

夫妻共同进阶三元关系才是幸福之道

围观“新手爸爸带娃日常”：

抚平生育焦虑的是真实与相爱

·编者按·

生育似乎是一个自带痛感的话题。随着二胎、三胎时代来临,妈妈群体的隐痛被更多关注。越来越多的女性表示,自己因“生育”问题而产生了心理困惑,被催生也好,恐育也罢,看上去一个自然而然的生命延续过程,给女性带来的是身心方面的双重考验。

究其原因,很大一部分原因是育儿过程中丈夫的缺席。

生育原本是每一个家庭的重要决策,它意味着夫妻双方要从二元关系过渡到三元关系。但在这个过程中,往往是妻子先适应角色,完成了身份的转变,而丈夫还停留在原位。导致夫妻共同决定的事,最后成了妻子的孤军奋战。生育也成为婚姻的一重考验。

生育绝不是妈妈们一个人的功课,在这条注定艰辛的路上,丈夫的参与至关重要。育儿是夫妻共同的责任,夫妻的共同参与和良性互动,可以有效缓解“生育焦虑”。丈夫在缓解“生育焦虑”中更能发挥积极作用。

我们看到,育儿的过程也是一个重新发现自己的过程。原来,爸爸带娃不只是及格,只要愿意学、愿意做,爸爸一样可以带娃办公两不误;只要爸爸能够分担,妈妈也能工作、健身、实现自我。

育儿是一场漫长的征程,愿我们都能和所爱的人一起,在养育孩子过程中,感恩生命的每一份馈赠。

■ 芒来

如今,随便刷刷手机,都能收获一堆“恐婚恐育小技巧”。但有时也会收获疗愈。

“95后”潮汕博主淦淦的1分钟视频,500万播放量,就一件事:沉浸式体验新手爸爸的带娃日常。点开评论区,一开始,评论里都充斥着围观他人的乐子。渐渐地,有人从别人的“高质量带娃”里看到了自己的局限。再后来,又从夫妻同心对付“冤种”的日常里,找到了理想的婚姻蓝图,甚至萌发了遇见一个人,组成一个家的渴望。在一片嬉笑中,对婚育的焦虑也在逐渐抚平。

真实和相爱有强大的生命力

淦淦的快乐生活,从早晨睁开眼就开始了。清晨6点,儿子扯开喉咙拉响“警报”。此时距离孩子上一次“大戏”才过去两个小时。妻子小阿森还在酣睡,淦淦轻手轻脚抱孩子起床,挂着一天一个样的黑眼圈,边单手抱娃边刷牙。娃安静下来后,赶紧给他喂奶、穿衣、抱着他出门买菜,整个过程如同打仗,忙完已是中午。下午,则是看娃办公两不误。晚上给娃洗澡、穿衣服、读睡前读物……忙完这一切,已是夜里12点……

网上流传两张照片,生娃前,他和妻子是高颜值神仙眷侣,11个月的带娃,又磨人又琐碎,人也日渐憔悴,双眼无神。可网友看到这一幕幕,却被神奇地疗愈了。日复一日的琐碎育儿日常,让大家看到了某种更加珍贵的东西:真实和相爱。

真实,是淦淦的黑眼圈、白头发。视频

中,他每天不是被儿子逼得“发疯”,就是在“发疯”的路上。但有一幕:淦淦把娃交给妻子时,在她额头上吻。让我们从鸡毛蒜皮之外,看到一种相濡以沫、脚踏实地的幸福。

毕竟,育儿是夫妻共同的责任,淦淦和小阿森轮流带娃,好放另一半去喘口气。所以淦淦的视频里,很少看到夫妻同屏。可一早一晚,交接带娃的几个神圣时刻,我们还是可以看到:这对夫妻如何变着花样向对方示爱。如日常互吹,“天啊,你为什么这么厉害!”情人节,淦淦在冰箱里放满玫瑰花和蛋糕;小阿森跳广场舞,淦淦带着娃伴舞……

学者梁永安说过,相爱会有创造力。不相爱的婚姻,最大问题就是婚后没有细节,生活没有情趣;相爱的婚姻,夫妻之间很活泼,做个饭都你一言我一语的。于是,越来越多的爱意和细节被创造出来,又进一步稳固了相爱的地基。不仅如此,爱意的表达,会激发更多的回馈和改变。

淦淦在采访中说过,自己的原生家庭并不幸福。他有3个姐姐,传统的潮汕父母本指望他在外走南闯北,结果儿子却当起了奶爸。

是妻子的宽容和丈母娘的开明,让他在这条路上摸索着往前走。孩子出生时,淦淦有很长一段时间收入很低,连社保都交不起。但岳母鼓励他:你很有才华,就差一个时机。小阿森更是一天三夸:上哪儿去找你这么好的男人?

网友感慨:有爱的家庭培育出来的孩子是会发光的。和他们在一起,你会感觉原来世界也没有这么沉重,无论什么时候都可以开心放松。改变的力量,就在爱中悄然生发。

焦虑的根源,两种灾难化思维

淦淦之所以选择做奶爸,是因为父母总把一句话挂嘴边:“大男人在家带什么娃?”淦淦决心成为和他们不一样的父亲。

相比小阿森的开朗幸福,淦淦式的原生家庭或许才是很多人的真实:女人丧失自我,围着家庭转,结婚即丧偶,产后抑郁还要被公婆说“矫情”;男人只有去挣钱,妻儿丢家里,整天不闻不问。

虽说父母上岗不需要培训,但不是每一个人都付出爱的能力。如果在原生家庭中,只习得了不安和恐慌。那么对下一代,就容易走入两种困境:灾难化思维,过度期待。

灾难化思维是指“坏事永远会发生,并且永远会越来越坏”。这类人总把事情往坏处想,一旦真有坏事发生,就觉得“我完了”。

而过度期待,经常发生在缺爱的人身上。童年得到的爱是有条件的,成年后,便想在亲密关系里得到补偿,找一个无条件爱自己的配偶。而如果遇不到淦淦这样的“顶配”,给不起无怨无悔的爱,供不起每月高额的托幼费,就不婚不育。

“不是绝对好,就是绝对坏,而且不可能发生改变。”但这些脑海中的婚姻,并不是真实的婚姻。

给自己时间 学会如何去爱

也许你很难想象,淦淦在儿子出生后第4个月,还迟迟没有进入当爸爸的状态,甚至经常用游戏来逃避带娃。

但当 he 跳出了原来重男轻女的环境,慢慢意识到妻子很不容易。加之妻子一家的开明、鼓励和接纳,让他看到家庭生活的另一种样子。于是,淦淦的认知和行为开始改变。

淦淦说:“绝大多数普通人都不完美。但这不影响我们不断修正航向,去过好当下的生活。”

生活总是磕磕绊绊,起起落落。我们这一代人,也经常感慨养娃比父辈难。的确,娘胎里就要听名著,三岁就得学围棋,一辈子都买不起的学区房……这一切,都在指向无尽的压力和焦虑。但必须承认,这些年来,真实的育儿环境其实是在变好。

而现在我们“有资格”面临的这些烦恼,其实恰恰证明,这一代的孩子,比前辈们活在一个更好的世界。我们自己身上,就有体现。越来越多的人愿意思考,如何才能成为给孩子幸福的父母。并为此努力:拼命工作,努力提升自己,选择优质伴侣,沟通合作育儿……

我们正在思考,如何成为更合格的父母,如何成为更好的自己。而随之而来的焦虑,其实是在提醒我们:我还需要更多的支持,来完成这一课。

所以,生育焦虑有什么可怕的?不敢结,就给自己时间;不敢生,就给自己空间。没有人有资格对你生还是不生说三道四,只是别忘了觉察这份焦虑和恐惧,不要停止思考如何成为更好的人。

婚恋咨询室

本期做客专家

晚睡,作家、情感咨询师,喜解复杂情感迷局,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:

我和老公在一个单位,他来自农村,七年前,我们裸婚。后来凭借努力在城市有了房,女儿出生,婆婆在女儿还没满月时就催着生二胎,但他对我很好,在婆家面前很维护我,申明不会要二胎。那时我很感动。

但随着他职务升迁,应酬多了,隔三岔五醉醺醺地回家,一句话也不说,倒在沙发上就睡。有一次他喝酒回来,居然念叨起生二胎的事,还数落我:“你说你,怎么生的偏偏是女儿,还没教好,连重点小学都没考上,脾气也坏。”

我也来了气:“嫌我教不好,你自己怎么不亲自教?”

“孩子没教育好就是你当妈的问题!”他嗓门越来越大。女儿被吵醒,打开卧室门正惊恐地看着我们,那天的争吵也就这样结束了。但我们的关系越来越差,总是说不了几句就会吵起来。他想要儿子的念头越来越强烈。我在怀女儿时曾发生过子痫,我问他如果医生不建议我生二胎呢?他说:“我不信现在医学这么发达,一点办法都没有。”

子痫不是绝对不能生育的病,但风险很大,那天我们又大吵一架。我带着女儿回了娘家,从那以后,家里的氛围是冰火两重天。

女儿也受到影响,一天陪她写作业,讲了几遍的题都不会,我忍不住吼她。女儿突然用特别成熟的口吻说:“你就是嫌弃我,想把我扔给外婆,再生一个好儿子吧!”气得我没控制住,在她背上打了两巴掌,她没哭,咬牙瞪着我。那时我的委屈瞬间炸开了,如果不是为了她,我早就离了。想起因为生她时的痛苦,我对她的期待,对自己美好生活的希望,感觉一瞬间全垮了。

我真的不知道该怎么办了?离婚吧,特别不想放弃亲手经营的家庭,而他不是完全不爱我。但不离婚,就算冒着生命危险生下二胎,以他重男轻女的思想,有了儿子,会不会对女儿冷漠?但家里这样两天一吵的环境,对女儿的影响也很大,好怕她性格越来越差,我到底该怎么办?

雪瑞

A:

雪瑞,你好!

你的纠结在于你其实内心是不想离的,或者说,想找到就算离婚,也能保全自己经济和女儿的办法。

首先,你不想离婚是因为女儿,你不想让女儿失去一个完整的家庭。这种想法,透露出你对自己还不够自信。这种不自信,不是物质条件上的,是精神层面的。

你经济独立,完全可以抚养女儿长大,但是从成长教育的心理层面而言,尽管你老公重男轻女,但你依然不确定,自己一个人是否能带得好女儿。现在女儿偶尔的言语,已经让你焦虑和不安,因为你不知道这种“早熟”是不是目前不和谐的家庭影响的。所以你会更担心,如若自己离婚了,女儿是不是会发生更大的变化。

但如果不离婚,似乎只能生二胎。可一旦生了二胎,女儿势必会受到冷落,这也是你担心的。

你甚至可以不顾自己生命危险,也可以无视老公在生二胎这件事上的执着与傲慢,想为女儿保全家庭。可家庭保全了,女儿又不一定会有幸福,所以你纠结和矛盾。

所有的事情都是选择的结果,既然是选择,就一定有取舍。如果离婚,女儿在不完整的家庭里长大,好处是给了她一个健康快乐的成长环境,而且有你全部的爱。如果不离婚,虽然为女儿保全了家庭,但是这种冰冷的成长环境,就真的对女儿好吗?

离婚并不必然影响孩子的成长,不当的离婚方式才会对孩子造成不好的影响。你作为女儿的第一抚养人,是她身边最亲近的人,对她影响最大的是你的状态,你是否强大,能否稳住。

作为母亲,最重要的不是从物质环境上给女儿最好的条件,而是给孩子做一个好榜样。最好的教育,是让孩子看到你在努力,在成为最好的自己。除此之外,都不重要。

其次,你为了女儿,冒着生命危险生二胎,实际上很不理智。万一你有什么闪失,女儿的境遇只会更差;即使幸运生下二胎,以你现在的情况,很难带好两个孩子。

要记得,你是自己的主人,生与不生不是为了婚姻和女儿,是为了你自己的幸福。如若你自己都没有把握幸福的能力,你又如何能给女儿带来幸福?

再者,有些人心里总是有一种执念,我们没有必要为他人的执念埋单。他坚持他的执念,你尊重他,不干扰他,但他也没有必要用他的执念来绑架你的生活。

婚姻如饮水,冷暖自知。我只想给你一些动力,走出现在的困境,你还有下半辈子,应该省下精力去变强大、变成熟。自己强大起来,这也是让你变得坚不可摧的一次修炼,以后就什么事都难不倒你了。

产后一年,确实婚姻容易遇见坎儿,有坎儿跨过去就好。夫妻一起并肩作战,共同进阶,才是幸福之道

产后一年是婚姻中最难的时光?

■ 戴梦令

产后一年,她觉得丈夫变了,甚至有时候觉得嫁错了人。

心理学家约翰·戈特曼在《幸福的婚姻》一书中提到,工作压力、姻亲关系、家务活、新生儿等,都是容易引发婚姻冲突的常见问题。

产后一年,对婚姻中的亲密关系而言,是从夫妻的二元关系,转变成父母、孩子的三元关系,这种进阶如果不同步,或者相互不理解彼此,特别容易产生冲突,甚至出现婚姻危机。

育儿的时光太难熬

30岁的小杜婚后好不容易才怀孕,可没想到怀孕后先是贫血,7个月时,又查出有妊娠期胆汁淤积症。于是只能住院边治疗边保胎。两个月后儿子平安降生,全家人都很高兴。

产假一过,小杜就上班了,为了孩子的健康,小杜成为一位艰辛的背奶妈妈。她一边忙工作,一边顾孩子,多亏自己的妈妈来帮忙。丈夫帮不上什么忙,有时让他帮忙给孩子换个尿不湿都换不好,经常勒得儿子白嫩的大腿都是红印子。

每天晚上,儿子要吃夜奶,丈夫怕吵到自己休息,就搬到了小房间睡。每天早晨,小杜都拖着疲惫的身子,顶着黑眼圈

去上班。长期睡眠不足,甚至影响到了工作质量。

渐渐地,小杜觉得心累,生了孩子似乎都是她的任务,丈夫就是个摆设。那天,小杜回到家,看到丈夫又在玩游戏,而妈妈却一边抱着宝宝,一边炒菜。小杜爆发了,她长久以来积压的怨气全都迸发出来,要把丈夫赶出家门。

刚结婚时,丈夫爱她疼她,可现在完全变了,变得小杜都不认识了,一副自私自利的模样。

后来,丈夫反思后,认真地跟小杜道歉,说自己确实没有做好,没有当好丈夫好爸爸。可此时的小杜,并不知道具体该怎么办,这样的日子太难熬了。

还停留在原位的新爸爸

小杜来访时,她满腹哀伤,产后的母亲常常会出现这种情况,夹杂着对宝宝的爱意、对丈夫的不满和现实生活的煎熬。

小杜整个怀孕生产育儿的过程,其实是她从妻子角色,逐步向母亲角色的转变。初为人母,她面临的是生活的重大调整,能够为孩子做出牺牲,任劳任怨。而丈夫并没有与她真正共同经历这个过程,他还停留在夫妻阶段,由此产生了距离。

小杜已经进阶到母亲角色,她已经接受孩子的到来,接受了家庭中建立起

的新的三元关系。而丈夫需要做的是跟着妻子,进入新领域,这样丈夫才能真正接纳自己还有一个身份是父亲。当他真正为孩子付出爱,才能进阶到家庭的新阶段。

如何实现同步进阶?

1.建立夫妻间的情意。夫妻之间增进每天的沟通,哪怕只有十分钟,也是让两个人紧密连接的方式。夫妻其实就像是个团队,当彼此了解对方的心理和苦闷,清楚对方所处的阶段,就能够步伐一致。

2.帮助丈夫转变到父亲角色。每周末让丈夫单独带孩子几小时,无论丈夫尿不湿换不好,还是喂饭喂得到处都是,不要指责或抱怨,让他充分体会做父亲的快乐。就算是刚开始做不好,也要给他一些容错空间,让他成长。

3.关注彼此的需求。关注对方的需求,是这个阶段的夫妻需要注意的要点。

经过引导,小杜跟丈夫进行了深度沟通交流,他们发现彼此很少关注对方的需求。丈夫在沟通之后,才知道妻子已经无比疲惫,心理生理都到了几近崩溃的边

