

学会在婚姻里独处



信箱: liuyun5237@163.com

回音壁

“柳韵情感倾诉”微信公众账号已开通,读者可在手机微信上输入“柳韵”二字,点击关注或直接扫描二维码。



读者倾诉

柳老师:

我和老公结婚已经三年了,因为是他追的我,也追了很长的时间,所以我们俩的感情一直都还不错。他是一个很喜欢玩的人,喜欢交友,谈恋爱的时候他就经常带着我出去玩,我们也是这样玩到一起的。

当时我觉得我们俩这样挺好的,能够一起玩、一起吃,个性也差不多,多好,没想到结婚以后,他还是这样喜欢玩,可是我们已经结婚了,两个人应该有一个空间,而不是还这样出去和大家一起玩闹。

我毕竟是一个女人,我想享受我们俩的二人世界,可是他却这样认为,他说那样会让他失去很多朋友。我和他吵了好多次,他就是不听,还是出去玩。有时候我给他打电话想让他回来陪我,他很不耐烦,觉得我真是多事,最后被我打电话催得急了,他才会回来,而且很不高兴,甩脸子给我看。我当然会很生气啊,于是我就问他,是不是现在对我没兴趣了,想去外面找别的女人,要不然为什么不回家。他说我纯粹是无理取闹,不知道我要说什么,也不知道我要干什么,他只不过是和同事、朋友一起出去喝酒打牌,又没有干什么见不得人的勾当,也没有别的女人,反问我为什么要干涉他。

我们俩就这样吵来吵去,最后的结局是他越来越不想回家了。我真的太伤心了。我有错么,我想和他好好过日子有错么?男人结了婚就应该学会顾家了么,在外喝酒打牌,玩到半夜,对身体是很不好的,每次他喝得醉醺醺的还要我照顾他。

可是他却认识不到这一点,总是觉得我是故意为难他,于是总和我对着干。

柳老师,我真是气死了,这日子还怎么过啊!

想想以前谈恋爱的时候,他天天都会腻在我的身边,和我一起玩耍,陪着我,现在却变成这个样子,真让我失望。怪不得人家说婚姻是爱情的坟墓呢,我看也是!

柳老师,我的心情坏透了,对婚姻失望极了,我很害怕如果再继续下去我会受不了,如果我崩溃了,我们的婚姻就完了。

可是想想他的好,我又觉得如果能够改变一下自己,我们俩还是可以继续下去的,可是怎么能让他改变呢,求老师给支个招。谢谢!

月亮

月亮:

初入婚姻的男女,总是会面临这样或者那样的问题,这是正常的。你们从最初的恋人关系到现在的夫妻关系,不仅是称呼上的改变,还有生活上的改变。

从当初的一日不见如隔三秋,到现在的朝夕相处,热情会慢慢地冷却下来,彼此眼中的形象逐渐清晰了,小矛盾和小摩擦逐渐多了,这都是很正常的过渡。从目前你的情形来看,你已经很快进入了角色,而他却还没有调整好心态,从当初的那个快乐的单身状态里抽离出来。这就造成了你们俩现在的矛盾。

有一个女孩,也像你一样,不仅长得娇小可爱,性格上也小鸟依人,很爱黏着自己的老公。起初老公也是倾心相陪,处处呵护。后来她发现老公回家的时间越来越晚,有的时候她打电话催了好多次也不想回家,回到家以后,也是不太想和她说话,总是喜欢一个人待在书房。

她有些不理解,为什么老公会变成这个样子,为什么他回到家也喜欢一个人待着,家是两个人的,一个人待着算怎么回事?难不成他已经不爱自己了,他厌倦了自己,外面已经有了别的女人么?

从此以后,她的心里就像压了一块大石头,天天以泪洗面。老公很心疼,实在不愿看到她这个样子,也怕她再疑神疑鬼,迫于无奈对她说了实情。

原来,男人并不是因为不爱女人了,而是因为工作压力太大,脑子有时候都有些不清醒,回家的时候真的想自己待着,但女人又不给他这个空间,一进家就缠着他,让他觉得很累。为了不和女人起冲突,他就选择自己一个人在外面待会儿,等到觉得把自己放空了,心静了,才回到这个家来,心平气和地面对她。女人所有的猜测都是空穴来风,他只不过想有一个自己的空间。

这下你明白了吧,男人有的时候并不是不爱你,也不是不想回家,而恰恰是女人的逼迫让他有了逆反心理,从而不想回家。

虽然是已夫妻,关系比相恋的时候更加亲密,但是再亲密的两个人也依旧是“两个人”。你要明白,即使是夫妻,也是两个独立的个体,不可能成为一个人。我们平常说的

好成一个人,那只是一种说法,而不是真正成为一个人。

男人和女人正是因为个性上的差异才能够吸引到对方,这种差异或互补或相吸,在不同的情形下寻求共通的地方。想想看,如果两个人真的什么都一致,那会多无聊,那样天长地久的没有变化的相处,该是多么乏味。

所以你一定要明白,在婚姻里再亲密的两个人也各自需要一些空间来独处,黏在一起的婚姻会让人窒息。

其实,你们俩刚认识的时候就是他的开朗和爱玩吸引了你,你也说你们俩一起吃、一起玩,是玩到一起的,岂不知这样玩到一起的感情其实是最牢固的,因为只有两个兴趣相投、脾性相近的人才可以玩到一起。

只是后来的你因为步入婚姻改变了心态,也许这是女人的通病,或者说女人天生对于家庭的那种强烈的归属感,使女人觉得只要一成家,家就成了自己生活的主场,别的一切都是次要的,事业啊爱好啊情趣啊都要为家庭让步,于是才有了想让男人和自己一样待在家里面的要求。

不是不知这样很危险。不是说女人以家庭为重不好,而是太以家庭为重了不好。虽然结了婚,但女人也应该有自己的事业,不要天天围着男人转,这样不仅男人会烦,会想着逃离你,就是你自己也会因为对男人的期望值过高,而大失所望。

其实,无论男女,在心里都会有强烈的独立或者独处的需要,只不过在一个家庭里,有的是女人表现得明显,有的是男人反应得强烈,这也跟个性有关。一个在婚前喜欢自由的人是很怕被羁绊在婚姻里的。其实有的时候他们不想回家,也只是在减压,而不是不在乎家庭,不在乎爱人。

当他们在外面能够获得很好的心理平衡的时候,他们就会放松心情,愉快地投入到婚姻生活里。

不要觉得独处会增加互不联系的风险,有的时候,在减少矛盾可能性的同时,独处反而会让彼此增加一点神秘感,从而让关系变得更加健康。

现在很多人都会认为,结婚以后两个人就是一个人了,就得好成连体婴,走到哪儿都得在一起,其实这样的相处是很危险的,也是不会长久的,因为人都会有自己精神方面的需求,而适当的独处恰恰是恢复和补充自己精神和感情的最好的途径,通过独处,或者融入别的圈子来放松自己的心情,调整自己的身心,以便更高效地与人、与周围的环境相处。

当婚姻中的男人、女人都不能拥有充分的独处时间的时候,他们的情绪和行为就会出现一些特定的症状。他们会变得偏执、易怒、倦怠、易变、焦虑、抑郁以及疲乏。但缺乏独处的人或许没有意识到,婚姻里出现的种种的不协调,是因为缺失和不适,是因为两个人没有了彼此独处的空间,而这样造成的后果就是不想回家,想要逃离。

因此,不要觉得伴侣不回家是不爱这个家了,不喜欢自己了,有的时候出去放松一下自己是为了能够带着好心情回家,能够让家里的气氛更加融洽。

像你现在的情况就是这样,太想把他拴在家里,享受你们俩的二人世界,但任何事情都有个度,更何况他这样喜欢与朋友玩闹的人,是不可能乖乖地待在家里的。

要想改变他,先改变你自己的心境,明白独处是每个人的需要。你也可以享受一下独处的时光,或者和闺蜜一起喝下午茶,聊聊天,逛逛街,抑或一个人哪儿都不去,待在家里,不被任何人打扰,享受一个人的安逸。

相信如果你适应了这种生活,你会觉得原来拥有自己的空间是一件多么舒服的事情。你不用再巴巴地盼着他回家,你不用再着急忙慌地想着今天回家吃什么,你可以悠闲从容地安排自己的时间,享受自己难得的独处时光。

相信到时候因为你的改变,因为你的不再纠缠,他会不舒服,会猜测你在干嘛,会检讨自己是不是太过于疏忽你了,而开始想黏着你了。

到时候,是否要他黏着,就看你的心情了。

柳韵

