利益、有依存，还有自我和自由。有了这些丰富的支点，我们对婚姻的感觉也自然不会差到哪里去。

(据《中国妇女报》)

