

好婚姻需要男性的家务自觉

编者按

有了家,就有了家务。王安忆在《关于家务》一文中写道:渐渐地,我对男性的理解越来越平凡了,我希望他能够体谅女人,为女人负担哪怕是洗一只碗的小小的劳动。须男人到虎穴龙潭救女人的机会似乎很少,生活越来越被渺小的琐事充满。

每段幸福的婚姻,都离不开对柴米油盐的精打细算;每对和谐的夫妻,都少不了对家务的参与。因为家务不仅仅是家务,它有着更深一层的含义:我是家庭中的一员,因享受家庭生活而主动参与家务。当伴侣要求你做家务时,也不是使唤你,而是想感受伴侣和自己在一起的感觉。

家务本身就是一家人做的事,缺了谁都会失衡,当这种平衡一再倾斜,另一方就会不堪重负。一段美满的婚姻,不是一个人辛勤付出,另一个人坐享其成,而是一起赚钱养家,一起干家务活,一起慢慢变老。

一起做家务 煨出爱的味道



■ 张萌

过年是团圆祥和的日子,但也是家庭矛盾的高发时段。这几天,家务活儿一下子变得多起来,这个看似不大,实则无法忽视的问题,成为许多家庭矛盾的诱因。大多数家庭是妻子抱怨丈夫逃避家务,或是丈夫那种应付差事的态度惹恼妻子。

其实,家务的价值在于保证一个家庭的正常运转,让每个家庭成员生活在井然有序中。它依托的也是家庭里无形的情感氛围和成员之间的亲密度。而中国社科院社会心理学研究中心发布的《社会心态蓝皮书》显示:中国男性的婚姻满意度总体高于女性。

有人说,男人在婚姻里的满意度高是因为牺牲了女性在婚姻里的体验,把很多义务推给了女人。婚姻中,男人得到了满足感,而女人感到了失望。

家务是婚姻的必修课

春节前,小羽的父亲从老家来北京看望女儿。来了才发现,女儿在家忙得一刻都闲不着。女婿则窝在沙发上悠闲地喝着啤酒,刷着抖音。

父亲心痛女儿,却没法去指责,因为他年轻时也和女婿一样从不干家务。直到看

到自己女儿忙碌的样子,他才意识到,在家庭里,没有一个人的付出是理所当然。是妻子的付出,在支撑他们的生活。家里的事,是两个人的责任,要把两个人的日常生活当成重要的事。

米勒·伯尔曼在《亲密关系》中说过:妻子承担了全部家务或者大部分家务时,其幸福婚姻感为负值,反之亦然。只有在夫妻共同协作,或家务承担大体均衡时,双方的幸福婚姻感都表现为正值。

然而,生活中有多少就像小羽丈夫的人,一句“不会干”“上班族”就甩手不管,可以心安理得地休息、娱乐、等饭吃,感情中最大的悲哀,莫过于把妻子对家庭的付出当成理所当然。

男人有主动做家务的态度,对一个家庭的幸福很重要。每个进入婚姻的人都要有这个觉悟。

因此在教育孩子时,一定要告诉女儿,在对另一半的考察里,要加上一条是否有分担家务的意识。也要告诉儿子,学一些家务技能,婚姻里分担家务是必修课。最重要的是,男人是否做家务,直接影响亲密关系的质量。

伴侣参与是对情感的坚守

林萱休完产假后重返职场。一天公司

很忙,比往常回家晚了一小时,宝宝一直哭闹,家里冷锅冷灶晚饭也没做。丈夫气急败坏地责问:“怎么才回来,连孩子都不管了!”林萱非常委屈,也没好气地说:“平时你出差、加班、陪客户,早出晚归是常态,家里的活儿我一肩扛,我埋怨过吗,今天稍微一点你就不高兴。为什么只有你的工作,才理所应当被全力支持?”正像林萱一样,女人的婚后生活,总会在不经意间有种委屈感。常常是女人做了很多事,被男人认为是理所应当。

每对夫妻都有自己独特的相处模式,不同的互动行为便形成了不同的互动模式。互动模式并不是短期形成的,而是在双方长期互动,各种积极行为或消极行为的相互作用下固化而成的。就拿林萱和丈夫来说,林萱属于一直默默承担所有家务的一方,而这种家务分工模式也不是一开始就存在的,可能最初林萱让丈夫帮忙带孩子时,没有得到积极回应,林萱也没有继续请求,久而久之,形成如今这样的模式。

在关系里,当对方开始习惯你的付出,总会不经意间觉得这是你应该做的。甚至,很多人认为,男人应该把精力放在事业上,女人应该做好贤内助。如果妻子包揽了家里所有的事情,丈夫因为习惯了不需要,情感自然也会一天天淡去。实际上,一个对家庭没有情感付出的男人,事业越成功,也许会离家庭越远。

用“波什定律”唤起家务自觉

以上几个家庭中丈夫们在婚姻中的状态,不是个案。当然,这不只是男人单方面的问题,也有妻子的疏漏。男人干家务,女人习惯挑剔,缺少鼓励,久而久之,他们就丧失主动性。

心理学学者、婚恋情感专家卢悦表示,让男人参与家务,妻子一定要多鼓励少批评,多赞许少指责。他说:“亲密关系理论中,有个较少兴趣原则:投入越少,越少依赖亲密关系的一方,他们通常决定关系的走向。对应到家庭中,当男人对家庭投入过少,他们对家庭就不会珍惜。所以,要鼓励男人多做家务,当他为家庭添砖加瓦、出力流汗,自然会意识到家庭的重要性。”

“心理学上的波什定律也很好地阐释了这一点。波什定律认为,人一旦知道自己什么地方做得好,就会努力把其做得更好。鼓励和赞美会让男人获得自尊,找到自己的闪光点,也会努力把这件事做得更好。当他在做家务这件事上,获得源源不断的快乐时,就会乐此不疲地继续做更多家务。投入的越多,感情就会越深,长此以往,他才会意识到自己肩上的责任。”

一段婚姻里,付出与收获一定是等值的,如果一个人拼命付出,一个人心安理得享受,那么,这个家庭多半会出现情感疏离、冷漠、家庭功能受损的问题,将来孩子也会复制父母的婚姻模式。如果一个家庭的家务正常运转,那么这个家庭的整体情感功能不会有太大问题。因为家务的背后是一种家庭责任感的强化。

家务因为男人付出和参与,而和家人的情感紧紧相连。这时,家才真正连成一个整体,而不是各为孤岛——

■ 苏珊

不久前,石家庄一对“95后”确诊夫妻的行动轨迹,引起了网友热议。妻子的行程是:买菜、买水果、买包子、买馒头、买鸡柳;买文具修手机;带孩子看病。丈夫的行程就简单了:上网、吃饭、宅家。

网友纷纷感叹:这不就是当代“丧偶式婚姻”的缩影?

这对夫妻背后的故事我们不得而知,但不得不说,与之类似的婚姻现状引起了很多人的共鸣,因为,几十年来,这样的婚姻局面从未改变,到“95后”了,居然还是这个样子?

婚姻模式不友好

明明两个人生活在一起,却好像活成了两条平行线。女人负责带娃和家务,男人似乎只负责自己。如果说,这样的生活也并非丈夫想要的样子,那这种婚姻状态可以说是双输的——没有人在关系里真正感到快乐。

即便现在,这种婚姻模式仍然普遍存在。朋友小陈因为意外怀孕,22岁就结婚了。婚前,两人感情很好。没想到,婚后一起生活后,就慢慢变味了:老公开始对她的话充耳不闻,打游戏打到昏天黑地,也开始对她说话不耐烦。两个人生活的相交点越来越小,甚至发展到除了吃饭,两人几乎都不会坐在一起超过5分钟。后来,家务和带孩子的任务也“顺其自然”地落在小陈头上。

小陈最后发现,老公想要的生活,就是家务她全包,他能继续坐享一部分单身生活的自由。他认为婚后的生活,本来就应该这样。但小陈知道,这绝对不是她想要的生活。在一次次争吵中,她一次次错愕:他为什么变成了这样?

小陈说,老公的原生家庭就是婆婆管家里大事小事,公公从不过问,而且婆婆也从不让老公碰任何家务,老公已经习惯了。从小就没有承担过家庭责任,自然,有了自己的小家庭,也容易变成今天这个样子。

小陈开始有些后悔,看起来是两个人的家,却成一个人的孤岛。婚前她最看重的是两人是否足够相爱,却没有意识到:关键时刻,家庭责任感、心理成熟度才是最重要的。

谁是罪魁祸首

是什么导致了这样的婚姻模式?

1.“男主外、女主内”观念。

男主外、女主内的思想仍然影响着很多人。在挑选结婚对象时,很多人首先考虑男方的经济实力,但是对他是否会分担家务、带孩子不太关注。

2.原生家庭模式沿袭。

就像小陈的老公,上一辈父母的相处模式是男主外、女主内,下一代缺乏一个更开明的行为模式,就容易沿袭。甚至年轻女性进入婚姻困境后不甘心,也会被妈妈、婆婆劝其接受——“我年轻时也这样过来的”,继续隐忍。

3.伴侣的人格成熟度。

丈夫本身也很关键,如果心理足够成熟,有独立思考能力,即使受老一辈和社会的影响,也会成家好男人。

可见,选择一个心理成熟度高的伴侣很重要。

付出被看见

最近,听到一位父亲的分享。

陆先生有两个孩子,他每天做好早餐后,送大宝去幼儿园;平日也自觉做家务;二宝出生后,伺候妻子坐月子,给孩子洗澡、喂奶、换尿布;晚上哄大宝睡觉,讲故事;周末带孩子出去玩……

这位父亲的工作也很忙,有时需要加班开会,有时周末出差,陪不了家人。但陆先生仍然会尽量在事业和家庭中找到平衡,不让妻子独自担负照料两个孩子之苦。他说:“我不能提供陪伴的数量,就只好尽力提供陪伴的质量。”

这位心理成熟的父亲还建议,要放下“照顾孩子是妈妈天职”的落后思想。和这样的伴侣相处,你的付出可以被看见,你的诉求可以被听见,你的困难也可以得到对方的支持。你们会在婚姻中成为一个整体,共同面对问题。

不做甩手掌柜的丈夫,会提升家庭的幸福指数。希望有一天,妻子记得无数和丈夫相处家务的温暖画面,孩子记得无数和爸爸在一起的欢乐时光。家庭里的每个成员,都能体会到家人的关爱、理解与支持。

避免「带气作业」

看到浙江省2019年离婚原因的一张图,感慨颇多,因家务琐事分手的夫妻占34.2%。

结婚后操心费力的事就是多,美好的故事和伤神的故事发生的概率都不大,一地鸡毛的日子却难逃脱。

现实中,很多女性承担了大部分家务琐事,先不探讨是否公平,只说说如何从“鸡窝”里飞出身。

1.干活不生气,生气不干活。家务活不算轻松,但高兴时干着却不太累,所以是否辛苦和心情的愉悦度强相关。心情不好时,可以懒散,可以允许凌乱,孩子大都要训练得能将就。“带气作业”是吵架的隐患,太耗能。多利用外援,家政、扫地机器人、洗碗机、料理机,节约时间,节省体力。

2.适度理性,偶尔情绪化。关系互动中很理性的可能性不大,大事有原则,有底线就可以了。撒娇、耍赖这些操作可以有,但是得看对方的心情和承受力。

3.做好精力恢复,拥有持续能量。建立自己每天精力恢复的仪式化习惯,我最推荐的是运动,选择易启动、能独自完成的项目,不受地点、他人的限制就容易坚持。精力越旺盛,越能承担工作的重任,被需要得多,就会变得重要。

4.团结一切可以团结的力量。多交不同领域的朋友,拓展认知疆界。家庭中努力维持和谐,但别太委屈自己,总觉得不能忍,果断地告别婚姻,这种选择一点也不影响成长。

5.训练解决问题的能力。问题来了别怕、别怨、更别躲,你最担忧的,往往是你的短板。只有出力去训练这块软弱的“肌肉”,才会让“智慧肌肉”强健。

每个女子都能成为乘风破浪的姐姐。看懂的人都已饮过波涛,跌过沟坎。就用一地鸡毛做成爱巢,是每个女人一生的修行。

(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师)

爱人之间是互为环境的,当夫妻中的一方把家里很多事情都大包大揽时,对方就不需要发展出相应的能力来适应环境,甚至会出现能力的退化。

给他成长的空间

■ 赵永久

在爱人之间,无论你是否想影响对方,你都在影响着他。只不过,受你的影响,他可能会变得越来越好,也可能会变得越来越糟糕。那么,你要怎么做才能把他影响到越来越好的方向呢?

其中一个很重要的方法就是无为的方法,就是允许对方,给他成长的空间。

允许对方有一个成长的过程,就是你看到对方有些做得不好的事情时,不要批评,不要指责,更不要代替他去做。让他在做这个事情的过程中慢慢地去成长,只要给一定的时间,对方得到足够多的锻炼机会,他就会成长。

我的邻居家里有两辆车,夫妻两人各一辆。但院子的停车位紧张,每辆车所能占据的空间非常有限,所以他家的两辆车需要停得非常近。很多次,我看到妻子下班回来时,如果老公的车已经停在车位上,她在停车时经常倒不进车位里,需要反复多次才能完全停到位。老公只要看到妻子倒不进去,就让她下车,自己把车倒进去。

作为一个男人替妻子做些她不擅长的事,看起来好像做得也很好。但问题是,妻子为什么倒不进去?当然是练习得太少导致的,那么,妻子怎样才能提高自己倒库车的水平?当然是多练习了。

但每次,老公都自己把车倒进去,看起来是帮助了。也正是因为老公剥夺了她多

次倒库的练习机会,所以,她的水平难以提升。妻子倒库的水平差,跟老公每次都替她倒是有关系的。

在生活中我们能找到很多这样的案例,其实都是可以让人自己做的,其他人却剥夺了他的成长机会,使得他人能力低下,剥夺了的人还反回来去指责他人能力低下。

爱人之间也是一样,是互为环境的,也许是出于爱对方,也许是出于不满意对方的能力,当夫妻中的一方把家里很多事情都大包大揽时,对方就不需要发展出相应的能力来适应环境,甚至会出现能力的退化。

这就好比是说,爱人中的一方像对方的父母一样把对方“照顾”得很好时,对方就没有必要做大人,他就退化为孩子,享受“父母”给自己带来的一切。

所以,在爱人之间,作为对方的爱人,我们要懂得运用“无为”的方式,做个有利于对方成长的环境,给对方留出成长的空间,让他自然而然地发展出适应这个环境的能力来。

我知道看到对方做不好而故意不去提示,或不去帮忙,对有些人而言,是件困难的事。但请注意,这剥夺了对方成长的机会。下一次,当你又想去帮助对方时,可以在内心问问自己:“我在满足的是谁的需求?对方的还是自己的?”之后,在做法上也许就会有所不同。

