

过年回家,我们去哪?

爱课堂

本栏目特邀专家:安徽省阳光心理健康
咨询中心主任
安徽省心理咨询学会副会长 江俊

倾诉人:小雨



图片来自“刘蛋蛋 Shelia 的相册”

过年啦,这是件让人感觉特别开心的事,但是我却感觉特别的心慌,不知道自己该如何面对。

我跟爱人已经结婚四年,孩子已经两岁了。带过孩子的人应该都知道,那种辛酸只能想办法消化。因为没有人帮忙带孩子,心里的怨气越积越多,感觉每天生活的天空无比阴暗,总也找不到阳光的存在。

孩子出生两年来,我的生活发生了翻天覆地的变化,以前那个快乐潇洒的女孩跑得无影无踪,每天背负着沉重的包袱,压得我有点喘不过气来,也想着女人不能没有工作,然后又勉强支撑着自己的工作,觉得特别累、特别苦。

听到赞美声的时候,多少会有些欣喜,毕竟那是别人看到了你的付出和坚强,但有时却换不来半点安慰,说不出的感受。过年了,一点都不想去婆家过年,因为心中有怨气,总觉得他们没有帮助我带孩子,让我的日子才这么艰辛,心中的怨气才这么大。

我和爱人的老家都不在合肥,两家也都不在一个地方,因此每年回家过年,都会为去哪里过年,而争上几嘴。每年吵啊吵的,挺烦的!但不吵总觉得过不了这关。

今年,又该讨论去哪里过年的事情了,我忍不住问爱人,他的意思肯定是回婆家过年,并且说正常家庭都是在婆家过的。可我想到了爸妈就我一个女儿,我真的是于心不忍,每个除夕夜都只有他们老两口,我就觉得特别不孝。

我想着如果能够把两家的父母都接到我家过年,岂不是两全其美,但似乎也不太现实,亲家之间也有说不清道不明的感觉。

专家点评

对于小雨的现状和内心的焦虑,作为一位母亲,我也能理解。你因为婆婆不愿给你照看孩子,心里埋怨婆婆;过年不能回家陪伴父母,感觉自己不孝顺;兼顾孩子、丈夫和工作,身心俱疲。我想和小雨说下:

第一,“养儿才知报母恩”。今天我们有孩子了,才知父母养育我们多么不容易。那我们还有什么理由来要求父母为我们做什么呢?我们的孩子,父母为我们多做一点便是莫大的恩情。做不到,我们也无权利要求。

第二,人与人之间的负性情绪是相互感染的。你对婆婆的不快,你妈妈可以感知到。如果你对婆婆充

满了关心、尊重,你的母亲会将对婆婆的不满告知你吗?不会。所以,先将自己对别人的负性情绪改变下,你会发现整体颠覆了你与他人的不良关系。你快乐对人,别人也会快乐对你……

第三,婚姻缔结起一个家庭,作为家庭中的一员,你可以享受家庭带来的欢乐和温馨,同时也要肩负起家庭应有的责任。照顾孩子、支持丈夫这是你作为一位母亲的角色、妻子的角色应该完成的“甜蜜任务”。生活不易,且行且珍惜!

第四,开开心心过大年。不管你是将双方父母放在一起过年,还是今年你家、明年他家,只要你是开心的、愉悦的,我想双方的老人都会愉快过年。

妈妈每次提起婆婆,心中怨气也挺多,除了觉得她没有帮助我带小孩,还总觉得她是个特别趾高气扬的人,总是一副盛气凌人的样子,多少会让人觉得有些不舒服。我心中对婆婆的怨气还不知道如何发泄,每次听到妈妈的唠叨,就更加烦躁,更不知道该如何安慰妈妈。对此,我经常会觉得内心不安,不能因为我结婚了,遇上这样的婆婆,还给妈妈添堵。

清官难断家务事,说到底,家里面谁对谁错实在是难以讲清楚,这里应当是个充满爱的地方。对于公公婆婆,我更多的是敬重,也不想做个不孝顺的媳妇,对于他们不帮我带孩子,我时常会心有抱怨,却也能够说服自己平静下来。

一年又一年,又该过年了,又过去了一年,感觉内心的负担和压力越来越重,孩子、老人都要操心,爱人需要支持,一个家庭的重担全部落在我身上,有时感觉累得喘不过气来,有时又会欲哭无泪,我每次想自己是累狠了、累怕了,如果再让自己这么辛苦下去,实在不知道一辈子何时是个头。

是不是过来人都这么辛苦?有时跟朋友聊天,他们会说,人生下来就是受苦的。听到这样的话多少都会辛酸,谁不想快快乐乐地生活呢?谁不想安安稳稳地度过一生呢?但人生总有各种起起落落,各种浮浮沉沉,说不清,也道不明。

回家过年的忧虑可能只是我心中郁闷的一小部分,更多的是对生活的担忧,对于前进的方向和动力的担忧,一辈子这么长,又这么短,该往何处走呢?就如过年回家的路,明明就在眼前,却还要选择!

赵莉/文

不做婚姻里的连体婴



碎碎念

关于任何一种感情,
有任何你想吐槽的话,
请发邮件至362693944@qq.com

1

在恋爱或婚姻关系中的不安全感,而导致的系列问题,在读者来信中占了很大一部分比例。事情常常是这样的:她翻看我的手机,如果我给某位女性好友的微信点了赞,她就会大吵大闹,好像我做了什么对不起她的事情;她不允许我出去和朋友们吃饭,以及其他交际活动;她逼迫我在社交网络上发一些我们秀恩爱的图片文章等。不安全感、对感情没有自信、习惯捆绑对方,大部分都发生在女性身上,为什么呢?

2

对于爱,我们都没有标准定义,对于更好的爱,则更难以定义。安妮宝贝的意思大致是,两个人可以并肩而行,去往同一方向,看相同的风景。连岳觉得,爱情与婚姻有一条基本原则:它是加法。也就是说,两个相爱的人联合起来,比他们单身时,除了更富有,房子更大,还得更坚强、更有趣、更有力量对抗世界上的愚蠢。或者这样简而言之,除非那人让你比单身时过得更好,否则为什么要结婚?

那些习惯用一纸婚书捆绑他人的人,他的逻辑是这样的,既然我为你抛弃了我的自由,我的世界从此只有你,那么你也应该放弃你的自由。我们应该断绝一切社交关系,从一个和这世界有无数交叉网络中,抽出身来,退回到只有两个人的原始社会。

3

听上去很美,是不是,像是回到了伊甸园,可这不符合人性。真实的人性是,渴望新鲜,渴望成长,就像夏娃必定会偷吃禁果,蒙蔽的双眼得以睁开。两个人的世界,倘若你们某一天不能再从对方身上汲取养分,那么便是你们关系的终结之时。而好的恋爱关系,则应该鼓励对方去成长,让他的世界更大。那些习惯捆绑他人的人,是不是害怕他飞太高,而你却渐渐跟不上他的步伐?可正因为这样,难道你不应该更加努力、拼命飞在他的前头,好让他精疲力竭之时,发现你在尽头等他?

所以婚姻里,我赞成两个人都有自己的私人空间,有自己的密码,最好也有自己的存款,有除了对方还能吸引自己的另一个世界,这样,若是对方从你的世界里抽离,你起码不至于觉得是世界末日。分手时你的承受能力的强弱,取决于你的世界有多大。

最好的婚姻,是结婚以后,两个人还是两个人,而不是变成连体婴,谁也不依附谁。婚姻,不能让人丧失自己的独立人格。

孙婷/文