

专家调查档案

在婚姻里,你是个多疑的人么?心理学范畴对多疑的解释是,由主观推测而产生的不信任心理,也是一种自我暗示的心理。在婚姻咨询中,多疑是婚姻中最常见的“杀手”之一,在不同性别、年龄的夫妻中都可能发生,给夫妻双方、给婚姻生活带来持续的伤痛。

婚姻中,

专家支持:王晨
上海心灵花园心理咨询中心、朔源夏东豪心理咨询中心

特邀专家心理咨询师
上海心灵花园心理咨询中心、朔源夏东豪心理咨询中心

你是一个多疑的人吗

事件回放

冯蕴萍的多疑造成了悲剧性的结果。几个月前,冯蕴萍要住院做心脏手术,住院前,他在车里安装了两个小型监听器。“一来,她一个人出去,我怕她有刮蹭等安全问题,我监听到了也能提前通知一下家属。二来,实事求是地说,我们俩是二婚,她总和她的前夫有来往,我怕自己住院期间,他们发生什么事情。”窃听事件彻底改变了两人的关系。妻子坚决要离婚。两人争执中,冯蕴萍持刀砍死了妻子。

(来源:京华时报)

A 多疑者大多存在认知偏差

做了多年心理咨询师的王晨,接触过不少因为多疑而让婚姻触礁的个案。王晨指出,多疑的人往往有着不恰当的认知方式。“通常来说,他们的认知模式存在偏差,比如以偏概全、以点概面、循环论证、非黑即白等,这让他(她)无法客观、全面地摄取信息并理性地得出结论,更促使将其所有的分析推理和判断建立在自己假设的信息上,结果进一步验证和强化了原先的臆测,造成疑心更重。”

预设结论、过滤事实、强制性“对号入座”,是多疑的人比较常见的表现。他们在内心早已预设了一个结论,比如,自己的另一半就是个生性轻浮、喜欢拈花惹草的人,出轨是早晚的事情。然后对应着这个预设,将对对方的言行举止进行过滤性筛选,把生活中其实无关的事情(比如

接到异性的一个电话、临时加班晚归)联系在一起,甚至无中生有地制造出许多所谓的“证据”,从而使自己的这个主观臆断得以“验证”并自圆其说。这样自然更坚信了事先预设的结论,并促使自己去继续寻找新的“证据”。王晨提醒说,如果深陷在这样的恶性循环之中难以自拔,势必影响双方的身心健康、破坏彼此的关系。

B 走不出过往创伤认为自己“不配得到”

因为多疑而遭遇婚姻危机的人,一方面让对方很受伤,另一方面自己也很煎熬。所谓“生性多疑”,难道真的是天生的?王晨分析说:“这类人往往内在缺乏安全感与自信心。人的安全感的建立主要在6岁以前,尤其是0-3岁,这个阶段,如果抚养者给予孩子充分的关注与无条件的爱、并且自己的情绪保持稳定、平静,孩子就容易建立起内在的安全感。若在相反的情形下,孩子则往往表现出自我怀疑、对周围世界也充满担心、紧张,并容易出现分离焦虑。成年进入婚姻后,稍有风吹草动就很容易怀疑自己(觉得自己不够好)、怀疑配偶(担心配偶会变心),倾向于采取‘严防死守’的方式来对

待配偶。或者尝试各种方式去试探配偶对自己的‘忠心’(潜意识里在追问:‘你会抛弃我吗?’),一旦有天配偶忍无可忍,这位尝试者在伤心之余,也会伴随一种奇怪的轻松感,因为一块悬在心里的石头落地了:‘果然你被我抓住了。’”

另一类人,一直生活在以往创伤的阴影中,内在的“不配得到”心态让自己远离幸福。王晨解释说,多疑心理的产生还可能是创伤引起的一种心理防御,比如个体曾经对婚姻和伴侣很信任,但是遭遇到配偶的出轨等背叛行为,这样的创伤如果没有被很好地处理,往往让个体矫枉过正,从一个极端走向另一个极端,对配偶的一举一动都疑神疑鬼。再

比如,有的个体从小目睹父母婚姻的不幸福,在潜意识里不相信这个世界上有与父母不一样的美好婚姻的存在,即便有,自己也“不配得到”,这样的人往往愿意与配偶一起共患难,但当各方面发展稳定了,反而有种不牢靠、不长久、不真实的感觉,因为他(她)的内在对美好的生活状态有种自己“不配得到”的姿态。

此外,长期自我封闭的人也容易变得多疑。比较典型的是一些全职太太,平时接触的、关注的重点只有老公、孩子,日常活动的区域只限于自家有限的空间,较少与外界接触,久而久之对外部世界感到陌生、紧张,积聚的疑虑、戒备的能量就全部投注到了老公身上。

插画 孔雀



专家支招

让“爱的箱子”再满一点

1.自我觉察、及时刹车、用积极的暗示替代消极的假设。当出现怀疑时,先自问这是真实的吗?或者与信赖的朋友一起讨论,如果朋友们觉得可能是你多疑了,就应及时刹车,并以积极的暗示——我又多疑了,事实并非那么糟糕,来替代消极的假设——配偶就是在背着我耍花样。

2.夫妻之间多交流、沟通。如果心中有疑惑,不妨说出来与另一半坦诚讨论,有许多不必要的误会就可以打消。

3.换位思考。多疑的人可以假设如果对方对自己处处疑神疑鬼、说话含沙射影,或要求自己做个“透明人”(所有的行程安排乃至细节都要“报备”),自己的感觉会是怎样的?

4.认识到自己的行为与初衷的矛盾。多疑的背后是一份在意,既然自己的初衷是要一份忠诚、持久的感情,而多疑的态度、行为起到的只能是反作用,是把另一半不断向外推;并且“严防死守”的方式既让自己精疲力竭,获得的成果也并不是当初自己内心想要的那份真感情(多疑的人大多有点“感情洁癖”,追求完美无瑕的感情)。

5.如果发现另一半有多疑的倾向,多向他(她)“爱的箱子”“存款”。缺乏安全感的人对配偶表现出多疑,大多和他(她)心里的那个“爱的箱子”不够满,担心被抛弃有关,作为配偶如果注意平时不断向“爱的箱子”“存款”,比如时不时说一些甜言蜜语、适时地送上一份体现自己心意的礼物、真诚地邀请对方与自己约会共度美好时光以及充满爱意的身体的接触等,让对方感觉被珍惜,对方就会感觉到安全,自信心也能提高,渐渐地就容易放下内心的疑惑与担心。

6.创伤修复需要时间。如果涉及创伤,比如婚外恋,是需要一段时间去重建倒塌的信任之墙的,在这个过程中,出轨方要理解配偶可能有些过激的行为,以坦诚的姿态让对方慢慢恢复对自己的信任感,比如外出应酬之类尽量事先告知对方,如果对方愿意,也不妨邀请其一同参加。

7.放下“不配得到”的自卑心态,活在当下。父母辈的婚姻是属于他们的;昨天的创伤并不会必然地带到今天,相信自己有能力拥有一份完全不一样的幸福生活。

西藏那曲直销批零兼营 品价首选
冬虫夏草
南京东路七天宾馆605室 南京市建康大酒店
中山北路联合大厦一楼 扬州市金院酒店一楼
T:021-60456127 www.22222.cn

中秋国庆蟹礼阳澄湖大闸蟹
精美蟹卡规格种类多样火爆预订中
订购热线 4006-250-500
团购电话 021-60489677 宋小姐
官方网站:www.zgdzx.com
大量现货供应
庆祝金晋蟹业成立8周年 欢迎市民尝鲜
更有iPhone4s大礼等您拿
选择阳澄湖大闸蟹的理由
品质保证:38年阳澄湖专业养殖户产地正宗,品牌防伪。
新鲜直送:夜间捕捞,清晨直送,免费送蟹到家。新鲜便捷。
送礼体面:包装精美蟹卡高档体面,送礼尝鲜两相宜。
多重选择:多种规格礼卡馈赠福利上选,企业型礼卡个性化订制。
产品正宗:每只蟹都配有唯一的防伪标志。
全国连锁:覆盖300多座城市,24小时内到货。
产地直销
地址:上海市徐汇区漕溪路251弄5-102号
官方网站:www.zgdzx.com
上海、北京、天津、西安、南京等几十个城市
大型实体店连锁,全国300个城市可提货
阳澄湖大闸蟹礼卡团购中心
黄金礼盒 规格 数量 价格
A套餐 雄蟹3.6两 雌蟹2.6两 各4只 398元
B套餐 雄蟹3.8两 雌蟹2.8两 各5只 598元
C套餐 雄蟹4.0两 雌蟹3.0两 各5只 788元
D套餐 雄蟹4.3两 雌蟹3.2两 各5只 988元
E套餐 雄蟹4.5两 雌蟹3.4两 各5只 1180元
F套餐 雄蟹4.8两 雌蟹3.6两 各5只 1380元
S套餐 雄蟹5.2两 雌蟹3.8两 各6只 1880元
K套餐 雄蟹5.5两 雌蟹4.0两 各6只 2680元