

【心理师说】



敢爱敢恨，走出婚姻的“围城”

□树辉

有一句话叫做：“世上无难事，庸人自扰之”。我很喜欢这个说法，并不是因为这句话定义了什么样的人，而是庸人，而是它让我们看到了一个人所拥有的选择的力量。

无论是在团体咨询还是个案咨询中，我发现最困扰一个人的问题是家庭关系，其中尤以亲密关系为主。

很多人面对亲密关系会过早地“认命”，他们觉得自己和爱人关系也就这样了，他们前来咨询是渴望有人能帮助他们解决孩子的问题。然而在一个家庭中，如果夫妻关系不能被重新激活，那孩子也很难健康地成长。

对成年人而言，如何获得健康的亲密关系？有时候我们把这个问题想得太过复杂，其实只要放心大胆地体验爱与恨就好。你可能会有这样的疑问：“如果能够放心大胆地体验爱与恨，我和爱人的关系就能变好吗？”能不能变好我不清楚，但是你们的关系肯定会有变化，因为你正在用这样的方式告诉对方，你对这段关系很不满意，你不想再过现在这样的生活。

比如在一个家庭中，先生总是很晚回家，妻子一个人照料孩子，长此以往妻子的内心会有很多委屈。如果这些委屈不能化作对先生的不满表达出来，那她就只能攻击自己或孩子，很多家庭会进入这样一种不健康的循环模式，而且这种循环一旦形成就是几年、十几年，甚至几十年。

你可能会问，要怎么表达不满甚至恨意呢？我表达不出来呀。也有的人会说，还表达恨呢？我只要一一说让他多陪陪孩子，他就得和我吵架，而且一吵架那些陈年旧账都要翻一遍，连正常的沟通都没有，更何况表达不满了。这些说法看似很难反驳，然而这些话越是说得有力量，就越能让一个不想在亲密关系中成长的人“安心”。

用这样的方式让自己安心不是什么好事，接下来你可能会认命。就像一个人如果睡不着觉吃安定一样，一开始只要吃一点点就会起到很好的作用，可是随着时间的推移，他需要加大药量。当有一天连吃安定都不起作用的时候，你可能会后悔：“我当时为什么要选择吃安定呢？”

困在亲密关系中的人也是这样。钱锺书先生把婚姻比作一座围城，在里面的人想出来，在外面的人想进去。然而从心理学视角看，比婚姻的围城更让人难受的，是我们心里的那座“围城”。我们早早地不让自己去体验爱与恨，连体验都做不到，更何况是表达。

你为什么不敢表达对爱人的恨呢？并不是因为你害怕争吵，害怕冲

突，而是因为你的内心没有区分清楚恨与伤害是两个截然不同的概念。

当你意识到：“我恨你，并不意味着我要伤害你，我恨你也并不是因为你不是个好人，而是存在于你身上的那些影响我们的关系的问题需要处理”，你就可以成熟地去表达自己对他的不满了，这是你需要的，也是他需要的。

我本来是鼓励大家在亲密关系中尽可能地体验爱与恨的，为什么放着爱这么美好的体验不说，却要选择先说恨呢？我想可能是因为太想帮助那些压抑着自己的愤怒而不敢去表达的人，我想对他们说：放心地去体验和表达吧，没关系，现在的你已经长大了，你能区分清楚什么是恨，什么是伤害。我坚信，这个体验与表达的过程其实是极其重要的成长过程。

说完恨，我们再来说说爱。我在很多婚姻咨询中看到很多人不是缺爱，而是体验不到爱。为什么会这样，是因为自卑吗？是因为从小没有安全感吗？是因为自己内心深处的不配得感吗？这些因素都有，而且从心理学视角看也都能引起很多人的共鸣，但是还有一个被很多人忽视的解释，那就是我们害怕彼此被占据。

仔细体验一下，如果你的伴侣在表达他有多么爱你，你感觉如何？很多人告诉我，他首先会感到很惊讶，不敢相信，然后会感到一丝欣喜，到最后会告诉自己，这不是真的，他一定是吃错药了。

为什么会这样？因为我们害怕被对方完全占据，觉得他表达对我的爱是一个“阴谋”，他其实想用这种方式控制我、占据我。同样的，我不去表达对他的爱，或者我尝试着表达了但是他不接受，也是因为没有区分清楚爱与占据的关系。

婴儿会把爱与占据混为一谈：“如果妈妈真的爱我，那她就要心甘情愿地被我占据。”而一个成年人则不需要如此，他只要知道我在对方心里是占有一席之地就可以，当然这一席之地最好面积大一些，最好是在一个“繁华地带”，位置越重要越好。

一个人在亲密关系中真正走向成熟起来的标志是，他可以自由地表达爱与恨，这份自由是如何获得的呢？他深深地理解，爱与被爱不意味着两个人要占据彼此，恨与被恨也并不意味着双方要互相伤害。这恰恰说明我们在彼此心中都很重要，这样他就可以敢爱敢恨了。

尝试着拆掉内心的围城，做一个敢爱敢恨的人。你会发现，婚姻并不是一座围城，一切都是那么美好，一切都是那么值得我们期待。（作者为实战派心理咨询师，树辉心理创办人）

【谈心社】

□王优

翻朋友圈，偶见一朋友点赞人数众多。停住细看，一图一语：丁字路口，挽手前行的两个背影，路那端，草木深掩成一片苍茫萧瑟。配文极简：领着我爱的，祭奠爱我的。

发圈的是一位女同事，昵称老Y，曾经备受宠溺的优雅女子。她与先生由同学而夫妻，伉俪情深。她的先生多才多艺，业务能力极强，是团队中的佼佼者。他对他情深义重，呵护备至，据说连窗玻璃都舍不得让她擦。工作之余，他们游山玩水，历险探秘，足迹遍布大江南北。他还兼任她的形象顾问，亲自为她挑选各式衣裙。她的衣着极为讲究，大小款式，质地色泽，一切都恰到好处。

在他的庇护之下，她自由而恣肆，知性又新潮。最浪漫的爱情不过如此：择一城终老，得一人白首。有一次，偶然看到他们走在校园里，一身体闲运动装。他提着钓箱，一个大包，笑容温暖。她斜挎一只小包，拎着水果零食，脚步轻快，满面春风。立即脑补出一个画面：清清的江水，鸥鸟低翔；碧油油的沙滩，草木葱茏。他们席地而坐，钓山钓水钓一江清风。我想，她可以一辈子做他的女孩，由小女孩而老女孩……

而世事无常。几年前，暮春时节，一个周末午后，他们与往常一样，踏青赏景，徜徉于山水之间。毫无征兆地，他突然发病，猝然离世。顷刻之间，她的天塌了，她的树倒了，唏嘘一片，狼藉满地。

再次见到她，是在西门旁长廊处。夏天的风已有微醺的醉意，校园里的法国梧桐枝繁叶茂，那样亮眼的碧，每一片叶子都洋溢着生命的力量与欢喜。她低头匆匆，没有表情的脸，像失去水分的叶子。单衣之下，惟余骨架支撑着血管，生命的河流缓缓哽咽，有一种不忍直视的落寞忧伤。

所有悲喜，都是一个人的灰烬。故事溅起的浪花渐渐平息，她与他不再是茶余饭后的话题。日升月落，花谢花开，

别久不成悲

【席地而谈】

□黄廷付

过了二月二，村里安静下来了。其实，从正月初六开始，村庄里的年轻人就开始在每天早晨的一串鞭炮声之后，开着车飞快地驶出村庄。

村里的老人好像已经习惯了子孙把故乡当成客栈，父母几乎把所有剩余的年味儿一股脑儿塞进孩子的行囊，孩子说：“在外面啥都能买到，你们留着吃吧！”老人顾不得理一下被风吹乱的鬓角白发，直到把所有的东西都装进去才说：“在外地买的那些，能有咱家做得味道好？”孩子感觉鼻子有些发酸，也不再说话，他们上了车，任凭车子飞快地驶出村庄，也不敢回头去看，他们知道村庄里的老人都在马路边注视着他们的背影。这种场景每年都会再现，大家好像都习惯了，又好像都不习惯。孩子过年时发现父母明显地老了，腿脚也大不如从前了。

车子很快驶出村庄，很多像他们一样的人或车从附近的村庄里出来，一起拥上乡村公路，路上开始有些拥堵了，他们不得不放慢速度，掏出自己的手机，对着车窗外一阵拍摄，此时的他们才开始认真地看着自己的村庄。

他们把手机里的视频发到网上，发到抖音上，很快就有不少粉丝点赞，那些粉丝除了城市里的同事和朋友，剩下的都是本村的人。看头像，有不少还是他们的孩子，他们知道那些用孩子头像的粉丝其实就是自己的父母。虽然老人没什么文化，但为了能多了解儿女在城市里的情况，干脆用旧手机注册了抖音，起初老人经常给儿女点赞，后来也学着发抖音，老人发现在城里的儿女也

日子脚步依旧不紧不慢。七月流火，八月未央。长长的假期里，偶然听到一些传言。“她卖掉了C城的房子。”“她远游去了。”“估计要请长假。”转眼间，金风送爽，沉寂的校园热闹起来。开学工作会上，她走进会议室，一袭长裙，素颜素颜，头微微抬着，眼光明亮，神色平静。校长宣读教学工作安排，她任教三个班级，和原来一样多的工作量。

渐渐地，工作群和生活群里，依稀可见她的影子。她加入了几个志愿协会，为献血站服务，给贫困地区的孩子捐衣募物，快递生活用品和学习用品，带学生去农场公园。林林总总，琐碎屑屑，忙碌填满了日子的缝隙。偶尔碰上，我们相视一笑，有时也站着说说话，关于天气，关于花草，关于热播的电影电视剧。“我最喜欢读外国小说了。”她说，“我家老Z也喜欢，经常是我觉得好的推荐给他，他觉得好的推荐给我……”

她终于在人前提起了他，不再眼圈发红，声音发颤。只是，再不见她穿那些极时尚的衣裙，独特而精致的鞋子。那些她从各个地方为她选购的、代表着潮流风向的东西，今生今世，大概都将束之高阁，沉埋记忆了吧。“所谓人生，无非是一个不断丧失的过程。很宝贵的东西，会一个接一个，像梳子豁了齿一样，从你手中滑落；你所爱的人，一人接着一个人，从你身旁悄然消逝。”村上春树如是说。人生就是一场又一场的告别，学会埋葬，学会遗忘，学会断舍离，这是每个人终身的修行。

十年生死两茫茫，不思量，自难忘。但生活还得继续。只有忘掉痛苦，埋葬悲伤，好好生活好好爱，才是对离别者最好的告慰。目光再次聚焦于朋友圈，图片上，男子肩背宽厚，女子身形修长，大概是她的儿子与其女友吧。时间是治愈的良药，遗忘是快乐的源泉。当她举起镜头，对准这样的背影；当她独自走在人生边上，一遍遍抚摸着往昔，终于不再泪落如雨，取而代之的是淡淡的笑，融融的暖，深深的念……

关注了自己的抖音，也给自己点赞，老人特别开心，但凡遇到一丁点儿高兴的事，比如院子里的桃树开了花、柿子树挂了果，甚至家里的老母鸡下了蛋，他们都会发到抖音上。

其实过年时村庄里最热闹的不是守岁，也不是看春晚和吃饺子，而是发抖音，从抖音里就能知道小孩子今年收到多少压岁钱，甚至能知道村里每一户人家的饺子是什么馅的。不过，随着村里年轻人离开村庄，年味儿也慢慢消失了，村庄里慢慢安静下来，连父母脸上的笑容都被孩子带到城里去了。

老人骑着自家的电动三轮车，去地里给麦子打除草剂，当然也不忘掏出手机对着麦地拍一个小视频，发到抖音上。等老人打完一块地的除草剂，掏出手机，看看抖音上有没有人点赞和留言，自己的“粉丝”又涨了一个，老人笑了，看那头像，老人知道新粉丝是在城里读书的大孙子。

大孙子留言：“爷爷，昨天爸爸在家，咋不让我爸带您打除草剂？”儿子和儿媳在，还有女儿和女婿都说：“是啊，俺们在家，您也不说。”老人看着手机笑了，他刚准备回复，就看到队长兄弟替他回复了，“孩子们，你们应该知道，立春前后最适合打除草剂呀！再说，回家就这么几天，你爸哪舍得让农活占用你们的时间。”

评论区里沉寂了一会儿，还是做儿子的先留言，“谢谢队长叔，我记下了。”“叔，我们都记下了！”老人笑了，只是他的眼角很快就湿润了，他没有回复“粉丝”们，把手机装进口袋，骑上电动三轮车，车子发出轰轰的声音，好像加足了马力，飞快地往前驶去。

年后的村庄