

咨询师手记

一段关系如何发生真正的转变？从对峙到转变起重要作用的理解功能，就是我们常说的容器功能。在两个人都没有容器功能的关系里，让其中一个人开启自己的容器功能，关系就可以往好的方向发展

开启“容器功能”打破关系天花板

罗近月

亲密关系、亲子关系、与父母的关系是几乎贯穿我们一生的关系。我们在这三种关系中，更多感受到的是愉悦还是痛苦，会极大地影响着我们的幸福指数。于是，很多人都想知道如何才能让一段关系发生改变。

今天，我们就一起看看在关系转变的背后有着怎样的深层逻辑？

从关系的对峙到转变

来访者小玲找到我时，她刚过完35岁生日，越来越吃力的生活和越来越无助的关系，正让她挫败不已。

她渴望积极上进，对于自己的未来还有期待，但无论做什么打不起精神；她希望丈夫能多给她一点支持，但总是被否定和打击；刚进入青春期的孩子，常用激烈的对抗挑战她的极限；父母时常隐而不见，但一出场就会让她情绪崩溃好几天。她在这些关系里感到无比憋屈，她希望有更好的关系，有更好的自我发展，有更好的人生，可是好像全世界都在跟她作对。不仅如此，丈夫、孩子和父母对她也有诸多不满和抱怨。

她一边质疑自己：为什么我遇到的关系都是这样，到底出了什么问题？又一边无比愤怒：为什么你们要这样对我？为什么没有一个人理解我？

这就是关系里最让人痛苦的对峙阶段：你不让我，我也不让你，你觉得我不理解你，我也觉得你不理解我。这是我接到的很多以关系为诉求的来访者，刚开始的状态。到了关系发生转变的阶段，就会从对峙走向相融，从相互不理解，到有时我可以理解你，有时你也可以理解我。

为什么在关系里，一个人可以从没有理解对方的能力，变成有这样的能力呢？

假如关系里存在着A和B两个人，A和B需要合作才能建立起紧密的关系。在A遇到一件事情时，A希望B可以帮他，B拒绝帮他；等到B遇到一件事时，B也希望A可以帮他，A也拒绝帮他。这就是关系的对峙阶段。

实际上，在这个阶段，A和B遇到的其实是同一件事，都渴望对方来理解自己，但是这件事两个人都做不了；而当其中一个人可以去做一小部分时，那另一个人也会因为被理解，也释放出一个小部分理解对方的功能。这样关系就进入了转变阶段。

从对峙到转变起重要作用的理解功能，就是我们常说的容器功能。只要关系里的一个人开启自己的容器功能，关系就



会对峙走向转变。

相遇时刻，走进对方的心里

容器功能，就是我们不仅要容纳在某一刻自己没有被理解或满足的痛苦，还要去理解那个让你痛苦的人。从接纳自己的痛苦，到理解对方的痛苦，是一个巨大的穿越。如何才能做到呢？

就是自己先体验过这样的容器功能，当你的脆弱和不易被好好接纳过，你就可以用这些接纳过自己的位置去接纳对方。所以，当你的一段或几段关系都处于对峙阶段时，和你处于关系里的这些人可能都没有体验过容器功能。他们和你一样，也

从没有被理解和接纳过，你一直在寻找的东西，也正是他们一直没有得到的东西。这就意味着当你可以不批评、不指责、不抱怨，而是借由外在的容器功能先去理解自己，你就能用同样的容器功能去理解对方，把关系引向另一个方向。

举个例子发生在我自己身上的例子。有一次，孩子做数学卷子，计算错了5道题，我就批评他：“你怎么这么不认真，说了做完要检查，怎么还是不检查？”

他一边改一边嘟囔：“我就不认真又怎样？我就不检查又怎样？”那一次，我很想揍他，心想：“这个孩子我要怎么管？”我什么也没说，停在了那里看着他，他眼圈慢慢红了。我又看了看他

的卷子，重新调整了我的位置。

我摸着他的头说：“妈妈刚才说的可能有不对的地方，你除了计算题，其他一道题都没有错，这说明你在很认真地完成。你是想做好的，计算上丢了分已经让你难过了，又挨了妈妈的批评，你一定更加难过！”

听我说完，他一下子就轻松很多。他说：“妈妈，我下次做完计算再好好检查一下。”

一开始，在孩子顶撞我的那一刻，我也有不满，觉得不被理解，很无助。借由这种无助，我连接上在过去无助、不被理解的时刻，我是如何被他人理解和接纳的。通过这个过程，我接纳和理解了自己的无助：我很想帮孩子，但是我却没有帮到。

然后，我就可以像接纳自己一样去理解他的无助，当我给予他一些理解时，他也可以反过来理解我的初衷。

所以，我们每个人的成长，无非都在经历这样的过程，因为被理解，我们理解了别人，因为别人容纳过自己，我们的心里开始装得下更大的世界。

成为打破关系天花板的那个人

我们来思考一个问题：在一段关系里，如果两个人同样都没有被理解过，那么谁更有可能让关系发生改变呢？

我觉得更多希望存在于关系里更痛苦的那个人。因为痛苦，可以让人更清楚地感觉到自己有需要没有被满足。这样，我们会更可能借由痛苦去理解自己，否则连需要都感觉不到，就更难有机会看到自己成长过程中缺失了什么，又经历了怎样的不容易。

当一个人开始去理解自己生命中经历了什么，接纳经历中的那些脆弱、无力和遗憾时，我们也就在与自己和解的过程中，逐渐长出一个更有力量的自己，这个自己就自带容器功能。

所以，一个经历过自我成长的人，想要让关系发生改变是更容易的事，并且他们知道该怎么做。

一段关系如何发生真正的转变？就是在两个人都没有容器功能关系里，让其中一个人先具备容器功能，关系就可以往好的方向发展。而一段关系是否有机会发生转变，主要取决于关系里更痛苦的那个人所做出的选择。

如果痛苦不只是让一个人消沉和埋怨，而是可以更积极地去寻求自我理解，那么痛苦最终就会帮助人们打破关系的天花板，在关系里获得更多的滋养和满足。

我们终身都需要发展自己的容器功能，它不仅可以让自己的因为被自己接纳而安全，还可以让我们更自由地选择关系。

(作者系心理咨询师、情感专栏作者)

婚恋咨询室



本期做客专家 孙苗苗 相持心理资深咨询师，国家二级心理咨询师，中国人民大学心理学硕士，情感自媒体作者

Q:

我与老公结婚多年，最近几年的婚姻生活让我备受煎熬，我们经历了争吵、冷暴力、分居，直到他出轨并向我提出离婚。

当时我的第一反应是：他不好，全是他的错，他不应该这样，我很抗拒这个现状，我无法接受……

后来我又在反思：难道是我不够好？我错了？一定是我做得不够好，他才这样的……

思维一旦开了头，就会沿着这条线越想越远，一直想到：是我瞎了眼，如果生活可以重来，我当初绝对不会跟他在一起。真后悔没听我妈的话，她当时不让我跟他在一起，现在看来，她当时是在救我……

就这样我越想越自责，越想越沮丧，在一筹莫展的时候我只能求助于您，但我想，明明是他的问题，为啥我来咨询？

秋宁

A:

秋宁，你好！

人在遇到挫折的时候，第一想法很重要。一旦你开始这样想了，基本就不会改变思考的方向，会沿着这条线一直想下去，情绪久难以平复。

沉浸在这种不解决实际问题，也不能安插自己的思维里，我们把这种思维方式叫作“受害者思维”。

受害者思维的典型语言就是：“Ta错了，所以Ta应该负责”“都是因为Ta这样做，我才痛苦的，所以Ta得负责”。

“我错了”“都是我的错”，这其实也是一种受害者思维。表面上看起来这是在自身找原因，实际上这是把攻击指向了自己，对自己很生气。这时候的对方就是自己。

当你生气时，很多时候的确是对方错了。但其实谁对谁错意义并不大，因为不能改变的对错，都是在逃避。

你也觉得很奇怪，往往是错了的人在享受，没错的人在痛苦。

这个时候，本来没有错但要承受痛苦的人该怎么办呢？还是像以前一样证明自己没错吗？当然可以，只是不能解决问题，更不能解决痛苦。那就需要换一种思维方式，把“受害者思维”换成“责任者思维”。

责任者思维的特征是：我做点什么，可以让自己好一点。

受害者思维是：“谁错了，谁就要负责”“都是你的错，是你伤害了我，所以你要为我负责”。而责任者思维是：“发生在谁身上，谁负责”“谁有需要，谁负责”“谁痛苦，谁负责”。

听到这里，你可能会说“明明是他的错，却让我来负责，凭什么？”我这里说的负责，不是让你为他的错误负责，而是为你自己的感受负责。毕竟受伤的人是你，当你体验到痛苦的时候，比起找出到底是谁的错，更重要的是，如何能让自己不再受煎熬。

这就是爱自己的第一步：为自己的感受负责，为自己体验到的痛苦负责，为自己的感受可以变好一点，而去主动做点什么。

具体做法就是，改变你第一反应时的思维方式，停止往“他怎么可以这样”的方向去想，而是往“我可以做些什么”的方向去想。

这样做并不是意味着你不要去指责对方，不去告诉他他错了，你当然可以这么做。如果你是有意识地这么做，并且相信自己有能力，让对方意识到自己错了，也有能力让他改变，那也是爱自己。

但是当你用了你能用的所有方式，如理性沟通、默默付出，或者哭闹、指责、愤怒、抱怨等方式，依然无法让对方做出改变的时候，你该怎么办呢？这时候你就要转变思维方式：我还可以如何做才能让自己舒服一些？这样做，你会发现，我们的感受我们自己可以左右，而不是一直把主动权放在别人手里。如此，就是爱自己，你的人生会更自由。

心理咨询就是让你学会爱自己，学会经营感情的能力，当我们学会接受这个世界并不是围着你转，你就会明白，很多东西我们需要去争取，无论是爱，还是幸福，你可以选择不要，但是，如果你想要，那就去增加自己的能力，让自己变强大去改变这段关系。

婚恋思悟

倪西赉

爱一次，退一步

他年轻的时候，家里很穷，很多人看不起他。他跟着人外出干苦力，很多人都欺负他，可他脾气好，都不计较，甚至被人冤枉，也只是乐呵呵一笑。大家都笑他傻。

不过，她看上了他，执意要嫁给他。别人都劝他不要娶她，因为她平时性格泼辣，有理不让人。要是娶了她，他没有安宁的日子过。他想了想说：“有人肯嫁给我，我还挑拣什么？大不了凡事退一步就好了。”

他娶了她，很多人不看好他们的婚姻。果真，婚后的她经常吵吵闹闹，他脾气一向很好，不和她计较。但他也有受不了的时候，他受不了也不和她吵闹，而是去地里干活或者是到邻居家喝茶，躲一躲。大家都对他：“你越是退让，三奶妈更是得寸进尺。你得抽个时间教训教训她。”他摇摇头说：“她是刀子嘴，豆腐心，我退一退，让一让，她就好了。”就这样，你进我退。风雨岁月，他和她活成了村里最长寿的老人。

有一次，他的孙子和媳妇吵了架，孙子有些委屈，跑来和他诉苦。他让孙子伸过耳朵告诉孙子一个秘诀：“夫妻之间，别争个高低对错，有理没理，你都要退让一步。”

孙子听后说：“这哪里是秘诀，谁都知道。”他说：“谁都知道，可很少有人能做到。”

孙子说：“我知道您和奶奶的爱很伟大，您退一步可以，您退两步也行，但是天天让您退步，难道不委屈？”

他说：“有时候当然委屈，可是不退让，矛盾就会激化，如果矛盾激化，我还要花更长的时间去修复它。这样对比一下，你就知道怎么做才是最好的了。”

孙子问：“为什么每次吵架，都是您退让，难道奶奶不会退让？”

他说：“其实，在我退让之后，她在心里也退让了。吵架之后，因为她觉得自己做得过分，心里理亏，所以这个时候她嘴上不会道歉，但她会用实际行动，做好菜给我吃，买好酒给我喝，买好衣服给我穿，让我在人前体体面面，她会比平时对我更好些。你说，这不是退让一步的好处？”

爱一次，退一步。原来退让一步有这么多好处。在漫长的婚姻中，有时你的“让”，才能让对方“过”。只有让对方过，自己才能过。最后，两个人都能过。

婚恋智慧

不是让你完全独立靠自己，而是融合亲密和自主的一种能力，既能保持强大的自我意识，又能在你需要的时候大方地表达需求，并得到另一半的帮助

掌握婚姻中的主动权：反依赖

张小星

是不是在一起时间久了，你感觉他对你越来越不在意？明明你为这个家付出这么多，为什么他对你却越来越冷淡？你跟他吵、跟他闹，但他为什么就是不愿意满足你的心愿？

在亲密关系中受伤的你，很可能就是太依赖对方了。美国著名心理学家卡伦·霍妮在《爱情心理学》中指出：谁依赖越多，谁对伴侣的需求就越大，无形中伴侣的权力就得到了提高。

就是当另一半没有满足你的需求，你感觉到不开心，就会用付出更多或者争吵、闹别扭的方式向另一半索取，但这样只会让Ta越来越不想付出，甚至还会导致你们频繁的矛盾和冲突。

想让另一半对你更好，掌握婚姻中的主动权，一定要记住三个字：反依赖。

反依赖不是让你完全独立靠自己，而是说融合亲密和自主的一种能力，既能保持强大的自我意识，又能在你需要的时候大方地表达需求，并得到另一半的帮助。要培养反依赖，就需要你有以下三个意识：

1. 延迟满足。

甘愿为更有价值的长远结果而放弃即时满足的抉择取向，放在情感中的作用就是：通过延迟满足得

到的东西会更加让人记忆深刻并珍惜。

比如说以前对方给你发信息，你都是秒回，那现在你忙完你手头的活儿再去回复Ta；Ta以前对你提的要求你都立刻有求必应，那现在你就要把精力拉回到自己的生活、工作上，先把自己的事情安排妥当了，再去满足Ta。

这种反差反而会让他更记得住你的付出。

2. 提高自己的不可得性。

不可得性并不是说让Ta得不到你，而是说让Ta害怕自己可能会得不到。

当你自己过于主动时，Ta不仅会失去努力的欲望，还会更加笃定，你根本离不开Ta。所以Ta就会开始制造若即若离的状态，让你患得患失。

反而你开始学会往后退一步，去丰富自己的生活圈，扩大自己的交友圈，去培养你的兴趣爱好，去多学一些东西，总之让你的生活忙碌起来，让Ta发现你突然不再围着Ta转了，Ta反而会开始加倍对你好。

3. 让自己成为强者。

人性都是慕强的，当你有自己的事业，经济独立、人格独立，你在Ta心里就是强者，彼此价值是匹配的。

这个时候你的心态就会不一样，以前你可能不好意思或者不敢跟Ta提需求，但你足够强的时候，你反而

能够大大方方表达自己的需求，而对方也会更愿意满足你的需求。

其实说到底，反依赖就是在提高自身吸引力。你反依赖的能力越强，对另一半的吸引力也越强。

