

深陷“大龄未婚焦虑”怎么办



她一次次恋爱，都是以觉得“对方不够爱我”为理由，自动放弃关系。这是因为在内心深处，她自己也不够爱自己，需要别人的爱来填补这部分空缺。

我的孤独 我的自我

近期，来找我咨询“大龄未婚焦虑”“恐婚”的女性越来越多，尽管男性也有来咨询这方面的问题，但是女性是绝大多数。

34岁的晓林经历一段痛苦纠缠的姐弟恋，来到“要么结婚，要么分手”的岔路口。这种犹豫不决，瞻前顾后的焦虑日子，让她瘦了整整一圈。

晓林和小她7岁的男友交往了一年，彼此都没有将这段关系公开告诉父母和亲朋好友，这段恋情谈得如同地下情。她很想把关系挑明了，但是她对于这种年龄差距甚大的姐弟恋感到深深的不信任，总是想先等对方摆出明确的态度，她才亦步亦趋承认这段关系。

然而，对方是个“还没玩够”的人。他的态度一直不明朗，既没有承认这段关系是男女朋友关系，又不断释放出“我爱你”“你需要你”的暧昧信号。晓林好几次下定决心说，“我要跟他把事情挑明了，我们都要把结婚的事情提出来，要么干脆分手算了！”

但她转念又说，“我还有3个月就35岁了，我只是装作无所谓，但其实我心里很慌。”我理解她担忧的是，自己都已经这么大龄了，如果错过了这个男人，不知道还能不能找得到比他更合适的结婚对象。

回顾之前的感情历程。读研究生的时候，她谈了一个男朋友，算是门当户对，打算毕业就结婚的。她说：“那时候的我对感情的理解很自私，总想着自己怎样舒服，很害怕结婚之后就会被各种家庭琐事耽误了个人发展。”“我需要男友做很多事情来证明他是爱我的。”在那段关系里，她的男友对她百般忍让，哪怕是她一次次用分手来威胁他，让他服输。

直到真正谈婚论嫁的阶段，“因为他们家给的彩礼钱和摆酒席钱很吝啬，我就看他的态度，如果他不去说服家里人，谈妥条件，那么就是不够爱我的表现。”后来这段感情双方僵持不下，自然就吹了。

晓林那时候很自信地认为，错过了一个“不够爱”她的人，也没什么大不了，自己最终会遇到真正的爱情。后来她零零散散地谈过几段恋爱，大都无疾而终。她认为那些感情都是“不够爱”的结果，每次都是她主动放弃。

有好几年时间，她对任何男人都提不起兴趣，直到遇到现任男友，让她同时感受到爱情的撕心裂肺和甜蜜朦胧，但谁都不敢主动挑明关系，让关系得到进一步发展。

“谈了好几段感情都糊里糊涂啊，我好像从来没有真正长大。”晓林重重地叹了一口气，随即滑入了抑郁的深渊里。“其实我一直都希望在感情当中找到自我，但是我越来越发现自己很容易孤独，很容易失去自我。”

抚平心理创伤不要寄托于婚姻

在晓林的故事中，我们可以了解到，她的原生家庭、个性因素对她之前的恋爱经历所造成的阻碍。

在她很小的时候，父母之间经常吵架，爸爸比较大男子主义，把男主外女主内视为理所当然。她看着妈妈操劳家里的一切事务，辛苦拉扯大两个孩子。妈妈经常抱怨发牢骚，爸爸却事不关己高高挂起。家里鸡飞狗跳，他跷起二郎腿摇着扇子看电视。

她很害怕自己变成像妈妈那样的女人，被繁重的家务活拖累成一个满腹牢骚的黄脸婆。她不认同妈妈为这个家庭做出的个人牺牲，另一方面也没察觉到自己内心深处对爸爸有一种莫名其妙的埋怨。

而这种未察觉的埋怨就投射到她研究生时期的男友身上了。所以她在关系里，有很多个人内心冲突的体现，都是因为她需要在亲密关系里证明自我的价值，而这种获得自我的方式却是以打压对方，不断让对方做出妥协，牺牲对方的自我价值来获得的。

她一次次恋爱，都是以觉得“对方不够爱我”为理由，自动放弃关系。这是因为在内心深处，她自己也不够爱自己，需要别人的爱来填补这部分空缺。包括她现在处的关系，也是要等对方先走一步，她才跟上一步，其实是自动把自己放置在关系的被动地位，这谈何有安全感呢？

其实关系中的安全感，不是对方给的，而是取决于你能够在多大程度上自觉自爱，在多大程度上听从内心的抉择，又能在多大程度上采取积极主动。像晓林这类型的女人，潜意识深处是希望通过一段婚姻来拯救自己，摆脱原生家庭的束缚，对另一半抱着不切实际的理想化期待。

我们可以发现有很多婚姻不幸的家庭，最开始结婚的目的就是想通过一段婚姻来解决原已存在的问题，但是问题并没有很好解决，反而发酵成离婚的原因。这世界上真的有盖世英雄踏着七彩祥云来娶她吗？也许有吧，但是盖世英雄很少，这样的女性很多。

深陷“大龄未婚焦虑”该怎么办

首先，在择偶观方面，调整自己对物质的期待，多关注到男性的内在品质。别再在结婚的条条框框上，要求男方拿出买房子的首付，然后再考虑结婚。要求男性买房结婚，其实是传统上男主外女主内的观念的衍生物。自己有本事挣钱，俩人一起在大城市租房子，也能把日子过得甜甜蜜蜜红红火火。

其次，觉察自身个性因素、原生家庭的影响，是否有隐秘的“爱无能”的表现。虽然我们是被过去所影响的，但又是过去所不能概括的。通过深入觉察，可以看到过去是怎样影响我们的，然后一步步破除这些固执的概念，自我解放。

最后，主动起来，不要老想着女生主动追求男生就是掉价的行为。相反，有些自我意识比较强的聪明女生，会巧妙地追求男生。

如果你对结婚有一点点期待，那么就开始上面的三部曲。如果你压根没想进入婚姻生活，那么请你把注意力放在自身发展上，看到世界之大，道路之多，自身的焦虑也会相应减轻。

若遇到爱，请勇敢起来！还未遇到爱，请勇敢爱自己吧！

(刘丹红)