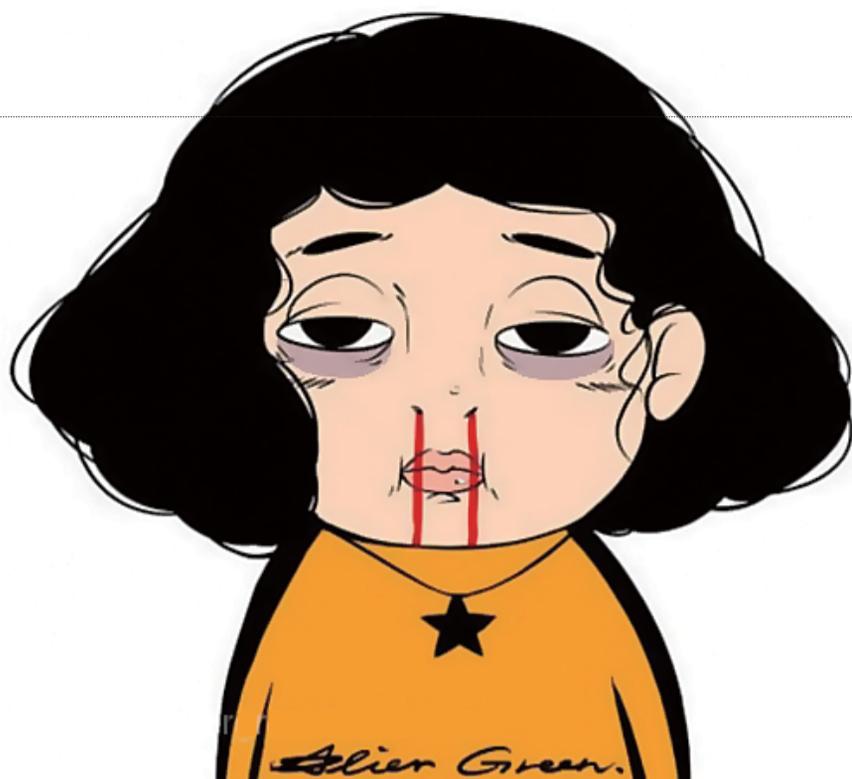


## 新闻背景

2015年1月7日晚,一群大妈在温州市区一家酒店的KTV包厢里聚众吸毒时,被警方抓获。这群平均年龄超过50岁的大妈,从2014年4月以来,经常聚在一起吸毒,建了一个名叫“爽歪歪”的微信群,她们还约定了一个暗号,叫“开运动会”,每次有人召集“开运动会”,大家便心知肚明。据记者了解到,当晚被抓的20人中,其中16名为女性,年龄最大者54岁,最小者38岁,大都是家庭妇女。

这样的事件令人吃惊和不解,是什么导致她们走向犯罪之路呢?



退出工作岗位,婚姻出现危机,健康拉响警报——

## “临界妇女”该如何调整自己的精神状态

文/艾乔(“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

### 是什么现象促成了“临界妇女”

温州大妈聚众吸毒一案虽说是个例,但着实令人三观尽毁,“临界妇女”也被提到众人眼前——中国大妈群体的特征,她们从单位、家庭都已“退休”,需要跨过一条生活的楚河汉界。早在2006年发布的第一份《中国女性生活质量报告》中已经首次提到了“临界妇女”这个概念。该报告明确指出,50岁到70岁的妇女人群,正处于退出工作岗位、婚姻生活出现危机,健康拉响警报的“临界”阶段。是什么造就了多样化的“临界妇女”?

**现象之一:“空巢”女性的失落。**女性进入50岁以后,子女在外地求学,或者已工作、成家,终归有了自己独立的小天地。母亲对儿女的亲密依赖感,从孩子出生起就已形成,女性会投入更多的精力和爱放在孩子身上。儿女们独立后的离巢,母亲多年形成的精神依赖瞬间坍塌,开始出现难以接受的各种不适应,比如落寞、烦躁、沉闷,心理学将此现象称为“戒断反应”。

而男人们仍在上班或经营生意,白天忙碌,夜晚应酬,使他们的世界依然精彩纷呈,对“空巢”中的女人而言,沟通似乎成了奢侈品。在笔者接听的心理咨询电话中,好多女性为此苦恼。某些丈夫与妻子一天说话的次数不超过三四次,若是话不投机,便以“你的思维和我不在一个频道上”拒绝与妻子进入深层次的沟通。与此同时,更年期的困扰,身体机能开始下滑,多重的叠加,都会加剧“空巢”女性的负面心理。

**现象之二:无所事事的空虚。**让我们看一个反映中老年人现状的相关调查:中国妇女退休年龄出乎意料地早,50岁至54岁的人群劳动参与率差异最大,在他们中间75%的男性参加工作,而女性只有45%参加工作。这是因为中国的法定退休年龄男女有别,女性会比男性早5岁左右,而且,一些企业为了减轻负担,鼓励女性提前办理退休。从工作的忙碌充实中猛然跌入到无所事事中,大妈们顿时失去了生活目标。

“临界妇女”这一社会现象背后也折射出精神空虚的寂寞。无需为事业家庭操劳,大妈们可以任性地睡到日上三竿,除了做有限的家务活之外,更多的时间要么窝在沙发上看“肥皂剧”,要么在麻将桌上消遣光阴,喜欢热闹的去跳广场舞,热衷驻颜养生的,可以一整天泡在美容美容院。没有最闲只有更闲,有钱有时间的大妈们什么都不缺,唯独精神是“贫穷”的。

**现象之三:缺乏正能量的精神理想。**众所周知,大妈们所经历的那个年代不仅具有特殊性质,而且跌宕起伏:青春理想与现实的碰撞,有过物质的匮乏,面对新时代后期的突飞猛进,她们似乎永远在追寻曾经失去的东西,唯独忘记了精神的富足与虔诚的信仰。作家车尔尼雪夫斯基说,“人的活动如果没有理想的鼓舞,就会变得空虚而渺小。”理想对于大妈们而言,似乎就是纵情的刺激与享受,还有一种弥补曾经失去的“报复性”心理,希望通过与众不同来证明自己的彪悍。

不思进取的停滞导致了扭曲的“三观”。有一个富豪的求助电话至今令我记忆犹新,她说:我什么都不缺,可以随心所欲去做事,老公公有“小三”,我有“小鲜肉”。看看,多么可怕扭曲的心理状态。

### 大妈负面形象背后有多种诱因

社会角色的硬性退休,家庭不再需要的隐性退休,大妈们面临“双重退休”,当我们在褒贬她们的各种奇葩行径时,是否真正考虑过这个群体的心理困惑呢?想想,她们也曾有过热血青春,也是好妻子好妈妈,在工作与家庭中付出的辛勤不比男人差,为什么偏偏到了该享受晚年的安宁时,她们却闹出了“幺蛾子”。

首先是丈夫的冷漠。20多年的婚姻一路走来,早已形成左手摸右手的麻木感。心理学家武志红曾说过,“中国的很多家庭看起来幸福,实则有着诸多的暗伤,尤其缺乏,缺乏热情和温暖的亲密。”大妈们的生活圈子越缩越小,希望和丈夫说说话,可粗糙的男人们总认为,“和你有什么可说的呢,我说的你懂吗?”丈夫的冷漠逐渐形成了“婚姻沉默症”,这种“可以维持”的婚姻给大妈们带来的,是焦虑和不自信。大妈们的情感,无论从生理还是心理上基本属于“封存”的状态。婚恋专家伊莱恩·范特·施伯格分析道:沉默不语和整日争吵都是沟通不畅造成的,会淡化夫妻感情,给婚姻带来致命的伤害。

其次源自孩子的不需要。有一个做了姥姥的大妈向我倾诉说:女儿在北京工作成家,有了外孙后,她撇下丈夫只身去北京照顾。日子虽说忙得四脚朝天,但精神的空虚无人能知,女婿偶尔会流露出“丈母娘事真多”的厌烦,和女儿在养育孩子上也有观念的冲突。以前自己是孩子的天,现如今却被“嫌弃”,更别谈尊重了。她心理上的委屈憋闷无处诉说,唯一释放压抑的渠道就是每晚去小区跳广场舞。

最后是社会对中老年群体的关注度少之又少。“大妈”这个词几乎是负面

代言人,她们没有获得应有的尊重,更多的是被拿来调侃。中山大学中国公益慈善研究院助理研究员钟晓慧检索了过往30年左右的中文期刊,发现超过50%的中年女性文章都与疾病、保健等相关。她写道,“大部分的研究都把中老年女性刻画成一个弱者,甚至病者,把这个群体边缘化、丑化和弱化。”我不由联想到某些色斑广告,在用产品前中老年女性是被男人抛弃的“黄脸婆”,用了产品后,丈夫便回到了身边,明显带有歧视性的低俗现象,大众反倒见怪不怪。如此这般,大妈们又从何处寻找正能量的渠道来自我完善?

### 活到老学到老,积极摆脱“临界妇女”的危机

瑞士心理学家荣格曾明确指出:“人在中年后要重新调整自己的方向,逐渐由关注身外之物变为更多地关注自己的心灵,逐渐领悟到人生的智慧,这样才能减轻心理压力,顺利地度过‘中年危机’。”所以,大妈们一定不要做“穷得只剩下钱”的行尸走肉,活到老学到老是最佳的转型方式,把学习当做精神信仰。

讲一个《师旷劝学》的典故:一天,师旷正为晋平公演奏,忽听晋平公叹气说:“我已经七十岁了,想学习,恐怕已经晚了。”师旷说:“那您赶紧点蜡烛啊。”晋平公有些不悦:“求知与点蜡烛有什么关系?你是故意在戏弄我吧?”师旷解释:“我怎敢戏弄君王,听人说,年少时学习,就像走在朝阳光下;壮年时学习,犹如在正午的阳光下行走;老年时学习,那便是在夜间点起蜡烛小心前行。烛光虽然微弱,比不上阳光,但总比摸黑强吧。”唯有不断地学习才可以填补精神上的空虚。

对于大妈聚众吸毒一案,北京大学社会学系教授夏学奎直言道,“中老年人缺乏相应的精神文化活动,年纪大了,除了带孩子,很多人不知道干什么,为了寻求慰藉,在错误的引导下,容易走向歧途。”大妈们根据自己的文化素养和爱好主动去学习,形式可以多种多样,上老年大学、做手工活、学习琴棋书画等等,总之,健康向上,积极乐观的生活态度本身就是一个充实的过程。

我身边就有很好的例子,一位63岁的大妈,喜欢抄书,抄完一本书,她的成就感丝毫不差于原创作者。美国心理学家哈利·克塞克说过:“幸福意味着生活在一种‘沉醉’的状态之中。”这里的沉醉就是学习,学习中的勤于思考还有利于预防老年痴呆,增强记忆力。除此之外,“临界妇女”更需要社会层面的正确引导,以及家人的重视和关爱,让大妈们能够切身感受到被需要的存在感。

心里有爱,便觉这个世界无欠缺。一个关于爱的栏目,所有与爱有关的问题,都可以在这里发问。



## 别让初恋成了情感的“丰碑”

□ 麓雪(资深媒体人、国家二级婚姻家庭咨询师)

**问** 我20岁那年爱上一个人,那是我人生的第一次爱。五年里我为他失眠无数个夜晚,为他泪湿枕头无数次心碎。但他却若即若离,始终不给我那个我期盼的承诺。我的朋友说,对于一个饥饿的人来说,舍弃一个远方的蛋糕来吃身边的饼干或许更明智。我很郁闷,想问你:这样等待一个人,值得吗?

守株的小兔

**答** 很多人有过初恋,有过只有跟ta在一起才有爱的感觉,甚至是撕心裂肺的痛苦。某个人成为初恋的对象并非偶然,但如果一个人只能从唯一的某人身上才能感受到爱,恕我直言,这不是爱,是“爱”,“爱虐狂”。非你不嫁,非她不娶,是一种幻想。一个具备成熟的爱的能力的人,ta的一生可能爱上ta喜欢的那一类人中的许多人。至于婚姻,和这喜欢可以关系不大,也可以关系很大,这是一种选择。只有心智成熟,心理强大的人,才能够做出这样的选择,而不会把自己的幸福双手捧给并不爱ta的人。

否定爱的不可替代和唯一,这样说似乎很残酷。我引用伟大的心理学家艾·弗洛姆的话以说明我不是信口雌黄。他说:“如果一个人一辈子只能爱一个人,那就意味着那种感情根本不是爱。”推荐你细读他的著作《爱的艺术》,可以更深刻地理解这个论断。

弗洛姆还说:“爱情是一种积极的行为,而不是消极的情绪,是人内心生长的东西,而不是被俘虏的情绪。”为一个对你若即若离的人,你如此消沉如此颓废如此浪费大好的青春,只能说明你内心的匮乏。

你是一个需要爱的女孩儿,但你更需要寻找内在的自爱。不是每个人都值得你等待的,你把初恋丰碑化了。大凡过来人,都能理解初恋的忐忑、煎熬,甚至悲伤。世上也有不少人,像你一样进行过“一个人的爱情”。或许男孩的一个眼神,或者买个早餐拎个包,就怦然打动了心扉,但那都不是爱情,只是你心中的那份自恋被启动,投射到了某一个人身上。所以,很多时候,我们错把感动当成了爱,错把需要当成了爱。不是那个人有多好,有多特别,是他正出现在你需要爱却又对爱懵懂无知的年龄,所以,初恋就成了很多人心中情感的“丰碑”。

这样说看似戳破了初恋的美好和浪漫,但是,人生就是越活越能看透真相的过程,要不很多人怎么有“倒着活”的想法呢?但是看透并不意味着否定这种情感的美好,有句话说“真正的英雄就是在看透生活的本质之后,依然热爱生活”,我看这句话用在“初恋”上也未尝不合适。

爱情可以只有幻想没有结果,但是你的人生却是实实在在的!只有走出对这种情感的依赖,把力量集中到建设自己的新生活上来,把爱情转向能够和你携手共度人生的人,这就叫活在当下!

所以,你朋友说的“对于一个饥饿的人来说,舍弃一个远方的蛋糕来吃身边的饼干或许更明智”不无道理。

实际上,任何人在和其他人建立爱情关系之前,首先应该和自己建立良好的关系,或者说爱他人先学会爱自己。“心里有爱,便觉这个世界无欠缺。”这“爱”不是外在之人物给予的,是因内在的丰富而产生的,是“给”不是“索”。

当你孤单,不安时,需要寻找一种爱情关系来掩盖这一切,但是往往在建立了爱情关系之后,孤单和不安又会以其它的形式出现,比如“一日不见,如隔三秋”。若你能够从初恋的抑郁中走向开悟的心灵修炼,那你以后的人生真会与与众不同。任何形式的痛苦,都可能教会我们放弃错误的自我意象,教会我们不被过去纠缠,不为未来所忧,在关注当下中获得喜悦和安宁。

感谢那个让你走上这条路的人吧,他给了你痛苦,也给了你开悟的智慧……

某一天,你会发现:原来那份爱情一直在你心里,在你的深处。它不会因为某人的离去而消失,它只属于你一个人,静静地,成为你人生阅历的一部分……

