



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 18764175582
QQ: 541739910
邮箱: qjwan2007@126.com

仅剩结婚证的婚姻 还能恢复当年夫妻恩爱的幸福吗

口述:梦琪(化名) 记录:舒平

我和老公马宇是恋爱结婚的,20多年来,我对他的感情有增无减,他对我却一天比一天冷淡,到现在,我们的婚姻早已名存实亡。我也一再追问过马宇他心里到底是怎么想的。如果这段婚姻不是他想要的,他为什么不提出离婚?马宇的回答很平淡,说:“什么都是浮云,顺其自然吧,反正我到点就上班,到点就下班,你过好你自己的日子。”一句话,我们生活在同一个屋檐下,但他是他,我是我。

从某种程度上来说,我可以自己活得潇洒自在。我不是家庭妇女,离开他照样能活下去,我有一份体面的工作,我在经济上丝毫不依赖他。我们家的收入,这几年来,都是AA制,我靠自己的工资完全可以把自已养活得很好,但在精神上,我和恋爱时一样,却非常依赖他。可能是因

为我是家里最小的一个,从小就是在家人的宠爱下长大的,所以,我真的不能接受这样没有情感温度的婚姻。

也谈不上是什么动机,可能就是想证明自己一下自己的价值吧,半年前,我突然决定停薪留职,自己去去做一点喜欢的生意,这样总比一潭死水地活下去好。马宇知道后,大发脾气,他说:“你每个月把工资挣回来就可以了,你伺候好家,伺候好孩子就可以了,有时间就去旅游,去健身!”他坚决不同意我做生意,他斩钉截铁地说:“你不是做生意的那块料!”

如果换做以前,我百分百会听他的,但这一次,我非常坚持己见,整整半年,我每天都忙着考察项目,忙着谈业务,忙着和人交流,大夏天,有一次,汽车抛锚了,我独自在城东开发区走了一个中午,差点晒中暑了。那天,我拖着疲惫的脚步边走边流泪,我也不知道自己为什么要这样折腾?但身体上的劳累好像恰恰可以抵消心底的伤痛,真的,现在的生意才刚刚起步,赚的钱微不足道,但起码治好了我的失眠。我现在基本上倒头就睡,不像以前,一想到马宇的冷漠,就自虐得睡不着觉。

马宇可能也没想到,我会这么坚持。他这个人当领导当习惯了,下面分管着很多部门和很多职员,基本上别人都是唯他马首是瞻。他又很好面子,我放弃稳定的工作抛头露面去谈生意,好像很丢他的脸似的,所以,他对我的态度更冷淡了,他说:“行,你愿意做你做,与我无关。”

就在一个月前,老父亲突然去世了,他老人家虽然享年80多岁,我姊妹也挺多,

不需要我忙前忙后,但我的心里却特别难受。从小,我是父亲最宠爱的小女儿,他老人家突然撒手走了,我好像一下子失去了主心骨似的,心里空落落的。这时候,我最渴望的就是马宇的关怀,但他一句安慰的话也没有给我。那些天,我就反反复复地想,难道我和马宇的婚姻也彻底死亡了?

接下来的一段日子,我脑子里也很消极,也觉得好像什么都是浮云,人生短短几十年,为什么要那么执著呢?对有些人、有些事,如果真的无能为力,为什么不看淡一点呢?然后,我又一根筋地投入到生意中去,生意上已经慢慢有起色了,这是唯一的安慰吧。

可是,就在昨天,又一个致命的打击狠狠地砸向了我,到昨天,我才知道,马宇在外面有人了。那个女人比我们小近20岁,是他的一个小职员,我偶尔也见过,除了年轻点,真没看出来有什么好。听说,这个周末她就要结婚了。马宇昨晚酒后吐真言,说:“我和她只不过是逢场作戏!”我问马宇,那我和他,我们的婚姻算什么?马宇说:“你是孩子的妈,你永远是这个家的女主人!”

那晚,我也喝了很多白酒。可惜,酒醉心里明,多么悲哀啊,我虽然不再年轻,却还是像恋爱时一样,对这个叫马宇的男人恋恋不舍。短期内,我们的婚姻大概还会这样维持着吧,但这无论如何不是我想要的婚姻,我和马宇说:“我们的婚姻就不能正常一点吗?”马宇还是那句话:“顺其自然吧!”可是,我真的希望,我们还像当年一样,夫妻恩爱,彼此心中有对方,这不算奢望?

专家援助

男人结婚后要警惕“捕猎心理”

宋家玉 (婚姻心理学专家、中国婚姻咨询救助网首席专家、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

男女在恋爱时的步调是一致的,男人会表现得更加积极主动。女人在这一时期的感受可用“一生之最”来形容:最幸福,最受重视,最被疼爱与呵护……结了婚的女人大概都有过这种体会。但进入婚姻以后,女人的感受开始变化了,幸福感逐渐变浅,男人对自己的用心逐渐变少,被丈夫关心疼爱的感觉逐渐变淡,甚至荡然无存。为什么会这样呢?是女人的要求太高?还是男人不再像婚前一样热情地给予了?答案多半是后者。

其实女人婚前婚后的变化不大,女人想要的只是踏踏实实、平平安安的生活,家像个家,夫妻像夫妻。老公挣钱多少、地位高低并不重要,认为这些很重要的相反是男人。女人更不想把丈夫拴在家里,女人希望丈夫有自己的事业,发展到哪步算哪步,只要认认真真踏踏实实做事就好。但男人的贪心一般都不小,都想实现自己的“伟岸”理想,鲜有把婚姻家庭当成目标的男人,男人宁肯假装有尊严地在“忙事业”,也不愿回到家里做低姿态的“哈巴狗”。

梦琪遇到的问题在当今社会相当普遍,在外“忙事业”的男人逐渐不着家了,即便人回来心未必回来,对妻子就一句话:顺其自然吧。言外之意:都老夫老妻了,哪来那么多情调啊?凑合着过吧,钱物啥的又没少往家里拿,还想再让老公有情有义,怎么可能呢?老公们这种共性的态度让妻子们大惑不解!到底女人做错了什么?还是女人哪些地方没服侍好丈夫?有所得罪?妻子们开始绞尽脑汁地自我检讨,并想方设法地改变自己,结果毫无作用,既得不到丈夫们的认可,也改变不了现状。接下来的发现才让妻子们如梦初醒,原来老公早在外有人了,或“小三”,或

“二奶”,或网友,或相好。妻子们难以置信,从心底里发出撕心裂肺的呐喊:为什么?!这些年来丈夫就这样忙事业吗?!此时的男人大都一个德行,摆出一副死猪不怕开水烫的样子:要过就过,不过拉到,别整天没完没了地瞎闹。反过头来倒成女人瞎胡闹了!还有理可讲吗!

美国著名的婚姻心理学家艾克曼对男人做过这样的描述:男人在进入婚姻之前是追猎心理,会倾其所能追到“猎物”(女友)，“猎物”到手(结婚)后,男人会对其他猎物充满期待,并不遗余力地寻机下手,这几乎是男人的共性。当男人70岁以后(因人而异),因荷尔蒙激素水平下降,男人的捕猎心理会逐渐减退,这时的男人才真正开始重视自己的家庭,因为这对男人的养老很重要。

我们对婚姻关系的研究还发现,男人的“捕猎心理”往往都罩有一层外衣——“忙事业”,男人会在这层外衣的掩护下“捕获猎物”。对此婚姻心理学家警告:男人的事业心和外遇心几乎并存。这不是危言耸听,是男人的劣根性,别整天拿“忙事业”当幌子欺骗家庭,小心害人害己,天下没有哪个女人愿被披着“忙事业”外衣的滥情男人所欺骗、所捕获,无论妻子还是“小三”终究会认清其面目。

梦琪的丈夫也不例外,把夫妻间最真挚的爱当成累赘并任其成为死水一潭,权且理解他是荷尔蒙在作怪,但一个被如此理解的男人实在不怎么光彩,还是为自己也为男人争口气吧!

在这里,奉劝梦琪的丈夫从心里醒悟,将心回归家庭,珍惜你年轻时所娶的妻,你会发现,她的胸怀使你知足,她的爱情使你恋慕。这样,你们的家庭就能恢复当年夫妻恩爱的幸福!

姚强是一名初二学生,最近,因经常与老师争吵,屡次被劝回家反思,着急的妈妈无奈带他寻求心理咨询师的帮助。

妈妈说他之前一直表现很好,是一个很省心的孩子。但是,升入初二后,班主任换成了一位40多岁的男老师,对学生要求比较严格,处理问题特别不公平。例如,有时同学先招惹他,而当他自卫反击时,老师却狠狠地教训他。他认为老师这样做很不公平,很不讲道理,他就不服气,就要顶撞,结果老师先是训斥,接着让他站在一边听课,严重的時候把他轰到教室外面,甚至让他回家反省。

如此反复多次,姚强开始厌学,不听班主任讲课,不写他布置的作业,现在发展到不管哪门课,都是想学就学,想听就听,做作业也要根据心情好坏而定。

在妈妈讲述的过程中,姚强一副无所谓的样子,而妈妈却哭得很痛!很痛!

于是,我让姚强到另外一个房间稍等,将咨询的目标转向妈妈。我一边递纸巾给她,一边问她哭这么痛的原因。

“我既生儿子的气,更生他老师的气!明明是别人先挑起的事,他为什么总是抓着我儿子不放!他如果能公平地处理,儿子绝对不会成为现在的样子!”妈妈的回答有点出乎我的意料。

这位妈妈和儿子似乎都将“公平”看得很重,而忽视了“对”与“错”的界限!

“还有别的原因吗?”我想验证一下我的假设。

“我与他爸爸的关系也不太好。他一方面忙于生意上的事,无暇顾及儿子,另一方面儿子对他很逆反,而他反过来抱怨我没教育好孩子,我真的很委屈。另外,我们夫妻因为一些家庭琐事也是争吵不完。我们是从农村出来打拼的,他上有两个姐姐,作为家里的唯一儿子,他的父母当然要跟着我们一起生活。我自认为已经做得很好了,凡事都以他家里的事为重,很多情况下忽视了娘家的事,但他仍然认为我做不够好。说起这些事,我的心都伤透了!”

从妈妈的伤心倾诉中,我深深地感觉到她与丈夫的争执也是起源于没有得到“公平”对待。

原来这个妈妈上有一个姐姐,下一个弟弟,夹在中间的她很没有安全感。根据以前的咨询经验,作为出生排序的“中间子女”,他们常常有两种表现:一是通过闹情绪引起父母的关注,通过“过度竞争、追求公平”争取自己的权利;另一类则是通过过度压抑自己的需求而成为“沉默、听话的好孩子”。

这个妈妈显然是前者,而且将这种追求“公平”的心理传递给了儿子。

“老师一边讲课一边管理着班级,对于闹腾的学生很难准确判断谁先谁后,如果姚强对同学的招惹不予理睬,老师还会批评他吗?”我想让她以“对”与“错”为原则看待问题,而不是只顾“凡事讲公平”。

“那当然不会了。”

“老师处理学生的方式的确有点欠妥,但是如果他能忍一忍,或者课后给老师解释清楚,是不是更好啊?”养成以理性的方式看待问题的习惯对这个妈妈尤其重要。

最后,我利用资源取向的咨询理念,一方面转变母子看问题的态度,另一方面借以增强姚强的自信心。首先让母亲寻找儿子的优点,如比较有上进心,学习自主性强,学习成绩不错,好人缘,诚实、讲卫生、关心父母等等;其次,与母子一起赞美老师,如敬业、责任心强、关爱学生等等。

走进咨询室

讲『公平』的中学生

杨素华心理学教授,系统家庭治疗师,“青未了·心理工作室”专家顾问团成员

