

生活启示录

婚姻需要设立规则和要求,需要自己设定边界。如果想要得到自己期望的结果,就要寻找正确的方法去达到期望的结果

关系的好坏取决于相处模式的好坏

■ 一诺

结婚3年,我却在自己的婚姻里逐渐与幸福隔绝。如果你的婚姻也踏入泥泞,希望我的经历能给你一些帮助。

我对老公已丧失期待

婚姻是一个大议题,每个人有不同经历,不同感受,也面临着各类不同问题。

最近,我发现自己总感到压抑、疲惫、不舒服,无法集中注意力。我心里知道,这些和老公对待我、对待家庭的态度有很大关系。

比如:他赚的钱几乎不给我;我做家务时,他一点忙都不帮,就在一旁玩手机;看着他每天不求上进的样子,我担心他无法承担家庭责任;回到家,他明明有空闲,却从来不主动陪孩子……这些说大不大、说小不小的事,总会引起我的情绪。

后来,我认为这个人根本靠不住,对他和婚姻完全没有了期待。有时我甚至想,如果没结婚,生活反倒没那么多糟心事,我会过得更好。但离婚我也做不到,因为不想伤害孩子。每天我都感觉自己被困住了,沉没其中,



婚恋新知

■ 晓萍

关系中迎合者心态的利与弊

你有没有观察过这样一种现象:一些人无论在任何关系中,都会处于一个迎合者的位置上。只要他们一进入关系,就会不自觉地奉献,你会发现,他们似乎是那种不求回报的付出。

当然,在关系中适当地照顾他人会促进关系。但如果一个人总是处于照顾者的位置,还是那种无限的付出,就势必给自己带来消耗,越活越累。而且当面对一个不懂得回报的人时,即使你付出再多也不会被感恩,相反只会将对方的胃口越养越大,对你进行大肆索取。

如果面对爱自己的人时,你不给对方回馈的机会,也会让对方生出愧疚感。于是,当这种愧疚感积累到一定阈值时,对方就想要逃离。

迎合者很难获得好的亲密关系。很多人在回忆自己的恋爱经历时,都会有这样的相同点:刚开始自己还没有那么喜欢对方时,对方表现得再热情,自己都不会太在乎。可慢慢地当自己喜欢上了对方,决定好好去投入,百分百地对对方好时,却发现对方退缩了,没过多久就分手了。

事实上,这是内在关系模式的问题。迎合者的内在关系模式,通常都是“内在父母”严重忽视“内在小孩”。

简单来讲就是他们小的时候总是被父母忽视。于是,长大后当个人追自己,而自己还没有喜欢上对方时,就会以“内在的父母”自居,将“内在的小孩”投射到对方身上,因此就会表现出对方很不客气。可一旦喜欢上对方,关系模式就会反过来,自己就会开始以“内在的小孩”自居,把对方视为“内在的父母”,用过去讨好父母的方式去讨好恋人。于是,一个在乎自己的恋人会对这种奉献行为产生歉疚感,因此就会想远离对方,避免自己成为关系中的“坏人”。

健康的关系模式,一定是发生在有来有往中。你付出的同时,也要学会索取和接受,而不是只付出,或者是只索取,这样都会让关系失衡。

孤独一人。我尝试过很多自救方法,如运动、看婚姻情感类书籍、和朋友聊……然而,作用微乎其微。一次小冲突,就能让我的情绪决堤,先前的所有努力都白费。

一天晚上,我和婆婆起了口角,老公在一旁沉默不语。那一刻,我彻底绝望了。第二天,我预约了心理咨询师。

反思对婚姻的认知和态度

在咨询室里,迎接我的是一名40岁左右的女性咨询师。简单的几句开场白,我已经感受到被重视和尊重。这种感受让我瞬间放松下来,快速建立起对咨询师的信任,于是敞开心扉讲述婚姻中的一地鸡毛。

从坐月子起,我就对老公失望了。生孩子是女人一生中重要的一环,我是剖宫产,产后伤口脂肪液化,痛苦难忍。我期待在最脆弱的日子能够被细心呵护,但事与愿违。从生孩子到坐月子的种种小事,老公都听婆婆的指挥。我想请个月嫂,婆婆不让,说那是浪费。在照顾孩子上,他也只听从婆婆的,从不考虑我的感受,这些都让我感到莫大的伤害与不安。

最离谱的是,坐月子期间,每天跑到医院

处理伤口,对我已经是生理和心理的双重折磨,却还被婆婆指着鼻子骂,她让我把孩子留下,想滚哪儿就滚哪儿去。

从小到大,我都是乖乖女,从来没和人红过脸,也没遭受过这种攻击和侮辱。所以那一瞬间,我居然想不到一句反驳的话。这种伤害不断在我的脑海里重现,一年多过去,我还是无法忘记。而老公的态度彻底凉了我的心。在我受了委屈和伤害时,他没有一句安慰。婆婆到处在亲戚面前讲我的不好时,他更是懦弱沉默。虽然我努力想去忘记这些糟糕的经历好好过日子,但心底总有压下去又升起来的情绪。

咨询师待我情绪恢复平静后,用她的分析为我打开了一些新的认知。

首先,看起来婆婆针对我,其实更多是在控制我老公。儿子如果脱离了母亲的控制,母亲就会有不安全感,有被夺去权力的感觉。

其次,是我给了别人随意践踏我尊严的机会。我得自己先设立好界限,别人才会知道我的底线。

第三,引领我看到自己在关系中的行为模式。她发现我在和老公的相处模式里,一直带着委屈的情绪。另外,老公过分爱护自己的行为,可能是因为他平时感受不到爱,一个人只有内心不匮乏才有能力给予别人爱和关心。

咨询师的分析给了我很大震撼,我以前从未考虑过这些问题。老公确实有一种强烈的不安全感,也许是他的原生家庭让他带着创伤长成了如今的样子。在我抱着委屈不满的情绪和他相处时,这些感受都被我屏蔽了,我看到的只有缺点和不足。

咨询师进一步分析道:“从讲述中,我看

选择结束一段不幸福的婚姻,是双方对一段感情负责的决定,而不应该成为毁掉一个人未来的枷锁——

离婚后重获幸福的能力

■ 潘升

敢于离开一段错误婚姻的女人往往是勇敢的,但离婚后的路却未必有想象中那么容易。那么,离婚后该如何重获幸福?

卑微中往往得不到真正的爱

一旦婚姻破碎,最忌讳的就是进入自我否定状态。因为在面对离婚时拥有什么样的心态,往往决定了我们能否再次从婚姻中收获幸福。

来访者静曾离过两次婚,她与现任男友通过相亲平台认识,很聊得来,便加了微信。认识时,男方爱人刚去世两个月,静每天都在微信上安慰、开解对方。视频聊天两个月后,两人选择了见面。由于当时喝了酒,男方冲动之下告白了,可酒醒后又后悔了。后来男方见她对自己的孩子好,心生感激,就这样相处了8个月。可在见过家长后,又不爱理她了。静给对方发微信,对方说妻子快过生日了心情不好,又说两人异地不合适。伤心之下,静将对方的微信删了,可后来对方后悔了,不停地给静打电话,她又心软了。静在一次被伤害后又选择原谅的做法,本质上和选择原谅家暴的女性是一样的。

静选择原谅的原因在于,对这段关系存在隐藏的期望:从暖昧的状态转变成真正的婚姻状态。但她并没有意识到,对这段恋情满怀期望的同时,她的付出模式已经处于卑微的状态。

离异女性在面临再次择偶时,真的无须迁就对方的意愿,更不需要在关系中退让。因为如果一个人欣赏你,他会想方设法克服各种困难;但如果一个人嫌弃你,就算是“割地赔款”也换不来一个平等的对待。要始终坚信,婚姻失败不是因为自己不好,只是双方并不适合。婚姻首先应该是平等的,爱一个人需要正确的方式,卑微的爱往往得不到真正的爱。

婚姻学院

了解自己的真实需求再婚才能稳定

虽然离婚已非常普遍,但依然有着与生俱来的偏见。

曾经有读者跟我分享过她的成长故事。35岁的她,因为在上一段婚姻中彼此三观不合,选择带着孩子离异。离婚后,周围的人都跟她说:“二婚不好找,别要求那么高,抓紧点时间。”她并没有听信外界的偏见,而是从上一段婚姻中吸取教训,想尽办法提升自己,调整自己的状态。在择偶这条道路上,她一直不卑不亢,直到遇到了现在的丈夫。

其实选择结束一段不幸福的婚姻,不过是两个人对一段感情负责的决定,不应该成为毁掉一个人未来的枷锁。因此,即使离异还是要继续相信爱情,尝试给自己一个缓冲期,先想清楚自己到底想要的是什么、想要寻找怎样的人以及怎样的一段婚姻。只有给自己足够的时间想清楚,了解到自己的真实需求,从上一段婚姻中吸取经营婚姻的经验,再婚的生活才会变得稳定。

在结束错误的婚姻后,最应该做的事情就是好好规划未来的人生,活出自我。

1.在思想上做出改变。我们究竟想要过什么样的生活?很多人可能都没有认真想过。

很多离异女性在离婚后因为年龄都会产生焦虑。这种年龄感的限制,其实是可以突破的。

为什么一个人会觉得自己变老?其实是因为停止了学习。精神世界的贫瘠会让人停在原地,失去应有的生命力。

永远记住一点:战术是为战略服务的。人生规划最忌讳的就是只有战术没有战略,想要过好一生,先要搞清楚自己想要的生活到底是什么样的。

2.在行为上做出改变。活出自我的女人,需要同时做到三件事:经济独立、情感独立、思想独立。

到了你和老公的对话是一种攻击和防御的行为模式。而有创伤的人,在被人否定、被人指责时的第一反应就是警戒起来,开始防御。”我反思自己对婚姻的态度,和老公说话时,确实几乎没有好好交流,只是发脾气。每次看到不满意的地方就下意识地指责他。他虽然沉默,但行为上仍然我行我素。在咨询师的指点下,我才发现了事情背后的真相。

帮我找到关系的本质

结束咨询后,对我们的情感与婚姻都有了更多的认知和反思。

其一,我认识到婚姻需要设立规则和要求,需要自己设定边界。如果我想要得到自己期望的结果,就要寻找正确的方法去达到。我连第一步的要求和沟通都没去做,就不要责怪他人没达到要求。

其二,关系的好坏,往往取决于相处模式的好坏。我的沟通模式是否激起了对方的防御和反击?怎样才能达到更好的沟通效果?是我应该认真思索的问题。

此后,我便将这些启发与反思运用在现实生活中。

一天,老公又冲动消费买了一台电脑。如果是以往,我的直接反应一定是骂他:“你脑子坏了吗? 家里有电脑,为什么又买一台? 你这么自私,从来不考虑老婆孩子!”接下来,他会什么都不说走进房间,重重关上房门。两人都置了一肚子气,问题也没解决。而这次,我一改往常的说话方式。

我:“老公,你不会有有点冲动? 我们不是去年才刚买了电脑? 你是不是看中了宣传的新功能,才想换的?”

他:“不是,我是看到这个机型硬件特别好,到时候儿子上网课时就用得上了。”

我:“原来你是这么想的,但儿子上小学还得两年后,电脑更新换代那么快,儿子要用时可能又更新了。现在买是不是有点浪费?”

他:“也是,没想到这一层。但我都下单了……”

我:“没事,找客服,如果发货了就拦截退回,如果没发货正好,退单。”

他:“行,再过两年给他买。”

最后,结果正如我期待的一样,我们达成了共识,既没有无休止的争吵,也没有把钱花在不必要的支出上。

当然,我不知道是否每一次沟通都会达到如此效果,但我们迈出了第一步。我知道,我们的相处模式改变了,关系也将会慢慢朝更好的方向发展。

可以通过一份工作先做到经济独立。经济独立的标准很简单,就是一个人的收入能够让自己过上内心接受的生活。经济独立不仅可以维持体面的生活,还可以在生命中不断学习和探索自己的兴趣,养成自己的气质,提高自己的眼界。

只有不依附别人,学会依靠自己,在婚姻里再遇到难题时,才有可能活得坚韧漂亮。

既然结婚不代表就会幸福,那么离婚也并不意味着就是不幸。只要对未来充满希望,永远都不会输。

(作者系国家二级心理咨询师、婚姻家庭咨询师)

可以通过一份工作先做到经济独立。经济独立的标准很简单,就是一个人的收入能够让自己过上内心接受的生活。经济独立不仅可以维持体面的生活,还可以在生命中不断学习和探索自己的兴趣,养成自己的气质,提高自己的眼界。

只有不依附别人,学会依靠自己,在婚姻里再遇到难题时,才有可能活得坚韧漂亮。

既然结婚不代表就会幸福,那么离婚也并不意味着就是不幸。只要对未来充满希望,永远都不会输。

(作者系国家二级心理咨询师、婚姻家庭咨询师)



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

婚恋咨询室

Q:

我和老公是大学同学,后来我进了事业单位,他考上了公务员。本来一切都好,矛盾是从生孩子后出现的,生老大的时,他正在读研,因我指出婆婆带孩子的方法不对,婆婆恼火,老公就带着婆婆回家了,留下我和我妈在医院照看刚出生的孩子。

当然,这期间还有很多别的矛盾,但都是婆媳不和、老公工作忙、没人替我分担等。如果说生老大闹矛盾是因为当时他没参加工作,心智不成熟导致的,那么生老二时,我们彻底闹翻了:公公婆婆半夜赶来医院,公公凌晨4点就走了。我问为什么,婆婆说嫌我又生了一个女孩,还说连生两个女孩在村里很丢脸。

那一刻我彻底怒了,在病房跟婆婆大吵一架,从此就不怎么来往。因为我跟婆家关系不好,这么多年,都是我妈帮我带孩子,公婆没带过一天,也没来看过孩子。除了这方面,我们俩算是齐心,买了车和两套房子,公婆出了两套房的首付各20万元,剩下的是靠我们夫妻俩工资攒出来的。我觉得人应该知足,日子还是要好好过下去。

但去年开始,公婆就开始轮番催生三胎,而且强调非要生个男孩才行。那时,我非常抗拒,因为这几年养孩子,还房贷、车贷,经济也不宽裕。公婆就提出可以在经济上支持我们生三胎。今年过年,公婆给了我们20万元,这下我陷入了被动。

从10月开始,公公几乎每周都打电话问怀上了没有。我忍不住在电话里说,我不生了,钱退给你们。公婆一听急了,连夜赶过来,把我爸妈也叫来了,说一起商量一下,生孩子时间不等。我老公说,他跟我结婚十年,有三大心病:一是我跟他家人处不好;二是他工作进展不顺利,农村出来考上研究生,父母对他期望高,本来希望他能功成名就,但升迁一直无望;三是没有儿子,觉得自己受人歧视……

其实,我们的问题远不止这些,这些年被家里这些不和谐的男女观念冲突,不怎么来往的冷漠关系折磨得很累,工作压力大,育儿观有差异,我真的不想再生了。但老公为了说服我生孩子变得非常殷勤,对我百依百顺,我知道那是他的短暂改变,但我禁不起别人软磨硬泡,怕自己会动摇。

我内心是真的不想再生了,好不容易把两个孩子熬大了,一个8岁,一个6岁,真不想再来一遍鸡飞狗跳连轴转的日子。但是我老公态度很坚决,非要生。我知道不该心软,应该坚持内心的声音,但我真的很无助,希望您能帮帮我。

A:

晓坤,你好!

看完你的叙述,我极为感慨。你老公虽然靠着读书走出了农村,但思想没走出去,还是小农意识那个境界。所以就拧巴,明明自己能力不行,却要怪在老婆生不出儿子上,“没儿子让我受歧视”,如此逻辑简直太可笑了。

这不就是愚昧落后的“拜儿教”典型思维吗? 只要没儿子,连活下去的勇气都没有,只要没儿子,别人多看一眼都觉得是在讽刺自己。他们是他们家捧出来的“金凤凰”,他一定是占尽了家庭资源,内心充满了男性的自大和优越感。所以他得有儿子,得生出一个像他这样的儿子,才算高货。他只要想尽办法哄你怀孕,就有一半的概率是男孩,前面都两个女孩了,总不能第三个还是女孩,“我也不至于那么倒霉……”这是他的真实心声。

他都魔怔了。你也是不遑多让,不想成为生育机器,但干的就是生育机器的活儿,面对重男轻女的婆家,孩子还是没耽误一个接一个生。婆家让你生三胎,而且必须是男孩,居然开价20万元,你还敢收下,那钱是好拿的吗? 你只看到20万元能在经济上有所帮助,改善你们的生活,就没想到需要支付的“利息”是你根本偿还不起的?

现在婆家逼上门要你生,你的反抗依然极为有限,不想生就是不想生,这能含糊吗? 你这种心软其实就是短视、糊涂,是非不分,能把男人为了达到了目的“绥靖之举”当成是赏赐而受宠若惊。

如果你想要醒悟,你只需要告诉他,你想明白了,坚决不生第三胎,挑不挑剔性别都不生,先摧毁他的希望,然后就等着看他的表演。

你老公和你婆家都还处在愚昧落后的观念中,他们的规则是男尊女卑,必须有个儿子延续香火。这种规则与现代文明是格格不入的,也是割裂的,完全没有弥合的可能。你要不往前踏一步走进现代文明,要不就往后踏一步一起沦陷于愚昧时代。

坚定你的态度,不要为了赌自己可能会生个儿子而出卖你的两个女儿,重男轻女的现象固然普遍,但这个链条也随时可以掐断,只要女孩们都有一个保护她们的妈妈。

当然,如果你选择了生我也能理解,女性的枷锁常常就是这样一步一步被套上去的。女性一旦有了自己的独立性和自由意志,走到哪里都是被外界推动,看得透,不情愿,但摆脱不掉。别人执笔写好了你的命运,你自己跳进去。

老公和婆家要求我三胎生男孩

晓坤