

# 较真争对错的日子,我们都很痛苦

讲自己的故事,我心里是有些抵触的,总觉得“家丑不可外扬”。之所以又想说一些,是因为在那些争对错的日子里,我和他都太痛苦了,也希望能找到解决的办法。在我们的婚姻中,所有鸡毛蒜皮的小事,都会因为争论到底是谁的错,最终变成一场又一场的“战争”,最后我们都精疲力竭。我一度在问我自己,难道12年的婚姻,真的要因为对错之分而走到尽头吗?

讲述人:黄婷(39岁,大学教师,结婚12年)

心理咨询师:赵琳(国家二级心理咨询师)

记录:记者 王敏



资料图片

遇见自己

一路奔跑,一路朝阳,  
就是要遇见更好的自己。

心理热线:15595169923(微信同号)

## 心理咨询师的话

### 停止相互指责 “三步走”

#### ●跳出批判对方的思维

很多夫妻频繁争吵,他们会觉得是因为对方的错才导致争吵的,觉得只要对方改变了,两个人的关系就没问题。而这种思维也正是两个人关系出现问题的根本原因。夫妻吵架的关键原因是以为事情一定只有一个答案。吵架者的基本心态是“这件事一定是我对,他(她)一定错了。”所以,先要跳出批判对方的思维,这需要练习,经常提醒自己。

#### ●看清争吵的具体事件

当被问及是因为什么事情而争吵时,很多夫妻都会说是一些小事,而且大多数人总觉得是对方老揪着不放。那么既然要解决问题,就需要搞清楚问题到底是什么,到底是哪些相处的细节影响了夫妻关系,才能提出有针对性的解决方案,真正改善问题。比如“孩子的玩具堆得到处都是”,如果这个事经常引发战争,那就专门去解决它,而不是每次只用情绪去回应,让问题扩大、升级。

#### ●换位思考是良好沟通的关键

夫妻之间频繁发生争吵,一定是沟通出了问题。缺乏换位思考的人,遇事情总是从自己的视角、需要、情绪出发,会对对方产生敌意、不满、误解。善于换位思考的人,首先会体会别人的辛苦,会考虑对方是不是有什么难处,然后用关心、理解的态度去询问对方,倾听对方的表达。如果这方面的能力不够,那么就主动学习吧,有时候稍微掌握一些沟通的技巧,就能事半功倍呢!

## 1 相互指责 让我们越来越疲惫

先讲一个小事。有一次,我们因为孩子早上不刷牙的问题,发生了争论。导火索是孩子有几天总喊牙疼,带去医院检查。回家路上我和孩子聊关于牙齿保护的问题时,他突然矛头转向我,没头没脑扔过来一句:“也不知道哪惯的瞎毛病,早上不让孩子刷牙!”

我当时火就上来了,出什么问题都是我的错?就是这么一句话,瞬间调动起我记忆中他说过的很多类似的话,比如“你就不会收纳,你看孩子现在也不会收纳。”“你忙归忙,冰箱里有剩菜告诉我一声啊,全放坏了。”“看个电影,不把时间留得充裕点,着急慌忙的,老是这样不会统筹。”

像这样的话,还有很多,好像生活中很多事如果不如意,都是我的错。那天,这些记忆一下子就涌上来,我直接跟他吵起来。“你睡到9点才起来,还怨我!孩子不是你的吗?你不会陪孩子养成好习惯吗?什么都是我的错!冰箱里有什么,你不会自己看?家里乱,你怎么不收拾?”

可想而知,我们不可避免地又触发了一次争吵。他说是我的错,我也挑他的错。说真的,吵后觉得这样好累啊!可这就是我的生活,几乎隔几天,我们会这样吵一次。可笑的是,有时候冷静下来,都会忘了到底是因为什么事引起来吵架,但留在心里的疲惫,却越来越沉重。

## 2 难以防备的怪罪会突然袭来

我和老公是有感情的,否则,应该早就离婚了。平时,他也是一个有责任心的人,比如看我加班,会早早把饭做好;有时间也会陪孩子去上兴趣课、去公园散步;也会跟我一起过二人世界,浪漫的时候也挺浪漫。

可我们都是敏感的人,也都是得理不饶人的人,好的时候是真好,但吵的时候也是真吵。而且有时候吵架,就是因为谁说了一句话,让对方不舒服了,最后僵持不休。有一次,我加班一天回到家,发现地上全是孩子的玩具,家里乱得没法下脚,于是语

气有些不悦地说:“地怎么这么脏,都不收拾一下吗?”没想到,他一下子就生气了,起身进了卧室,晚饭也没吃。

好像这已成了我们的惯性沟通模式,他会刺伤我,我也会刺伤他。我们都想改变,可又感觉力不从心。我发现,并非是有爱就可以不伤害,就可以不去怪罪,有时候是因为很爱才会委屈、才会恼火、才会去责备。为了解决这个问题,我们也谈心交流,虽然情况有一些好转,但那股强大的惯性,还是让人难以防备,不知道什么时候就会失控。

## 3 “我对你错”的思维模式,是曾经留下的痕迹

我们被困在双方设置的牢笼里,需要有人帮我们解锁。所以,我寻求了专业老师的帮助,老师的一句话,让我几乎释然了一半。

老师告诉我,其实很多时候,我们都会在无意识中使用自己童年时遭遇到的指责方式来指责伴侣。但若对方用这种方式来指责我们,我们会很敏感、很愤怒,因为这种被指责的感觉在我们儿时太熟悉了,我们又回到了当年那个孩子的位置——愤怒、委屈又无助。所以,很多时候,我们难以意识到自己指责了伴侣,却对来自伴侣的指责非常敏感。这也是为什么指责会破坏我们现有的亲密感。

心理咨询师给我们的这个解释,让我和我老公突然意识到了什么,然后我们就那样注视了彼此很长时间,直到哭泣、拥抱。那个藏在自己身体里的小孩,也在那一刻得到了安慰。

是啊,其实每一次争吵,都没有固定的答案,纯粹是角度问题,而不是是非问题。现在我也明白了,那些“会吵架”的人在争执的过程中,会努力体会对方的真正意思,找到能够达成一致的点。而像我这种“不会吵架”的人,在争执的过程中就会第一时间“审判”对方,极力地想要驳倒对方,甚至进行人身攻击,结果反而两败俱伤。

虽然现在我们还没有完全跳出“我对你错”的思维模式,还会有怪罪对方的情况出现,但和以前不同的是,我们知道,那是曾经的我们留下的痕迹,如果出现了,就说明我们在那个时刻需要更多的爱和理解,而不是持续地指责和抱怨。“老公,你别说我了,让我抱抱你吧!”现在,他如果又不自觉地“责怪”我,我会这样回应他。而他也都会愣一下明白过来,及时停下指责,乖乖“投降”。