

【心理师说】

探索婚姻的品质感

□树辉

前几天,一个朋友和她先生很爽快地离婚了。他们是我所有朋友中爱得最痛快,也是离得最爽快的一对。他们在离婚后请我们几个好友吃了一顿饭,一起见证他们的散伙。

得知他们离婚,我们深感意外。在我们眼中这对夫妻一直很恩爱,大家一直认为谁都有可能离婚,但是他们绝对不会。他们一直恩爱有加,很早就结了婚,却是这群人中最后一对要孩子的夫妻。在我们有了孩子天天过得鸡飞狗跳的时候,人家在到处旅游,我们为一点小事儿就能吵得不可开交,人家却如胶似漆,每次聚会都成双成对地出现。

过年的时候聚餐,大家开玩笑,请我作为心理咨询师分析一下他们是如何做到如此恩爱的,我开玩笑说感觉他们的关系太好了,好得有点吓人,建议他们找个心理咨询师聊一聊。当时大家只是当做一个调侃,谁都没放在心上,可是没想到他们不声不响地离婚了。

是妻子鼓起勇气率先提出来的,她告诉先生自己实在是太累了,先生的确没有做错什么,相反一直对她很好,但她就是感觉自己有说不出的累。其实这种感觉早就有了,但是她一直强忍着,因为担心自己说出来会伤他的心。可是没有想到先生得知后竟然一点都不意外,反而长舒了一口气,告诉妻子自己也感觉很累,同样不知道该怎么和她说。于是两个人达成共识,之后和孩子做了一次沟通,很快就协议离婚。

不知道身边有没有这样的夫妻,他们在婚姻中一直很认真地生活,谁都没有错,可是有一天就是过不下去了,他们自己也不知道问题出在哪里。这和传统意义上对婚姻的认识截然不同。生活经验告诉我们,如果两个人结婚了,那就要在一起好好过日子,因此在参加婚礼时都会祝福一对新人永结同心、白头到老,谁都不会说他们可以独立自主,来去自由。

我们会认为,如果两个人要离婚,那他们一定遇到了无法解决的问题,一定是有一方犯了不可原谅的错误。然而很多人没有想过,有一天当你感觉被婚姻束缚住了,那你也可以选择离婚;当你感觉到累了,你也可以和对方商量分开。

“这些难道不是借口吗?随便找个理由就可以离婚吗?”我做过一个调查,调查的对象是我周围的朋友,还有正在接受婚姻咨询的一些来访者,他们当中大多数人是这样认为的。

然而,可不可以离婚是一回事,在内心深处想不想离婚是另一回事。我发现越来越多的人开始注重婚姻的品质感。什么是婚姻的品质感呢?就是去探索婚姻对“我”有着怎样的意义。

过去人们一直认为结婚是理所当然的,一个人成长到一定年龄就要结婚生子,可是离婚必须要有充分的理由,比如是不是对方犯了不可原谅的错误,究竟是什么样的错误让你们闹到了要离婚的

地步?你有没有考虑过离婚后别人会怎么看你?你和眼前这个人分开了,那一定会还会进入婚姻吧,如果你的下一位伴侣不如这一位怎么办……

现在的人们更多在考虑自己为什么要结婚,谁说一个人长大就一定要结婚?我为什么要委屈自己,去迎合另外一个人?已经结了婚的人也会思考,如果我在婚姻里感受不到幸福,那我为什么要继续和这个人在一起?

在我的咨询中,咨询婚姻关系的来访者或多或少都存在这样的变化,他们不再满足于两个人只要能在一起就好,而是探索为什么两个人都觉得不舒服、感受不到自由,还一定要固执地在一起相互折磨、彼此消耗。这和过去的婚姻咨询完全不同,过去两个人来到咨询室一定是有一方低着头一语不发,而另一方会倒出一肚子苦水,现在则是两个人和咨询师一起探讨,请咨询师帮助他们寻找这段关系继续下去的意义。

面对婚姻,不同年代的人们有不同的态度,人们究竟是越来越成熟,还是越来越任性呢?很显然,大家越来越成熟了。因为我们不再想着在对彼此没有意义的关系上消耗,大家能够更坦然地面对自己的内心世界,更真诚地面对这段关系。这既是对自己负责,也是对彼此尊重。

可是话又说回来,面对婚姻关系,我们需要有更成熟的认识和探索。你有没有想过,两个人看上去没问题,可这并不一定就意味着这段关系没问题。我在咨询中发现,对于大多数人而言,婚姻之所以出问题一个最核心的因素是这段关系早早地进入了一种僵化的模式。

比如那对朋友,他们明明很相爱,生活也很幸福,为什么要离婚呢?因为他们都对彼此太好了,这也限制了他们只能对彼此好。这就像我和他们开玩笑的时候说的,好得有点吓人。他们对彼此那么好,那彼此间的不满隐藏到哪里去了呢?他们在感觉不爽时舍得跟对方吵架吗?会不会都担心这段美好的关系是被自己破坏的呢?

我的咨询中,这样僵化的婚姻关系比比皆是。往往是一方在这样的关系中很享受,可是另一方很痛苦,当然也有可能双方都很痛苦,但是都忍着不说。长此以往,又制造出更大的问题。

时代已经不同了,我们都有权利去追求有品质感的亲密关系。如果你在婚姻中感受不到温暖和幸福或者有一些不舒服的体验,当然可以试着表达出来。如果实在感觉两个人在一起不合适,想要分开也可以认认真真地沟通。只是请你记得仔细检查一下,是不是这段婚姻已经进入到了一种过于僵化的模式之中。

僵化的模式会令彼此感觉到越来越难以耐受,而且有一点更可怕,如果你不能及时发现它,这种模式就会如影随形。即使你离了婚选择一个人生活,这种模式也会始终影响着你。

(作者为实战派心理咨询师,树辉心理创办人)

【谈心社】

父亲的手抄本

□郭之雨

即使在故乡,房屋再简陋,我也要辟出一间书屋,作为父亲手抄本的栖身之所。手抄本凝结了父亲对我所有的爱。它是我乡情发育的热土,是儿时引领我认识世界的一个窗口。

父亲敦厚质朴,伺候稼穡没的说,他算不上一个文化人,但因我而起,练就了一手好字。

我自小命运多舛,因了一场病魔,不得不辍学求医,三年后才扔掉药罐。新生活的我,嫩芽鲜花,像春风徐徐吹过。这三年里发生了很多事,比如宠爱我的奶奶离世,这是缘分,聚散已定。比如教我的高老师已调走,干净的云彩下晃动的都是新人。比如三年级的课本是新版,而我意味着插班续读没有课本,老师也没办法,我苦恼茫然,父亲在失眠了几个晚上后,作出了一个决定。

那阵忙啊!日子被玉米大豆高粱淹没,父亲记不得鸡毛蒜皮的小事,但我课本的事提上了日程。中午骑自行车,到供销社买来纸笔,妈妈把纸裁开,牛皮纸做封面,用针线缝好,接下去,便是父亲倾心倾力的事情了。借书抄书真是不容易,每天晚上,疲劳的父亲先是迷糊一会儿,等到前邻三姐完成作业,妈妈再把课本拿过来。这时已是繁星满天,煤油灯燃着,橘黄色的弱光独眼龙一样晕染开来。在安静的夜里,父亲笔尖滑过纸张的声音,像老猫轻嗅。

纸不是好纸,我们叫它半生纸,微黄,粗糙,这种纸洇墨,父亲只能用圆珠笔,那涩涩的感觉能帮他控制笔尖。锄地下籽父亲得心应手,这写字对他来说是件宏大的工程,每个笔画在他手里都变得缓慢,凝重,拖着山爬山似的,包括省略号要直,句号要圆……还要保证我能看清,尽管这样一丝不苟,我还不满

【心之路】

理想书房

□马海霞

老舍在《我的理想家庭》里写道:理想家庭要有七间小平房,一间是客厅,古玩字画全非必要,只要几把很舒服宽松的椅子,一二小桌。一间书房,书籍不少,不管什么头版与古本,都是我所爱读的;一张书桌,桌面是中国漆的,放上热茶杯不致烫成个圆白印;文具不讲究,可是都很好用;桌上老有一两枝鲜花,插在小瓶里。

我从小喜欢读书,但家里穷,有时父母开恩赏几个零花钱,我都贡献给路边的小书摊。那时两分钱看一本小画书,既然花了钱,看书就需仔细,半天看一本,一字一句一幅插图都刻印在脑子里,回家再讲给别的小伙伴听。

小时候常想拥有一间自己的书房,可那个年代,兄弟姊妹多,别说书房,有睡觉的地方就不错了。我上四年级时参加竞赛得了奖,父亲看我是块学习的料,便将盛粮食、杂物的耳房收拾出半间,放了张木板床,从此我有了单独的卧室。

我的卧室连张桌子也放不开,床既是睡觉的地方,也是学习读书的地方。到了冬天,耳房太冷,里面的水缸都冻了厚厚的一层冰,母亲喊我去外屋睡觉,我不去,说不怕冷。晚上穿着棉裤棉袄缩在被窝里看书学习,都说书中自有颜如玉,我是书中有火炉,一本本的书籍温暖了我少年时一个又一个严冬。

后来,成家立业了,我和先生都酷爱读书,但我家面积太小,先生别出心

足,有一个字模糊,我会大吵大闹甚至大哭。

那夜我是哭着睡的,被尿憋醒时,听到抽抽搭搭的声音,在这寂静的夜,听起来惊心动魄。油灯下,妈妈纳着鞋底陪着父亲抄书,父亲抽噎着:“我咋这么笨呢?字都写不好,惹得孩子哭!”妈妈停下手里的针线活说:“不能怪,孩子小嘛!”妈妈是用话去抚慰父亲。父亲继续抄,叹息越来越长,在这样的深夜,渐繁渐响。从这一刻起,我认了父母才是课本,也是叩开我人生之门的门环。

多少日夜?别人料理农田,父亲也料理农田,别人进入梦乡,父亲还在梦乡外劳累,他不知道以后的我会长成小草或是大树,但他任劳任怨浇灌青禾一样的我。

许多童年往事已经走进风里,唯有父亲写字的姿势在心里闪亮。我的棱角在那个夜里被磨去七成,即使有过摩擦,那也是一时雷雨,留下的是涓涓清流和风和日丽。我不再挑剔,即使有凌乱的字,我会和同学的课本对照一下,或直接向老师讨教。

老师说,父亲的字已经好过他很多了,父亲是眯着眼睛,咬着舌尖写字的。横有劲,竖大方,左撇右捺有讲究,笔笔中看,就连标点符号也是落纸生秀。父亲看我捧着抄的书默读朗思考,心便如月般清朗起来。

书屋里,有父亲,有和谐,有心灵的相互照耀,有情感的相互融通。走进书屋,童年手抄本的故事便从这里汹涌而出。后来,村里有学问的人多了,大学生博士生不时走出来,有人不服气,就来书屋里看父亲的手抄本,单就圆珠笔字来说,没有人能强过父亲,他们在羞愧中折服。

手抄本是我永远割舍不掉的乡愁,它记载了我的经年旧事,也把自己的故事写进了岁月。

裁将阳台改造成书房,一把椅子,一个小书橱兼当书桌。因为书房太迷你,实在没地搁闲书,所以我们买来的书看完后,多半都送了人。

五年前,我们搬了新家,才有了真正意义上的书房。我按自己的意愿装修书房,暖色调为主,书桌、书橱,转椅都选了最心仪的款式,还特意买了个吊椅。没两年时间,三个大书橱都摆满了各种书。

但不知从何时起,书房变成了电脑房,晚上吃完饭,我钻进书房上网。那个吊椅,也成了先生玩手机最好的去处。去年,我突患眼疾,颈椎也有了问题,遵医嘱,少看手机少上网。为了开启健康生活,先生和我商议,将电脑撤出书房,手机也不能带进书房,在我俩相互监督中,书房才回归了最初的用处——读书。闲暇时,我和先生躲进书房,一个看书,一个练字作画,我俩谁也不说话,太阳照进纱窗,暖进心窝,我抬头瞥先生一眼,他回我一个微笑。看累了,写累了,我俩便面对面坐着交谈,谈书里的情节,谈幼年读过的书,青春在不经意间扑面而来。

上周,先生说书房应该更名为“禁网斋”,手机确实给我们的生活增添了便捷,但使用也须有度,不能被手机掌控了自己,在家里开辟出禁止上网的地方,看书、静心、养性。几十年奋斗,终于拥有了老舍笔下的书房,书不少,都是我爱读的,书桌不怕烫,桌上有热茶,瓶里有鲜花。

此刻,书房里阳光正暖,日子正好,幸福在书香中悄悄流淌。