

第44届联合国大会通过了一项决议,宣布从1994年起每年的5月15日为国际家庭日(International Day of Families),以提高各国政府和公众对家庭问题的认识,促进家庭关系的和睦、幸福和进步。

联合国教科文组织提供的最新统计数字表明,全世界家庭总数已达10.3亿个,家庭数目以10%左右的速度在递增。同时离婚率也是居高不下。去年,美国每2对结婚者中就有1对发生婚变,西欧有近三分之一的婚姻以离婚告终,中国的离婚率也上升到23%。除了离婚以外,婚外恋、性格不合、家庭暴力、不赡养老人、亲子关系不睦等各类婚姻家庭问题更是层出不穷,而且程度日趋严重,引起了整个国际社会的广泛关注。

中国婚姻咨询救助网于1990年代末在全国范围内开展的“为婚姻家庭问题提供科学的诊断与评估,为变异的婚姻提供权威专业的咨询与救助”活动受到了社会的广泛好评,到目前为止已成功挽救了一万九千多个濒临破碎的婚姻和家庭。



心理

家庭也会“长病” 有病就需“治疗”

文/宋家玉(婚姻情感专家、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

结婚20多年,老公多次出轨

张先生和刘女士结婚20多年,孩子上大学,白天各忙各的,晚上回到家里基本上是背对背,冷战状态已持续多年。丈夫十年前出过轨,当时孩子小,妻子选择了原谅,丈夫也一度有所悔改,但三年前丈夫又旧病复发,经常上网聊天,不仅和女网友见面吃饭,还多次开房,妻子有证据在手(短信、开房记录等)。妻子无法忍受丈夫的一次次背叛,提出离婚,但丈夫死活不肯,也不承认自己的过错,两人僵持了多年,婚姻基本上走到了尽头。妻子很痛苦,女儿还在上大学,还没找男朋友,将来要面临着恋爱结

婚,她不想让女儿在外人面前抬不起头来,但劣性难改的丈夫没有丝毫的悔改之意,令妻子伤心欲绝。

“病症”结论:男性婚外性情依赖症。

患此症的男人不在少数,据中国婚姻咨询救助网的调查统计,约有四分之一以上的男人患有此症,只是程度不同而已。

解决的方法:“两性心理解析法”,即对男人进行两性心理解析。男人与生俱来的劣根缺陷是对婚外女人有强烈的生理冲动,此冲动强度较高且难以抑制,有道是条件条件的男人会出轨,没条件的男人创

造条件也要出轨。这话有些偏激,但基本上是事实。人心里都清楚,只是不说而已。男人天生有种错误的性认识,即把自己的婚外性愿望强加到其他异性(非妻子)身上,认为自己的需求同样是其他异性(非妻子)的需求,在这种心理驱动下,男人会对婚外异性频频发起攻击。男人搞不懂(也根本体会不到)女人在性心理方面会与男人有着巨大的差异,“两性心理解析法”就是让男人了解女人,了解女性的性心理,在彻底知晓了女性心理尤其是性心理规律以后,男人的婚外性冲动会有所缓解并趋于理性。

性格不合,夫妻俩争吵不断

孙女士是个干净利落性格爽朗的女人,自从嫁给丈夫吴先生以后,两个人的战争就没间断过。丈夫个性很强,眼里揉不进沙子,在家里说一不二,老婆孩子都得听他的,稍有不从便恶语相向。儿子在这样的家庭环境中形成了严重的叛逆心理,处处事和父母作对,整个家庭氛围紧张凝重,没有一点快乐的感觉。

“病症”结论:家庭情绪紊乱综合征。

该“病症”的家庭成员之间情绪是对立的,导致整个家庭氛围是压抑愤懑的,多数情况下不止

是一种情绪的对立,比如焦虑、抑郁、狂躁、强迫等多种情绪对立,故称为情绪紊乱综合征。

解决的方法:“认知矫正,行为疗法”。身处这种家庭关系的成员多自以为是,认识不到自己的问题,常把矛头指向对立面。在认知层面有较严重的缺陷,看问题偏颇、极端,认识事物不全面、不客观;行为易急躁易冲动,动辄大发雷霆、歇斯底里。认知的局限性和片面性是他们最大的问题,但矫正起来又绝非易事。首先要给他们每个人建立一套人格、性格及心理健康程度检测图谱,内容

包括人格特点、性格问题、心理缺陷等等,让他们从根本上认识到自己的问题。认识提高以后才能改善行为。行为疗法是为家庭制作科学的行为模板,专业督导师要跟踪、监督这些行为模式的落实,分阶段检查指导,直到家庭形成良性的行为习惯为止。家庭不良行为的养成非一日之功,而好习惯的养成更需时间和耐心,只要家庭成员有改变的愿望,在专业督导机构的帮助下,彻底改变不良家庭行为习惯不是不可能的事,但没有外界的督导和帮助,改变这些家庭不良行为绝非易事。

家丑不可外扬的婚姻

孙女士48岁,市级机关处级干部,孩子很优秀,在国外读研,丈夫是省级机关局级干部,在外人眼里这个家无可挑剔,人人羡慕。但“鞋子合不合脚”只有当事人自己知道,孙女士的实际感受是碍于面子委曲求全地过着炼狱般的生活。结婚不久孙女士就发现丈夫有拈花惹草的毛病,但丈夫一直是一副正人君子的形象,妻子就没跟他撕破脸,但内心十分厌恶。孩子刚出满月的时候,丈夫出差回来,孙女士在他裤兜里发现了一张纸条,上面写着如何如何爱人家,一夜的深谈令他神不守舍,想永远拥有人家,等等,内容极其暧昧,肉麻甚至有些下流。在孙女士的逼问下丈夫承认是写给宾馆服务员的,他只承认和对方聊了一夜,但没有实质性的出轨。

孙女士十分伤心,认定丈夫狗改不了吃屎,外表斯文,内心肮脏。但摊上这种人怎么办呢?孙女士只能是打掉牙往肚子里咽,没脸跟别人说,就连自己的父母也羞于启齿。后来同样的事还发生过几次,

由于没有直接的证据,丈夫也拒不承认,也就不了了之了。孩子很小的时候,他们就没了夫妻性生活,如今已经20多年过去,孙女士整整守了20多年的活寡!

去年孙女士也出轨了,在网上聊了个工人,他们不仅网聊,而且还裸聊,后来工人约孙女士见面开房,她赴约了,该做的都做了,该发生的都发生了,而且不止三次五次,孙女士说她现在堕落得像行尸走肉,原本善良纯洁的自己早不见踪影。因为常年患有抑郁症,在寻求帮助的时候她才说出了这一切。

“病症”结论:无性婚姻变异症。

无性婚姻在当今社会很普遍,占婚姻家庭总数的30%左右。变异症是指无性婚姻没有得到重视和解决的情况下引发的各种婚姻障碍。孙女士说丈夫根本不提夫妻性生活这件事,自己是女人,更不好强迫这种事。但问题就出在这里!男人不给妻子性,是男人的性功能有障碍吗?有的话为什么不去治疗?纵观大量在外面拈花惹草的无性婚姻的男人,大都把性拿到了婚外,对妻子没

了性,这是核心问题。

解决的方法:妻子要尽早面对,一定要陪同并强迫丈夫到医院就诊,以彻底揭穿丈夫婚内“性无能”的骗局,但接下来至关重要是要逐步改善夫妻情感对立关系,只有这样才能逐渐恢复夫妻性生活。切忌任其发展,否则妻子会一辈子守活寡,形成习惯性“婚内无性、婚外有性”的畸形婚姻关系。妻子更不要以丈夫之道还治丈夫之身,像孙女士一样也去出轨,这样只能糟践和伤害女人自己。女人的性一定要有情感做基础,婚外男人的诱惑只针对性,不附带情,女人之苟合会有再次被伤害、被欺辱的感觉。35岁以前出现的无性婚姻,一定要严肃对待,不可长期隐忍;45岁以后出现的无性婚姻,要谨慎对待。可以负责任地告诉大家,男人的性欲望、性能力是终生的,不要认为老年男性性欲望会降低多少,这是个偏见,女性的性欲望会随着年龄的增长有所降低,但男性基本上会持续一生,婚内无性只是对妻子不感“性”趣而已。

“聪明男人”开栏了

世界是男人的,也是女人的。可惜,这两种人费心费力,却常常相处不好。尤其男人,总觉女人不可理喻,男人累死累活,换来的不是“你不爱我”就是“你不懂我”。

如果男人离开女人照样活得开心,懂不懂倒也无所谓,可惜不行。而且据说未来若干年内,女人将成为更珍稀的物种,近20%(天哪,但愿这数据是错的)的男人不再能拥有女性伴侣。不管为了竞争、繁衍还是生活美好,男人对女人,恐怕还是懂一点好。难吗?当然,看看生物学家画的男女大脑沟回组织结构图,你会发现它们的形态截然不同。有那么难吗?没有,只要你暂时忘掉要命的“自尊”,放松一下坚固得快要僵硬的大男人守则,试着换位到女人内心,体会她们的情感与思维。心理学家研究证实:这是让人变得更聪明的方式。来吧,懂女人的你,尝尝做的你,一定是个好男人。



“聪明男人”
系列(1)

不是教你“不认真”

蒋硕(婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员、新浪微博@Serena的时光教室)

K君说要咨询,一脸黑线叫人忍俊不禁。这是个出名认真的人,四十出头的航空公司中层,常为“肉眼不可见的细节”与员工争论。不过他眼下烦恼的并非职场问题,而是与老婆已持续48小时的冷战。跟他说,别咨询了,喝杯茶聊聊天吧。

K君诉说的事件十分普通:老婆彻查他的微信,删除女性好友三十余名,并要求K君逐一解释与她们的关系,K君拒绝解释,于是进入冷战,不知如何收场。这事放在别家,也许还有些狗血素材可挖,但K君这种认真的人,是连暧昧都玩不成的,如果出现了老婆之外的心仪对象,他准要跟人家条分缕析“我对你是什么感情,你对我是什么感情,我和你该一二三四,我和你你一二三四”,至于约炮之类……谁会要一个皱着眉头一身包袱的炮友呢?所以那些女性好友,除了员工就是客户,连老同学都没几个,仅仅因为老婆不认识、用照片当头像,看起来年轻漂亮不老实、爱自拍、常坐飞机、发文内容与K君爱好一致,被K君点过赞(符合任一条)即无辜被删。K君觉得这真是重大侮辱,且影响正常工作社交,结婚8年的老婆竟如此无理,日子怎么过?

“你想跟‘无理’的人讲道理?”

“怎么能不讲?婚姻的基础是信任吧?应该互相尊重吧?不能这么不考虑后果吧?”

“后果很严重吗?”

“还不严重吗?”

不知K君认为严重的是什么:冷战,解释,被好友误会,抑或“没有信任,缺乏尊重”的婚姻?既然不是咨询,大笑也没关系,于是对他大笑起来。K君愤怒地说:“你认真点……”

好吧,认真对你说:

首先,请相信,不独你老婆“无理”,女人差不多都有过类似行为,情节轻重不等。女人们实施该类行为时,很少想到“信任”、“尊重”这些高大上字眼。至于“后果”,她们期待的后果,并不是侦破每个好友的关系真相,而是得到男人的关注与爱(可惜总是适得其反)。女人正是因为没有感受到足够的关注与爱,才会去查微信删好友、发疯撒泼、日复一日唠叨,这些,是焦虑的表现。

心理学认为,焦虑源于储备不足。女人在一定年龄(通常为25—28岁)之后,自身的自然资源(比如容貌、健康、精力)开始衰减,一旦结婚,时间资源又因照料家庭而大量消耗,同时,环境压力(男人的发展、社会风尚的变化、“小三”或“假想小三”的威胁)不断增大,要随时保持有形无形资源储备充分并从中获得安全感,确是艰巨任务。所以再优秀、再努力的女人,也不免时时处于焦虑之中,作出些吃力不讨好的事来。

“我理解”,K君说,“我知道她挺辛苦的。我就是不想让她焦虑,才得把道理讲明白啊。”

错了,K君,焦虑需要“轻松”来调和,“讲道理”这种过于认真的态度和方式,只会带来“事态严重”的错觉,让焦虑加剧。认真的人往往直线思维,习惯用一一对应的方式解决问题,动辄陷入“解释/不解释”的绝对二元化,殊不知,女人才不关注问题本身,只要给她关注与爱,就能安抚焦虑——用轻松的方式。

“比如想结束冷战,最好的方式就是直接推倒,啪啪啪,万事大吉。”

K君脸红了:“我不能……这种情况下……我不能。”

再次对他大笑起来。大概认真是一种病,轻易治不好。

“那就在厨房拍拍她屁股,趁她做饭的时候。”

“她气得不做饭了。”

“出去吃,吃完看电影。”

“对,她以前老说要看电影,我下班实在太累了一次也没去。”

“累了到电影院睡啊,靠她肩上,躺她怀里。”

“倒也是,反正在家也睡不成,她不是甩脸色就是唠叨。那微信还解释吗?”

“解释啊。”老婆,你删了哪些女的?你得告诉我,我一个都想不起来。”她也想不起来就算了,想得起来就一个个讨论,拿你那些无辜的女性好友当资料,搞个八卦座谈会。”

“怎么能这样对待朋友……”

“朋友不会像你这么认真的。”

“但我老婆这样不对!”

“如果我不希望她这样,最好别强化它,对错都没用,只有‘不当回事儿’才能避免‘下次’,这叫‘负强化法’。而且,她看你不当回事儿,心里才会踏实。”

“以后还不能加女性好友了?”

“能加,把手机密码改成老婆生日,或你俩之间有特殊意义的数字,让她破解时费点儿脑子,可一旦解开,看见什么也不会生气了。”