

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,你才能从真实中站起来,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。遇上一个好入时,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,到最后还是拗不过婚姻的动态规律:抱着不会有问题的心态进入婚姻,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,而不只是埋怨问题不该出现。接受自己每天是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,或者是某一段关系,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,是不是就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,这就像攀岩一样,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》)