

婚商学院

家对我们而言伴随着责任和温暖,也伴随着禁锢和压力。很多人卡在其中痛苦而纠结,只有真正地做好自我关怀,才有可能经营好家庭关系——

释放心底“叛逆” 回归“爱的序位”

■ 茗荷

刚刚过去的母亲节,依然看到很多内容把母亲固化在包揽家务的角色里,她们是妻子,是女儿,是妈妈,却唯独很少属于自己。

还记得那位曾经被困在母亲角色里,后来独自开车旅行,迅速走红网络的苏敏吗?她与丈夫结婚多年却形同陌路,没有感受过来自丈夫的情感关怀,经济上还要AA制……她痛苦过、抑郁过,甚至想到过自杀。2020年9月,在女儿的支持下,她逃离家门,去外面寻找新生。

如今,她的生活发生了翻天覆地的变化。在采访中,她高兴地摸着自己的房车说:“家里有很多东西不属于我,但是这个终于可以冠上我的名字了。”个中滋味难以言表。谁能想到,她用一次“叛逆”的出走,改变了自己下半生的命运?

过度付出,让家成为牢笼

苏敏的“出走”之所以引发广泛的关注,是因为她的前半生有着很多中年女性的影子。她们勤勤恳恳,困在家庭的责任里,为丈夫、子女任劳任怨,却从未想过好好爱自己。

苏敏在三十多年的婚姻里,负责照料一家老小,活生生成了免费保姆。丈夫还经常贬低打击她,一点尊重都谈不上。这样的日子,她受够了。准备充足后,她开启了全国自驾游。这一年多来,她在苍山洱海边吹风,在海南晒太阳。她买了人生中第一支口红,学会了拍摄剪辑视频,开直播和网友互动。她不用再迁就丈夫,终于实现了辣椒自由。

人们羡慕苏敏中年叛逆后的别样幸福,是因为很多女性仍然困在家庭的牢笼之中。她们是妻子,是妈妈,却唯独不是自己。在各种默认的社会规范下,女性过度付出成了常态,被钉在了“家庭事务负责人”的角色上。她们内心的需求常常被其他家庭成员忽视,她们也需要被人关爱和心疼,也有人生梦想渴望去实现。但这些都成为家庭困住的女性,长久感受到被剥削、被忽视,容易产生抱怨情绪和愤怒。

德国心理治疗大师海灵格的家庭排列系统观点认为,在家族系统中,每个人都有归属于这个系统的权利,在系统中出现的任何一个人都不能被忽视。

一旦违背了这个原则,整个家庭的能量流动就不顺畅,出现各种问题。女性遭受了委屈和压制,会容易将负面情绪发泄到伴



侣和孩子身上。更隐蔽的危害在于,家庭成员角色会发生错位。比如,孩子像个大人一样,承担了安抚母亲情绪的角色。家庭要想运行顺畅,需要尊重平衡法则。我们要学会付出,也要给机会让别人付出。否则,被付出的人会有巨大的压力,从而造成关系的问题。男人看起来软弱无能,或者逃避成性,缺乏阳刚之气。女人看起来缺乏好情绪,身心疲惫,始终快乐不起来。而由于父母角色的错位,孩子享受不到母亲的笑容,父亲的呵护,转而在成长中出现各种困扰,对婚姻也比较悲观。

敢做自己,关系才能流动

一个家庭的良好运作,离不开家庭每

一个成员的通力合作。如果你愿意操持家务,以此为乐,其实没有什么问题。每个人喜欢的生活方式不一样。但倘若你为此感到过分劳累、委屈、压抑,那么,就要听听内心的声音。

有位来访者,是一位全职主妇,她负责一家人的吃喝拉撒,丈夫回家什么都不干。如果她有一点情绪,就会听到丈夫抱怨:“一家人都靠我养活,难道不应该把我照顾好?”一开始她会愤怒,但时间长了,连她自己都开始怀疑自己。她在内心深处认同了丈夫所说的“你什么都会,都靠我”这种观念。慢慢地,她为家庭越做越多,人也越来越不开心。

改变是从丈夫有一次当着她的面,数落她开始的。看着父亲铁青的脸,

她突然从丈夫这种肆无忌惮的行为当中惊醒。她一直是在父母疼爱中长大的,哪想到有这种待遇?她果断找好律师,提出离婚。男人慌了,诚恳道歉挽留,甚至找来了咨询师。

婚没离成,但她接受了咨询师“先心疼自己”的建议。高兴就给大家做好吃的,不高兴也能点外卖凑合。她一直想学的舞蹈、摄影样样不落。她发现让自己愉悦后,看家里的人都顺眼了。

女性在家庭中积累的很多情绪,真正的根源在于我们不曾好好心疼自己。在关系的相处中,因为害怕自己不被爱,害怕自己被抛弃,一步步丢失了自己的地盘,被对方蚕食。这样,关系越来越失衡。当我们经过长久的积累,有了叛逆情绪,想要挣脱某种东西时,更多的是提醒我们:是不是太久没有好好照顾自己的心意了?

一旦你开始认真关注于此,并尽力去满足自己,你的力量就会渐渐升起,也会在家庭与自我幸福感之间找到一种新的平衡。从让心回归到自己身上开始,转变就会发生。

“爱自己”的人才能经营好家庭

当一个人好好照顾自己,释放了内在的那份“叛逆”情绪之后,对家的视角和人际关系,就会发生变化。

一个家庭就是一个小小的宇宙,一个人变了,整个家庭的场能就会随之改变。这在家庭排列系统里也称之为“爱的序位”回归,即回归到自己应该所处的位置上,让家庭成员之间形成新的平衡。

妻子不再委曲求全,而是适当拒绝和合理表达,丈夫也就有机会了解到对方的真实需求。丈夫体贴妻子在家事上的不容易并予以支持,妻子也就对丈夫打游戏多了几分宽容。夫妻共同努力,相互尊重,为孩子提供一个安全、有序的生活环境,整个家庭的运行会更加顺畅。

我们倡导女性追求自我,并不等于要抛弃婚姻,不顾家庭。而是主张女性以自己喜欢的方式释放这份埋在心底的“叛逆”,活得更率性一些。想做的事就尽力去做,不留遗憾。在守好自己的角色时候,别忘记了自己。

如果你也陷在纠缠不清的家庭关系中,想要挣脱出来,不妨先从释放内心需求,照顾好自己开始做起。

(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:

我出生在农村,通过读书跳出农门,在一家国企工作。老公出生在小城市工薪家庭。我们通过相亲认识,结婚八年,育有两个孩子。近两年,我们感情遇到瓶颈期,婚姻走入死胡同,我们多次有了分开的想法。近几年我父母带孩子为主,生活习惯、带娃方式等让他对我父母意见很大,觉得他们带娃粗心、家务活做得不好,同时嫌弃我卫生搞不好。还有我婚后工作一直没有进步,还是基层员工。他去升职为中层干部。刚结婚时,他说服我从总部调到基层,方便就近带娃,希望我以家庭为主。基层晋升很困难,这些年我的工作一直原地踏步,有客观原因,也有我主观原因。

我对他第一个不满就是他和女同事、前女友聊骚、发红包。第二是他不尊重我父母,对我父母有诸多挑剔指责。我希望他多包容老人带娃的不易,他说:“这些话其实是说给你听的,你不改,不提升,不升职,那就没救了!这就是我发脾气的根源所在。”瞬间我成了一无是处的人,也不想再跟他沟通。

婚后几年,经常被打击,我精神压力很大,没有价值感,觉得我的优点被他完全忽视。婚姻生活如履薄冰,不知今后该何去何从?

美潼

A:

美潼,你好!

无论是他反复聊骚,还是对你父母毫不尊重,又或对你的百般挑剔诋毁,都来自于他骨子里对你的轻视。在他眼里,你的付出不算什么,哪里比得上他升职加薪了,他沾沾自喜、自我膨胀,忍不住在你面前指江山,吆五喝六。

你觉得自己事业没什么发展,是为了家庭做出的牺牲,符合夫妻的整体人生规划,他可不这么看,他只觉得你外面干不好工作,家里做不好家务,一无是处。因为看不起你,这个男人已经在出轨边缘反复试探,早晚有一天会真的出轨。

他这一身拜高踩低的本事,证明他是一个势利的人。你事业停滞不前,无法成为他心目中的强者形象,蔑视就来了。对于势利的人来说,他只知道你强他就崇拜你,你弱他就踩你。你压不住他,只好被欺负。你不仅自己被欺负,还要把父母带来一起受气。父母一边替你看着孩子,一边还要忍受他的冷言冷语。真心疼父母,让父母好了,这个家是你俩的,不是你和你父母的。

我见过很多像你们这种组合方式的婚姻,男人小有所成,就看不起老婆,对老婆各种踩、各种挑剔。女人性格软弱,虽然觉得不舒服,但碍于需要男人的收入和地位,自己又没有事业上逆袭翻盘的能力,只能把自己绑在男人这辆战车上,好赖都得一起过下去。

这种家庭多,是因为女性习惯将自己定位为以家庭为主,把男人放出去打拼,以为这种分工可以换来婚姻的共同利益。但男人不会觉得自己是在老婆的付出和牺牲之下取得的成就,觉得自己只要扔点钱回家就算尽到了义务,老婆再没有资格向自己索要关心和忠诚。这就是女人以家庭为主的人生最大的风险,一旦用自己的人生滋养了不懂得感恩的人,他发达的那一天,就是你被抛弃的那一天。

我一直强调,女人一定要把人生的主动权掌握在自己手里。即使你没有事业上的野心,你也要有基本的能力,要对自己的人生负责,不能心安理得地指望男人承包自己的一生。

对他这样的“势利眼”,你必须在气势上、能力上、手段上压他一头,想要做到逆袭翻盘,你要明白这一点:

1.要忍得住耻。
2.要狠得下心。
这个狠心是对自己狠心,也是对他狠心。你得摆脱拐杖,他觉得你父母干什么都不行,那就客客气气把你父母请回去,你俩自己带孩子。

你该出差就出差,孩子让他带,孩子感冒发烧,谁也别想上班,大家共同陪伴。不让他偷懒的前提是豁出去自己,两个人全都丢掉外援,一起摸爬滚打。否则,你把他后全都摆平,然后他闲得就剩找茬了,你必须让他参与其中他才能知道你们的不容易。

3.要吃得了苦。
你想让男人看得起你,你得有一个叫人看得起的样子。要有起码的眼界和格局,千万不要婆婆妈妈、唠唠叨叨。你要活得更努力,不能借着照顾家庭的的名义,宽容自己的懒惰和不成长,让自己和男人之间的距离越拉越大。

心理小贴士

■ 安然

修炼「自爱力」

是不是经常会这样:对自己有很多不满,常常懊恼自己不够好;在感情中遇到难题,总习惯委屈自己;很坚持自己,妥协退让是家常便饭;总有很多担忧,担心不被认可、害怕搞砸事情……对待自己的方式,总是异常苛刻。

爱自己是一种潜意识的思维模式,只有清除常年积压的匮乏感、恐惧感、无力感等潜意识阻碍,才能真正改变。

1.正确看待别人的评价。

每个人都会形成一套属于自己的评价体系,当我们符合别人的评价标准,别人就会认可;当我们不符合时,别人就会否定我们。而我们是不可能时时刻刻获得别人的喜欢,因为别人的标准会变,你的标准也会变,我们如果执着于别人的认可,就会给自己带来困扰,不必在别人的标准里修行自己。

2.学会对自己认可和鼓励。

当我们的内心缺失什么,就会向外寻求什么,而外界的反馈常常是不稳定的。所以,要学会自己肯定、支持和鼓励自己,这样内在就会维持在稳定的状态,也就不会那么在意外在的反馈,如果可以得到外界的认可和支持,那当然很好,如果没有,那没关系,因为我们本自具足。

3.换个角度看问题。

经常给自己积极的心理暗示,肯定自己的价值,发现自己的优点,接纳自己的全部。积极的信念会带来积极的感受,积极的感受会带来积极的行为,积极的行为会产生积极的结果。

咨询师手记

幸福的前提是找到自我价值感

■ 陈丽

最近,一位来访者告诉我她要结婚了。“他很优秀,和他在一起时感到很幸福,很踏实”。看着瑞端庄秀美的脸上泛着幸福的光,我无比欣慰。

曾经失败的婚姻,让她跌入低谷,失去活力和信心。那时的她连对伤害说“NO”的力量都没有,更不敢相信幸福会降临到自己身上。

一年前,瑞初次来咨询时,是因为陷入了一段让她倍感痛苦的恋情。情绪化的男友动辄生气,一生气就骂人、摔东西,还会将她轰出家门。

理智上觉得应该分手,但感性层面又离不开。因为一年前她离过婚,她不想再经历分手。每次她都不停地道歉,直到男友情绪缓和。但随之而来的屈辱感又让她觉得没有自尊,她变得卑微而没有自信。

在咨询中,我和瑞一起梳理了离婚的影响。

她说,离婚是她人生中的第一次不及格。一向优秀的她无法接受这个不及格,她觉得都是自己不够好才失去了婚姻。

瑞说:“前夫提离婚时,说了很多我不好的地方,如:不会照顾人,饭也做不好,不会说话……他不高兴时,我总是不知道该说什么。”前夫工作一直不顺利,为了避免刺激到前夫,瑞减少了与他的交流,也不敢要求他做什么,但结果是前夫越来越不开心,瑞也越来越不知所措。

经过分析,瑞意识到自己总是用回避的方式去应对他人的负面情绪。前夫习惯用情绪表达需求,而瑞对他人的负面情绪不知道如何回应。因此,瑞意识到自己不应该为离婚背负全部责任。这个觉察,让瑞慢慢走出离婚阴影,自信回来了。

随后,我陪她回顾和现在男友的关系。她能客观看待两人生活阅历、成长经历、文化水平都存在很大差异。她虽然

理解男友情绪化背后的原因和需求,但她承认无法承载男友的情绪化,一味委曲求全并不是办法。她越来越清晰地意识到,自己不想再品尝卑微和屈辱,不想再重复无用的循环。

随着时间推移,瑞越来越坚定自己值得更好的伴侣和更健康的关系;她也越来越喜欢自己,相信自己。因为,她做到了自己想做的,学会了为自己负责,也为关系负责。于是,瑞与男友分手了。

再后来,瑞遇到了现在的老公,一切水到渠成。为什么她能走出离婚的阴影,重回幸福?认清以下几点至关重要:

1.一味退让无法获得幸福。

我的另一位来访者,有着与瑞相似的经历。婚后她一直忍让丈夫,她担心自己不忍让,关系会破裂。结果,丈夫对她越来越没有底线,甚至动手打她。她对丈夫的感情也在退让中由爱生恨。

退让无法让对方停止破坏关系的行为,反而会导更多的伤害发生,妨碍及时解决婚姻问题,失去挽救关系的

时机。

2.及时处理丧失。
每个人的一生中,都会面临各种各样的丧失,分手、失业、离婚、失去亲人等,每一个都是挑战,可能让我们受挫,让我们深陷痛苦,让我们失去自信和希望……这都很正常,这就是活着的本质。

而幸福的关键不是避免疼痛,而是在疼痛来临时舔舐伤口,治愈自己。只有这样才能重获力量,继续向前。

3.幸福的前提是找到自我价值感。

当一个人自我价值感很低的时候,选择和维持关系的能力都会严重受损。就像瑞离婚后,没有自信,充满对未来的恐惧,所以迅速投入一段恋情,即使痛苦,却仍然感激至少自己不是一个人。这么卑微的自我状态,怎么可能幸福?

所以,不是谈恋爱了、结婚了、有人爱着了,就能找到自我价值感;而是先找到自我价值感,自然会遇上幸福的亲密关系。

(作者系资深心理咨询师)

