



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



闺蜜的婚姻出了问题 我该怎么帮她

口述: 嫣红 (化名) 记录: 舒平

我有一位闺蜜,叫雨莎,人很优秀,也很强势。雨莎的家庭条件很不错,可是,雨莎说,她父母的婚姻很不幸。似乎是她爸爸在外面有喜欢的人,她妈死活不放手,为了孩子,大约也为了面子,倒是一直没离婚,但名存实亡的婚姻不但给两个大人带来痛苦,也给雨莎造成了无可挽回的心理阴霾。

我大学毕业后,就顺利地 and 男朋友结婚了。但是雨莎,感情上一直是空白,后来,又考研,毕业参加工作后,又一直跳槽,到了30出头,还没有男朋友。她爸妈这时候才着急了,轮番给她介绍对象。

快35了,雨莎才在网上谈了一个男朋友,她第一次把景明带到我们面前,我真的大跌眼镜。雨莎哪怕都35了,还很漂亮时髦,又是公司高管,家庭条件也很优越,学历又高,走哪儿都算白富美,可景明,从头到脚,哪儿哪儿都太一般般了。

当时,反对的人太多了,雨莎都不听,尤其她爸妈,死活不同意。雨莎就一直拖着没结婚,直到她过40岁生日,她爸妈在家里,一边给她点生日蜡烛,一边抹着眼泪说,“以后,你爱跟谁结婚就跟谁结婚,我们管不了了!”

也是景明精诚所至、金石为开,40岁的雨莎终于嫁给了景明。婚礼很简单,但雨莎说她很满意,因为她嫁的老公,是全心全意爱她。那两年,他们的婚姻倒也还不错,景明是真爱雨莎,什么都顺着她,事事包容她。老实说,雨莎强势起来,还真不好说话,她呢,前一刻可以笑容如花,后一刻可能就急风暴雨,但景明都是笑笑,从不计较。

直到他们有了孩子,问题日积月累,越来越深,终于大爆发了。为的也就是鸡毛蒜皮的事,两个人都执拗地不低头。我找雨莎,雨莎说,“他变了!结婚之前他伪装得太好了!真面目终于露出来了!”景明说,“我真的是太累了!家里有一个小孩子,还有一个永远也长不大的大孩子!小孩子你还能跟她讲讲道理,大孩子她说不讲道理就不讲道理,太可怕了!”

劝来劝去,俩人还是各执己见。我想,夫妻吵架,也许不用外人掺和,过一阵子,自己就好了。结果,几个月过去了,这两人还是谁也不松口,谁也不低头,还越闹越僵了。雨莎妈妈干脆给我打电话说,“你是她最好的朋友,你帮我劝劝她吧,不能这么闹下去了,对孩子也不好啊!”

我这也是发愁啊,雨莎太强势了,她亲妈的话她都听不进去,她能听得进我的话吗?我是很想帮她,可我怎么帮呢?

前两天,我又约了雨莎一起出来喝茶,我还没开口,雨莎就一个劲流眼泪,把妆都哭花了,她这个人多争强好胜啊,在茶楼里,当着那么多陌生人的面,这样失态,还是第一次。一包面巾纸都快擦完了,雨莎才红着眼睛说,“为了他,我已经卑微到尘埃里了,他还想怎么样?”

过后,我给景明打电话,景明也说,“我是一个大男人,我不能一辈子就这么忍气吞声活下去吧?我再爱她,再迁就她,也有一个底线吧?”

毕竟,日子是他们俩在过,我也没有在现场,我真的没法想象,他们之间到底有什么不可调和的矛盾,普通人的婚姻里有这样那样的矛盾、冲突,不是很正常吗?他们之间的僵局怎么就打破呢?

那天,我也问了两个人的态度,好像也都不希望离婚,也想努力走下去,可是,老这么冷战下去怎么行呢?两个人也交流过,可是交流的效果并不好。雨莎说她很害怕,他们会退行到她父母的婚姻模式里去,这该怎么办呢?



助人自助,善莫大焉

□蒋 硕 (心理咨询师 婚姻咨询师 赛林纳心理咨询中心创办人)

嫣红这样的闺蜜还是很难得的,她关心雨莎,认同雨莎,想帮助雨莎,也知道人际边界所在——“毕竟,日子是他们俩在过”。确实,婚姻内情复杂,闺蜜再亲密,也不能替人体验和成长。嫣红该怎么帮雨莎呢?最好的方式就是:助人自助。

这四个字,恰恰也是心理咨询的宗旨。人们常误解其含义,以为是“帮助别人和帮助自己”,而实际上,这四个字的意思是“帮助人获得自我帮助的能力”。雨莎虽已是40多岁的成年人,也仍需要自我发现、自我成长,从而真正解决问题、发展自己的人生;而作为闺蜜,嫣红可以从以下几方面去尝试,帮助雨莎去获得成长的能力。

一、重新认识“可能存在的问题”

婚姻是两个个体的组合,任何关系问题,都是以个体问题为根源的。雨莎的婚姻也一样,不能仅从表面去调解,而要通过雨莎自身的观念修正、情绪调谐、应对风格调整来解决。从嫣红的叙述中,我们看到雨莎可能存在几方面的问题:

其一,原生家庭模式与负性记忆的影响。父母的婚姻对子女有示范作用,我们都期待自己在幸福的原生家庭中成长,顺理成章地建立幸福的新生家庭,但这并不现实,因为父母也是人,也会有各种各样的问题。但,父母的问题、原生家庭中的阴霾,一定要笼罩子女,的婚姻吗?不,环境总是不圆满的,但人,是可以改变、发展的。没有人要求雨莎去复制父母的婚姻模式,但雨莎潜意识中可能存在的“宿命感”和与之相关的消极心态,却可能切实影响她的择偶、恋爱、婚姻生活。过分强调既往模式或记忆,会抑制自身能力的成长。雨莎应该从模式和记忆的阴影中走出来,用积极的态度和开放的观念,去寻求新的可能。

其二,共生基础或共生能力不足。婚姻是一种共生关系,需要两人在一致目标和共同规划下,不断投入、磨合,逐渐达成资源、性情、生活方式的和谐。雨莎的婚姻不但远未实现“和谐共生”的状态,甚至很多基本条件也没有达到对等或适应。雨莎需要理性地重新审视这段婚姻,也需要重新培养共生能力。

不论这段婚姻存续与否,这种理性与能力,都是幸福的必需。

其三,性格或人格特质中的不利因素。“强势”也好,“执拗”也罢,如果对关系或个人发展形成阻碍,这些性格或人格特质就是不利的。雨莎也应该感受到性格冲突带来的困扰。只有对这些产生冲突的不利特质进行深入剖析和矫正,才能纾解困扰。同时,无论改善旧关系,还是建立新关系,都要以性格或人格的优化为基础,这也是个体心理健康的要求。

二、鼓励闺蜜寻求专业帮助

必须强调,前面谈到的问题都只是“可能存在的”,我们无法通过间接信息对问题作出精确判断,也无法通过间接关系去改变个体。所以,要解决雨莎的问题,最好的方式还是雨莎本人来进行心理咨询和婚姻咨询(必要时,景明也应一道参与),比起闺蜜的“劝来劝去”或父母的忧心着急,这才是最有效的方式。过去,人们不了解专业咨询的方式与意义,可能有所顾虑或排斥,但随着行业发展和人们意识水平的提高,接受咨询已经成为越来越自然的事。由咨询师运用专业理念与技术,帮助个体觉察自我,解决问题、实现成长,这是自我尊重的表现,也是健康生活的保障。

但是,任何咨询都秉承“不求不帮”原则,如果雨莎本人没有求助的意愿和改变的决心,再专业的咨询师也无法实现帮助。所以,嫣红(以及雨莎的父母)能做得最恰当的事,就是帮助雨莎建立这种意愿,并选择适合方向、能力适合的心理咨询师或心理服务机构。如果能做到这两点,不但可以最大化保障问题解决,也能避免嫣红卷入闺蜜的困扰,承担不必要的人际关系负累。

三、过好自己的婚姻与生活

嫣红这样的闺蜜,在心理学中称为“社会支持系统”,人们在彼此支持中互动成长,这是积极而重要的。个体所发挥出的“支持力”如何,与个体自身的人格完善度和生活品质有关,所以,嫣红除了帮助雨莎认识问题、寻求专业帮助,更重要的是过好自己的生活,这也是一种帮助。

祝福嫣红和雨莎,都能用自己的方式去成长,去幸福。

不要让压岁钱变了味

□张 冷 (山东城市建设职业学院副教授,国家注册心理咨询师)

春节后上班第一天,办公室里的3个女人很快搭起了“戏台”。七说八说,话题转向压岁钱。小刘说她婆婆出手很大方,连续几年给孩子的压岁钱都是一个整数——10000元。小马说人比人气死人,她婆婆大抠门儿,才给孙子1000元压岁钱,惹得孩子很不高兴,因为这点钱不敢和同学比。见小宋不接话,两人异口同声问道:“宋姐,你呢?”“两百!”小宋两手敲着键盘,平静地答道。“两百?”二人惊愕无比。“有没有搞错?咱们仨你嫁得最好,姐夫家不是很有钱吗?”小刘一脸困惑。“有钱又怎样?有钱就得炫富,攀比,惯孩子?”“不是……”小马一时语塞。“那你家孩子不嫌少吗?”小刘同样不解小宋的淡定。“家长不嫌少,孩子就不会嫌少。”小宋微笑着说。

春节拜年给压岁钱是汉民族的习俗。相传钱可以压住年关侵害孩子的鬼祟,护佑平安。因“祟”与“岁”谐音,“压岁钱”由此而生。最早的压岁钱出现于汉代,但不是通用货币,而是铸成钱币状的饰物,上面刻有龙凤龟鱼等吉祥图案以及诸如“天下太平”“驱殃除凶”等吉祥语。唐代的春节是立春日,宫廷里开始盛行散钱之风,长辈希望这些钱成为孩子辟邪驱魔的护身符。宋元后,正月初一为春节,原来立春日散钱的风俗演变为给压岁钱并开始在民间流行。明清时,赐给孩子的压岁钱多用红绳串成圆形,以表吉祥。民国时,给孩子的压岁钱是用红纸包起的100文铜元,其寓意为“长命百岁”。改用纸币后,长辈喜欢用号码相连的新纸币给孩子做压岁钱,取“新年新气象”“好事连连”之意。

由此看来,自古长辈给压岁钱的初衷是期望孩子平安、健康、如意,钱不在多少,贵在一片心意、一份祝福。然而,此习俗发展到今日,在追求经济效益最大化的现实生活中,“压岁钱”本所承载的情意、祝福和感恩成分逐渐淡化,一些家长甚至将其视作炫富、攀比的工具。殊不知家长的这种心理会潜移默化地影响正处于三观发展形成期的孩子。在物质教化和铜臭熏染下,孩子从小就学着聚焦于钱的实用性而追逐其多寡,全然不顾所蕴含的传统文化意义。不知不觉中,唯利是图意识得以培养。孩子们为得压岁钱而走亲戚而拜年,钱多则喜,钱少则怨。其实,孩子的喜和怨是受家长影响的,正如小宋所说“家长不嫌少,孩子就不会嫌少”。小刘说婆婆“出手很大方”,这表明她对孩子得到的压岁钱数目相当满意;小马说婆婆“太抠门儿”,这表明她认为孩子得到的压岁钱太少。以她们这样的心态影响、教育孩子,培养出见钱眼开甚至是见利忘义的后代也不足为奇。

小宋说给儿子两百元的压岁钱是她向婆婆提出来的。婆婆欣赏儿媳的教子方式,并在行动上积极配合。当儿子问她为什么自己收到的压岁钱没有别的小朋友多时,小宋说:“压岁钱表达的是长辈对孩子的一种期望和祝福,钱多钱少所表达的意愿是相同的。两百的寓意就很好,‘两’代表好事成双;‘百’是指长命百岁。”小宋还告诉孩子,长辈给的压岁钱是要珍藏心底去感恩的,而不是用来和别人攀比的。