

妻子土得掉渣,让他觉得掉价 男人的自信,真的源于女人?

倾诉人:安(化名)男 35岁
采访人:记者 闫卫利
采访时间:4月4日
采访地点:报业大厦2楼

安愁眉苦脸,唉声叹气。安说,他明明还爱着妻子,却总是看妻子不顺眼,动辄吵架、分居,离婚的念头一直在他心头盘旋,这个困局该怎么破?

妻子一身“坏习惯”

安:我最近很烦,总失眠,翻来覆去地想一个问题:到底要不要离婚。

闫:失眠很痛苦,我也失眠过。能跟我说说,你为什么要离婚?

安:妻子几乎从不主动跟我沟通,让我很窝火。我主动跟她说话,说不了两句,就会忍不住发火,吵她。一吵,她就回娘家,不理我。我怎么看她都难受。这日子过得好累,我感觉过不下去了。

闫:既然是你找她沟通,为什么要发火,你发火时想到了什么?

安:我想到了她的沉闷,不主动,还有她那些不好的习惯。

闫:哪些不好的习惯?

安:她不知道打扮,穿得很土,整天乱花钱,买一些花草草,看书、画画,还喜欢小猫小狗,神神道道地跟它们说话,真让我受不了。周围人也觉得她很奇怪,让我觉得很丢人。

闫:你认为这些都是坏习惯?

安:我觉得一个人就得有理想,为生活去奋斗、打拼,而不是玩物丧志,摆弄那些玩意儿。

闫:照你的想法,画画、看书、侍弄花草是玩物丧志?

安:我不是那个意思。我的意思是说,人得先去奋斗,等以后有钱了,再去玩那些东西。

闫:你妻子有工作没?

安:有。

闫:那她去工作是不是为生活奋斗?

安:算是吧,但工资不高。

闫:多少工资算高呢?

安:这……我觉得不光是这个问题,她不会体贴人,比如,我出门,她不会说“路上小心点儿”;我出差,她也不会主动给我整理行李箱。

闫:她想不到,你能不能主动提示?比如,说“我明天要出差了,你帮我把行李收拾一下吧”。



安:其实她挺勤快的,打扫卫生、做饭、洗衣,只要我让她做什么,她就会去做,百依百顺。

闫:这是不是你妻子的优点?

安:是,经你一提醒,我倒看到她的优点了。

闫:你再想想,她还有什么优点?

安:嗯……苗条,善良,性格好。我脾气暴躁,经常冲她发火,她从来不跟我吵架。

闫:原来你妻子身上有这么多优点啊,估计很多男人会羡慕你!

妻子从不主动拥抱我

安:(笑)是啊,其实想想,我也挺幸运的,遇到这样一个妻子。不过,她总是沉默不语,有时我跟她吵架,很希望她能回应我,说出她的想法,但她顶多说一句:“你说话太难听,太伤人。”

闫:如果一个人密集地放箭,另一个人是不是招架不住,只能拿出盾牌来挡?如果她也放箭,你会不会也很受伤?

安:应该会。

闫:她的沉默意味着什么?

安:(沉思片刻)不跟我一般见识,或者不想伤害我?

闫:你妻子通常什么时候心情很好?

安:回娘家一段时间后,我去接她,她会特别高兴,话也多。还有就是,有一次她住院,我拉着她的手,她很激动,看我的眼神很暖。

闫:你想过为什么吗?

安:没想过。(沉思片刻)是不是她感受到我对她的爱了?

闫:我想是的。

安:那样的情形太少,我觉得很珍贵,所以印象很深。

闫:你多关心她,爱就会在你们之间流淌。

安:可是她从来不主动拥抱我,有时候,我走在大街上,很羡慕那些情侣手牵手的幸福样子。

闫:你可以尝试主动拉她的手,那种幸福的感觉其实离你很近。

安:我不理解,她为什么就不能主动一点儿呢?

闫:她的原生家庭是什么样子的?

安:她从小跟着奶奶长大,她说她10岁之前都不知道有爸妈存在,她经常一个人看书、画画,跟小猫小狗玩,后来她才回到父母身边。

闫:小时候跟父母隔离的孩子,大都缺乏安全感,也没有从父母那里学会如何表达爱,但她在行动上是不是对你的爱做出了回应?

安:你这样一说,我能理解她了。可是,她又给我一种烂泥糊不上墙的感觉。我很要面子,朋友聚会,别人都带着妻子,人家一个个打扮得花枝招展的,她却穿得很难看,让我觉得很掉价。

面子是靠妻子给的吗

闫:你的面子是靠妻子给的,还是靠自己挣的?

安:(一愣)靠自己挣的。可是她为什么就不能穿一件漂亮衣服呢?有时候,我气得对她说:“你穿得太奇怪了,带你出去丢我的人!”

闫:衣服漂亮不漂亮,有一个标准吗?你认为她的衣服不漂亮,朋友们也是这样认为吗?

安:一个朋友说,是我太爱面子了。

闫:你是否可以尝试一下,带着妻子给她买符合你审美的衣服,这样既让妻子感受到你的爱,又能满足你面子上的需求呢?

安:我试试吧。

闫:一个人靠面子撑着,说明什么?

安:不知道。

闫:你有没有觉得自己很自卑?

安:是,很多时候我觉得自己不如别人,想从某方面超过别人,心里才平衡。我的自卑感从哪里来?

闫:你喜欢指责你的妻子,你父母是不是有一方经常指责你?

安:对,对,对!从小到大,父母总是挑我的毛病,我觉得自己浑身上下都是缺点,很自卑。父母还说,人必须努力奋斗,才能有更好的生活。所以,我和父母一样,每天都焦躁不安,拼命工作、加班。妻子那种散漫的状态,在我看来就是碌碌无为,对这个家一点儿贡献也没有。

闫:你认为生活的意义是什么?

安:挣钱过好日子。

闫:你焦躁不安,拼命工作、加班,这种状态好吗?

安:不好,虽然钱多赚了点儿,身体却累垮了,很疲惫,而且每天心情很糟,咋看妻子都不顺眼,觉得是她不努力进取,拖累了我。

闫:你现在再想想,你妻子的状态是碌碌无为,还是直接过上了你理想中的“好日子”?

安:(沉思很久)我明白了,原来问题在我身上……我身上问题很多,我有很多错误的观念,让我痛苦,妻子也难受。

谢谢你,闫老师,你从头到尾没有劝我离婚还是不离婚,但每句话都说到了我心里,之前我很多想不明白的问题,现在明白了。

《洛阳晚报》

公益心理咨询师点评



闫卫利

《洛阳晚报》记者、国家二级心理咨询师、国家二级婚姻家庭咨询师,主持《情聊》版的采写已经有5个年头,曾为许多倾诉者解除了情感困扰。

婚姻有问题 学会从自身找原因

安的固有认知有偏差,把妻子的爱好当成碌碌无为,把忙乱地工作当成奋斗,这使他对妻子的优点视而不见,甚至把优点看成缺点,给了妻子“差评”,加上疲惫的婚姻关系,导致他的负面情绪积压,对婚姻失去信心。

在公益心理咨询师的引导下,安拨开迷雾,调整认知,一点点发现妻子的优点,让他对婚姻关系有了新的认识和思考。

许多人都向另一半索要关注、理解、支持,却把自己的责任抛到脑后,就像安渴望妻子主动关心他、满足他的虚荣心一样,完全把婚姻的希望寄托在妻子的改变上,却不理解妻子也有自己的心路历程和局限性。安没有找到自己身上的问题,主动为对方做出改变,或者协助对方一起改变,而是一味地抱怨、指责,除了失望,只会产生更多苦恼。

在生活中,再恩爱的伴侣也不可能满足彼此全部的期待,何况婚姻中有那么多不和谐的夫妻。对于另一半,我们除了要降低期待,还要不断内省、反思,提升自己的修养。

人的认知就像电脑程序,受自身特质、原生家庭和周围环境等因素的影响,每个人有每个人固定的一套“认知程序”,当事件出现时,程序就会按照各自的逻辑自动运行。安需要在日常生活中练习强化正向思维,修正不合理的“认知程序”,才能真正让婚姻关系走出困境。

公益咨询 15137956968
13503882656
18638358800

你的心事
我来听