



心灵护航



全媒体记者 余依萍

女性如何在人生不同阶段 扮演好不同的角色?

越独立 越从容

全媒体记者 余依萍

撒娇女人最好命,独立女性无人疼?随着“她时代”下女性意识的觉醒,在如今更包容、更多元、更现代化的语境下,追求性别平等的观念成为了这个时代的全新议题;“独立”一词,成了现代女性追求的目标。

有人觉得,“独立女性”就是事业有成,一门心思扑在工作上的女强人。

有人觉得,“独立女性”就是不能靠男人,一个人也能过得很好。

有人觉得,“独立女性”就是上得厅堂下得厨房,事业家庭两不误。

原本追求自由独立的呼唤在舆论发酵中变成了女性完全不依靠男性的激进观点,愈演愈烈间,它以严厉而苛刻的标准来企图规范现代女性:所有事情独立完成,不麻烦他人,个人能力极其突出、拥有足够丰富的物质条件,思想独立、精神世界无比完备的超人。

在为独立女性下各种定义的同时,你可曾想过,她是否也曾因为疲惫想要放弃这个头衔呢?追求独立无可厚非,但在生活中,不乏一些女性因太过追求“独立”,导致自己陷入一个超负荷的状态下。

无论什么角色,你都是最美的自己

春节期间上映的电影《你好,李焕英》票房突破50亿了,目前还在不断制造新的惊喜。人们对这部电影的讨论,也逐渐从母爱、遗憾,转到了女性的独立、自我意识。

每个人对独立女性都有自己的见解,这部电影也让独立女性的形象再一次饱满和丰富了起来。少女时期的李焕英是独立的,成为母亲之后,她也保持着一个母亲的自我独立。

她并没有把自己的人生价值建立在女儿的前途上,尽管女儿总爱闯祸,在外人看来没有出息,但她说:“我的女儿,只要健康快乐就行了。”

电影上映前,微博曾发起一个互动话题:如果你和年轻妈妈做一次时空对话,你会跟妈妈说什么呢?其中热评第二的回复是:“不要把我生下来”。短短几个字,我们看见了一个望子成才的母亲,和一个痛苦无助的孩子。有多少家庭的亲子关系,不正是这样互相捆绑的吗?

如果一个女人,不能看见自己的价值,不能接纳自己的人生,她就会把期待都放在后代身上。

正在重点高中读高三的小巍(化名)面临高考的时候突然静不下心学习了。他很焦虑,如果这次考试没考好,那真的太辜负爸妈了,焦虑到没法学习。

原来,小巍的父母非常爱他,为了他有光明的未来,超负荷地承担着他的学费,卖掉了家里的房子,还没日没夜地工作。如果他失败了,那么父母付出的一切都会付之东流。在过高的期望下,孩子得到的是压力和自责,是希望自己没有出生。

正如贾玲所说,“她不只是我的妈妈,她还是她自己”。当有一天,我们谈论一个为家庭付出的母亲时,脑海里不再只是“牺牲、付出、无趣、衰老”这样的词汇,而是可以用自由、自爱、尊重来描述她时,我们才真的获得了独立。

在成为任何一种角色之前,你首先是自己,无论你是女孩、还是妈妈,都是最美的自己。

警惕“假性独立”拖垮女性

这些年,对独立女性的探讨一茬接一茬,综艺和影视剧也越来越追捧“大女主”人设。从《三十而已》到《流金岁月》,女人越来越独立能干,反而没男人什么事了。

陈果(化名)一直以来都是“独立女性”的代表:读书时不好意思花男朋友的钱,必须AA;收到男朋友的礼物会有亏欠感,一定要买个更贵的回过去;工作同居后,更是主动付房租和水电费……

可最近她开始和朋友抱怨:“我这个女朋友已经够合格了吧,为什么他还老觉得我心里没有他?”

朋友问:你有困难的时候,会找他倾诉或者帮忙吗?

陈果说:“当然不会啊,大家都那么忙,没必要给他添麻烦。就比如说生理期吧,肚子疼得死去活来满床打滚,浑身冷汗爬不起

来还得跑去吐,说了有什么用呢?他也没有办法啊,只能白白担心,还不如自己去买点止痛药呢。”接着她露出一个让人难过的笑容:“都疼了十几年,早就习惯了,就这样吧,也省的被说矫情。”

而男生的感受呢?“她太独立了,我不知道怎么才能走进她的心里,我们没有关系,没有牵扯,说断就能断,说散就能散。”男生谈起这段关系时,满脸无助的神色。

陈果不解,难道在两性关系里,独立反而有错了?实际上,不让男友“插手”自己的生活,再苦再累都自己一个人搞定,这就是心理学上的“假性独立”。

弗洛伊德说:我们在爱的时候,最脆弱。当有人主动帮助假性独立者,想要分担她的脆弱和伤痛时,他们往往本能地拒绝。因为一旦接受帮助,就意味着他们“全

能”的理想化形象,彻底破灭。

看到这里,你会不会有疑问:谁也不是全知全能的,自己一个人搞不定也很正常啊?假性独立者为什么对那个“独立人设”过分执着呢?

之所以成为过于独立的女性,是因为天生坚毅吗?虽然很多女生会回答“是”,但探究过于独立女性的家庭和生长环境,往往会发现一些共同特点。

这一类女孩子,往往是在原生家庭中缺少关爱呵护,一次次的失望积攒成绝望,她怎么可能相信,真实的自己是可以被爱的?她怎么可以允许自己对别人还有期待和信任?于是,她们戴上无欲无求的面具——“我不需要别人,我不需要爱与被爱。”“没有谁可以依靠,除了自己。”

在成长过程中,独立女性的需求往往很少被满足,使得她们对与人产生关联缺少正面体验,长大后往往会倾向于回避情感交流。

独立的人生,从与原生家庭的分离开始

对于很多人来说,跟原生家庭的关系都是一言难尽。这个时常让我们又爱又恨的地方,总是会很容易勾起最复杂的情感。

若是离它太近,会很容易丧失自我;若是离得太远,又没了自我的根。于是,有的人疏远,有的人纠缠,有的人不远不近,总是很难找到一个跟原生家庭和谐相处的位置。

三十而立,在30岁这年,和丈夫背井离乡创业的羽毛(化名),终于过上了自己理想的生活。她说一切美好的开始,是五年前丈夫支持自己与他一起“逃离原生家庭”。

在结婚前,这种要“逃离原生家庭”的念头,丈夫是从未有过的。虽然母亲的控制欲让他感到窒息,但他也只能默默忍受。直到结婚后,看着丈夫像个

永远长不大的孩子,羽毛大胆提出去外地创业。羽毛的提议,让丈夫开始想要弄明白自己是怎么回事,决定开始探索自己。

于是,成长就真的开始了。逃离原生家庭后面对一切的未知,有了丈夫的支持,让羽毛变得更坚强和自信。通过经历和体验,夫妻两人终于找回了因为在原生家庭摩擦中丢失的自己。

当今社会,人人都在讲独立,尤其是越来越多的女性在标榜着独立。对此,卫家心理咨询工作室负责人、国家二级心理咨询师张思佳表示,其实真正的独立,并不是什么都得靠自己,而是在人生不同阶段扮演好不同的角色,在职场你是女强人,回归家庭你可以是妻子、母亲。

可能对于很多女性来说,她会觉得独立就是什么事情都是自己做,比如自己开瓶盖,自己搬家,自己一个人做很多事情,绝不麻烦别人。其实真正的独立,是自己精神和经济独立,在可以的情况下,一个人可以很好地生活,不用依附男人生活,而不是什么事情得自己做。懂得利用女性优势,适当地撒娇,让别人去做,自己也可以做自己想做的事情,提升自己,这样的女人才是真正的独立。

“绝大多数女性心中渴望的独立,应该是能否自主地选择想要的生活,而不是被生活逼成独立。”张思佳解释,独立,不是争强好胜,更不是独来独往,一味拒绝别人的帮助。越独立的女人,相处起来应该越多一分成熟和从容。这种姿态来自将自己与外界环境融合,理性分析自我、他人与事件的关系,更好地吸纳种种有利因素的能力。或许,就像女性的子宫散发出的天然气质——创造生命的基础,正来自它能最大限度地吐故纳新,包容万象。

越独立的女性,越在果敢大气之外,仍然可以兼顾大自然赋予女性的所有美好特性,无论你的特性是什么,但一定是你最舒服、最本真的姿态。千万不要把所有能量都输送给了他人,却耗竭了自己。

所谓女强人,多半只强在脸上。生怕别人看低了自己,满心的紧绷,对自己和别人习惯苛刻,反映在脸上也是硬邦邦的表情。有力量的人,并不是外表强悍。心不会崩塌,脸才不会崩塌。女性独立的前提,一定是坚定且包容:做自己的同时,也允许别人成为自己。

“我们真正应该鼓励的,不是独立女性,也不是自由女性,而是每一位女性在现实的困境里,多走那么一步,努力为自己撑开一个空间,在这个空间中成为自己。”张思佳建议,女性们既不需要因为暂时达不到心中的目标而感到羞耻,也不需要过度背负着外界的期待而感到拧巴。社会也应当允许这些参差不齐的空间存在,允许她们做好自己就够了。

在她看来,真正独立的女性,是有独立经济的能力也能认真对待生活;是可以自由地选择爱情,既不委曲求全也不丧失自我;是可以智慧地选择工具、助手,从容应对生活。

咨询师观点

自由且智慧,从容爱生活

莫文蔚的《阴天》里有这样一句歌词:“开始总是分分钟都妙不可言,谁都以为热情它永不减退。”但事实上,多少爱情就死于爱得太满,热情太过。

有人会问,爱一个人爱得太深也是错吗?

是的,爱情虽然是很美好的事物,但你对某个人爱得太深、爱得太满,爱情就容易控制不住,而演变成一场灾难。这类状况在现实生活中经常可见,也因此断送了很多原本应该幸福的恋爱和婚姻。

雀儿(化名)是个很有气质的女生,身边不乏追求者。而小邵(化名)就是个简单朴实的男孩儿,却俘获了雀儿的芳心,两个人谈恋爱谈了三年,一步步走来都是艰辛与美好。该到了谈婚论嫁的年龄,雀儿也就顺理成章地嫁了过去。

婚后长期的家庭主妇生活真的很磨人,年近不惑的雀儿虽然靠着高级的化妆品修复皮肤,但是岁月的痕迹一眼可见。因为生活圈的狭小,每天就是孩子、丈夫、家,每天跟别人讨论的重点就是丈夫、孩子,雀儿也变成了一个啰啰嗦嗦整天盯着孩子、丈夫的女人。中年女人的不安全感心理特别重,一方面是丈夫又忙又累疏于跟你联络感情,另一方面自己也没有事情做。雀儿也疑心起了丈夫,老掉牙的监测手段都用了一遍,什么翻手机、跟踪,丈夫变没变心不知道,可丈夫越来越反感自己却是真的。

这一来一回的交涉,使这段婚姻步入了非常尴尬的境地。雀儿这种频繁不信任行为,使得小邵越来越害怕回到家里。每次回到家里,雀儿都偷摸的翻口袋,闲没事还去公司查岗,这让小邵颜面尽失。再也不能忍受这种方式,当天回家小邵就爆发了,雀儿也一直不示弱,一口咬定“没干什么坏事,为什么害怕别人查”。小邵见事情发展成这样,觉着心碎了一地,于是收拾了行李就走了。小邵搬走后,雀儿还一直不消气,觉着自己受委屈了,骂骂咧咧说小邵肯定是在外面有了。

不断的争吵,让小邵狠下决心决定协议离婚。

同样是家庭主妇,今年30岁的殷殷(化名),说到自己的婚姻感慨万分:“都说婚姻不容易,我真正经历了,才感到确实是很不容易的。”

殷殷与丈夫是通过朋友聚会认识的,第一次见到丈夫的时候她就觉得挺心动的,一聊起来更觉得挺投缘的。两人的相识和相知都很顺利,两家的条件也挺匹配的,感情路算是一帆风顺。

殷殷是一个挺勤快的人,干事情也很麻利。结婚后,每次看到丈夫笨手笨脚干家务的样子,她就着急了,每次都是直接抢过来干。“时间久了我却发现,老公干脆撒手不管了,乐得像个甩手掌柜。”殷殷回忆,随着生活中的相处,她觉得自己越来越累。尤其是有了孩子之后,老公还是习惯性地什么都不做。

因为带孩子找不到老人帮忙,老公干脆让殷殷辞了职,“他老说带孩子可轻松了,又不用上班,不用看别人的脸色,没有职场的压力和心酸。”殷殷说,丈夫觉得让她在家里带孩子是一种享受,可是他根本意识不到她带孩子有多累。

就在儿子7个多月时候,殷殷实在累得撑不住了,于是赌气回娘家一个月,让丈夫自己处理带孩子问题。一个月后,殷殷调整得差不多了,再回家来带孩子,“我发现他态度完全变了。再也不敢说带孩子轻松了,还说带大一个孩子真是太不容易了。”现在的丈夫,下了班就会早早回家,帮着照顾孩子,给孩子换尿不湿、喂奶什么的,都做得挺顺手了。

有了丈夫的帮忙和理解,她终于感觉没那么累了,孩子一天天长大了,夫妻的感情也变好了。

◎记者手记 >>>

爱一个人,别爱到失去了自我。夫妻之间相处,应该明白各自的需求,更要正视生活的现实,千万别将对对方牵绊得太紧。如文中的两个故事,同样是男内外女主内的婚姻关系,因处理双方关系的态度不同,而产生了一悲一喜的不同结局。

爱情就好像一杯水,你只能摊开掌心小心翼翼地呵护着。若是握拳抓紧,反而会流失得更快,到头来留在手里的,什么也没有。同理,水满则溢,爱得太满反而并不是一件好事。爱得太满,心会觉得累。物极必反不无它的道理,凡事都有一个合适的尺度。

别爱得太满,即使是夫妻,你还是要学会爱自己。婚姻的本质其实就是两个合拍的人以法律的形式永久地生活在一起。如果你连自己都不爱,又怎么能奢求对方爱你?别爱得太满,不然有一天对方的离去,对你一定是致命的打击。

夫妻相处,不要计较得太多,因为你们是最亲密的爱人,别爱得太计较,懂得体谅对方,也要学会包容。

很多时候爱情破裂的原因,不是不爱了,是因为累了,爱得太满,最终爱不动了。其实爱情需要磨合,更需要掌握一定方法,感情才会长久。

要知道,爱情不是生活的全部,爱太满才会让自己心太累。最好的爱情只爱七分,剩三分给自己,给彼此空间,给爱情空间,只有让爱沉淀下来,才会历久弥新。

◎心理答疑

付出那么多爱 为什么对方总感受不到?

问:在我们的婚姻中,我付出那么多的爱,为什么他总感受不到?

心理咨询师答:人们表达与接受爱有五种讯号,即爱的五种语言:肯定的言词、精心的时刻、接受礼物、服务的行动、身体的接触。

这五种都是表达爱的语言,但每个人都有一个主要的爱之语。当主要爱之语不统一时,就很难领悟到对方发出爱的信号。

当我们向对方表达爱意的时候,不应该用自己惯用的方式,而要了解对方想要的方式来表达,对方才能更有效地接收到你的爱。

每个人都要明白自己与爱人的主要爱之语。这样,一方表达的爱会有效进入对方的心中。了解爱之语,运用爱之语。认识爱不是感觉层面,而是意志的决定;将爱当作自己的使命,学会爱那不可爱的,如此,就拥有了幸福的人生。



图片来自网络