

别让孩子成为你俩的“第三者”

① 80 后当上爹妈内心还是小孩

80 后的这一代已陆续为人父母了,他们大多数是独生子女,追求自由,捍卫自我,内心是“永远长不大的孩子”,自己还没照顾好在现在却需要照顾别人,对于从“为人子女”到“为人夫(妻)”,再到“为人父母”的角色转变,许多人并没有做好心理准备,更不要说那些奉子成婚,直接完成“二级跳”的了。

虽说都存在角色转变,但男女还是有差别的。心理专家谢海燕副教授说,不管愿不愿意,怀孕、分娩、哺乳几个必须经历的生理过程让女人“被迫”完成从女孩到妈妈的角色转变,当然也有少部分转变不顺利的,因此有了产后抑郁的发生。但男性没有经历生育的过程,角色的转变就会慢,这种差异也会产生冲突和矛盾。一个半夜几次起来照顾孩子吃喝拉撒,另一个却下了班还和哥们儿吃喝玩乐。于是“新妈妈们”普遍反映,在孩子出生后才认清了丈夫自私的真面目,于是有一种集体对男人失望和不满的倾向。

现在许多新爸爸都是家中独子,没有照料过弟弟妹妹的经验,面对着这红通通、软绵绵的一团他们往往会感到手足无措、无所适从。有些人还会因孩子带来巨大的生活改变和作为父亲未来应付的巨大责任而感到恐惧、一时发懵了。他们不知道如何解决这些心理问题,甚至会用一些过激的举动来逃避或掩饰,如粗暴地对待妻子、故意晚归、夜夜笙歌等等。

孩子的出生,双方的老人自然要来帮忙,简单、快乐的二人世界因为孩子的到来而变成了“多人世界”。随之就出现了两代人育儿观念的冲突、婆媳矛盾……也为夫妻之间增添新一层的矛盾起因。从小培养的“独生”个性,使 80 后小夫妻面对问题时更难主动迁就和妥协。空间小、矛盾多,小小的房子都要炸开了。

一直以为夫妻关系会因为宝宝的到来而更加紧密,没想到自从孩子出生,两人之间发生的争执与矛盾也日渐升级,热战、冷战、分居……最后干脆一拍两散,孩子还没满周岁,小夫妻就离婚了。“早知道就不生孩子了”。有人抱怨。

② 老公和孩子,孰轻孰重?

难道孩子真的是婚姻的“第三者”吗?有爸爸的回答是“YES!”站在男性的角度,不少新爸爸抱怨,妻子一当上妈妈,焦点都放在孩子身上,对他们的体贴关心少了,甚至把他们当成“真空”。和妻子除了谈孩子,好像再没别的话题。

孩子一出生,老公就靠边站?这在许多家庭中的确是事实。心理专家张柏芳教授说,中国家庭中,受传统文化的影响,重亲子关系,不重夫妻关系,将亲子关系放在第一位。孩子出生后,成为整个家庭包括爷爷、奶奶、外公、外婆的重心,将精力完全放在孩子身上,忽略经营夫妻关系。家庭的基础是夫妻关系,如果将亲子关系凌驾于夫妻关系之上,家庭会出现一些问题,常出现夫妻一方(常常是妻子)与孩子结盟,忽略另一方,被忽略的一方(丈夫)自然容易将情感投向家庭之外。孩子总会长大,总有一天要从家庭中分离,如果妻子与孩子(特别是儿子)结盟,关系过于粘连,分离将是非常艰难、痛苦、纠结,会影响孩子将来的亲密关系,分离意味着将失去生命中最重要的人,孩子不忍心“背叛”母亲,与别人建立最亲密的关系。

孩子出生后,另一个饱受丈夫诟病的改变是,妻子对性生活不再有兴趣,两人分床或分房而睡,

有的夫妻间甚至出现了“无性状态”。谢海燕副教授说,女性在生育后,由于伤口以及内分泌水平的变化,加之照顾孩子的疲劳,可能一段时间的确性欲很低,但这段时间最长不应该超过一年,双方应该尽快恢复正常的性生活。许多夫妻,尤其是妻子,低估了性生活对夫妻感情的影响。美国加州大学心理学家对 1.6 万对夫妻进行了为期 10 年的跟踪调查,结果发现,性爱质量高的夫妻感情更融洽,一次成功的性爱能让男女双方大脑内多巴胺的分泌明显提升,由此带来一种高度的亲密感,增进两性间的默契程度,这对男性的作用尤为明显。作为心理学者,谢海燕是极不赞同夫妻分房、分床的,要分应该尽早分出去的是孩子。

孩子貌似破坏婚姻的“第三者”,其实不然。法国心理学家艾迪特·瓦雷在其《拒绝母性》一书中,探讨了孩子对夫妻感情的影响,她说:“孩子的降生对夫妻关系的影响是相对的。如果夫妻感情稳定,孩子的出生就会让他们的婚姻更持久。即使丈夫的存在会在一段时间内被忽视,家庭感情积累将在各个家庭成员之间被重新分配,而不是减少。但是,如果夫妻之间的感情原本就不牢靠,那么孩子的降生则会使夫妻关系雪上加霜……”

③ 婚姻要经营 爱情要保鲜

有些人愿意拿几十万去读一个 MBA 课程,却不愿意为经营好自己的家庭和婚姻去买一本书或上一堂婚姻辅导课程。婚姻是门学问,应该认真学习。孩子也并不是婚姻的全部,在孩子出生后,仍应该给二人世界“挤”出时间和空间,用心经营好你俩的关系。

照顾孩子忙得焦头烂额,还要抽出时间和精力经营和丈夫的关系,很多女人想不通,也觉得做不到。谢海燕教授说,其实这是心态转变问题。如果说为了孩子考虑,你更应该用心经营和丈夫的关系。和谐的夫妻关系是给孩子最好的“早教礼物”,有利于孩子安全感的建立,将来孩子成年后对进入婚姻生活有信心,他也将模仿你们擅长处理两性关系,有一个幸福的家庭。

作为两个女儿的父亲,国家二级心理咨询师韦志中给出他特有的男性视角。他说,我们每个人都有自我和重要他人,在人生的不同阶段“重要他人”也不同,童年时是父母,成年后是

恋人或配偶,孩子出生后对于绝大多数女性来说“重要他人”就变为孩子,但此时男人的“重要他人”却很可能还是自己的配偶,这样便产生了不对等。男人难免会感觉到生理上、心理上都被忽视。但一段时间后,等宝宝稍稍长大,妻子对你的关注自然会增多,你和孩子可以共同成为妻子的“重要他人”。作为丈夫,这意味着你需要耐心等待,积极调试自己,让孩子也加入到你的“重要他人”之中,并在适当的时候提醒妻子“该注意我了”。

他建议,在被妻子“忽视”的时间段里,仍可以主动参与孩子的照顾,帮助妻子解决各种问题,别把孩子看做“麻烦”,他是帮助你成长的好机会。在被妻子“忽视”的时间段里,你还可以移情于工作,或关注一度被忽视的父母……别忘了,你的角色除了父亲、丈夫,还有儿子、下属……几种角色同时要兼顾,不同的时期肯定有侧重,你能否做好排序,也体现了一个男人的心理管理能力。

案例 1

自打生了孩子,老公成了甩手掌柜
讲述者:飞飞妈妈(儿子 3 岁)

刚结婚那会,和老公的感情甜得像蜜。两个大“小孩”没操啥心思,房子是两边老人给买好的,我俩的积蓄凑在一起买了个小车。平时该上班上班,下班了两人四处开车吃吃喝喝,玩玩乐乐。周末还能三五好友相聚小饮。长假里两人还经常自助游,好个自由、潇洒。

可有了孩子就完全不同了。我无奈而又迅速变成了“孩他妈”,睡眠、身材、玩乐、朋友全放弃了,除了应付工作外,心思都放在照顾孩子的吃、喝、拉、撒。虽然两边的老人轮流过来帮忙,可晚上还是要自己带,哄他睡觉,喂奶,把尿,睡在我旁边的那个男人从来没有帮过忙。第一次让他单独带孩子出去玩会儿,结果就把孩子冻感冒了,真是越帮越忙。数落他几句,他就干脆当了甩手掌柜。

我想趁机生次气,结果他的气比我还大,说:“你天天说自己多忙多累,可自从儿子出生后,你有没有关心过我有多忙多累。”简直哭笑不得,一个大男人竟然和儿子争风吃醋。

点评:没有人天生就是养育者,爸爸们参与得越多,就越熟练,对孩子、对家庭的责任感也越强,也越能体谅妻子的付出与辛劳。80 后妈妈受网络影响大,接受新鲜观念快,但有时也把育儿过程复杂化了,简化一点儿爸爸们也更易参与。

案例 2

婆婆趁机常“驻”我家
讲述者:雯雯(女儿 2 岁)

我老公是独子,我婆婆是那种比较强势的女人。我和老公谈恋爱那会儿,我就发现他其实有些怕和依赖他妈妈的。不过我想,和我一起生活的是她儿子,又不是她。结婚后,我和老公的小日子还是过得挺幸福的,我老公也知道他妈的性格不好相处,一直没提出让他妈过来和我们一起住。

女儿出生后,我婆婆就顺理成章地过来帮忙了。一开始我也很感激她,毕竟自己的婆婆带孩子肯定比请个外人放心。可很快我们的问题就出来了。我发现她经常背着我向我老公数落我如何不会做家务、不会带孩子。她一看到我买新衣服、新包就向我老公告状,说我花钱大手大脚。一开始我老公在中间“和稀泥”,可架不住经常被她妈洗脑,慢慢地就觉得我这不对那不对。我们之间的吵架也开始不断升级。

之后,我们虽然和好了,但再也回不到以前的那种亲密无间。两个人都好像为孩子而维系着婚姻。

点评:雯雯要处理好和丈夫的关系,需要先帮助丈夫处理好和母亲的关系,让他真正“独立”。儿子虽然已成年,但母亲却仍想控制儿子。这种控制对儿子的婚姻有极强的“杀伤力”。另外,不要维系而要经营夫妻感情,貌合神离的婚姻同样会带给孩子伤害,让孩子人格不健全。

案例 3

拯救婚姻先从结束分床开始
讲述者:晓琴(儿子 4 岁)

儿子出生前,我和丈夫的性生活还算和谐的,就算怀孕的时候我们都还经常亲密接触。可儿子出生后可能是因为顺产的原因吧,我对性生活就很抵触,一开始觉得很痛,后来因为带孩子太累,自己根本没什么欲望。那时半夜要醒来还要喂奶、换纸尿裤,考虑到老公第二天还要上班,出于心疼他,也为了大家睡得都宽敞些,我就让他去书房睡。有时他半夜会过来“骚扰”我,大多数时候都被我轰回去了,有时实在说不过去就勉强应付他一下。

一年前,我因下身痒去看病,检查结果是性病。我当时觉得天旋地转,没想到这么狗血的肥皂剧剧情竟然会发生在我身上,当时第一反应就是“离婚”。我把孩子送到父母家,自己去寺庙修行了一周,想了很多,最后做了决定。

回来后的第一件事就是把书房重新装修,改成儿童房,与丈夫结束了长达 4 年的分房。

点评:性爱的缺乏会造成孤独感和孤独感,当我们感到孤独时,我们就会对其他地方来的诱惑变得脆弱。性,是对爱和信任的微妙沟通,借此,男人和女人将越来越深刻地认识对方。

(陈辉)