

婚商学院

婚恋咨询室

本期做客专家
晚睡，作家、情感咨询师，
喜好解读复杂情感迷局，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:

我再有两年就退休了，我的婚姻生活在外人眼里是幸福美满的，我也一直觉得自己是个幸福、幸运的女人。

最近，体检查出乳腺癌，发现后马上住院、手术，目前正在休养。大夫说是早期原位癌，切掉就好，所以我从回单位请假，交接工作，到住院做手术，都是在非常冷静的状态下完成的。儿子和老公觉得我就是去医院动个刀，切完就万事大吉。

我家在东北一个二线城市，儿子在南方工作，结婚近三十年，家里大小事都是我操持着，我是他们爷俩坚强的后盾，铁打的身板，啥事我都能解决。在我等待住院期间，儿子居然一个电话都没有，我一气之下删了他的微信，我在反思是不是我的家庭教育有问题。后来老公给儿子打电话，儿子也跟我诚恳道歉，这事就算过去了。后来我住院期间儿子都视频问候了，算是暂时弥补了以前的错误。

我已经出院快10天了，还没有拆线，这期间老公可以做一些简单的饭菜。但今天的事让我很生气。我家在市郊海边有个房子，以前周末我和老公去那里过，但现在我是特殊时期，他居然把我一个人扔在家里走了。

我就在想，从一开始儿子不关心我的病情，到现在老公对我无所谓的态度，我觉得我三十年的付出在他们眼里理所当然，这是我的失败。他们一直认为我是打不垮的，不需要家人的体贴和关心。我和老公很快就面临生病、养老等一系列问题，我要为自己多考虑一下，有时会冒出一个念头：离开这两个男人，自己好好生活，省得跟他们生闷气，不再做一些没有回报的付出。

这个想法在这些年不止一次地冒出来，我也赌气跟老公说过，而他觉得我是无理取闹。我该如何做呢？

左阳

A:

左阳，你好！

你就是过于能干，像永动机一样从不停歇，永不疲倦。“小车不倒只管推”。家里这两个男人也就习惯了你是一个钢铁战士般的存在。你这种把老公当儿子养、把儿子当巨婴养的关系早就不对了，但你察觉不到，在你还能干的时候，你非常享受这种替他们解决一切，摆平一切，统揽一切的感觉。

你以前为什么能够感觉到幸福，是因为他俩除了不担当，不干活，还你说什么是什么，他俩就是你幸福人生的一块拼图，只要放在那儿你就满足了。

现在你病了，命运对你敲响警钟，也对你的家人敲响了警钟，“她只是个血肉之躯的凡人，也会病倒的”，但你居然还是没有当回事。继续秉承着“我能干我都行”的原则，看病、联系大夫、住院都是你一个人，给他们一种小事一桩的暗示。你再次错过了让他们疼惜你的病痛的机会。

这是真强大吗？不，我只看到了真脆弱。在你最需要帮助时，你依旧拒绝向家人请求帮助，在潜意识中你觉得他们根本无法承担此重任。你也害怕一旦你求助，你就失去了自己存在的意义，你把自己全部的价值都建筑在是他们最离不开的老婆和老妈上。你不发出声音，就别怪别人听不见。他们只是让你习惯了。

你太不拿自己当回事了，我为你感到痛心。得感谢这场疾病的震荡，让你有机会反思自己的前半生，让你终于感觉自己亏了，开始怀疑自己之前付出的一切值不值得。

当然不值得。你用刚强，养废了两个男人，是你自己的性格将你置于孤家寡人的地步。

付出型人格的底色就是觉得不配被爱，所以努力靠自己的“使用价值”来维系亲密关系，用强势、强壮、强大来掩饰不安。他们爱我，是因为我就是我；他们爱我，是因为我能为他们做一切。这两者之间的差别太大了。

你无法公开展示自己的软弱，无法主动提出自己的需要，你宁可选择拉黑、离婚，用逃避来处理问题。

你把最好的精力和年华都奉献给这个家，现在有病了，需要人照顾了，你却想负气走掉，你这是惩罚他俩还是惩罚你自己？

情深不寿，过强易折。你不是只有永动机和离婚两条道路可走，中间地带是你必须先改变自己，然后才能改变别人。有一个问题你需要思考，剥离掉老婆和老妈的头衔，你是谁？你是自己。你最大的问题就是没有自己。当初能干的时候，把他俩的福祉当成你自己的目标。现在不能干了，又沉浸在他俩的“狼心狗肺”中不能自拔。你的爱恨始终都在围着他俩转，缺乏自己的定力和主见。应该找回自己了，你的身体和心灵都在呼唤被爱，被呵护。

借着这次有病的时候，学会放松下来，学会示弱，做不动就不做，坚决不做。想要他周日陪你，就说出来，不要等人家走了之后又觉得心寒。他们没有培养出主动心疼人的习惯，你就要摆出道来让他们走，划出规矩来让他们执行，过程不重要，结果重要。让他们回归到丈夫和儿子的身份去，让他们知道你的不可替代。

独立是能为自己的处境负责

编者按

如今，关于独立女性的讨论总能引发全民热议。女性在婚姻生活中当过度依赖另一半，常常会迷失自己。所以，倡导女性在婚姻中要保持独立。

有些女性会问：家里的事都是我一个人扛，这不就是独立吗？我赚钱顾家两不误，不花他一分钱，有谁比我更独立？可为什么我这么独立了，他依然没有变好？

听起来，女性包揽家务，还能工作赚钱，成为家里的顶梁柱，这真的很“独立”。究竟“女性独立”应该是什么状态？怎样才是真正的独立？独立与不独立的根本区别在哪里？处在婚姻中的女性该以什么样的独立方式去获取幸福？今天，我们从另一个视角来探讨女性独立背后的真实。

■ 罗近月

女人要独立，这是一句深入人心的话。然而，不少女性总在问自己：为何我已经很“独立”了，生活还是很糟糕？

无限付出让自己陷入困境

欣是位高级白领，有着不错的收入，孩子8岁，但丈夫已五年没有负担过家里的任何开支。除了不承担，丈夫还经常用创业、还债等各种理由找欣拿钱。

在此情况下，欣压力很大。遇到工作瓶颈时，也没有精力和财力去提升自己，更别说休假放松自己。她就像一根绷紧的弦，面对家庭，有忙不完的事；面对工作，一刻都不敢懈怠。她感觉精力正在枯竭。她不知道自己还能做什么，但心里知道，如果不做出改变，这根弦迟早会绷断。

问到如何能忍受丈夫这样长时间的不公对待时，她说，想着离开他，要一个人养孩子，又没人帮着出主意，也没有多少存款，总是做不了决定，总觉得如果自己

更独立，变得足够好了，他是会变的。

但转念间，她又有了许多埋怨：我为这个家付出这么多，他为何看不见我的辛苦？如果不是他，我的人生就不会这么糟糕，怎样才能让他醒悟呢？

这时，我们内心就会有一个疑问，欣算真的独立吗？

当她把现在和未来都寄托在丈夫身上时，她并不具备为自己处境负责的能力。她用对家庭的无限付出，和一次次顺从丈夫荒唐的决定，来避开对自己人生的思考，才招致一次次陷入无力动弹的境地。她不敢自己思考未来，所以指望丈夫替她思考，可是丈夫却不会真正替她考虑，痛苦就开始了。然而，面对痛苦，她除了埋怨，却没有什么办法去面对。

真正的独立，不仅是经济和事务上的独立，而且要具备替自己人生负责的能力。不独立的人，会常常认为：我的处境都是他人造成的，对方的人生就是我的，对方怎么对我，我就只能怎样做。

实际上，每个人的处境大多都是自己造成的，因为顺从，因为从不思考，因为只想取悦他人，才会用放弃自己的思考去获得更轻松的被照顾。

自我意识是走向独立的开始

那么，是不是独立的人就不能被照顾呢？不是的。独立的人进入关系也会被照顾，但是当Ta们升入关系的半空中时，如果遇到特殊情况，Ta们不会一直等待着一起来不了的救援，而是尽管艰难或惊

慌失措，却依然能打包好自己人生的降落伞，让自己平稳落地。

这种被他人照顾的区别在于：独立的人，在对方愿意时，Ta们会感觉到很安全；如果对方不愿意了，Ta们虽然痛苦，但也会思考自己的出路。不独立的人，在对方愿意时，Ta们会感觉到不安全；如果对方不愿意了，就彻底跌入了无助的深渊，Ta们从来没有为自己做任何准备的意愿。

所以，不独立的人即便是一个成人，还会常常陷入孩子般的无助中。Ta们感觉不到自己其实已经是一个独立的个体，具备去思考自己如何生活的权利。

独立和不独立的区别在于：独立的人会把自己放入问题中去思考和做决定，选择自己想走的方向；而不独立的人更习惯等待着他人给自己一个答案和决定，将自己拯救出迷茫。

独立的标志是自我意识的分化，即你需要有自己独立的想法和思考。只有承受适度的焦虑，发展出独立的自我意识，才会让自己终生具备面对变化的能力。

发展自我独立的能力

当一个人总是在关系里感到痛苦时，意味着Ta可能不具备自我独立的能力，Ta需要养大自己内心的“小孩”，而不是责怪对方为什么照顾不到自己这个“小孩”。那么，我们如何自我成长，发展出独立的能力？

1.给予自己支持，避开对自我的攻击。

感受心理能量的变化

谈到自我照顾，我们很容易想到要休息。但为什么有的休息会让人更加疲惫，而有的休息能让人恢复能量呢？因为，自我照顾并不等同于盲目放纵。

真正的自我照顾，指的是照料我们的心理能量状态，它包含两个方面：提升自己的能量；减少能量的消耗。

这就意味着，我们要去观察生活中哪些事情会影响心理能量的变化：做什么事情，会让你发自内心地感到放松？而又有什么事情，会让你感到疲惫或烦躁？比如：穿了一件面料舒适的T恤，会感到放松；周末去徒步，虽然累，但感到充实。连续玩大半天游戏后，会感到头昏脑涨；参加某饭局后，感觉到疲惫。

保持觉察，可以让我们越来越熟悉自己的喜恶。而当我们了解到影响心理能量变化的因素，就会更加懂得如何照顾自己。

书写“复原力”清单

复原力指的是每个人身上都存在的、能引领我们从低谷中“爬”出来的力量。

找到复原力，需要我们改变“聚焦问题”的惯性思维。比如某人很情绪化。人们容易关注他在哪些时刻会大发雷霆。但如果我们希望情绪更加稳定，则需要关注另一个方向——当他大发雷霆后，发生了什么事，让他能够恢复平静。

因为“情绪化”的背后包含两个逻辑：情绪在短期内多次崩溃；情绪在多次崩溃后恢复了平静。前者关注的是破坏的力量，后者关注的是复原的力量。

心理小贴士

■ 梁朝晖

钱赚得多就能独立吗？

大部分进入婚姻的男女，丈夫都会主动把钱交给妻子掌管。而有一种说法，女性要独立，要从不花男人钱开始，说这话的大致有两类人：

1.全职太太中过得拧巴的。

选择做全职太太有多种原因，但绝大多数人属于收入低，发展前景一般的。既然做了全职太太，就千万别拿牺牲自己的事业说事，一吵架就要不当全职太太，觉得经济独立，老公才会尊重自己。殊不知，平时的抱怨、指责、情绪反复才是老公不满的缘由，多半不是你不停钱引发的。

2.职业女性挣钱比老公少的。

大部分男人不在意女性挣得少，但是有的女性遭遇如下情景时：被出轨觉得屈辱、有超越家庭收入状态的高消费被限制、老公不按照自己的愿望去改变而挫败，她们归结为如果自己挣钱多，就能预防风险、化解问题，所以要多挣钱，才能独立。其实不是钱的事，更多是彼此相处的问题，各自的内因居多。

（作者系知名心理咨询师、婚姻家庭咨询师）

婚恋智慧

别急着“成长”，忽略了“自我照顾”

■ 和小畏

如果问，在我们这个时代，心理困扰为何如此普遍？我的回答是：大家都急着“成长”，忽略了“自我照顾”，从而陷入焦虑或抑郁等心理问题中。

自我照顾是我们成长路上，保持心理健康必不可少的环节。只有学会照顾好自己身心，我们才能实现稳定、持续地成长。

承认自己需要照顾是疗愈的第一步

我们的头像是一个马夫，心灵则像马匹。如果马夫眼中只有目标，一直把注意力放在与他人的比较上，很容易就会患得患失。于是越急着前进，就越会狠狠地鞭打马匹，忘了马也是有脾气的。当受到无节制的鞭打，长期得不到照顾时，马匹就会受伤、罢工，甚至反抗主人。

此时，我们会表现得无力、拖延、内耗、情绪枯竭。而自我照顾的第一步，就是先正视自己的感受，承认自己需要被照顾。

疲惫、无力、焦虑……这些不舒服的感受，其实是身体给我们发出的信号：你不能一直只顾着往前走，而不考虑我的感受！我需要休息！我需要被照顾！

但很多人在休息或照顾自己时，会产生一种愧疚感，似乎忙碌、吃苦才能证明自己是积极向上的。

想休息、渴望被爱……这些都是很健康的需求，给它们贴上“不应该”的标签，会阻断我们对自己的照料。当身心得不到滋养，便会走向枯竭。相反，当承认自己需要照顾，适当停下来，反而更加有前进的动力。

