

别让“婚姻失语症”毁了你的生活

前段时间看了一部名叫《餐桌上的陌生人》的剧,里面有两幕令我印象深刻。

其中一幕是这样的:妻子回到家,一边放下手中的东西,一边感叹邻居家的女儿长得真快。没有人回应,她只能听见自己开水龙头洗手的声音。然后她继续问:“你饿了吗?”依旧没有人回应。

直到她坐到沙发上,才发现原来她丈夫戴着耳机,头也不抬地敲着笔记本电脑的键盘。他非常敷衍地问:“你说楼下怎么了?”妻子重复了一遍刚才感慨邻居女儿长得很快,对话就这样彻底结束了。

空荡荡的房子里,只有键盘声、拿遥控器的声音、电视里的声音……妻子和丈夫再也没有一句交流。这种情况一般发生在结婚后,但还没有小孩的家庭。

让人心寒到震惊的第二幕是这样的:第二天,妻子打扫卫生时,在沙发底下发现了录音笔,打开录音笔,发现里面真实地记录了夫妻俩的日常对话:

女:“帮我拿一下遥控器。”男:“嗯。”女:“那待会你早点睡啊。”男:“嗯。”女:“你要不要喝东西?”没有回答。女:“现在生菜好贵喔。”男:“是喔?”

在录音笔的记录下,夫妻俩的对话少得可怜,而且基本上都是妻子先开口,而丈夫都是一个字或者两个字的回答“嗯。”“是喔?”

“餐桌上的陌生人”,这个形容非常贴切,也非常扎心。其实很多人都深有感触,有多少家庭都输在了“婚前恩爱,婚后失语”。两个人明明是最熟悉最亲密的爱人,失语症却让他们像是合租的陌生人一般,在婚姻里各自上演自己的独角戏。

“婚姻失语症”形成的原因和特点有以下三点

1.我和对方没话说

由于婚姻的油盐酱醋,每日的琐碎,爱情从最初的晕轮期,慢慢进入磨合期,最后进入平淡期。爱情在婚姻中会慢慢升华为亲情,这是正常的规律。也会出现传说中好像“左手摸右手”的感觉,这都是正常的。

但是慢慢地,大家都只说一些具体的事情,比如孩子多久接啊,今天回不回来吃饭啊,这个月收支情况啊,渐渐地就不会讲一些彼此的感受了。甚至我们关注在伴侣身上的注意力也越来越少。

所以,在婚姻中,随着“只说事儿,不说感受”的情况越来越多,我们好像不再亲密了,只是在处理一些婚姻中的日常琐碎,最后就变成“我跟你没话说”。

2.我们不会离婚 但也不会聊天了

如果能聊一些事情也还好,很多夫妻最后连聊事情都不愿意了。根据我的个案经验,很有可能是沟通方式出现了问题。婚姻失语症从来都不是突然出现,而是由一次又一次的沟通失败所导致的。

如果在我们的相处中,经常出现婚姻里的“末日四骑士”:批评、鄙视、辩护、冷战,对方因为心累

了,失望了,自然也就不愿意沟通了。时间久了,就成了各自的独角戏,两个人天天见面,却完全不在一个世界里。

3.亲密感的丧失

两个人共同语言的丧失,意味着亲密感的丧失,这是婚姻中最致命的。有一个来访者曾经跟我哭诉,说自从结婚后,丈夫两年都没有跟她两个人出去吃过饭。

其实,很多夫妻都输给了“生活没有仪式感”,恋爱的时候约会、看电影、一起做有趣的事。而结婚后呢?就变得随意。就这样渐渐地,夫妻俩缺少了很多独处交流的机会,也懒于制造共同话题,就很容易失去共同语言。婚姻是一场合作,经营婚姻是一种能力,能够懂得解决婚姻中的问题才是真正的亲密。

如何改善“婚姻失语症”我们可以试试下面三个方法

方法一:10分钟经营法。之前有个调查显示,夫妻睡前10分钟决定了婚姻的质量。幸福指数高的婚姻中,夫妻基本都有睡前一起看电视,一起聊天的习惯。不管是聊了什么,重要的是那种随时可以聊天,每天都有话说的感觉和氛围。所以,每天至少抽出10分钟专门用于两个人的聊天,全身心的专注,而不是拿着手机。聊什么呢?尝试多聊感受,而不是事件本身。我们可以一起约定,每天就先抽出10分钟,这个应该是不难的。

方法二:提升聊天和沟通能力。聊天也是一种能力,也是可以提升的。让彼此有更多的共同感兴趣的话题,让聊天更有氛围,让彼此觉得很懂对方。这个是可以练习达到的。

方法三:婚姻中的仪式感。哪怕有孩子了,也可以多创造一些属于夫妻的二人世界。很多人认为仪式感是一件很难做的事情,只要用心,其实很简单。比如当你的另一半加班回来晚了,为他留一盏灯,门口摆好他的拖鞋,这些小事都是仪式感的体现。

如果还想做得更多,网上还可以买到一个小物件,名字就叫《100件小事》。里面包括了100件你们可以一起做的事,比如我想和你一起做蛋糕,一起看日出,一起坐绿皮火车等等。你们可以按照卡片的内容做100件温暖甜蜜有趣的爱情小事,也可以两个人共同制定这100件小事。

《餐桌上的陌生人》结尾是:“你有没有听到什么声音啊?”“没有啊。”“就是什么声音都没有,好安静。”然后妻子把这个录音笔递给丈夫。丈夫听到了录音笔里的内容,若有所思。隔天买了投影仪,陪伴妻子一起看她爱看的电影。终于,家里不再安静了。

我们看到这样一个圆满的结局,是一个从低谷走入幸福的过程。所有的深情陪伴,都是因为用心,千万不要让“婚姻失语症”毁掉了你的婚姻,也不要就这样冷冻了生活,更不要在日常的柴米油盐中忘记了彼此。

(茹心)

