

“婚期很快就要到了,可我真的很害怕。”你理解这种心情么?在现实生活中,有这样一群人,他们向往爱情的甜蜜,但又怕陷入婚姻而失去自由,怕琐碎的婚姻淹没幸福。婚姻恐惧症并不少见,可以说是一种现代的心理疾病。爱情是人类生存的一种永恒不变的理想和追求,但在“恐婚族”的眼中,婚姻则是爱情的坟墓,害怕婚后的生活会埋葬爱情。站在婚姻这座围城的边上,他们想进又不敢进。

恐婚

本报记者 陈晓丽

♥“恐婚族”多为高知高收入者

临沂姑娘张荔(化名)今年27岁,一个多月前刚刚在男朋友的老家摆完了结婚喜宴。结婚喜宴对张荔来说,非常勉强。

“在办婚礼前一个月,我就跟男朋友和双方父母都说了,我特别不愿意结婚,结果双方父母轮番给我打电话,甚至还以身体健康相要挟。”张荔语气中尽是无奈,尽管激烈抗议过,最后还是顺从了父母心意,如期举办了婚礼。与别人先领证再结婚不同,时至今日,张荔也没有领结婚证,似乎是给自己一个安慰,她说:“法律上我还是未婚。”

其实,和她一样恐惧婚姻、抗拒婚姻的人不在少数。一项社会调查显示,22.3%的人认为自己存在“恐婚”倾向,45.7%的人认为自己身边就有“恐婚族”。同时,有51.7%的人认为“恐婚族”是正常现象。

这些数据表明,对待婚姻,焦虑和彷徨的人不少。本期,我们采访了山东大学第二医院心理专家郭公社、济南市精神卫生中心心理咨询师陈绪清。

专家表示,恐婚哪个年龄段都会有,接受过高等教育,收入不菲、思想前卫的都市白领占绝大部分,他们往往具备优秀的个人条件;中年群体中,具有恐婚心理的也不在少数,他们的心智已经成熟,有能力、有担当,恐婚的原因是曾经失败的婚姻造成了心理障碍,为了让自己免受伤害,不会轻易地在婚姻面前就范。

♥恐婚是易传染的流行病

专家认为,恐婚与个人的生活经历有很大关系,例如,单亲家庭、再婚家庭以及父母感情严重不和,于这样的环境中长大的孩子对婚姻的看法偏消极。同时,较高离婚率、办婚礼巨大的经济压力、害怕失去个人自由以及承担责任等导致恐婚。

与不婚族还是不同的,很大一部分的恐婚族,其实都向往美好的婚姻生活,只是过度放大了其中的问题,没有信心面对。

专家表示,严重的恐婚是一种心理疾病。严重恐婚者思想偏执,与心态有很大关系,绝大部分恐婚族都有完美主义倾向,过度放大婚姻中可能出现的问题,因而产生了恐惧和逃避心理。恐婚甚至是一种非常容易互相传染的流行病,尤其是在关系亲密的朋友及家人之间。

♥预设婚姻不美满,会更加恐婚

在总结了不多婚姻恐惧症病例后,医生得出一个结论,绝大多数恐婚的人有一种逻辑推理,即预设了不好的婚姻生活,这往往是从他人的经历中得出的,有了这一前提,在婚姻中碰到问题时,不是积极想办法,而是觉得“果然是这样”,结果更加朝心理暗示的方向发展。

郭公社说,一位患者曾经为“切葱到底该切圈还是切丝”这种事儿,夫妻吵了好几年,只要不是根本性的原则问题,就不要上纲上线,更不能一心想争个输赢。“婚姻不是讲道理的,每次吵架都要争个输赢,赢了其实也是输了。”

专家认为,“恐婚症”,既和家庭有关,也是个社会问题。当今社会,生活、工作压力大,这让部分“80后”、“90后”不能全身心经营婚姻。在家庭生活中,父母的榜样作用至关重要,对子女婚恋观的形成起直接作用。家庭幸福、温暖,父母少争吵,这样的家庭中走出的孩子对婚姻的恐惧感会下降很多,甚至向往和父母一样的美满婚姻。因此,年轻的父母应对婚姻家庭有责任感,遇到问题共同协商,争吵时尽量回避孩子。

专家介绍,在美国,有的州初高中就会设立婚姻课程,帮助年轻人形成良好的婚姻家庭观。这一点值得借鉴。



●很符合(A) 有点符合(B) 不符合(C)

- 1、婚姻会限制我的自由。
- 2、结婚会让我负债。
- 3、我还能肯定自己是否爱她/他。
- 4、我不知道他/她是不是最适合我的人。
- 5、婚姻会让我失去自己的个人空间。
- 6、结婚会花完我所有的储蓄。
- 7、因为他/她的竭力坚持,我才同意考虑结婚的。
- 8、如果不结婚,他/她就会离我而去。
- 9、结婚以后会让我失去很多朋友。
- 10、我不敢告诉对方我不喜欢他/她。
- 11、父母要求我尽快结婚。
- 12、我和他/她还没有认真讨论过结婚以后的生活。
- 13、想到结婚就让我感到头疼。
- 14、我已经和他/她同居一段时间了。
- 15、结婚可以避免让人对我的生活说三道四。
- 16、我觉得自己结婚后无法承担对他的爱。
- 17、我和他/她没有在结婚这件事情上达成一致意见。
- 18、我希望通过结婚可以解决我跟他/她之间的矛盾。
- 19、我希望结婚后能继续过自己以前的生活。
- 20、我还爱着另外一个男性/女性。

【恐婚自测】

●答案分析

假如选择A和B的数量之和小于或者等于3,那么就表明你没有结婚恐惧。

假如选择A的数量(A_m)和选择B的数量(B_m)之和大于3,那么请计算测试得分:
 $S_m = A_m + (A_m + B_m) / 2$ 。
假如S_m高于17,表明你对婚姻有着严重的恐惧;假如S_m处于11~17之间,表明你对婚姻有一定的恐惧;假如S_m低于11,表明你对婚姻有轻微的恐惧。