

咨询师手记

眼看着就要迈进婚姻,突然萌生了转头就跑的冲动。恐婚究竟是在“恐”什么?结与不结该如何抉择——

恐婚一族如何找到幸福?

一段感情中无非就两种情况:

爱和不爱

这世上从来就没有无缘无故的分别

所有的离开其实都是有征兆的

吴立敏

表妹前几天刚刚订婚。可随着婚礼筹备的进展,她和我说了:自己恐婚了。

眼看着就要迈进婚姻,突然感觉,之后会充斥着磨合、妥协、争吵和离别……在大红“喜”字面前,她萌生了转头就跑的冲动。说实话,恐婚并不少见。无论是在恋爱期,还是在结婚前夕。出于职业原因,我见到过很多年轻人不同程度的恐婚。那么,恐婚究竟是在“恐”什么?结与不结该如何抉择?

自己堵上了通往婚姻的路

我的咨询室里走进过不少咨询恐婚的来访者,她们有着相似的共性:渴望爱,也渴望温暖,却很难进入一段婚姻关系。她们也很困惑,“明明恋爱也算甜蜜,为什么一谈到婚姻,就心底唤起了恐惧?”

来访者西燃或许能给出其中一个答案。

进入咨询室前,她又一次在准备谈婚论嫁的时候分了手。

第一段恋情是异地恋。她在广州,男友在深圳。两人坚持周末轮流到对方的城市约会,她觉得累并甜蜜着。可当有一份深圳工作的机会出现,男友也期待着她

过来后把结婚提上日程时,她却害怕了。她没有选择去深圳,和男友提了分手。

第二段恋情很甜蜜。男友对她百依百顺,两人谈了几年,可男友提出结婚时,她却退缩了,她觉得自己还没有准备好。因为没办法答应男友所渴望的婚姻,她狠下心主动离开。

她舍不得这段感情,却也理解不了自己的恐惧,边哭边问我:“每段感情我都付出了很多,可为什么最后关头我却总是做逃兵?”

随着咨询的进展,她潜藏的“恐惧”逐渐显出脉络:她小时候父亲常年在外地工作,难得回来几次。可每次回来,和母亲是没有尽头的吵架。吵得凶了还闹离婚,逼着她选择跟爸爸还是跟妈妈。在这样糟糕的婚姻里,她成了母亲生命的唯一。西燃生活里的各种事,都被母亲夺走了决定权。小到穿什么衣服,留什么发型,大到考哪个大学,做什么工作,交什么男友……这样的相处,她感觉快被逼疯了,连做梦都梦到自己被牢牢绑住,想求助却发不出声。

她在父母的婚姻中,体验到的是高浓度的客体关系。这份关系打碎了她的边界,让她倍感窒息,痛苦万分。所以,为了保护,哪怕她再渴望爱,再渴望亲密,都会严严实实地堵上通往婚姻的路。

很多时候,我们像西燃一样渴望亲密,却害怕婚姻,也许就是因为原生家庭的亲密关系中留下了伤痕。害怕进入婚姻后会重演父母的婚姻,再现痛苦的经历。

我们在害怕什么?

除了原生家庭之外,我们还可能因为这样那样的恐惧,紧闭婚姻的大门:

1.对过去挫败的感情经历难以释怀。有位朋友告别上一段感情已有五年,至今都开展不了一段新的感情。不是她不愿意去接触,而是每次到要更进一步时,她总会想到前男友分手时对自己的指责:“你一直就是这样,又作又不懂事,根本不会照顾人……”这样的话总是让她在尝试勇敢迈出那一步时,泼下冷水,浇灭她的向往与期待。

2.身处一个周围的人都恐婚,或婚姻不顺的环境。

信息爆炸时代,婚姻的负面信息越来越多。我们见过周围许多人婚姻的一地鸡毛,也就变得越来越不相信爱情,不相信婚姻。

3.当前这段关系的情感还没有建立起紧密连接,仍处于不确定状态。我们可能不断地怀疑:我真的要跟这个人一直走下去吗?真的要把我的幸福交到她手上吗?他真的是我的Mr.Right吗?他的缺点我真的能视而不见吗?我真的愿意为了这个人进入柴米油盐、鸡零狗碎的生活里吗?

这些恐惧,以及对未来的不可控感,让我们在亲密关系中变得患得患失。担心自己付出很多,却得不到相应的回报,担心自己浪费了青春,最终没在一起……

听清自己内心的声音

恐婚不代表不想结婚,不想结婚也不代表拒绝幸福。婚姻是我们的一个重要的人生选择。在人生的岔路口面前,我们都有选择的权利。关键是,听听我们内心

婚恋智慧

婚前,对亲密关系做个评估

沐子欢

有那样的时候,当我们距离婚姻仅是临门一脚时,又开始动摇了。幸福的婚姻千篇一律,不幸的婚姻各不相同。正是因为这些各不相同又难以预料的不幸福,让更多人陷入恐婚中。

恋爱的前提是双方互相喜欢,婚姻达成的前提是条件允许。这个条件,并非仅仅指的是外在条件,还包括内在条件。

社会心理学家刘易斯总结出了三段婚姻质量解释模型,分别从生理、心理和社会三个角度去评判婚姻。可以从这三个角度对目前的亲密关系做一个相对合理的评估。

1.生理层面:主要是对于性生活的满意度。

研究发现,亲密关系中,性生活的满意度能够直接关系到婚姻质量的满意度。

既然如此,不妨在婚前和伴侣坦诚沟通:双方对于性生活的满意度如何?只有在互相坦诚的基础上,双方才会在心理上更觉亲近。

2.心理层面:主要是双方对待事情的观点是否一致。

伴侣对待事物的看法并不一定需要

完全一致,但一定要能够求同存异,提前商谈。婚前下面几个问题一定要做好沟通。

婚礼问题:对婚礼的举办方式和相关礼仪有什么要求?双方可以达成一致吗?

居住问题:是否和父母一同居住?如果发生意见冲突,该如何处理?

生育问题:要不要生小孩?育儿工作如何分工?

工作问题:女方希望生育后继续工作吗?生育期间的工作如何规划?

即使这些商讨的问题最后无法达成一致,也至少为以后的可预见性做好铺垫,而且也更有助于伴侣双方理性面对婚后出现的各类问题。

的声音:我们想要的到底是什么?

在我们的文化里,无论是男性还是女性,都会有各种对应性别的要求。可是,比起遵循这些要求,我们更应该想清楚:我们为什么而活着?我们更应该是我们自己。听清你内心的声音,并坚定地往前走。

先认清我们到底是受制于文化,要追求人生角色的完美才想着要步入婚姻,还是我们发自内心地想进入婚姻关系?

如果只想要一个人自在的生活,那我们的心满意足地享受属于一个人的自由和宁静。如果更想享受一段好的婚姻关系,那我们就好好地相爱,去经营这份关系。我们都可以有属于自己的选择。

如何克服恐婚?

如果你内心确实想进入婚姻,却因为恐惧迟迟迈不出那一步,不妨试试以下几个实用建议:

1.将内在的恐惧梳理清楚。

要解决我们的恐惧,要先知道自己恐惧的是什么,具体是哪个点。试着在纸上将你的恐惧一一列出来:结婚后我们的生活质量可能会不如单身时候,也会没有“自由”;可能为了未来的孩子放弃身材、事业等;也许婚后没几年就会感情不再,变成天天争吵的怨偶……

然后试着去识别,哪些恐惧是真实存在需要克服的,哪些恐惧是被我们夸大的。

同时,去梳理我们可能从婚姻中得到些什么。兼顾着来看我们恐惧失去的与可能得到的,从而获得一些往前前进的力量。

2.和伴侣坦诚地沟通。

试着和另一半坦诚、开放的沟通你所恐惧的事,提前去明确双方在结婚后的权利与义务。

如果你担心在婚后可能会出现各种冲突,那就试着去沟通:如果对过年回谁家生出矛盾,是选择轮流回还是各回各家;如果婆媳之间出现冲突,作为丈夫的他要做些什么;如果以后有了孩子,孩子的养育要怎么分工……

也许这个方案并不会百分之百在未来的场景中被执行,但能帮助你缓解当下的恐惧。

3.多和过来人聊天。

多和有婚姻经验的聊天,他们的经验或许能给你一些有用的建议和反思。你也许能从他们的相处和分享中学习到:怎么去把小家庭经营好,争吵时怎么给对方留个台阶……多听取不同的过来人对于婚姻的看法,更全面、客观地认识婚姻这件事。

4.试着求助心理咨询。

有时候,恐婚可能只是最表层的现象,背后可能隐藏着原生家庭的伤或个人成长的迷茫。我们的问题是扎根在我们的过去、经历所延伸出来的。

心理咨询会帮助你梳理困扰背后的心理成因,用关怀和接纳找出问题的缓解之法,帮助你成长,让你拥有思考和解决问题的能力。

当然,梳理清楚了自己恐婚的脉络后,你可以决定去“克服”它,然后走进婚姻。

(作者系国家二级心理咨询师)

婚恋咨询室

本期做客专家
晚睡,作家情感咨询师,
喜好解复杂情感迷局,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:

我与男友交往两年,分分合合两次,也到了就业结婚的十字路口,不知道要不要和他继续走下去。

我30岁,读博中,家庭无负担,毕业后想去发达地区的高校。目前有接触家乡的相亲对象,因为很担心自己会被剩下,又面临生育的压力,渴望毕业后能有稳定的生活。

男友条件不如我,他今年博士毕业,想要来我家乡就职,但在双方讨论下,他去了发达地区的一所高校,他说:等我毕业后可以去那个学校。

日常相处:双方思维节奏一致,对未来有规划,他会带我去见老师、父母,并计划买房结婚。可以满足我的情感需求,帮助我调节缓解不良情绪。双方家庭及成长背景类似,原生家庭幸福,并且都是第一次感情。

分手过程:相处中他比较主动。第一次分手是因为我爸妈不满意他的外在条件,再加上相处中他比较小气,爸妈觉得结婚后会因为钱的问题起争执,所以我提了分手。然而他还是一直追求,几个月后复合,很长一段时间后风平浪静。

第二次分手是在他毕业前,我看他手机,发现疑似出轨,他不愿让我看手机,删除了和别人的一部分聊天记录,解释时前后说法不一致。我又提分手。他还是没有放弃,通过各种方式想要复合。我坚持了三四个月,还是心软了。但我没有答应复合,坚持要等到自己工作确定下来,最近也接触了家乡的相亲对象,所以更加纠结,因为一旦确定关系,就没有机会再去发达地区工作,也放不下和他的感情。现在我真的有些不知所措,期待您的点拨。

若伊

A:

若伊,你好!

我先说一个悲观的答案:无论选不选他,分不分手,你都会后悔。

选了,也不是心甘情愿,而是贪图他对你的好,在你面前做出的种种让步,给你开出的各种优惠条件。以这种基础缔结的婚姻,只要婚后他稍有意慢,你都很难容忍,马上后悔自己选错了人。没选,和别人结婚,那更糟了。只要丈夫哪里做得不好,或者婚姻出现矛盾,你都会拿他曾经对你的付出来做比较,越比越会觉得你嫁错了人。

造成这种死结的根源在哪里?是你自己的拧巴。你身上有一半是现代的,一路读书读到30岁,对未来的生活有很高期望,想要去发达城市的高校发展,成就自己的一番事业。

你身上的另一半却是传统的,认为30岁的女人应该有一个稳定的家庭,担心自己年纪大了嫁不出去,急慌慌地想要抓住一个男人。哪怕这个男人并不是你真正欣赏的,你对他也没有太深的感情,但他主动、听话、给你做出的许诺诱人,你就会被打动了。

我在你身上没有看到一点爱的痕迹,他对你而言只是“有用”,是一个可以满足你情感需求的对象。你在谈一场非常功利的恋爱,对于得到有很多标准,对于付出却毫无概念。

因为不爱,你不知不觉提高了对他的标准,他必须是完美的,你想要的他都能提供,差一点你都会觉得自己亏了。所以你一点主动性都没有,第一次见面,你父母表示反对,你马上分手。第二次分手也很轻易,只因为他删除了一部分聊天记录。

你对这段感情缺乏基本的坚持和诚意,摆出的是一副你可别占我便宜的架势,他越对你好,你越怀疑是不是他图你的条件。你们的恋情能维持,全靠他卑躬屈膝,你们的关系是失衡的,一个高高在上,一个匍匐在地。

原则上你现在是分手状态,在家乡继续相亲也没毛病,但你在接受着他女朋友待遇的同时,又背地里给自己寻找新的对象,也算得上是一种背信弃义。

我不是给他当说客,这个男人其实令我隐隐不安,在爱情中过于卑微不是什么好事,并不代表他爱你更深,只能说明这个人要么缺乏自尊,要么目的性太强。两者都不是好兆头,这样貌似不计代价的感情真的走到了一起,他大概率会向你追索自己当初失去的尊严。

我希望你能尊重自己的感情,不爱就是不爱,不要因为贪便宜接受一个自己并不能心甘情愿接纳的人。

不解决你的拧巴,分不分你都会后悔,前进还是后退你都不难选择。怕的是你习惯了他的让步,贪念他的卑微,以为这是一段能让你获得更多安全感的感情,牺牲了得到爱情的机会。对感情不能太功利,想要爱情就要舍得自己,爱情不是你赢得了一场战争,而是你选择了一个人做你此生的战友。

我很喜欢刘擎教授在《圆桌派》中对于爱情的定义。他说爱情是小型共产主义,爱情中的人是奉献不是付出,是在你的幸福当中同时感受到我的幸福。“你越幸福我才越幸福,你快乐所以我快乐。”

愿你能够找到一个能够让你心甘情愿奉献,并且因他的幸福而幸福的人。等你遇到真正爱情的时候就会知道,它可以让你产生最强大的主动性,并体会到和这个人在一起有无可替代的快乐。

关于人生的排序

薛元策

某综艺节目里,明星们聊到母亲的人生排序。一种是:父母、子女、伴侣、自己。另一种反之,把自己排在了第一位,并表示,只有首先爱自己,才有能力爱家人。明星们对此一致赞同,说儿女听到这个排序,心里很高兴,劝天下母亲都来效仿。

若将人生排序求诸子女,答案大概是不存在争议的——自己排第一。为父母者甚至不需要子女做出类似爱自己才能爱人的解释。一般认为这属于天经地义,符合自然界的繁衍规律。

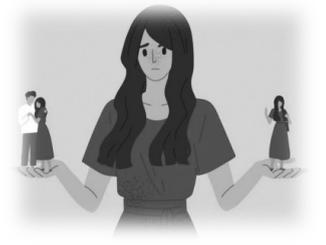
父母讨论人生排序,其实也有悖逆规律之嫌。奉献难道不是为父母者的义务吗?“首先

……才能……”的限定句式,只是把爱自己变成爱家人的一个前提条件,目的无非还是以家人为重,还是奉献。而若真正出现了无前提的爱自己第一,出现了胆敢挑战自然规律和父母伦理的非奉献型母亲,子女们还会乐见其成吗?观众们还会由衷点赞吗?

当然,这样的答案几乎是不存在的。对伦理或许尚存反思的可能性,但自然规律属于基因导引,没有反思空间。所以,所谓人生排序,不过是一个伪命题,无非是在奉献的标签下,讨论彼此换位,轮流充任着实现奉献最大化。母亲,依然是被赋予了最具奉献意义的家庭成员。

人生排序也不是不存在,只是它必须在更为广博的“人生”概念下获得更为广博的认知。在这个“人生”概念下,作为女性,家庭和母亲只是自我价值意识中的选项之一,与其并列的,还有事业、爱情、财富等诸多选项。奉献的价值观之外,也还有独立、自我、个性等实现个人幸福的殊途。这些选项之间,既彼此排斥,也彼此依存;在生命中的不同阶段,又常彼此换位,轮流充任着坚守和担当。它们一起构成了庞大而复杂的、动态而系统的人生结构,大同而小异,殊途而同归,渲染为千姿百态、丰富多彩的人生画卷。

在这个生机盎然的宏大背景下,矫造一个自己第一还是子女第一的人生排序回答,的准确和感十足。



读博士的我站在就业结婚的十字路口