

love

心有希冀

沐光而行

让爱不老

编者按

告别是终结,更是重启。

过去的一年,我们关注了婚姻家庭两性情感中的数十个话题,从女性在择偶时更渴望主动掌控一段关系的“年下恋”,到生育为女性带来身心方面的双重考验;从抢救亲密关系中的分享欲,到婚姻背后的不同动力;从恐婚背后折射的“爱动能”不足,到担心错过生育期,大龄未婚未育女性的焦虑;从网恋能否遇真爱,到极端功能性婚姻的弊端;从面对突发事件带来的不确定,如何重构家庭和谐,到被婚姻禁锢时,该怎样释放心底的叛逆……面对情感的变化,我们的陪伴是否为经历迷茫的您、焦虑无助的您,提供了一些温暖和力量?

这一年,不仅改变了我们的生活方式,也让我们看待婚姻情感有了不同的视角。跨入2023年,我们身体的免疫已经历了一场硬仗,但我们婚姻的免疫力增强了吗?这一年,我们发现,两个人能够一起面对实实在在的困境,才是婚姻最强的免疫力。

一段关系出现问题,不可能只是一方的责任,但面对问题,什么样的态度和方式却是我们可以选择的。

从爱情走到婚姻,再从婚姻走向衰老,这既是一种缘分,更是一场修行。让我们在经历与体验中看清自己的内心,不断加深对婚姻意义的理解。这个过程有悲喜,有起落,有成长之痛,也有幸福之道。

未来,无论外界如何变化,我们将依然伴您左右,为您赋能,为您当下的生活注入希望和勇气,一起迎接热气腾腾的2023年。

和挑战——

1.面对外界的舆论,要扛住。“年下恋”女性们面临的压力是周围人的议论,甚至反对。所以,能否抛开舆论的声音,真正尊重自己,建立自信,最关键。

2.三观难免差异,但比差异更重要的是态度。三观不一致,爱情很难幸福,而三观包含在对生活方方面面的认识、评价上。但心理学研究发现,能对抗这些三观差异的,是你们对这些差异的看法,以及能否寻找到差异之外的更多相似性。如果能为了守护这个相似性,而更多去接纳和理解对方,或许这些差异就成了浪漫的磨合剂。

3.心智成熟,比生理成熟更重要。爱情里谁的年龄大小不重要,女性们更看重的是“自我意识”。当我们能够大胆抛开年龄、条件的限制和压力,去自主选择一段让自己美好的爱情,本身就是最大的幸福。

担心错过生育期,大龄未婚未育女性的焦虑

在周围一片“放弃幻想赶紧结婚生娃,再不来不及了”的声音中,大龄未婚未育的女性们陷入一种深深的焦虑。然而,关于生孩子这件事,生命不可逆,生了就要好好对待,要投入人力物力财力,如果受不了压力可能还会后悔。

专家解码

作家、情感咨询师晚睡认为,现代女性无须用婚姻来捆绑自己的人生,支持女性有自由选择婚姻的权利。但是否要生育,则是另外一个问题。

因为是否结婚仅关乎个人,而孩子事关另外一个独立的生命,将一个孩子带大,需要更多的支持。婚姻对于抚养后代是有积极作用的,一个家族中的各种角色,都能为孩子的成长提供丰富的情感支持。

在没有婚姻的情况下生孩子,所谓的风险极大,要求母亲有充裕的经济条件,宽容的社会环境,开明的亲人团队,在这些之上,更为要紧的是,母亲个人有没有承担一个新生命的能量。

很多时候,女人是因为母性催生着想要一个孩子,却忽视了抚养一个孩子所需要付出的巨大艰辛,以及做一个单亲妈妈的难度。

做成功的单亲妈妈真的需要很多条件的匹配,个人的能力与外界的支持缺一不可,幸存者偏差的例子,并不值得推广。

承担教养一个孩子的使命是非常考验生命能量的。最好的孩子理由是你想要成为一个母亲,而不是为了随大流,觉得女人总得有一个孩子而成为一个母亲。

一个女性并不因为不生孩子就失掉她的完整性。你可以是妻子,可以是母亲,但这些头衔都不能湮灭你自己的存在,你也是你自己。一个完整的,不需要附加任何条件的自己。

抢救丧失“分享欲”的婚姻

亲密关系中“分享欲”的话题引发网友热烈的讨论。爱不会在一瞬间消失,每一对情侣或夫妻间的感情变淡,都会有一个非常明显的改变,就是其中一方不爱跟另一方聊天了。很多人并不是不爱了,而是缺少了分享欲。

专家解码

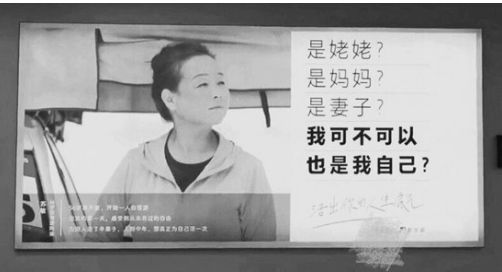
心理咨询师妙黛认为,在亲密关系中我们不愿意再分享,就意味着对方不再是那个安全可靠的人。分享欲是维系爱的重要因素。当婚姻遇到问题,夫妻无话可说时,不是自暴自弃的时候,也不是追究谁对谁错的时候。应该做让自己幸福的努力,做让自己快乐的变化。

婚姻想要幸福,进入高质量的关系是一条捷径。而进入高质量的关系,提高自己的分享欲是一个妙招。当然,想要提升彼此的分享欲,不是一朝一夕就能完成的,它需要我们主动去选择婚姻的“困难模式”。

和另一个人一起生活,需要做出无数的牺牲和妥协,当伴侣影响到我们时,我们可以选择“简单模式”或“困难模式”。

“简单模式”就是任由事情发展,两个人继续停留在全能自恋中,对伴侣失望后,不做任何改变,不再沟通交流,这样就能让我们免受伤害。结果会变得越来越孤独,越来越枯萎。“困难模式”就是寻求沟通,承认脆弱,加深与伴侣的关系。这样做的确不容易,需要我们强大的内心,需要面临可能被拒绝的风险,同时,也会收获更好的情感体验。

分享欲对维持一段关系最重要,是自我表达欲和自我认同感的融合。我们希望别人了解我们,



进而希望了解别人对于我们分享事物的看法,这种认同会给我们带来长久的满足。

做好网恋的风控

社交软件的迭代奔流不息,从熟人社交到陌生人社交,再到各种概念的社交产品,都是在用自己的理解赋予社交更广泛的意义和价值。社交产品的出现无疑便利了人们的交往,因此即使社交软件乱象频出,仍旧吸引着许多人。从传统相亲网站,到社交软件,关于网络社交靠不靠谱的争论从未停止。如何正确开启网恋?如何去判断才不会错过那个心仪的人?

专家解码

国家二级心理咨询师、高级婚姻家庭咨询师戴梦令认为,社交软件只是工具,能否脱单,要靠个人的选择和判断。对对方过高的预判,对自己优势的高估都会导致各种问题。工具只是工具,它是现实社交的有益补充,相爱与否还得看真心。

1.合理的展示。各种社交软件都会有一些展示平台,有人会展示财富,有人会展示美貌,有人会展示学识和爱好。所以,你要吸引什么样的人,就该知道怎么展示自己。

2.深入交谈。交谈的内容里可以增加一些有门槛的内容。一般来说,如果发现在对方宣称的领域里,连你这个外行都不如,那还是不要再继续下去了。网恋需要更漫长的时间来建立信任。能够在现实中认识,就不要太过于寄希望于网络。虽然网络给我们带来了便捷,但也带来了风险。只有把控风险,做好风控,才可能收获更好的网恋。

伴侣认知不同步,好还是不好?

夫妻间思想、行为、认知和对孩子的教育等越来越不同步,身心俱疲、窒息感频频袭来的婚姻要不要继续?如何继续?

专家解码

动力学取向心理咨询师付丽娟认为,思想不同步、情感无法交流、认知和行动不能同频,这些不止发生在伴侣之间,也会发生自己与自己的关系中,不

存在好与不好。重要的是,这种紧密的关系里,有没有空间能容纳两个人不同步、有些问题是无解和待定的,甚至有时彼此无法达成理解。能够咀嚼与消化伴侣关系中的不如人意,意味着接受真实的自己和伴侣,接受真实的关系。

许多人离婚后才意识到,如果在关系出现危机迹象时,能够及时调试“免疫系统”,也许不会采取破坏性行为。如果能耐受和尝试抱持住不好的关系体验,消化和处理这些体验,也许能修复坏的部分,向好的方向转化,关系也不会死亡。

并不是提倡不离婚,有些离婚背后是成长的动力,有些离婚背后是毁灭的动力,有些离婚背后是内疚的动力。有些婚姻持续是共生的动力,有些婚姻持续是受虐与施虐的动力,而往往这些不同的动力是混合的,所以,我们不要试图简单化地理解婚姻。当两个人对婚姻的感受不再以对方是否能满足自己为原点,关系的意义也就摆脱了原始动力的干扰,向着双方平等独立地在一起位移。

穿越隔离焦虑,化解家庭危机

面对疫情带来的不确定性,我们的内心充满焦虑和不安。疫情期间很多人都遇到了家庭关系的危机:生活环境封闭了,情感浓度降低了,婆媳矛盾激化了,亲子关系要“熔断”……那么,如何抓住契机,重构家庭关系和谐?

专家解码

重大生活事件的发生往往是改善关系的契机。不确定性并非只带来焦虑,也蕴含着转机与希望。

婚姻家庭指导师夏丽认为,每个家庭所面临的情况不同,但有一些方法可以通用。

1.了解需求,给予空间。家庭成员有各自的心理需求,在调整自我心理的同时,做好适当的心理功课。尊重彼此的心理界限,给予恰当的自主空间。

2.运用沟通技巧向对方表达心意。比较有效的沟通方式,一定是在有效倾听的基础上做出回应,要本着尊重、真诚的原则表达内心。能够换位思考,产生同理心,与之共情。用让彼此舒服的语言进行沟通,构建和谐的家庭氛围。

好的家庭关系靠家庭成员的共同维护,每个成员在爱的前提下保持言语上的交流、情感上的连接、行为上的互动,努力迎接每一天,把希望和乐观放进心里。

产后一年是婚姻中最难的时光?

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,生育给自己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。

专家解码

国家二级心理咨询师、高级婚姻家庭咨询师戴梦令表示,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,特别容易产生冲突,甚至出现婚姻危机。

1.建立夫妻间的情意,增进沟通是让两个人紧密连接的最好方式。2.帮助丈夫转变角色,可让他单独带几小时孩子,给他一些容错空间,让他成长。3.关注对方需求,是这个阶段的夫妻需要注意的要点。

婚姻需要经营,不是口号,是行动。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,夫妻的参与和良性互动,可以有效缓解“生育焦虑”。

中年“叛逆”让“爱的序位”回归

家对我们而言伴随着责任和温暖,也伴随着禁锢和压力。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,她与丈夫结婚多年却形同陌路,她痛苦过、抑郁过,甚至想到过自杀。后来,在女儿的支持下,她逃离家门,去寻找新生。如今,她的生活发生了翻天覆地的变化。她用一次“叛逆”的出走,改变了自己下半生的命运。

专家解码

心理咨询师茗荷认为,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。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,女性过度付出了成了常态,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

被家庭困住的女性,长久感受到被剥削、被忽视,容易产生抱怨情绪和愤怒。家庭要想运行顺畅,需要尊重平衡法则。要付出,也要给机会让别人付出。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。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。

当一个人好好照顾自己,释放了内在的那份“叛逆”情绪之后,对家的视角和家人关系,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。

我们倡导女性追求自我,并不等于要抛弃婚姻,不顾家庭。而是主张女性以各自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。在守好自己角色的时候,别忘记了自己。

在“假性自体”里勉力前行

很好地兼顾着工作、家庭、孩子、父母,很严格地要求自己,努力去做好自己的角色,希望符合父母、社会、伴侣、孩子的期待,有能力、很优秀、永远令人满意……许多人在努力创造的优秀的“假性自体”里勉力前行,而内在包裹的更深层的“我”,却从未被好好安抚过、看见过、接纳过。积压已久的情绪该如何纾解?如何才能有力量去面对内心的脆弱?

专家解码

心理咨询师周小宽认为,很多人都活在“假性自体”里,呈现给外界的是一个优秀的“我”。真实的“我”很累,很不容易,对自己提了太多必达的要求,而在努力创造的那个优秀的“假性自体”里,包裹着另一个更深处的“我”,那是一个需要被安抚,而从未被好好安抚过的“我”。

摆脱“假性自体”的唯一方法就是卸下对自己的防御,去学习共情自己,去呈现自己不那么好的真实,然后体验被另一个人看见和共情的感觉。

心理学家们应用“冰山理论”让我们不只停留在行为层面去解决问题,而是去觉察行为与情绪背后深层的心理需求与成因,是一个帮助探索自我和增进觉察的有效工具。当看到我们生命中更深层的渴望、期待和感受,就能更清晰地了解自己。

发现自己的应对模式,体会应对姿态背后的消极情绪,觉察并接纳内心的感受;体会内心的感受,允许自己与它们“共处”;了解内在的观点,把它们梳理出来,重新审视,就会有一些新的发现,可以拓宽自己受限制的知觉;找回被遗忘的期待,接纳内心真实的渴望;触探最深层的自我,这份对自己的看见和坦诚,能打开过往的局限,获得改变的能量和动力,让人生充满更多可能。

如何在一场分手中全身而退

“山东莱阳母女被‘雨衣男’拖走”的话题一度冲上热搜。拖拽、殴打、性侵就发生在家门口,而施暴者是她的前夫。分手对于每一个爱过的人来说都是痛苦的。并不是每个人都能保持理智,也不是每个人都能幸运地遇到健康理性的伴侣。

专家解码

中国婚姻与家庭专业委员会委员、资深婚姻家庭治疗师许川认为,这种在恋爱分手或夫妻闹离婚前后发生的暴力行为被称为“分手暴力”,实质是施暴人想要继续拥有对婚姻家庭、恋爱对象的控制和主导权。这类现象从心理学角度来看,被称之为边缘型人格障碍。

有边缘型人格特质的人极度“以自我为中心”,他们极度情绪化,行事极端,且难以掌控自己的行为。

分手对任何人来说都不是一件容易的事,尤其面对一个有分手情感暴力倾向的伴侣时,更要慎重妥当。

1.不要毫无征兆地突然提分手,先通过短信或者其他安全的方式,给对方一些暗示。2.安全选址保护自己。3.分手的话术不要拖泥带水,要语气平和态度坚定地表达你的意愿。

情感暴力既是长期养成的,也是应激发生的。我们对亲密关系中每一个线索的关注,也许都是一次自救。