

婚商学院

“我的婚姻失败了。”“你为什么非要找一个离过婚的人?”“我不是真的很糟糕,所以他才离开我?”离婚≠失败,外界的偏见和粗暴标签往往才是一把伤人的利剑

别用婚姻来标签化一个人

■ 茗荷

一向洒脱的周迅,最近在一档节目中被问:“你觉得结婚是什么?”周迅尴尬地说:“不要问我好不好,我很向往但我没有资格”。像周迅这般个性的人对离婚这件事尚且有介怀,更别提社会大众的想法了。

“我的婚姻失败了。”“你为什么非要找一个离过婚的人?”偏见无处不在,不过没关系,我们不必被因此困住。今天和大家谈谈常见的离婚羞耻感。

离婚不可怕,“羞耻感”才伤人

前几天,一位遭遇背叛的女士前来求助:“我老公反复出轨,被我发现好几次了。我有稳定的工作,也有能力独自抚养孩子,但我父母一直反对我离婚,认为要维持家庭的完整。我隐约感觉,父母是因为丢脸,觉得我离婚他们会抬不起头。他们担心我再找不到对象了,说离过婚的女人遭人歧视。”

这位女士的求助很有代表性。多少困在糟糕关系中的人,因为这种“离婚羞耻感”选择了忍耐。又有多少离异人士,除了面对生活模式上的改变和不适外,还要承受这种心理冲击。

离婚后面对的现实问题,可以找到方法解决,而内心的沮丧和挫败感,却在短期内难以平复。加剧这种沮丧和挫败感的,就和离婚羞耻感关系很大。这种羞耻感,一方面是受文化和社会大众观念的影响。如果自己身边人特别是父母,不能敞开心怀接纳,不能提供切实的帮助,甚至是用“丢人”来形容,就会加剧这种伤害和羞耻感,也容易给再婚造成困难。

另一方面,也因为离婚带来自我怀疑和低成本感。“我不是真的很糟糕,所以他才离开我?”“什么是爱情?我到底还能相信什么?”在这些反复的自我怀疑和低落情绪中,会容易感到日子艰难,生活迷茫。

离异本身造成的伤害或许没那么严重,但外界的偏见和粗暴标签往往是一把伤人的利剑。

离婚≠失败,只是人生经历

离婚是由各种各样的原因造成的,选择离婚,证明一个人能诚实地面对自己的人生。然而在生活中,有的人认为,离异=失败。在大众的看法里,婚姻就是要白头偕老,不然就是不完美的、失败的。择一人终老,固然让人期待。但一段不合适的婚姻,选择结束,怎么能够粗暴地用“失败”来形容?

对于离婚的人来说,没能够让婚姻继续,在心底里多少会有些感到遗憾,也会因为婚姻关系的结束挫败而伤感。但是,如果因为一个人离婚就去贬低损伤,妄自评论,是非常不厚道的。我们要反对用婚姻来标签化一个人。

是否留在婚姻中,是每个人基于现实情况所做的选择,都值得尊重。留在婚姻中勤于耕耘,是勇敢;面对不合适的关系,选择结束,也是一种勇敢。

我们不提倡在婚姻中遇到困难就浅尝辄止,以离婚去结束彼此的关系。但是,如果经过努力,确实无法继续,能够结束关系,也未尝不是一件幸事。“结婚不一定是为了幸福,但离婚一定是为了幸福。”过去的经历无所谓好坏,都可以教会我们一些功课。

经历都能成为幸福的养料

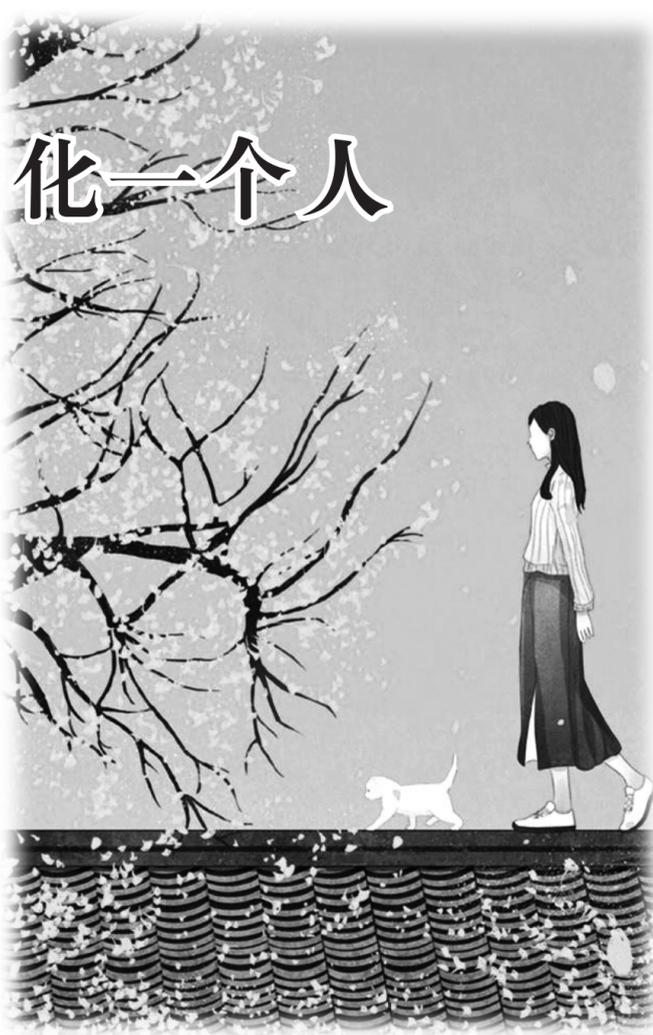
只要学会不断向内探索,离婚也能成为走向幸福的养料。

因工作关系,有机会接触到大量离婚或遭遇婚姻困境的女性。令人惊喜的是,她们普遍善于从过往的经历中汲取经验教训,促进自己的成长。

面对关系中的困境,有不少人生出了让自己都意外的力量。我把这种力量归结为,发现自我圆满的力量。

在传统文化观念中,总容易突出女性“被动”“依靠他人”等特点。特别容易对他人抱有一种不切实际的幻想,渴望有一个人来成全自己的幸福。但离婚让女性有机会意识到,幸福不是别人给的。当你意识到这点,并且愿意为自己的人生担负起百分之百的责任时,人生会很不一样。

这辈子怎么活,别人说了不算,全靠自



己琢磨;离婚后怎么收场,心态怎么调整,也全靠自己好好把握。离婚是一次自我审视的机会,说明有一些课题需要我们去学习和成长。列举几个小问题,大家可以思考:我和伴侣习惯性爱的语言分别是什么?在关系中,我最看重颜值、经济、情绪等哪一部分价值?如果婚姻重来,我可以在哪些方面努力,去做得更好? 无论是否选择离婚,这些问题都值得思考和学习。如果我们在关系的结束中,

学会了自我负责,发现自己的力量,也未尝不是另一种收获。

无论经历过什么,或正在经历什么,都是宝贵的财富。重要的是,我们相信爱,相信自己拥有爱与被爱的能力。

当我们踏上婚姻这趟列车时,都希望会相伴余生。不过很遗憾,有时我们不得不中途下车。但生活的方向盘始终掌握在自己手上,想去哪里,自己说了算。

(作者系心理咨询师)

婚恋咨询室

本期做客专家 晚睡,作家、情感咨询师,喜读解复杂情感迷局,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:

从发现老公出轨到现在已经10个月了,时间在流逝,心境却没有太大的改变。

他与小三同居6年且生育一个孩子,在知道后我决定离婚。我快速寻求了律师帮助,现在正在办理诉讼离婚。表面看似一切都在按部就班进行,但我感觉我的理性与感情天天都在争斗着。我用诉讼离婚的方式保护自己,在财产分割中保证自己的利益最大化,因为我感觉只有分割财产,才是对他最大的报复。

在理性分析利害、争取权益的过程中,我感觉我的感情剥离不出来,情绪会反反复复,始终无法释怀他为什么会这么对我。背叛使我难以接受,这些日子,我一直翻看我们以前的聊天记录,即使隔着屏幕我都能感受到当时的痛苦心情。我不停地问自己“为什么”,其实很简单就三个字“变心了”,但我还是难以接受,还会追问他,到底是什么让他和小三在一起这么久。我好像不愿意走出这种被伤害的痛苦,也愿意生活在他的仇恨中,我看不懂自己,我分不清是感情,还是不甘心,还是真的无法和自己和解,我感觉混乱,不知在感情上应该如何帮助自己?

清薇

A:

清薇,你好!

面对婚姻的重大挫折,会经历一个情感混乱期是很正常的,你需要一段时间修复自己受伤的心灵,重新找回生活的道路。但如果难过的时间太久,匍匐在地起不来,觉得他出轨毁掉了你的后半生,就过分了。

你现在的状态,有一部分属于“正常”范畴,有一部分则属于“失常”范畴。他的出轨不仅让你受伤,而且撕开了一幕你从来不敢面对的真相:你们的关系早就变质了,他早就变心了。这是一个你一直逃避的事实。

他不是简单的出轨,是婚内同居6年,孩子都生了,再高明的影帝也很难将这场家外有家的戏份演得天衣无缝。你会不知道?你会没感觉?不会。

这些年你早已感受到他的变化和无心,来往的聊天记录全都是你痛苦的心声和他的无视。他变了,你知道,你只是不愿意承认而已。

你调动了“否认”的心理防卫机制,这样你就可以避开“他不爱我”这个令你烦恼和不安的事情,保护你不受这件事的干扰,让你暂时从焦虑中解脱出来。在所有的心理防卫机制中,否认是最原始也是最简单的一种。

如果一件事的存在会令我难以忍受,那只要我否认它存在,就可以真的当它不存在。这种否认机制在某种程度上能够保护自己的感受,给予理性决策一个缓冲地带。但长此以往,它是有害的。因为否认机制的本质是用逃避问题代替面对问题,否认一件客观存在的事实,会转移和分散我们对这件事的关注度,最终导致这件事的变质和恶化。

现在你们的婚姻问题,就是你逃避对他不爱你的事实之后,恶化的结果。你一方面真实地感受到了他对家庭的疏忽和对你的无视,一方面又说“我被背叛更是我从没有想过的事情”,这两者之间的矛盾,证明你的否认毫无用处。最终,你还是需要自己面对这一地鸡毛。

可你却没有吸取足够的教训,现在依然在否认和回避,“我什么都知道,只是我不想接受事实”,才是你最大的痛苦来源。你将自己的人格、情感、未来,都寄托在他的身上,他把丑陋的现实摆出来让你看,你回不去了,也前进了。

一个人为什么会习惯性采取否认这种心理防卫机制,一方面是因为心理上的不成熟,另一方面是打击过于沉重,超过了这个人的承受能力。你太想要这个婚姻了,太想被爱了,一切有这种暗示的蛛丝马迹都被你否认,你一直生活在自己臆造出来的安全世界中。无视他已偏离了婚姻的航道。

是你的自我否认、自我洗脑给了他足够的放纵空间,时间长了,他甚至不会觉得自己有错,相反,还觉得这是你们心照不宣的结果。否认毫无意义,他不会因为感谢你,更不会变得更爱你一点。妻子、情人,各有各的好,婚内的损失婚外补,婚外的缺陷婚内补。

他谁都不爱,如果爱外面的女人,不会让自己的孩子成私生子;如果爱你,就不会有外面的女人。你必须和自己所逃避的一切面对面战斗。承认事实,接受一切,不要再继续刨根问底,是你现在唯一能够帮助到自己的做法。

不要假设、不要臆断、不要自我欺骗,只看现实。认真地离这个婚,能多争取财产一定要多争取,不必手下留情。别和小三争男人,这应该是每一个原配的自我修养,别太不体面,也太容易让男人傲娇。婚姻很好,但没有规定对象一定是他。

(作者系心理咨询师)

丈夫变心了,选择离婚的我情感无处可依

心理小贴士

■ 周小鹏

有人问我:什么样的婚姻可以挽救?什么样的婚姻真的需要放弃?

我先说一句,需要放弃的婚姻没有定数,因为每个人对于婚姻的需求不一样,也许别人觉得你的另一半还不错,但你自己的感觉就是不好,你接受不了这个人,那这段婚姻就该放弃。

这些年,我们在做咨询分析时常用的“Awm婚姻挽救标准”,找到标准的关键,就会让你愿意面对解决婚姻问题。这也是当我们虽然面临婚姻中很多糟心事,但依然能勇敢面对和解决问题的关键。

婚姻有三个硬性部分:

第一、爱。

也就是A。爱是婚姻的地基,这个部分你需要去考虑,你们的爱情基础是否牢固,当年是怎么在一起的,你们结婚是为了什么,这些年你们在婚姻中是否彼此有关心、关爱。很多人一遇到问题就觉得完了,婚姻没救了,但理性思考时就会发现,其实有爱。有爱,婚姻就有救。

第二、我自己。

也就是W。当然,我说的这个“我”,有你,也有你的另一半。“我”是婚姻的材质部分。简单说就是你或者Ta对自己是否自信,是否自卑,有没有解决问题的能力,遇到事情是不是情绪化,是不是太强势,太自卑等。

第三、我们。

也就是M,你们俩的互动是婚姻的装修部分。一段婚姻能否长久,就是看你们处理关系的能力,相处好不好,吵架多不多,彼此关心欠缺在哪儿,两家人之间有没有什么大矛盾等。

当你能够把这三部分分析清楚,你大概也就知道自己要不要挽救这段关系。

(作者系知名心理咨询师、婚恋咨询师、爱我们学院创始人)

婚恋智慧

不设限的人,不会去主动否定可能,仍然会相信奇迹会发生,也相信自己还能去主动改变人生、创造幸福——

不自我设限,遇见未知的自己

■ 周小宽

前两天有位妈妈在朋友圈晒幸福,让人很惊讶。这个妈妈有两个孩子,小的6岁,大的11岁,她离婚两年,最近交了一个比她小几岁的男友,她和年轻帅气男友的亲密合影看不出年龄差距,两个人看起来很登对,照片里的妈妈透着浓浓的生命活力。

我觉得她的幸福并不是偶然,也不完全因为她看上去依然年轻美丽。而是她经历了失败的婚姻,带着两个孩子,也到了所谓“尴尬”的年纪,但她并未因此给自己的人生设限。

你有没有自我设限

我们过什么样的生活,要问自己的内心深处,你相信自己应该拥有怎样的人生?



如果离婚就觉得自己一定很难再收获爱情;如果大龄就觉得自己一定会在婚恋中被嫌弃;如果身为两个孩子的母亲,就觉得自己失去了选择伴侣的全部可能和权力,只能任由他人来决定自己的人生。这样一边活着一边去限制自己的人生,当然是越活越狭窄的人生。

如果你不知道什么叫做自我设限,那么问自己一个问题:你会不会到了一定年纪,就在心里不由自主地给自己划掉了一些可能性,会不会每到一年,就告诉自己,这件事情我不能做了,或不适合再做了。如果是这样,你可能还没有真的进入老年期,心就已经老了。

很简单,如果我们能做的事情越来越少,生命的可能性越来越小,新鲜、期待、希望、改变这些词都开始远离你,那么你一定觉得自己老了。老,不是因为年纪,而是因为一种自我设限的思维。

如果你没有放弃,生活的遭遇并不能定义和打败你。以这位妈妈为例,如果她自我设限,因为有了两个孩子就觉得自己的人生也就这样了。实际上很多女性都有这样的思维定式,孩子都有了,对于不满意的感情现状还能怎样?如果她有这样的自我设限,那么她恐怕不会走出那段让她绝望、不快乐的婚姻,拥有给自己翻开人生新篇章的机会。

我想对每到一年或者进入一种状态,就会给自己划掉很多人选项的人说,其实不是世界在拒绝你,而是你拒绝了世界。

穿越迷雾拥有全新生活

很多走过了逆境、为自己创造出全新天地的人,都会有这样的体验——新的可能就在前面,如果你坚定地走过去,就能看到那扇门。

但是只有少数人通过,因为通过那段路程的人,必须穿越一段什么都不看

见的迷雾。所不同的是,自我设限的人,想到放弃现在去改变生活,就只能看到眼前的迷雾,于是觉得一切都困难、遥不可及;没有设限的人,更勇敢地面对未知,他们看见了迷雾,但他们相信穿越了迷雾就能拥有全新的生活。

前者,在潜意识里和自我信念里满是消极,不相信自己的潜力,往往低估自己的价值,觉得世界残酷多于美好。后者,在潜意识和自我信念里非常积极,相信自己,觉得世界尽管有残酷的一面,但仍然会遇见美好。

所以要成为一个不自我设限的人,潜意识和关于自我的信念,往往是决定因素。

自我设限是对生命活力的放弃

这位妈妈因为保有一颗迎接爱情的心,仍然相信自己还能遇到幸福,所以她才能遇见。

有的女性,一过了三十岁就不再渴望改变生活,到了四十岁,整天除了抱怨被爱了,一切有这种暗示的蛛丝马迹都被你否认,你一直生活在自己臆造出来的安全世界中。无视他已偏离了婚姻的航道。

自我设限,意味着你已经清除了很多关于未来的选项,随着年龄增加,选项越来越少。不设限的人,不会去主动否定可能,仍然会相信很多奇迹发生,也相信自己还能去主动改变人生、创造幸福。

我一直不喜欢一种说法:“到什么时候就干什么事,什么年纪就应该是怎么样。”现在想来,这种限制其实就是设限,就是让你放弃创造性思想,让你失去改变的动力,让人过早地失去生命的活力。

“每一个不曾起舞的日子,都是对生命的辜负。”自我设限的你,不会遇见未知的自己。

(作者系心理咨询师)