

婚恋学院

催婚可以像社交场合放的一阵烟,或许也是TA想表达对你的关心

“催婚”话题中的自我觉察

■ 芒来

年关将至,又是一波催婚狂潮来袭。有人早就开始为应对父母亲友的“花式催婚”做起了攻略,也有人为了躲避催婚,选择过年不回家。你会被催婚吗?你是什么理解催婚的?

一种转移社交焦虑的谈资

前几天与好友一起吃饭,34岁的她担心再不结婚生娃,年近时孤苦无依,越说越起劲。我说:“无论如何,要尽快找个人嫁掉!”话音刚落,我自己愣住了:我怎么也开始催婚了?

单身时,我最烦催婚;时过境迁,没想到我也开始催别人。这一切怎么发生的?

或许,好友其实也不见得迫切想要结婚,而我也并不见得真的催促她结婚。眼下,我们只关心我们发生交集的方式,如何能彼此感到舒服。换句话说,她的“恨嫁”和我的“催婚”,可以转移尬聊带来的焦虑。当我催她,我其实是借已婚人士的“优越感”缓解社交焦虑。但如果她真的是恨嫁,我转而又感到抱歉:我可能让她不愉快了。

我用催婚这种方式表达着:我其实很想和你继续聊天,想要表达对你的关心。

无处安放的不安和恐惧

我有一位来访者,大龄未婚,父母整天催她带男友回家,至于找什么样的男友,父母没有具体要求。我了解过她的生活环境,明白了父母催婚的真正原因。

父母都在农村,在他们那里年过25岁还未婚的姑娘会被说闲话。“平平顺顺活了50多年,突然就被看不起了。”这对于一直生活在村里,眼里只有一亩三分地的父母,打击不小。

催婚,是父母的“反抗”:你是我闺女,必须要挺我,让我在村里抬得起头!所以



以,当她问父母,结婚和我幸福,哪个更重要?她的母亲果断回答:结婚!因此,当父母明知你还没做好结婚的准备,依然催婚,其实是在表达:父母老了,越活越没盼头了,你要让我们感受到自己的价值感。也有的父母会着急跳脚,为什么子女就是无法理解自己“怕你老了没人照顾”的心情?有个伴儿至少生病有人端茶递水,孤独时有个人拌拌嘴。这背后,有着对子女的牵挂,也有着对衰老和死亡的深深恐惧。

无处安放的不安和恐惧,希望由子女来解决和承担。这是因为父母自己无力处理自己的感受,无法在心理层面将子女视为一个可以为自己负责的独立个体,也无力看到子女的真实感受和需求。

被催婚的子女,其实可能比谁都着急。他们着急的不是“结婚”,而是“幸福的生活”。他们或许清醒地理解了婚姻的本质,关系的质量很重要。但他们也许还尚未强大到能包容、消解父母的一切情绪。即使子女妥协了,填补了父母的价值感,但每个人只能活出自己,谁也没法为

别人的人生负责。就像这位来访者对父母的呐喊:为了满足你,随便找个人结婚,那谁来满足我?

催婚 关系的放大镜

催婚背后藏着诸多潜意识动力,面对催婚,尤其是父母催婚,让人很难冷静。但我们不得不承认:催婚中也藏着人情温度。有一位来访者在北京打工,当他小叔问他:“啥时候回来结婚?”他回:“谁像你那么饥不择食。”一瞬间,叔侄之间呢呢闹闹、插科打诨的画面涌到眼前。同一句话如果换成关系普通的亲戚来问,感觉可能就会完全不同。所以,或许我们烦的不完全是催婚,而和催婚的那个人有关。

关系融洽的亲子之间提到婚姻,父母可能会觉得“儿孙自有儿孙福”,偶尔催催婚也不会让子女太过于厌烦。

关系不融洽的家庭,哪怕不催婚,子女吃饭漏了几粒米,父母都能数落上一顿。何况催婚,就更加让子女难受跳脚

婚恋思悟

■ 苏珊

婚姻:不为需要,只为想要

很多人是因为爱情而选择婚姻,也有不少是因父母催婚,或因要生孩子,或因到了年纪就该结婚……

其实,婚姻是一个充满挑战的人生阶段的开始。我在重新思考人生意义的时候,找到了两个维度:一个是纵向的自我超越、自我成长,另一个是横向的,与他人的积极连接。

我自问,可不可以从这个角度来思考婚姻呢?这个问题给我打开了全新的思路。我发现,其实婚姻本身就是一种连接,是我们能够体验到的最亲密的连接形式,而这种亲密感是其他连接和关系所无法给予的。

在一生中,如果能够找到一个人,我们彼此相伴,一起携手前行,是一件十分美好幸福的事。

当然,拥有美好和谐的婚姻是一件非常不容易的事,可不正是婚姻的另一个意义所在?婚姻的经营需要沟通,需要学习如何去爱,需要学会尊重,学会宽容,这些都是我们想要获得的成长。

从这个角度来说,好的婚姻绝不是没有任何问题的“完美婚姻”,而是彼此都愿意沟通,都渴望成长,并且能够在一个个实际问题的解决中,成为一个更好的自己 and 伴侣。

事实上,我们不愿意走进婚姻的一个重要原因就是害怕受伤。这其实是典型的“外控者”思维,也就是认为结果是注定的,自己对结果没有任何掌控权。但感情能否长久,婚姻能否持续,很大程度上取决于我们自己。

尽管激情是短暂的,但爱的感受是可以一直存在的。只要我们懂得如何通过爱的行动和言语,让彼此一直拥有被爱的感受,那么这段感情就可以一直维持下去。

谁会舍得离开这种“被爱”的感觉呢?大家之所以会选择离开,通常都是因为感受不到爱。

也许曾经有过在爱的名义下相互折磨,让彼此受伤。但回头想想,那些伤痛其实都是不懂如何去爱的结果。

放下担心,相信爱情,让内心多一些憧憬和期待,因为婚姻的幸福是掌握在自己手中。我们愿意选择婚姻的理由,不是因为需要,而是因为我想要;想要遇到那个可以一起携手成长的人,想要一起去感受爱情的美好;想要学习如何去爱,去创造属于我们的幸福生活。

把婚姻从“将就”中解脱,只能是从心而发,付诸行动,先改变自己的观点,再改变自己的行动,找到对方真正需要的点,才可能赢得改善——

“将就的婚姻”怎样改善?

■ 戴梦令

什么是“将就”?年龄到了,父母催婚,不甘心又无力抗争,选择Ta不过是当时没有更好的选项,所以将就找了个人潦草度过此生……其实你心底清楚,眼前这个人,是你当时最实惠、最不费力气选择。

“将就的婚姻”是你的自我选择

无论什么理由,婚姻都是你的选择,都是你在那个时间段做出的最符合你状态的选择,是择偶和结婚时的“将就”,怎么婚后才发现是“将就”呢?

其实,你眼中的“将就的婚姻”是你内心的镜子。你眼中的世界,是你内心的投射。美国心理学家马歇尔·卢森堡说:“对他人的评价,实际上反映了我们的需要和价值观。”

这里涉及一个心理学话题:内心的投射。内心投射会缺乏客观性,如果你爱你的配偶,由衷地认为你的配偶虽然有很多不足,但瑕不掩瑜。可如果你开始觉得“将就”,那么你从心底已经开始嫌弃对方,你的行为会不由自主地透露出嫌弃。对方也会通过你的行为,接收到这些潜在的嫌弃信息,配偶也会不开心,甚至也会开始嫌弃你。

“将就”已是不利的婚姻状态

当你觉得“将就”时,便已是不利的婚姻状态。

小彭总抱怨丈夫事业心不强、懒惰、收入低。自从丈夫几年前跟朋友合伙做生意亏本后,就一直沉寂。丈夫如今薪水微薄,交完房贷就剩无几,家里的开支大部分是小彭支撑。

小彭平时工作加班晚,经常在公司吃晚餐,回到家,却经常发现家里碗都没洗。小彭憋一肚子火,但通常也忍着,她想,将就着吧,等攒够了失望再离开。

小彭来找我时,正是他们冷战时。我分析了他们之间的交流方式,发现小彭总是用期盼的目标去约束

丈夫,“要是你一年能够挣够10万,我就没有这么累了。”还会把丈夫跟别人比较,来激发丈夫的上进心:“准谁的丈夫怎么那么优秀……”小彭想改变丈夫,让丈夫意识到需要分担家庭经济重担,可每次跟丈夫说完,丈夫打鸡血后没几天,又回原形。事实上,小彭说出来的话,句句伤人。丈夫觉得小彭不尊重自己,努力几天,内心的被羞辱感依然会让他自暴自弃。

化“将就”为增进夫妻感情的台阶

“将就”的婚姻,不换人,就只能换自己,改变自己的思维方式,改变自己“将就”的看法,只有改变,才可能迎来关系的改善及丈夫的觉醒。

挖掘配偶的优点 我问小彭,丈夫有哪些优点,小彭想了很久才说,他细心、靠谱、脾气好、文采好,上大学时发表过不少文章,可工作后,他进了建筑公司,就很少写东西了。

由衷地夸奖配偶 我让小彭把丈夫从前的作品找出来,跟丈夫一起翻看,同时和丈夫聊聊,是不是不满意现在的工作状

态,有没有想过重新写文章。小彭给我反馈,说丈夫特别感慨,其实他一直不喜欢现在的工作,也想在事业上做出成绩,可对现在的工作一直找不到感觉。面对小彭也很愧疚,只是行动上自己觉得有强烈的无力感。

理解、接纳和辅助配偶 小彭发挥自己的长处,找了一些关于运营公众号文章等职业分析和数据,做成一份职业分析可行性报告递给丈夫。当丈夫得知小彭整理这些资料花了三天时间时,非常感动。

这些年,丈夫一直都想重新提笔,可他不知道要养家需要稳定的工作,他不能贸然行动,所以他一直默默地在建筑公司工作。小彭的可行性报告正好给丈夫打开了一扇窗,让他看到新的希望。有妻子的支持、理解和接纳,丈夫觉得自己有劲儿了。

在工作之余的碎片时间里,他开始写文章,并开了一个公众号。小彭对丈夫文采的认可和欣赏是发自内心的,推动了双方关系的连接。随着文章不断被转载,丈夫的自信回来了。

(作者系CIPC国际注册心理咨询师)

婚恋咨询室

本期做客专家 晚睡,作家、情感咨询师,喜好解构复杂情感迷局,关注女性独立与成长,著有《晚睡谈心》《帮你看清已婚男人》《你配得起更好》等作品



Q:

我快40岁了,大龄未婚未育,身边朋友劝我放弃幻想赶紧生娃,再不生来不及了。关于生小孩,我也想过,生命不可逆,生了就要好好对待,要投入人力物力财力,如果我受不了压力可能后悔,会把怨气撒在孩子身上……

我知道不能随便生,但是我年龄大了,身体条件可能不能等到对的人再生,每次聊到这个问题我都会焦虑。我一直在积极找对象,花费很多时间,但感觉找个对的人遥遥无期。

心语

A:

心语,你好!

现代女性的确不需要用婚姻来捆绑自己的人生,我支持女性有自由选择婚姻的权利。但是否有生子自由,我觉得是另外一个非常复杂的问题。

因为婚姻权仅仅事关个人,而孩子事关另外一个独立的生命,将一个孩子带大,需要广泛而深入的社会支持系统。所以婚姻制度的存在,对于抚养后代是有积极作用的,一个家族中的各种角色,都能为孩子的成长提供丰富的情感支撑。

在没有婚姻的情况下生孩子,所冒的风险极大,要求母亲有充裕的经济条件,宽容的社会环境,开明的亲人团队,在这些之上,更为要紧的是,母亲个人有没有承担一个新生命的能量。

很多时候,女人是因为莫名其妙的母性催生着想要一个孩子,却忽视了抚养一个孩子所需要付出的巨大艰辛,以及做一个单亲妈妈的难度。我见过太多后悔了的单亲妈妈,包括我的一位读者,男友是已婚人士,分手后,她怀孕了,想生下孩子给这段感情留下一个纪念。我当时劝她三思,这种如言情小说一般的浪漫情结并不适合她,她却一心想着“要为我的人生一个孩子”,背着父母生下儿子。

结果儿子生下来就多病,她无法出去工作,手头的积蓄很快用光,无奈去找男友寻求资助,男友拒不承认,还怪她破坏自己家庭,两个人闹得鸡飞狗跳,往日情分瓦解,留下的只有恨。

有一些成功的单亲妈妈真的需要很多条件的匹配,个人的能力与外界的支持缺一不可,幸存者偏差的例子,并不值得推广。

在生孩子这件事情上有人喜欢赌,赌一个不喜欢孩子的女人生出来就会爱孩子了,赌一个没有责任心的男人生出孩子就会有责任感了,孩子是赌博的筹码吗?赌输了怎么样?谁来赔偿孩子的损失?

承担教养一个孩子的使命是非常考验生命能量的,如果履行不好这个职责,日子过得鸡飞狗跳,白白生出另外一个命运受害者,跟你一起受罪,还真不如一个人干干净净地孤单。

从你目前的心态来看,是因为害怕过了生育期,或是担心这辈子结不了婚,而冲动地要一个孩子,这种动机不太令人乐观。这说明你依旧落在传统观念对于女性的束缚当中,没了自己,也得守个孩子,如果女人不生孩子,人生便不完整了。不结婚不是潇洒,而是无奈,为了避免人生失败,生个孩子填补情感缺失,这样的妈妈会变成一个什么样的妈妈?一位充满失望的母亲,一位需要孩子来补偿自己人生缺憾的妈妈。

这样的妈妈会让孩子尚未出生便带着沉重的负担,在自己的成长道路上Ta得承担双重角色,既要做一个孩子,也要做一个母亲的替代性伴侣。这对孩子来说,相当不公平,也相当沉重。

我想最好的生孩子理由是你想要成为一个母亲,而不是为了随大流,觉得女人总得有一个孩子而成为一个母亲。

著名记者法拉奇曾说过这样一句话:“做母亲并非是一种权利,它甚至不是一种义务,它仅仅是诸种权利中的一种权利。”

如果你想通过孩子交换一些什么,想让孩子缓解自己失败的婚恋,或者瞻养自己未来的人生,都会让这场生育变成一场交易。是交易,你便会计算得失,是交易,就会有满盘皆输的可能。

前几天看到一段话非常喜欢,把这段话送给你。你不应该把自己生活的核心放在别人身上,无论丈夫还是孩子,他们都是人生的过客,无法标注出你生存的意义。

这个世界并不会因为一个孩子没有来到便失去色彩,同理,其实一个女人也不会因为不生孩子就丢掉她的独立性。你可以是妻子,可以是母亲,但这些头衔全都不能湮灭你自己的存在,即使你不是妻子和母亲,你也是你自己。一个完整的,不需要附加任何条件的自己。

四十岁未婚,我很担心错过生育期

