



不能改变环境,就试着改变自己吧

翠红
问答

问:结婚领证五年,当初结婚时由于没有钱,没办婚酒,婆婆有催过,说没办酒就不算过门,实在是没钱就没办法。老公从来都说不用理他们,他不帮我着想,公婆说我没娶过门是啥感觉。婚后一年生了小孩,出生后包括坐月子没有人帮过我带,就我一个人,然后我就变得很抑郁了,经常想哭,很难笑得出来了,总是很心慌无助,每天担心这样,害怕那样,不会与人交流,和人说话脸都僵的。可能因为生小孩、坐月子时没养好,身体也不好,不断生病,一年到晚看医生吃药没停过。这样的日子我不知过得有什么意思。

当和老公说这些时他总是说不要想那么多。这几年来越看他越不顺眼,做什么人都让人很生气。他对生活对未来都没有规划,工作、生活不认真投入,学点技能学一半就放弃了。现在我每天都过得很难受,想改变现状,和他说我们要为以后规划,他嘴上答应,但是一点行动都没有。我觉得这样的婚后生活好累好痛苦,不知怎样才能让自己开心快乐?

答:生养小孩很辛苦劳累,老公和家人都不帮忙,不难理解你的心里会有些想法。短短一封信,里面提到了不下十次不快乐、不高兴、痛苦、没意思,可想而知现在的生活状况是多么不舒服,多么想改变。

身体不好肯定和生小孩以后劳累过度有关,另外,按照中医的说法,情志不伸容易生病。结婚几年大部分时候不愉快,难以避免出现肝气郁滞,进而影响脾胃等功能,所以有可能老是生病与心情不好有很大的关系——心理学认为百分之七十以上的疾病是心身疾病,与情绪密切相关。在吃药的同时,要解决好情绪问题。

据你说来心情不好是从生小孩坐月子开始,建议去医院精神科挂个号,测评一下抑郁、焦虑等方面的得分,排除产后抑郁未能及时诊疗导致长期情绪低落的可能。信中提到的心慌无助、只想哭不想笑等等,需要先做这个排除,如果是,单是谈话、讲道理乃至心理咨询不大可能彻底帮你改变生活状态。如果

是,要遵医嘱,该服药服药,该咨询咨询。

信中几次提到老公总是说“不要想那么多”,看来沟通有障碍。是不是想得太多(过度焦虑),有个简单的判断方法:是否有现实依据。比如结婚没有办婚酒,公婆言语中透露出不把你当自家人的态度,你感到不愉快和焦虑,这是有现实依据的,不是你单方面空想出来的。你对未来生活的焦虑情况不一样。从信上看,生小孩以后你没有上班,一直在家带小孩。你没有表示自己主动选择做全职太太,那么你是被动留在家带小孩的吗?自己没有经济收入,夫妻关系质量低,很自然会对未来感到迷茫。一部分是担心将来的生活,希望通过老公的上进、提升缓解对生活的焦虑,一部分则是由于不满自己无法投入社会生活中,对自己不上进的不满投射到老公身上,排斥他。

沟通上的障碍也许可以试着从改变表达方式开始。公婆说不办婚酒就是没过门,你可以温和、坚定地说:“你们儿子说不在

乎这些,他不主张办。这件事已经谈过了,以后不必再讨论了。”这么说有个前提,你理清了焦虑的来源是公婆。如果焦虑的来源是自己,是你想办婚酒,你对结婚没有办酒很不满意,那么,你和老公下次再交流时,不要再借公婆的话起头(因为他会叫你不要理会“别人”)。你直接告诉他,大家结婚都有办酒,我们以前没办是由于穷,现在选个方式进行补偿好不好?你也要自己想好补偿的办法,不要等着他提方案。他不打算办酒就不会有方案。

老公对未来没有规划这事,你想想,你对未来的生活有没有规划?十年后你想要什么样的人生?可以先做一个一年规划,达到情绪好转的目的,中间详细制定小目标,如这个月去做诊断,根据诊断结果再制订进一步的计划。又比如春天肝气上扬,正好趁此时机在身体允许的时候,多走动多运动,通过身体的好转带动情绪的好转。远一点可以计划小孩上小学后工作、事业上的目标,反过来又有助于解决婚姻上的问题。



@ 怡佳依家

这个题主的情况似曾相识,好像许多对生活不满的人都是这样,不满意,又难以改变。

@ 茯苓 Clina

你们结婚的时候没钱,现在婚后五年,孩子也快三四岁了,不知道你家经济状况是否有所好转?如果不是生活困难,只是普通的没钱,那建议你你改变一下心理状态,不要给丈夫太大压力了,一家人平安健康在一起就很好了,如果他的性格就是比较懒散,喜欢平凡,那么你逼着他奋斗,他会很痛苦,甚至想离开家出去透气,反而造成家庭矛盾。如果是真的很困难,那么等孩子上幼儿园了,你也可以尝试着做些工作,现在网络发达,许多工作不需要你全职,你能获得收入,同时与社会接触增加,视野开阔,不再天天盯着自己,感觉会好很多。

@ 嘎oO

他坚持不下去学技能,你呢?你有做过什么努力吗?现在网上有很多学习PS排版、视频制作的教程,在家就能学,然后到楼下打印店接平面设计的零活,占不了多少时间,也能改变你的生活。

翠红简介:

文学硕士,2009年获心理咨询师资格,长期从事文学、心理学跨学科研究,专注于精神分析、人本主义和超个人心理学学派。为多家媒体文版撰写情感分析专栏文章多年。

读者如有情感方面的咨询,可发送至 xxsbfkb@163.com

翠红手记

解决不了问题时,改变认知能更好地接受生活

很久以前有个读者来信,老公频繁换工作,到后来因自己兴趣开棋室,一直不挣钱。太太跟着他换工作,走了两个城市,都是靠太太养活。大家还记得吗?老公的母亲是车祸去世的。一晃过了两、三年,猜怎么着?依旧靠太太养活。女方反馈说:道理我都明白,我做不到啊。

要改变旧有的关系模式不容易,很多时候咨询师不会把症状的消除作为成功,而是把“觉知”作为可接受的结果,接受症状,带着症状生活。这位女士后来提到她另一个烦恼:家中父母迷上了保健品,不停地把钱投入到夸大作用的保健品中,被推销人员迷得一楞一楞的。每次回家都为了父母买的大堆保健品心烦,讲道

理不听,吵架没有用。大家有没有看到类似的模式?她和父母都在无休止地把钱投入无底洞,她还好一点,投给了自己丈夫,丈夫干不好、万不好,到底依恋她,情感上可靠,看不到出轨可能性。除了靠她维持生活之外,平时还算体贴。保健品可是几十万扔下去听不到一声响。从这个角度讲,她比父母有进步,她的投入比父母值得。

她的模式大致上是要无限度付出才能获得价值感、存在感,同时她的潜意识中对维持紧密、稳定的亲密关系有错误的认知:要牺牲很大才能获得,或者说,为了得到她想要的亲密关系,她要牺牲很多。一千多字的问答里面只

能尽量告诉她从什么角度去思考,现在这种生活状况与过去的关系模式有什么联系。涉及到原生家庭关系模式的问题,最关键的步骤却不是“我告诉你怎么回事,你照办”,正常情况最好在有经验的正规咨询师引导下,自己发现存在的不良关系模式,通过疗愈童年创伤以及不断练习更为合适的伴侣相处方式,卸下给丈夫当妈的重担,重构关系模式。

这里牵涉到如何以新的、健康的方式获得价值感、存在感,在没有找到之前,抓住旧的不良模式看起来是最安全的。承认自己没有真实自我是个难关(认定丈夫不挣钱仅仅是他的问题要令人轻松多了),开始寻找是个难关,

找到又是一个难关,每一个难关迈不过去时,人都想要回到原来的模式,也可能停滞在旧模式里止步不前。从“必须付出巨大代价才能拥有好的亲密关系”转换到“成为我自己就值得拥有好的亲密关系”,转变十分巨大,非一朝一夕之功。

这位女士想过、说过很多要找咨询师,最后不了了之(心理阻抗)。不过她明白了父母和她是一样的问题,苦恼过后慢慢释然,没那么糟心了。懂了自己和丈夫的关系问题所在,她也能敞开来向朋友倾诉丈夫靠她生活,比一个人独自煎熬好受些。解决不了问题时,改变认知能更好地接受生活。