



对于婚姻，每个人都需要有一个对自己的确认：为什么是眼前的这个人，而不是别人？这段关系，对于我，对于我的整个人生来说，有什么样的意义？

找到属于自己的意义才不会迷失

如果问：如何才能把婚姻变得更好？很多人都知道一个可以拿满分的答案：多沟通、多理解。可实际到了真实的婚姻关系里，大家都会有一种感觉，想要畅快的沟通、理解真是太难了。这导致婚姻出现问题时，很多伴侣努力去跟另一半沟通，却又总是失望而归。为什么想要婚姻变好那么难呢？

我的咨询工作中，会遇到很多来访者，他们可能在婚姻里受到了伤害，对另一半的某些行为十分气愤，努力想找方法让对方变好，以为这样婚姻就可以变好了。然而，这样的想法不仅很难实现，还时常让人感到绝望。

很多婚姻问题让人绝望，实际上是一种深深的无力，是你原以为应该怎样的人或事，现在变得不一样了。现实的发展，已经超过了你的理解，所以才会失控，感到无所适从。

尽管人的天性都是抗拒变化的，我们也不会替关系里的伤害开脱，但是，如果你想要婚姻变好，显然不能只顾抱着自己的理想化去行动。你还需要了解婚姻的规律，理解自己为何会在婚姻里跌倒，你才能从现实中站起来，有机会让婚姻变得更好。

婚姻是动态的

很多人遇到婚姻问题都喜欢这样说：他以前是那么好的一个人，为什么我们不可以回到过去呢？他说过要爱我一辈子，怎么现在就变了呢？我早就跟他说过……为何他还是没有改变？

这些把婚姻当成一劳永逸的人，常常在婚姻里跌得最痛。遇上一个好人时，觉得可以侥幸一辈子；碰上一点变化和问题，又悲观得好像永远都走不出来。

在他们看来，婚姻就是不变的，固守一个模式到老，不应该有任何变化。所以，尽管他们会努力去保持婚姻不变，到最终还是拗不过婚姻的动态规律：抱着不会有问題的心态进入婚姻，就会因为一个小问题而搞死婚姻。

举个例子说，假如你到一个公司上班，你跟这个公司很有感情，这个公司也很赏识你的才华，然后你会不会觉得：从今以后，只要你在这个公司，就什么事都不用面对，可以坐享其成了？显然，现实不会那么美好。你一定会遇到一些需要自己面对和解决的问题，这些问题有时候会让你感觉不那么好，但实际上也没有很糟。

这就是生活的常态，也是婚姻的常态，只要你在关系里，就需要不断面对问题和解决问题，而不仅是埋怨问题不该出现。接受自己每天是生活在这样的真实环境里，才不会每天都怨天尤人。说到底，让我们失望的不是一个人，或者是一段关系，而是我们最原始的幻想：我们原以为不论怎样，会有一个人永远把自己看得比他更重要。

实际上，你需要理解：你可能有时被对方看得很重要，但有时对方也需要把他自己看得更重要。这样你才会从幻想的位置走出来，不会像一个婴儿一样，等待着无微不至的照顾。懂得了婚姻的动态规律，你才能不侥幸、不悲观地去正视眼前的问题，长出面对问题的智慧和能力。

婚姻必须真实

说到真实，很多人会说：我足够真实啊，我

的需要什么都告诉他，可是他有时又做不到啊！

的确，表达出自己的需要是一种真实，然而这种真实不被满足，是不是会觉得对方不好了呢？如果是这样，你可能并没有把对方当成是一个有感受、有情绪、有想法的活人，而是更希望对方是一个可以执行自己命令的机器人。当你把对方物化成一个机器人，你就会忽略对方的情感，然而你之所以能做到如此，是因为你也在忽略自己的情感，你也很可能把自己先当成是机器人在对待。

如此，婚姻就变成了一个机器人试图操纵另一个机器人，但是彼此都不会认同自己在干机器人的勾当。如果两个人都试图去控制和改变对方，没有情感、没有理解、只顾达成目标，关系就会变得冷冰冰的。

现在，总是有很多技巧告诉我们，怎么做可以让对方变好。这大大地满足了那些因为心里恐惧，想要把对方当成机器人一样控制的人。然而，只有接受你控制不了一个人时，你才有可能成长。因为你当对方是真实的人，你就可以看到自己是一个真实的人，你的想法和感受才开始变得重要，你也因此具备了选择的权利。对方一定有缺点，你也一定有缺点，你们是真实的人，身上都可能具备对方极其不喜欢的部分，这就是真实的婚姻关系。

所以，面对婚姻，与其学习很多技巧，不如学习如何去懂得一个人。

婚姻需要意义感

婚姻对于我们，有两种：一种是外层的意义，一种是内在的意义。外层的意义大多清晰可见：比如选择婚姻，是为了迎合社会眼光、让自己不孤独、生个孩子、获得经济支持等等。这些意义指的是某种现实的需要。

然而，仅有这些外层意义又是远远不够的。这就好比说，你想嫁给这个人，你说我只是想生个孩子。那么，这么多人可以一起生孩子，为什么你不选择别人，一定要选择他？显然，他对你还有其他意义。那么，剥开所有的外层意义，婚姻本身对你来说有什么深层次的意义吗？

如果有，你可能就会获得一种稳定感，身在其中，知道自己在哪里，并知道自己为什么要在这里，你的意识和身体，会同步存在婚姻里；如果没有，看似你身在婚姻里，却可能随时都想走掉，说明你并没有把自己嫁给了婚姻，你只是把一个空壳子的自己放在了婚姻里。

深层次的意义，是一种对关系的确认，这就好比攀岩一样，你想要辛苦爬上一座陡峭的险峰，前提是这座山峰对于你不可能没有意义。当你确定了意义，遇到困难时，你就可以通过这个确定的意义，获得力量和支撑，不再轻易放弃。而唯有如此，婚姻里才会黏合得更紧密，因此发展出更深厚的关系。

所以，对于婚姻，每个人都需要有一个对自己的确认：为什么是眼前的这个人，而不是别人？这段关系，对于我，对于我的整个人生来说，有什么样的意义？如果在婚姻里，你找到了属于自己的意义，无论婚姻走向哪里，你都不会迷失自己。因为生命和关系可以结束，但意义却能永存！

(据《中国妇女报》)