



【微情感】

在感情里总是吃苦 或许是因为不够自信

□周周

小时候,一旦听到有人抱怨自己婚姻的遭遇,比如和老公吵架了,被老公打骂了,抑或是被老公冷落了,我都会认为这是命运不公,让这些人享受不到婚姻里的幸福,同时,也会对那些男人有很深的成见,认为他们不够负责,不够有爱。

然后,有个想法是,如果那个受苦的女人换个老公,也许就好了。

但后来我发现事情不是这样的,有些人她真的离婚了,即使马上找到另一段婚姻,却又会重复上一次的创伤,陷入第二次苦难。

我有个读者K就是如此,她已经第三次结婚了,但是依旧跳不出受苦的牢笼。她问我:是不是自己上辈子欠了这些男人的,所以这辈子都是用来赎罪的?

我很好奇,你在一段婚姻里受尽了折磨,怎么还会马不停蹄又进入第二段,甚至是第三段呢?

她说:那是因为我不服气啊,我希望离开不好的,然后遇到更好的啊。她的模式是:结婚-痛苦-离开-结婚-痛苦。她把这一切的过程看做是在为自己负责,是在为自己的婚姻负责。然而,我看到的却是另外两个字:逃离。

就好比一个人刚毕业找到第一份工作,这份工作既苦又累,她就受不了了,然后就选择辞职,她认为世界那么大,肯定能够找到更加合适的。可是她找了另一份工作以后,问题又出现了,这份工作不仅辛苦,还经常被派到外地出差,所以她又受不了了。于是她继续去找,又找到第三份,第三份终于不那么辛苦

了,结果呢,领导要求他们都去考证书,去深造自己,不然就不把重要的工作交给她。

在这个过程里,她之所以不停辗转,疲于奔命,都是在博一个叫做“机会”的东西,一个叫“运气”的东西,当然,就很容易掉入失望里面。而为什么她们那么寄希望于运气和机会呢?

是因为她们不够相信自己。不信任自己有处理复杂事情的能力,不相信自己有办法让深陷困境的感情转危为安,更加不相信自己有魅力让伴侣重新燃起对自己的爱。

这一切,才是制造感情痛苦和逃离模式的真正原因。因为看不见自己的能力,才会把问题放大,然后本能地逃避。

荣格说,人有两种资源,一种是外部资源,一种是内在资源。过往,当我们在婚姻里遇到困扰,通常更愿意去找外部的方法来处理和应对,当然,有些方法的确好用,但有效期不那么持久,只有当我们能够看到自己内部的资源,并充分去利用它,就好比给土壤施肥加水一样,虽然我们不曾护理过树叶,但树叶却能够嫩绿如新,焕发生机和活力。这就是内部资源的力量,换句话来说,就是自信的力量。

好比扎克伯格的老婆,她嫁给了世界顶级富豪,虽然她有很高的学历,但是她相貌平平,身材也并不出众,为此还曾引来很多的议论。然而后来,大家都被她的笑容所征服,认定这个长相平凡的女孩,内心蕴藏着巨大的能量,就是自信。因为自信,她变得无比的迷人。所以她说:当你对自己足够信任,你的世界就如你所是,你的婚姻也在你掌控之中。



【亲子学堂】

不断放弃 也是为人父母的责任

□王雪松

很多时候,我们必须放弃绝对掌控的欲望,孩子才能顺利长大。

选择一天的时间,站在旁观者的角度去观察,会发现生活中父母对孩子的控制比比皆是:奶奶抱着孩子下楼,你在门口和孩子挥手,“安安,妈妈在这里,安安,和妈妈拜拜……”孩子转过头看看你,又看了看电梯,朝你张开手;孩子5岁了,很喜欢画画,坐在小椅子上画了一个大大的脑袋,你走过来看了一眼,“脑袋这么大,没有地方画身子了,我们应该这样……”孩子是一名少先队员了,喜欢把“老师说”挂在嘴边,你听了醋意满满:“老师说的都对!”家长会上把自己的想法告诉老师,请老师传达给孩子;上了初中的孩子更愿意待在房间里,开始有自己的秘密,也更在意发型,喜欢和朋友们在一起,你越来越难融入到他的世界里,却仍然倔强地隔着门偷偷听他在干什么,饭桌上数落他的朋友玩游戏玩得太过分;不知不觉孩子二十几岁了,自己的白头发也比去年多了些,还是忍不住唠叨几句:“这个女孩和咱家门不当户不对,不是一类人……”不久孩子的孩子出生了,“纸尿裤不能这样用……奶粉喂得太多了……孩子要横着抱……”

一天的观察结束,我忍不住大呼一口气!自己憋闷,也为那些孩子感到无力。似乎总有一双无法逾越的手掌存在。假如这是某个孩子半生生活的写照,很难想象他会活得真实自在。

我遇到过很多焦虑的父母,孩子马上六年级了,仍然注意力不集中,没有养成良好的生活学习习惯,自信心很低不敢表现自己。如何让孩子有个性、有想法,会选择,能坚持地过好自己当下和以后的生活呢?我想,我们这一代需要更进化一点,懂得放弃绝对的控制权——这也是为人父母的责任。

其实很多父母意识到自己言语行为的影响力,也在避免过多干涉孩子,这样的父母具有教育的敏锐性。从前面观察到的场景,我们也会发现,事实上很多不经意的控制,是我们不易察觉的,比如:妈妈试图通过不断地叮嘱,让孩子按时吃饭少玩游戏,结果往往适得其反。原因就是孩子感受到了这份“控制”,无意识中与妈妈对抗,因此背道而驰。叮嘱得当,讲清利弊,孩子完全可以感受到妈妈的关心和爱护,行动自然干脆利索;若妈妈内心存在担忧焦虑,对孩子不信任,则会过度叮嘱,以此控制。

还有很多家长并没有意识到自己在控制孩子,认为那明明是为他好,帮助他少走弯路。实际上,已经剥夺了孩子自己体验生活探索成长的机会。如果家长过分代劳,孩子日后总想依赖、害怕困难、没有想法、不敢表达,也是情理之中。

家长对孩子过分紧张,或者夫妻两人不能好好沟通,有时候也会转化为控制。有些孩子嘴上说不出什么,但心里会感到难受。朋友说她的妈妈每次和爸爸吵架后,都会把她叫过来:“以前没有你的时候我们没这么多问题,你要听话知道

吗……”不少存在矛盾的夫妻,没有处理好两人的关系,孩子反而成了“替罪羊”。朋友现在回忆起来,仍然眼圈发红,她不明白自己哪里做得不好,只是隐约知道爸妈吵架是她的原因,她懂事听话,爸妈就会和好。其实,朋友的妈妈没有分辨清楚与孩子的界限,把对丈夫的情绪转化成了要求孩子“听话”的控制。

大多数组制,正是在这种不自知的状态下产生。想要减少不良控制的发生,首先要养成自我觉察的习惯,其次主动进行调整,调整的最高原则就是“放弃”。

先说自我觉察。以朋友妈妈作例子,她需要意识到和丈夫吵架后,最好的方式不是对着女儿一通牢骚,而是找个安静的地方让自己平复心情,思考让自己生气爆发的点是什么,某句话,还是某个眼神?对丈夫不满意的是哪些方面,希望丈夫做什么等等,考虑与夫妻两人有关的议题,以后找时间和丈夫处理矛盾。女儿作为第三方,不应被牵扯进来无辜受挫。

有了觉察后,就要规避之前自动化的 behavior 方式,和谁生气就和谁解决问题,面对孩子时控制自己的情绪和语言,而非要求孩子懂事听话。小规模的放弃——放弃代替孩子收拾房间、放弃画画时的指导、放弃讲太多正确的废话,大的放弃——放弃为孩子的人生做规划、放弃把孩子作为生活的中心、放弃孩子永远是个孩子的想法。当做出某些放弃时,你会发现,焦虑和紧张跟着消失了,而让你放下的原动力,就是对做个好父母的追求。



本期专家:丛媛
山东医学高等专科学校心理学教授

壹粉彤彤问:

我是名教师,和丈夫正在协议离婚阶段,我们是九年前经人介绍恋爱结婚的。他老家是农村的,当时他在外地工作,因为聚少离多,相互其实并不甚了解,但也没机会吵架。后来相处时间多了,我发现他性格有缺陷还自私,工作上遇到挫折总是抱怨,要不就是对我和孩子发脾气,对他的领导则惟命是从,奴气十足,为此我和他吵过。我认为好好工作自然会出成绩,他却惦记给领导送礼。他要求每个月给他父母1000元钱,说是报答养育之恩,我的父母给我们带孩子还要倒贴钱,他说是他们自愿,并不感恩。他的父亲对他母亲也是说骂就骂,他母亲都是受着,可我不行。现在要离婚了,他提出来要分割我父母给我买的房子,为这事我都要气死了,我不明白他为什么这么没有良心,难道这么多年的情感不如钱要紧吗?

齐鲁晚报心理专家团丛媛:

你提出的问题很有代表性,其实答案就藏在你自己对丈夫的评价当中。

【情感问答】

为什么我的感情付出不如钱重要

你说他性格有缺陷,这个诊断很准确。其实,我们每一个人对待感情、与婚姻中另一半的相处方式大多会与我们的原生家庭很相像。原生家庭塑造人的个性和人格,培养情商和价值观,家庭的关系模式决定了我们成人后的人际关系模式。有人说这是潜移默化,也有人说这是一种认同,总之,因为我们成长过程中的关键时刻都是受自己父母的影响,所以处理问题的方式与他们相像也就不足为其。

你丈夫的父母相处模式就是父亲说了算,对母亲并不尊重。父亲的行为对儿子是有榜样作用的,如果儿子很敬重父亲的人品,就会以父亲为榜样,模仿父亲的言行和处事风格。另外,每个家庭都不是完美的,由于各方面条件所限,许多父母也不懂得如何教育孩子,有意或无意也会对孩子造成不同程度的心理创伤,都会成为孩子们长大后的心灵情结。

父母的争吵对于孩子一般会形成两种极端个性:一种是攻击性强,沿袭父母的行为方式,用暴力来解决问题,容易形成冲

动型人格;另一种则是极度自卑懦弱,没有主见,很怕被抛弃,容易形成依赖型人格。你丈夫大概两者兼而有之,在家里遇事常常冲动,难以控制自己的情绪,容易对你和孩子发脾气。在单位上自卑,没有主见,遇事则惟命是从。由于他的自卑懦弱,缺乏安全感,所以他金钱的态度就会表现出极强的占有欲。在他的潜意识里占有了金钱,就拥有了安全。

为什么有人经常讨论婚姻是否需要“门当户对”?这里所指的“门当户对”并不是针对家庭经济、地位而言,而是指原生家庭带来的成长环境和双方父母相似的教育观念,以及由此造就的价值观是相似的,为人处世的方法是相近的。所以你们婚姻的根本分歧就在于双方价值观的不同,以及成长环境相去甚远,因此,互相不能够理解对方的内心,没有足够温和友善并且愿意付出的品格。

既然离婚已成定局,对方能否改变已不再重要,财产的分割就交给律师来处理。鉴于你和他还有孩子,所以也不能就此变成

仇人,在此给你提些建议:离婚后为了孩子的心理健康,双方都不要在孩子面前相互诋毁,相互攻击制造仇恨。因为一旦孩子内心埋下仇恨的种子,就不仅仅是如你所愿的那样仅仅去仇恨对方,将来这仇恨会蔓延、增长,最终这仇恨也会指向你自己。不能拿孩子作为钳制对方的砝码,动辄不让对方探视孩子等。因为离婚本身会对孩子的心理造成一定的影响,孩子会变得脆弱、敏感,甚至自卑,如果你们双方再为此相互攻击,孩子将会更加缺乏安全感。

当然,不能因为离婚后对孩子有愧疚感,出于弥补的需要就过度满足孩子的要求,那样会让孩子变得一切以自我为中心,自私自利,不理解父母的付出和不容易。无论孩子跟着你们之中的任何一方,对孩子的要求都应当和以前一样。离婚后的双方在生活上都应当积极面对,不要在孩子面前悲悲切切,那样会使孩子产生错误的归因,认为是自己的原因拖累了父母,自己就是父母的负担和累赘,会使孩子心理健康受到影响。