

夫妻之间

也应保持“安全心理距离”

无意中听朋友说起，特别喜欢老公出差，这样她就可以一个人生活一段时间，认真工作，专心追剧，约朋友小酌，仿佛又回到单身时代，自由自在。而另一个朋友却完全相反，老公一出差就开启怨妇模式，独处对她毫无乐趣可言。

婚姻中的距离感和自由度，每个人的需求都不同，这跟我们从小形成的依恋模式相关。你在婚姻中，感觉自由吗？

—02—

依恋越稳定 关系越自在

我们的喜、怒、哀、乐的情绪发展和变化，是以我们的人际关系作为背景板出现的。父母、爱人、朋友、同事这些不同层级的亲密关系，会给我们带来不同的情感体验，比如爱和关心、理解和支持、尊重和安全感。毫无疑问，我们借助了这些亲密关系，才能得到全方位的心灵滋养，让我们的心理功能更完善，人格更成熟，更自信，成为一个更美好的人。这是因为，我们不可能只靠自己的力量孤零零生活在这个世界上，我们天生就有一种在人际关系中寻求依恋的倾向。

和他人形成一段稳定而安全的依恋关系，才能够真正保障我们得到生存的保护和情感

上的支持，使得我们有能力应对外界的未知危险和变化。依恋，意味着一个人，对另一个特定的人产生的充满感情的关注以及持久的关系联结。具有这样的特点：依恋集中在特定的人（比如说伴侣）身上，表现方式和程度都超出了一般人（比如说路人）；寻求心理上和身体上的无限接近；籍由无限接近带来内心的安慰和安全感；如果依恋关系受损，容易产生分离焦虑。显然这个依恋关系就像一个控制系统，当我们和所依恋对象的关系保持在一个稳定的状态，我们是舒适的自在的。一旦这个状态被打破了，会导致我们的内部世界失去平衡，出现紊乱的情绪和感受。

—03—

夫妻之间
需要保持一种安全心理距离

小罗无法在婚姻中独处。老公要到国外培训一年，小罗对老公依依不舍，刚开始的时候，老公应她的要求，每天视频、通电话，尽可能陪着她，不让她感觉孤单。随后工作繁忙起来，老公慢慢不能满足小罗了。加上时差的缘故，小罗不得不经常一个人下班后待在家里发呆，动不动就委屈流泪，时常伴着心慌。老公对小罗减少了关注，引发了小罗的分离焦虑，可见小罗的人际依恋模式是不安全的。从关系层面来看，夫妻之间的交往，也需要保持一种安全心理距离。这个安全心理距离形成了两个人的边界，两个人保持自己的边界，是维护人格完整的标志。小罗和老公的心理距离挨得特别近，由于她的不安全感，她需要不断地侵入老公的边界，干扰老公的正常工作和作息，自己也退化成了一个小孩子，这样的需要让两个人都有心理负担。每个人都需要在独处和

互动中找到一种平衡，平衡的关系才是健康的关系，有助于心灵的成长和关系的协调。

而薇薇的心理适应能力很好，她对自己的亲密关系经营得不错，和老公互相分享生活、分担欢喜忧愁。老公不在家的时候，她能够承担自己的情感，把对老公关注转移到自己身上，关注自己的内在需要。独处是更新婚姻感受的有效办法，独处能够让你感到个性的自由，短期内累积对亲密爱人的情感牵挂，再次见面的时候会促进亲密感，激活你的依恋感受。在亲密关系互动里，个人会消耗更多的注意力和体能在维护关系上，你是做不到一天24小时给另一个人提供陪伴以及满足对方所有需要的。你需要独处来作为休憩的方式，独处并不会破坏亲密关系，反而是给亲密关系引入一个调节变量，小别胜新婚，对亲密关系大有裨益。

—01—

安全依恋模式
是衡量心理成熟的标志之一

薇薇和老公结婚多年，两人感情一直不错，老公工作忙，是个出差达人。每当薇薇帮老公收拾好行李，送他出门之后，都会感觉很轻松，因为自己又可以过几天没人管的日子了。当老公拖着行李带着礼物回家的时候，两个人感觉很甜蜜开心，会约着一起外出吃饭、聊天，薇薇又从自由散漫的状态恢复成为快乐的人妻样子。薇薇之所以在亲密关系中能够做到这样从容应对，得益于她良好的亲密能力和安全依恋水平。安全依恋并不是一生出来就有的能力，当我们还是一个小孩子的时候，是非常需要监护人的养育和照顾的。当小孩子一有需要，监护人就能及时出现并满足需要，小孩子就能够培养出对环境信任的感受，对环境变化有更多的控制力和自主性。哪怕监护人有时不在自己身边，自己也能够面对环境，探索自我，感受世界，这样才能建立起安全的依恋关系。

但如果监护人对小小孩的需要不敏感，或者没有规律地出现在他面前，不愿意亲近，这个时候，小小孩所体验到的就是一种不安全的、不可靠的、没办法去信任的关系。这样不稳定的关系只会让他迷惑和怨恨，当监护人不在身边的时候，就会出现恐惧不安，对环境退缩的样子。我们每一个人在社会化的过程中，会随着年龄增长慢慢形成自己的依恋模式。当我们进入一段成年人的爱与亲密关系中，这种依恋模式就会因为特定的这个人而再度激活。从薇薇对待老公的态度上，可以看到，薇薇的依恋模式是安全的，充分相信老公的离开，只是暂时的，她不会因为身边没有人陪，而产生焦虑，她能够很好地安排自己独处的时光，并安心地等待老公回家。一个人的安全依恋模式，是衡量心理成熟的标志之一。只有安全依恋，才会把独处当成一个很享受的事情来做。



—04—

享受婚姻生活
也可以享受婚姻中的单身自由

分离不正是为了更好的相聚吗？享受婚姻生活，也可以享受婚姻中的单身自由，这才是一种安全健康的亲密关系。对于不安全依恋的人来说，是需要自我成长的。而自我成长最好的土壤，就是来自于亲密关系的理解和包容。首先，不要把伴侣的独立，看成是对自己的冷淡。你要明白，伴侣只是在需要集中精力做事的时候，把对你的关注转移到眼前的事务上而已。其次，检查自己在关系中的受害者思维。伴侣所做的事情并不是在故意惹你生气，真正让你生气的是早年形成的不安感受，理解到这一点，你就不会总是让伴侣承担起你的情绪了，你才是那个要为自己的情绪负责的人。最后，对伴侣的信任，是要建立在对对自己的信任之上的。你要相信自己能够掌握自己的生活，鼓励自己在面对困难的时候积极寻求帮助，支持自己勇敢表达自己的需要，在伴侣面前做你自己，你会发现，这样的信心能够改变你的依恋方式。努力在婚姻中转化不安，过渡到安全的自我感受，稳定的幸福也就此展开，你的亲密关系也就会锦上添花。

甜阁下

来源：心理严选

