

不必为完成结婚而忘了初心

母亲到底有多希望我结婚呢？十余年前，我刚20出头就开始被迫相亲。我对妈妈说：“我这么痛苦都是被你逼的！”可妈妈依旧觉得我必须凑合着把婚结了，过日子生孩子……

编者按

如果把女性30岁结婚当作一个目标，那么完成了这个目标，就能幸福吗？

社会对于女性婚嫁年龄的看重、父母的催促、周边的压力，让身处这个年龄段的单身女性，觉得自己就像一个没有在规定时间内完成考试的学生。尽管她们见多识广，谈吐风趣，穿着得体，在工作中独当一面，但在“以婚否定成败”的价值体系里，她们不可避免地陷入深深的焦虑、恐慌和自我怀疑。

之所以这样，是因为她们还没有从自我中滋生出力量与这些压力抗衡。

发现自我，拥抱内心的暗夜，觉察自我和原生家庭的影响，通过深入觉察，可以看到过去是怎样影响我们的，然后一步步破除禁锢，疗愈创伤，建立起稳定而坚实的自信。

没有什么适婚的年龄，只有适合的人，成熟的心态。不必为了完成结婚而忘了结婚的初心，你才能拥有一种建立良性关系的能力，知道自己想要什么，不要什么，什么可以争取，什么可以妥协。当你做到这些的时候，生活就会明朗起来。

人生是一场体验，当我们明白生命的意义，就无需世界的掌声，我们的心是自由的，勇敢打破枷锁，去享受自由，享受爱。

被催婚十年 与自我和解

■ 陌上花

我们总觉得，自卑的人背后可能藏着原生家庭的创伤，自信的人背后也可能有创伤，但因为自信，旁人很难意识到Ta可能有问题，包括Ta自己。直到遇见一些足以让他们崩溃的事，才开始产生自我怀疑。如果把此当作契机，去了解未曾发现的自我，那么重新获得的自信，将会更坚固、更牢靠。

曾经骄傲的我，在十年催婚的裹挟下，自信摇摇欲坠。所幸我抓住了这个契机，了解了自我内心深处的部分，才知之前的自信掩盖了许多问题和创伤。而现在，创伤被看见和疗愈，怯懦的我得以被自己接纳，自信又回来了。不同的是，之前的自信是空心的，建立在自我隐藏之上；现在的自信是实心的，我清醒地认识自己，对自己的所有都深深认同。

被贴上“大龄剩女”的标签后

2019年，我32岁，未婚，处在刚失恋的状态，这段恋爱结束得也很伤人——被冷暴力分手。

妈妈没有安慰我一句，反而往我伤口上撒盐：“你以为你是谁呀？别挑了，差不多得了！”“你不结婚，我得少活好几年，丢人！”“不结婚老了去养老院也没人把你当人看！”

她到底有多希望我结婚呢？十余年前，我刚20出头就开始被迫相亲。我们的矛盾已积攒了十余年，这次再爆发，一发不可收拾。

从小到大，妈妈对我有无数要求，最擅长的教育方式就是挑毛病，她觉得这样能让我快点进步。我做到了，上学时成绩不错，还读了研，毕业后拥有了一份教师工作，稳定而体面。这些让我拥有了很多自信，我一直觉得，自己聪明、勇敢、有力量。如果继续按时结婚生子，那么，我的人生就是“圆满”的，同时，她的人生也会“圆满”。可惜天不如人愿。

妈妈依旧采用贬损的方式，把我批评得一无是处，觉得这样就能让我认清现实，赶紧结婚。

我的自信开始瓦解，开始自我怀疑，越来越痛苦……我打起精神，去婚介机构交了会费，尽量去完成结婚的功课。然后，婚介机构来PUA我：“还以为自己25岁？年纪又大，长得不好看，家境一般，还等着别人追你？”我脑海里一直萦绕着这句话，感觉要疯了，难道不结婚，我就什么也不是了？

我看见自己从未看见的部分

朋友给我介绍了一位擅长催眠疗法的咨询师。体验后我才明白，催眠是引导你与潜意识进行接触和沟通。相对于谈话疗法，它能更快绕过我们的防御，迅速抵达内心。

前三次咨询，连续做了三天。第一次，我看到一个小女孩蜷缩在角落里，我和她之间隔了一道玻璃门，我拼命拍打玻璃，却没法靠近。第二次，我看到一间小木屋，什么家具也没有，地板上落满白灰，而现实中我本人极爱干净。第三次，我看到了自己的满身伤痕。

这些画面就是我的潜意识，在催眠下它们自然而然地出现，仿佛只等着我去看见。这其实都是在探究我的创伤，小木屋的材质很脆弱，说明我的内心不牢靠，表面的自信下藏着无数伤痕，我却不自知。没有家具反映出内心很空洞，不知道自己有什么价值，产生了自我怀疑。

看见便是疗愈的开始。第一次催眠时，我无法靠近蜷缩的自己，但第三次可以了，我抱住了伤痕累累的自己，说“不是你的错，谢谢你没有放弃”。

一周后，咨询师引导我和“内脏”对话。我感觉我打开了一扇门，有4个人走出来：“心”是一个阳光



少年，“肝”是一个沉稳哥哥，“肺”一个温柔姐姐，“脾胃”是一个怯懦的小女孩。起初我觉得他们有点陌生，后来我发现他们都是我的“隐形人格”。

阳光少年和沉稳哥哥是我的两重男性人格，恰恰也是最吸引我的异性类型。之前哪怕我对相亲对象有什么看法，也很容易被别人左右和改变，但这次以后，我了解了自己，能够清晰地判断和坚定地选择。温柔姐姐的人格，让我发现其实我也想要变得温柔，我内心深处是有这一面的。而在现实中，我大多数要好的女性朋友都是这类型。最后那个“怯懦的小女孩”，就是我最脆弱的一面，我温柔地拥抱她，告诉她，现实并没有那么可怕。

咨询师还设计了沙盘游戏。如果说催眠是混沌时的无意识，那么沙盘便是清醒时的无意识，在玩游戏的过程中，咨询师会敏锐地观察到我的特质和想法。游戏过程中我们会像朋友一样聊天，我把咨询师投射成理想的母亲。她会好好听我说话，哪怕我很偏激，她也没有批判，没有指责，微笑着听我说完。

我第一次觉得，自己真的被“看见”了。别人看见的是他们想看见的我，但咨询师看到的，是真实的我。咨询师像一位医生，找到且缝合了我心中深埋的伤口。

和解，然后改变自己

咨询结束后便是主动的自我疗愈。我不再掩饰自己的恨，对着妈妈说：“我这么痛苦都是被你逼的！”我期待她能接纳我，支持我，然后我们和解。可妈妈依旧觉得我必须凑合着把婚结了，过日子生孩子……当我意识到，始终无法改变父母时，我精疲力尽，跟自己说：“算了，不和解就不和解吧”，心里反而轻松了。这次放下执念，正是为后面的和解

埋下了伏笔。

去年，姥爷入院手术，和妈妈一起陪床的某个下午，我听着他们聊家常琐事，一瞬间感觉到什么叫血脉相连，十多年的恨就那样化解了。她也没有被好好养育过，却竭尽所能给了我最好的生活。以前咨询师说，只有抹去恨才能看见爱，我终于体会到了。

后来，姥姥突发脑梗，在医院昏迷20多天后去世，我跟妈妈说：“从没听你说过姥姥一句好话，现在你有什么话赶紧说，以后机会不多了。”一位阿姨说：“你妈说她从来没有好好喊过妈，这些天她把这辈子欠的全补上了。”那一刻，我知道妈妈终究对姥姥释怀了。我终于懂得，和解不是改变对方，而是看见并接纳了所有。

今年妈妈生日时，我给她发微信：“我接纳你的不接纳，依然爱你。”我们的冲突少了很多，虽然她对我不结婚还是不满，但不再逼我去相亲。

曾经有个学生对我说：“老师，你怎么从来不表扬我们，总训我们，我们可喜欢你来了。”那一刻我的眼泪已经决堤，她说出了我最想问父母的话。我理解了什么叫“创伤的代际遗传”，尽管我在父母的教育下遍体鳞伤，但竟然无意识地复制了这种方式，用来对待我的学生。

我有意识地保持自我觉察，当我再有批评孩子的冲动时，这份觉察提醒我：我可以采取别的方式。现在，我是孩子们最喜欢的老师之一。我慢慢打开了自己，和周围的人与事建立关系，我彻底好了起来。

现在我35岁，更加大龄，依旧未婚，但是我对未来不再恐惧，因为我看见了完整的自己，接受并治愈了脆弱部分，重新获得了坚实的自信。如果结婚，我相信自己能经营好亲密关系；不结婚，我也能一个人活得自在而丰盛。

本期做客专家

许川，原中央人民广播电台主持人，相持心理创始人，资深婚姻家庭治疗师，中国婚姻与家庭专业委员

放下一段恋情，为何那么难？

我和男友分手已经半年多了。就在前几天，我从朋友那儿得知，他现在已经有了新的女朋友。知道这个消息后我心里特别难受，哭了整整一晚上，那一刻我才意识到，这半年里我从未真正放下过他。

我俩是在大学里认识的，刚在一起相处的日子我们很愉快，到了毕业后那段时间，我们都各自忙于投简历找工作，不能再像之前一样经常有机会在一起，时间长了感觉就变淡了，毕业之后，算是和平分手。

刚分开那段时间我特别痛苦，朋友劝我说，时间能淡化一切，可如今半年时间都过去了，我依然放不下他。听到他开始一段新恋情的消息就控制不住地伤感，我也知道我们已经不可能了，但我不知该怎么做才能彻底放下他？

奕楠

奕楠，你好！

放下一个人之所以会那么难，本质原因是：亲密关系是一种极其特殊的关系。举个例子，有的人，在平时生活中和朋友相处、或在职场里，都能做到雷厉风行，拿得起放得下，有的事业做得也非常成功，但Ta在恋爱中，却会像变了一个人似的，把爱情看成最重要的事，愿意为了爱放弃一切，在情感上极度依赖另一半。

为什么会有这种反差？是因为我们平常向外表现的自我是“假性自我”。也就是把自己认为好的、能够被别人接受、认同、欣赏的一面放大，展现给别人，来保护自己。

但在爱情里，我们便会展现出“真性自我”。我们内心隐藏着一个真实的自己，Ta由孩童时期长大，是我们认为真实的、需要被别人理解的、有温度的自我。

所以，如果你童年缺爱，就会在长大后极度渴望爱，认为能在伴侣身上获取被爱的感觉是非常重要的事情，就会展现出一些“恋爱脑”的特质。

回到我们刚开始的问题，放下一个相爱的人，为什么会那么难？就是因为我们在爱情里暴露了“真性自我”，你在和另一半恋爱的时候，希望对方满足你被爱的需求，把一部分自我投射在他身上，希望他能满足你的期待。所以，当两个人分手时，你感受到的不仅是失去了一个相爱的的人，更会觉得一部分真实的自我消失了，而且从对方身上再也感受不到被爱了。你觉得自己失去了被爱的可能性，被爱的需求再也无法通过对方来满足，于是你会无助、恐惧、难过、悲伤，让自己陷入一种“丧失情绪”中。

因此，“放下”是一件很难的事，难的不仅是错过了一个爱的人，更是恐惧自己未来不会被爱。你在对方身上寄托的“真性自我”越多，放下就会越难。

在我看来，爱情的美好与痛苦共存，你爱得有多深，和伴侣分开时就会有多痛苦。你和前男友当初在一起的时候感觉很幸福，而且分手的时候也没有互撕，算是好聚好散，因此他在你心里保留着很美好的印象，想彻底放下就更难了。

但对于一段即将走到终点的感情，如果你想修复，就需要看到自己在感情里的表现，复盘自己经营感情的策略，找到对方的需求，从中就能看到感情修复的方向。

而对于没有修复可能的感情，你就要学会放下，想彻底放下就需要重建自我内心的秩序，把以前你寄托到对方身上的期望收回来。相信自己未来值得被爱，削弱自己和对方的情感联结，最终淡化。

只有整理好自己的内心，才能真正放下。

今年一定要把自己嫁出去！30岁就应该感到恐惧吗？其实，捆绑你人生的不是时间，而是你的执念带来的恐惧

远离自我设限下的年龄焦虑

■ 周小宽

好友A名牌大学毕业，做品牌主管年收入五十万元，在迈入30岁的半年里，她陷入焦虑，她给自己定的硬指标——今年一定要把自己嫁出去！她努力去相亲，加入各种单身群……我无法改变她几近狂躁的紧张状态，我只是在她每每准备纵身跃入一段勉强感情来完成出嫁目标时，会温和而坚定地问她，你真的要这么赶吗？

年龄焦虑源于自我设限

在人生的一些阶段，之所以会有年龄焦虑，来源于你给自己设下的限制。而之所以会给自己设下那些限制，是因为你不相信自己。不相信你是独一无二的、珍贵的，不相信自己的价值，也没有意识到保护自我得以自由绽放，这对于你只有一次的生命是多么神圣。

我在想，无论是好友A，还是和她一样被年纪困扰、犹豫着要不要放弃自己坚持的女孩，她们背后都有一种难以抵抗的压力，有一个一直在后面虎视眈眈审视她们的标准，她们在这种审视和压力下，拼命奔跑，仓促而焦灼。她们之所以会给自己设下时间限制，被时间捆绑，不得不放弃自己最想要的想坚持的部分，去完成某件事，是因为她们没有从自我中滋生的力量，去与背后的压力和审视抗衡。

她们不是不知道自己在赶时间，不是不知道自己可能要一脚踏入潦草的人生，但是她们

就是停不下来。

没有被滋养过的“真实自我”

我遇到过许多这样的访客，她们特别在意别人的眼光，总觉得自己不够好。

总是活在别人的眼光里，对自己充满怀疑的人，其实都是内心没有接纳自己，没有真的爱过自己，没有真正去肯定过自己的价值的人。那个深处的“真实自我”一直没有被看见，没有被关注，没有被滋养，而心理学所说的“假性自我”则一直忙着疲惫不堪地讨好他人。认知疗法是心理咨询中被普遍使用的一种方法，它的含义就是通过改变你对一件事情不合理的认知，来改变因不合理认知而产生的让你痛苦的情绪。

30岁焦虑最根本的来源是女性所拥有的不合理认知。你的心决定了你怎么看待自己和所处世界的关系，而你的认知则决定了你的心。如果你的认知觉得自己是糟糕的，或者需要按别人的期望和标准来做才能算及格，那么你就永远无法过上自己想要的人生，自然也无法抵抗年龄的恐惧。

无论你在怎样的年龄之中，永远都会有人对你不满意，无论你多么努力。但是，所有能够不被无处不在的审视追赶着的女性，所有按照自己的态度去生活的女性，所有珍惜自己不愿潦草度过人生，没有被时间捆绑的女性，其实都是经由独立思考而拥有了对自己坚定正确认知的人。她们内心对自己的认知有一个共同点：我

是有价值的，我的价值不由你来评判决定；人生不是赶路，不是在什么点做什么事就好，而是忠于自己的每一天都很好。

这个关于生命的认知，是自我智慧和力量的体现，这个认知可以给我们力量，让我们不再恐惧。

守住自我边界赢得更好人生

30岁就应该感到恐惧吗？

主持人马东曾说过这样一句话：“捆绑你人生的不是时间，而是你的执念带来的恐惧。不要把你的恐惧归结为年龄。”我很赞同这个说法，他说的执念，就是固化在一些有年龄恐慌女性心里的不合理认知，那是她们对自我的偏见。“女人过了30岁就是别人挑你了！”“30岁还换行业，这不是瞎折腾吗？”“30岁带着孩子还敢离婚？”抱着这些执念和不合理认知的人，当然会有强烈的恐惧。有人说，不是我自己想不明白，我想不结婚，我想换工作，我想换个活法，可实在是无法面对父母的担忧和否定。

人要离开父母才能成长，离开父母是给自己在心理上划出一个独立的自我界限，在这个界限以内，你要做你自己，实现对自己的爱和尊重。

每一个没有被时间捆绑，敢于做出自己选择的女性都很勇敢，因为她们愿意对自己负责，而不是将自己生命的责任交到别人手上，交到世俗价值观的手上，交到父母的手上。所以她们值得更好的人生。

（作者系心理咨询师）

