

【微情感】

太将就,成就不了幸福婚姻

□邱蕾

有个姐姐对婚姻的态度很无所谓,她的口头禅是,和谁结不是结啊?怎么过不是一辈子?当她的结婚对象选定,大家都表示困惑担忧时,她很淡定地表示,这有什么啊?我觉得能将就,和谁都能过一辈子。

很快她就被啪啪打脸了,丈夫待她,婚前多甜蜜,婚后就多苦涩。而她真是很能退让,可惜对方不领情。她的退让只是让丈夫变本加厉,甜蜜没了,开始爆粗口,再后来甚至搞起了家庭暴力。以致夏天她一直不敢穿短袖短裤,因为那会暴露她身上旧的没消新的又添的累累伤痕。

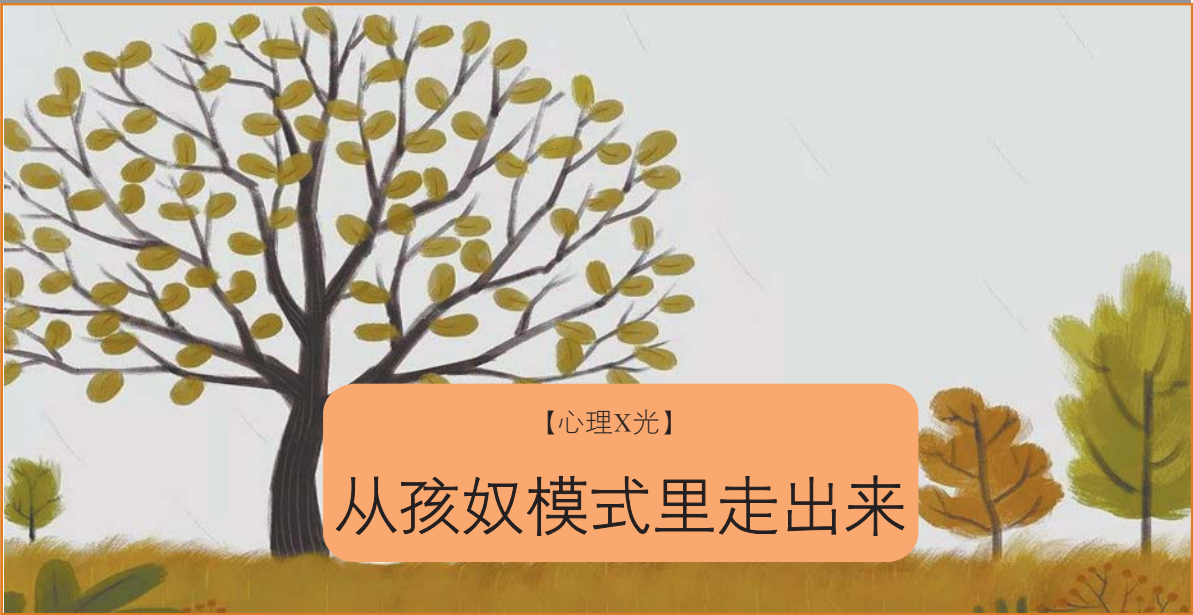
最后,她在家人支持下离了,她很困惑,自己那么能忍,为什么对方不知珍惜?婚前她搞男女平等那套,不想沾男方便宜,知道他家条件不好,从不要他买什么,还把嫁妆里远超彩礼的现金直接给了老公。婚后,工资上交不算,娘家还经常贴补,而她并没因此理直气壮,在小家里颐指气使,反而非常勤快,所有家务都包了,工作做着,孩子带着。她觉得自己已经做得很不错了,内心也没因丈夫家境不好收入低就觉得委屈不甘,可为什么那人就这么不知足呢?

向下容易向上难,学坏容易学好难,无论向上还是学好,都是逆风而上,需要付出极多,而人,又总是有惰性的。知道感恩并加以回报的人也不多,更多人是在对方的善待厚爱下慢慢觉得理所当然,索要的胃口越来越大,结果就是你越忍让,他越贪婪,你越妥协,他越无耻。最后,他的变本加厉终于在把你的底线降至最低后,令你再也无法忍受下去。

有的人婚姻为什么不幸,正是因为他们没底线,没原则,他们自以为从不计较,和谁一起过日子都应该不错。可事实并非如此,他们越这样,对方越肆无忌惮。他们往往认为自己万事能将就,就以为天下没他们不能将就的人,谁离也轮不到他们,可是,他们的将就只换来对方的得寸进尺,他们的心软只让对方的心更硬。他们不断后退,对方却步步紧逼,最后退无可退。

爱伴侣,是有条件的,讲究的是平等尊重,知恩图报,是要求对方有美好的回应,是在设置不容侵犯的原则下的包容妥协,是在底线被打破后的应有反击,否则,忍让只是在围城里养了一匹无视规则的野马,它只会肆无忌惮地侵入你的领地,随意践踏你的尊严。它越自由,你就越感到束缚,它越嚣张,你也就越痛苦。最后,围城成为任他撒野的天堂,却成了令你感到窒息的地狱。

将就,成就不了幸福婚姻,没底线,没原则,打造不了美丽坚固的围城。



【心理X光】

从孩奴模式里走出来

□周周

有心理学家说,父母的教育和引导在10岁以前就要完成,如果超过12岁才启动,那就收效甚微了。到了青春期,孩子的自我独立意识变得强烈,他们会加倍渴望自由和独立。这时候如果身边人还在唠叨:你一定要这样做,必须要听我的,那他们要么沉默以待,要么反驳到底。所以,无论你过去在教育方面有多少失误或者遗憾,都不要通过青春期这段时间来恶补。

我认识一个妈妈,她说自己在孩子小学阶段拼了命追求事业成功,连家长会都没有参加过。去年某天她出差回来,满怀欢喜买了个卡通玩偶想给女儿一个惊喜,女儿冷冷地回了一句:我已经13岁了,不是3岁!她当时并没有意识到女儿长大了,还逼到女儿房间,拿出领导的腔调对女儿晓之以理:你就算再大,也不能不尊重妈妈,妈妈这么忙是为了谁?你就算不喜欢玩具,也不能这么回应我,而是带着礼貌的接受……她絮絮叨叨了十分钟,女儿不耐烦打断:那我谢谢你,你可以走了!这个妈妈这才意识到女儿真的不一样了,被女儿赶出房门后,她崩溃了。问我:这都是怎么了?我做错了什么吗?

我说:你顺序搞错了,孩子之前价值观还没有建立好,需要你引导的时候,你以工作忙为由缺席了,现在人家有“自己的一套了”,好比小树都长高了,你才想起来修剪她,来不及了。她说:那怎么办?我说:闭上

嘴,用行动关心她。这个妈妈不愧是高管,执行力特别强。从那以后,在家的时间,她的嘴只负责两件事,一个是吃饭,一个是微笑。生活上,她留出大量时间去了解女儿饮食喜好,并且投其所好去学习烹饪,而且即使是花了心思做了饭,她也从来不邀功,女儿吃多少,甚至不吃,她也不说教不抱怨。

三个月后,女儿感受到了妈妈的变化,有天破天荒对妈妈说:我月考进步了10名,你陪我去看电影吧。往后的日子,妈妈体验到了闭嘴的好处,也养成了保持微笑的好习惯。前者给孩子独立思考和为自己负责的空间,后者会让女儿感受到家里亲切而安全的氛围。

民间有句话叫做“减肥很简单,就是管住嘴,迈开腿”,其实在孩子青春期时期,我们也可以借鉴这个逻辑,那怎么迈开腿呢?其实就是别总去扒孩子的门缝,别总去听墙角,放下对孩子生活的过度管控和关注,将自己的脚步退回到安全范围之内,确保孩子有足够的空间做他的梦,发展他的自尊。

心理学有个词叫做心理边界,哪怕是亲子之间,也要有让彼此舒服的适度空间,而不是一方对另一方野蛮的严防死守。我曾听一个创业成功的朋友说他的经历,他说小时候父母对他“亲密无间”,妈妈每天都会给他做好吃的饭菜,爸爸会陪他打球,但父母从来不翻他书包,不打听他的隐私。正是这样的信任和尊重,导致他自我价值非常高,敢想敢干。

更重要的是,我们要慢慢剥离

“父母”这个角色,去发展和丰富自己。

有很多教育专家都说过,做父母是有期限的,这个角色最有价值和意义的时刻,是在孩子十岁前。过了这十年,你的孩子从精神上来说,就“不完全是你的了”。

某种意义上来说,从孩子青春期开始,我们和他们不再是垂直关系,最好是平行关系,大家各自去做好自己。

怎么做自己呢?请先从那种苦行僧般的孩奴模式里走出来,把朋友圈的名字改成你的大名吧。然后看看你前半生有什么未竟的目标,沉睡的梦想,勇敢去追。当然,不是要你本末倒置拼命加班和出差,把孩子变成留守儿童,而是在你的时间和精力范围里,通过实现自己的梦想和目标,去绽放自己。

这个过程有两个好处,第一个是给孩子做榜样,而不是对他说:你看看我已经这样翻不了身了,你努力去拼搏吧。如果你这样认命,那么孩子有朝一日也会认命,以为过了三十岁,人就像咸鱼翻不了身了。你看人家摩西奶奶,八十几岁才开始画画,九十几岁还办个人画展呢。现在人均寿命这么长,你如果活成百岁老人,现在就算50岁,不还有50年可以折腾吗?当孩子看到你这个拼劲,他很难不佩服你。过去你说十句他一句都听不进。而假如你做好你自己了,你一句顶十句。第二个好处,当你做你自己了,你就退出对他的过度关注,他在感受到自由和放松之后,自律的可能性反而更大。



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

【情感问答】

不要自己偷偷地“享受”难过

为,爱人出轨这事,如果别人知道了是很丢人的,可是仔细想想这里面隐藏着一个真相,做这事的是他爱人,如果丢人,也是他的爱人丢人,和他没关系。

第二,他可能会担心,如果我和我的好朋友说了,别人嘲笑我怎么办?其实这是他对自己为什么要和别人倾诉这件事不够清晰,对自己的人际交往能力没有信心。

爱人出轨了,他想找个人倾诉这件事,其实是想让一个可以信任的人,帮自己分担一下痛苦。如果他的朋友是和他真正交心的,朋友是不会笑话他的,因为真正的朋友不会辜负他的信任。

第三、很多人把自己遇到的事情习惯性地当成了秘密。他们幻想着,遇到这样的事情,只要我不说,别人就不知道,其实这只是当事人的幻想而已,既使你不说别人也有可能知道,那你说与不说就不是重点。你可以尝试着选择合适的对象说,你也可以不说,怎么做并不重要,前提是你可以让自己的心里舒服一点。

我相信,当你在遇到一个问题

时先尝试松动一下自己该不该说的想法,你会腾出更多精力去应对这个问题本身带给你的难过和不舒服。

人之所以感觉到难过,很多时候是因为感觉自己很憋屈——忍受着内心的痛苦,却孤立无援。

当难受的强度降低时,你才会有更多的精力去应对它。这时候你的难受更多的是来自你遇到的问题,而不是因为你认为自己不能和别人说。你正在经历的原本就是一个问题,没有必要把它上升到一个秘密的高度去处理。

再看一下壹粉“此生焰火”的问题,你关注的是别人遇到这个问题时会怎么做,显然你是想通过这样的询问获得一些启示,或者干脆仿效别人,得到一些启示。其实我不建议直接效仿别人。因为每个人面对的问题不同,每个人处理问题的习惯和在应对问题时的状态也都不相同。

最后,还是回答得更直接一些,如果我是你,在遇到这样的问题时,我不会不管不顾地首先把自己限制住,也就是不会告诉自己不

可以做什么,我会首先体会自己的内心有什么样的感受,记住是具体感受,不是一个简单的难过,或是不舒服。接下来我会和自己的难过在一起呆一会儿,我不会着急地想要离开这些感觉,或者“抛弃”它们,因为我知道它们对我而言很有价值。

当我没有那么难过了以后,我会试图走出来,这时候我可能会选择转移注意力,去做别的事儿,也可能会选择和自己可以信任的人诉说。如果这样还是解决不了问题,我就会大大方方地承认,光靠自己和周围朋友的帮助可能不行,我也许需要寻求专业的支持和帮助。

这个过程很细致,其实每一步都暗含着一个核心的想法,那就是我绝不自己为难自己。一个人只有在这种状态下,才能收获到自己对自己的那份信任和自由。一个内心真正自由的人,不会自己吃独食,只允许自己偷偷地“享受”难过,那样岂不是把自己可以信任的人“贬”得一文不值?

希望我的回答可以帮到你,祝你早日开心起来。

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点特成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

情感版面现开通树洞邮箱,倾听您的心声:qlwbqg@163.com