

【微情感】

以爱的名义逼婚

□徐俊霞

哪个大龄未婚男女的身边没有几个“逼婚族”?君不见各个相亲大会,各大公园的相亲角活跃着为子女征婚奔忙的父母。在外工作的小白领逢年过节回家探亲,走到哪儿都有人问:你有对象了吗?结婚了吗?孩子几岁了?

从大学毕业到年过而立,朵朵几乎天天去相亲,她说自己的业余时间不是在相亲就是在去相亲的路上。

眼见她三十好几还小姑独处,爸妈那个闹心,老妈唠唠叨叨是女人的天性,老爸喝点小酒也是唠叨个没完没了,三年前,老爸开出租车出了一场车祸,从此成了半个废人。老爸对朵朵说得最多的一句话就是:你不结婚不成家,我和你妈死了都闭不上眼。朵朵的心情无比沉重,似乎不婚真成了不孝!

相亲这么多年下来,朵朵不是没遇到过可心的男孩。那会儿,朵朵的工作刚刚稳定下来,那男孩比朵朵小两岁,两人处了一年,感情很好且发展平稳。朵朵的家人催着两人结婚,那男孩是干个体的,想稳定两年,先立业再成家。朵朵等得了,朵朵的家人却等不了,催来催去,那男孩被这一家子“逼婚族”吓跑了。

年近不惑还单身的菁菁,同样有两个喜欢“催婚”的闺蜜。闺蜜A好交朋友,认识的人多,这些年,她没少给菁菁介绍男朋友。去年,她给菁菁介绍了一个比菁菁小六岁的男孩,一来年龄有差距,二来那男孩不会说话,一面之后,菁菁压根儿没想再见第二面。

闺蜜A却说年龄不是问题,甚至发动了她和菁菁所有的朋友来做菁菁的思想工作。菁菁不胜其烦,撂下一句话:

如果那男孩愿意,让他和我联系吧。那男孩自始至终没给菁菁打过一次电话,发过一条短信,介绍人如此热情,当事人如此冷漠,反差如此之大让菁菁哭笑不得。

闺蜜B了解菁菁的脾性,和菁菁纸上谈兵多,给她介绍男朋友少。前段时间,闺蜜B手头突然有了一个合适的人选,男孩大龄未婚,和菁菁年龄相仿,男孩喜欢看书画画,和菁菁有共同爱好,于是赶紧安排时间和地点撮合两人见面。初次见面,菁菁对那男孩的印象还可以,那男孩趁热打铁,又约了菁菁一次。那男孩说:朋友们这么热心,咱们处一处吧!菁菁说:朋友再热心,我们也得遵从内心的意愿。菁菁和那男孩不在同一城市工作,那男孩第一周打了几次电话,第二周发了几条短信,第三周杳无音讯。

对于相亲对象的虎头蛇尾,菁菁也没放在心上,闺蜜B却一次次心急火燎地给菁菁打电话,督促菁菁对人家热情点,主动点。见菁菁表现不积极,闺蜜B觉得菁菁不给她面子,差点和菁菁翻了脸。

且不说朵朵爸妈那个年代对婚姻质量的要求不高,即便如今这个时代,婚姻也是如人饮水冷暖自知。闺蜜A的老公大男子主义严重,信奉君子远庖厨,在家从来不下厨房,闺蜜B的老公贪玩,家里老婆孩子热炕头都拢不住他,经常夜不归宿。

那些热心好心人的婚姻不一定多幸福,可是却见不得别人不结婚不生育,就像一个没有鞋穿的人看到别人没有脚,心里总会找到一丝平衡。

好姻缘不是逼出来的,给他人一个交待容易,给自己一个交待难。“被逼婚族”,挺住意味着胜利!



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

树洞提问:

我最近一直在纠结,不知道自己的这段婚姻该何去何从。我结婚10年,有两个孩子。这些年来一直经受着丈夫的语言暴力,偶尔也会对我拳脚相加,每次他发完脾气,会跟我道歉,高兴的时候又对我很好。我也不知道为什么,一不小心就会激怒他。

慢慢地我感觉自己过够了这种日子,我已经记不起丈夫的好,现在满脑子是他的不好,甚至有时候会觉得害怕。我现在好纠结,想要离婚,又担心对孩子不好,不离婚吧,这样的日子我实在是过够了,我想请问,我该怎么办?

齐鲁晚报心理专家团:

当一个人的内心为做一个决定产生纠结的时候,其实这已经不是纠结了,我们把它叫做内心的冲突。既然是冲突,和你现在到底应该怎么做相比,我更加关注的是你的这些冲突是怎样形成的。对于现阶段的你而言,理解自己为何不能清爽地做一个决定,比强迫自己做一个决定显然更为重要。

如何理解你内心的冲突呢?先



□丛非从

沟通是个很重要的事。在和孩子、伴侣、父母、同事、领导等人的沟通中,如果你能与对方的沟通和谐一致,你们的关系就会被迅速拉近。“好好说话”看起来很难,小技巧特别多。其实所有技巧,都跳不过最底层的两条线:一条线叫做“情”,一条线叫做“理”。

如果对方想跟你谈情,你却在跟他讲理,他就会很烦。如果对方在跟你讲理,你却跟他谈情,他也会很烦。沟通不舒服,是因为频道不对。即使在谈合同这么理性的事,你们的沟通也会受到彼此的情感、对方带来的感受所影响。如果对方让你感受到舒服,你会无意识地想在利益上迁就他。即使你们在谈恋爱这么感性的事,在谈到某一件事的时候,如果冲击到了你认为的正确,你也会无意识想矫正对方的做法。

情和理,在沟通中是同时存在的。有的时候人会显著性想谈情,有的时候人会显著性想讲理。所以,在与他人的沟通中,你要先去判断对方是想跟你谈情还是想跟你谈理,然后再拿出相应的方式来应对。当你们的频道一致了,你们的沟通就能顺畅了。

要判断你或对方到底是在谈情还是在讲理,首先要有识别能力。怎么算是讲道理?谈观点、提建议、做分析、都是在讲道理。你

【情感树洞】

为孩子挣扎在离婚与不离婚的边缘

从你最近的一个觉察看起。你说最近开始纠结,开始考虑自己的这段婚姻该何去何从。可是你的婚姻已经走过了十年,而且你先生一直以来都是这样对你。我在看到这里的时候,脑子里就闪过一句话:“你早干吗去了?”他对你这样可不是一两天了呀!”

你看,在我脑子里闪过的这句话,说明我对你有些埋怨和指责的。从心理学的视角看,这叫咨询师的反移情。简单说就是我在替你着急,这段没有营养的婚姻可能消耗了你太多的精力,而过去的你,至少在要不要离婚这个念头出现之前,你一直生活得浑浑噩噩。

所以,我很好奇,是什么让你无形之中浑浑噩噩生活了这么多年?可能有人会问:“现在探寻这些有意义吗?最重要的是关注现在和将来呀!”

其实我们探寻这些是有意义的,否则你没有能力体验到自己现在是一种怎样的状态,更无法关注到自己的将来。

你在对自己的婚姻状态做出决定之前,有必要探寻你的过去。

只要是在谈论某个事情,你就是在讲道理了。有的人经常觉得委屈,觉得自己说的都是对的,为什么对方总是不爱听呢?是的,你是对的。即使你的道理是对的,是好的,是有利的,但它也还是个道理。当对方不想走“理”这条沟通线时,即使你的道理再怎么正确,也是很让人心烦的。

怎么算是讲情感呢?认同、理解、看见、表达情感、共情都是在谈情。你只要是在谈论这个人,你就是在讲情感了。比如说,沟通中的这些表达:对、是、不容易、很难、好委屈、好辛苦、好绝望、好厉害、好开心,这些都是在讲情。你是在表达这个人怎么了,而不是这件事怎么了。比起这件事情应该怎么做,你更关注他的处境是什么、情绪是什么。

你眼里装着的是事情本身还是做事情的人的感觉,决定了你的沟通是在讲理还是谈情。“理”和“情”可以在沟通中同时存在,并不冲突。但在沟通中会有一个侧重点,那就是对方更在意什么,你更在意什么。你需要去觉察那一刻彼此更在意的是什么,然后就可以调整自己去配合对方,或者邀请对方配合自己,你们的关系就会更加和谐。

道理线是条明线,情感线是条暗线。喜欢讲大道理的人会只看到道理这条明线,看不到情感这条暗线。

我记得多年以前有一次去相亲,我为了展示自己有多厉害,就对姑娘聊天的内容一通分析。最后姑娘说:你怎么跟我妈一样,这么爱讲大道理啊?后来回忆起那次聊天的情景,我才反省出我当时的正确打开方式不应向她展示我有多厉害,而应该帮她发现她有多厉害。为什么我那一刻无意识地忽略了情感线,只抓了道理线?因为我对对自己就是这样的啊。

一个人之所以喜欢讲大道理,是因为他就是这么对待自己的。他对情绪和情感不够敏感和重视,他对待自己的方式就是天天给自己讲道理,告诉自己应该这样做应该那样做,所以他对别人也是如此。你也可以问问自己:当你遇到困境,你是更渴望解决问题呢,还是更渴望被人理解呢?你是更需要被安慰呢,还是更需要被帮助呢?你是会先去安抚自己呢,还是要先去说服自己呢?

爱讲大道理的人,拥有了解决问题的能力,这是很棒的资源。这条腿很长了,就需要发展下另外一条腿。反之,总是渴望被理解、被关心的人,也需要发展下通过学习、思考来自自己解决问题,发展理性的能力。

沟通中的两条线,每条都很重要。擅长其中一条线的人,能够匹配同样情境的人。但如果你愿意学习发展多一条,你将会更擅长与人沟通,带给彼此愉悦。

有精力去考虑孩子的。如果你选择和他离婚可能对孩子的成长造成影响,可是如果这段婚姻关系无法做出积极的调整 and 改变,那它在形式上的存在和延续对孩子的影响更大。

在这段婚姻里你已经消耗了十年,它是否存在调整和改变的可能?这十年来你先生虽然对你一直有语言暴力,偶尔会拳脚相加,如果是能控制自己的,我想他也有“浪子回头”的可能。但这仅仅是一个可能而已。

你要尝试着和你丈夫深入地谈一谈,告诉他你对这段婚姻的感受和想法,你们可以先尝试分开一段时间,然后再尝试重新去讨论接下来何去何从。

如果是继续,大家就要拿出一种过日子的态度,你的丈夫需要改变,你也需要改变,你们之间需要达成一些约定。

如果两个人要分开,最好尽可能平静一些,对彼此不要有太多无谓的伤害,对孩子也是如此。当你们可以平静地面对自己所做的决定时,你们才可能有足够的精力照顾到两个孩子。

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点特成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。情感版投稿邮箱:qlwbqq@163.com