



心情故事

倾诉人:珠珠,女,34岁
采访时间:2021年5月7日
采访人:记者 张铮

珠珠自述:

童年阴影

“把你放在心上,合起了手掌。默默祈求上苍,指引我方向。不求地久天长,只求在身旁,累了醉倒温柔乡,轻轻地梵唱……”我最喜欢《爱的供养》这首歌,哀婉忧伤,深情缠绵。

我的故事还要从童年说起。我的父母早年离异,我跟着奶奶生活。十几岁时,妈妈又组成了新的家庭,把我接去和她一起生活。

在那个新组建的家庭里,妈妈是个家庭妇女,家里的经济来源都要依靠继父。所以,妈妈并没有太多的发言权,而我更是不怎么受关注。

在这样的环境下,我越来越自卑,甚至有些害怕回那个家。大学毕业后,我找到了工作,就和同事合租了一套房子,搬出了那个让我心生畏惧的家。

那时,我整天看着同事、同学都出双入对,我的思想却很矛盾,既想得到关心与呵护,却又害怕婚姻。

就这样兜兜转转,我到了25岁还没谈恋爱。

妈妈总是催我赶快成个家,了却她的心愿,还一次次地托亲戚朋友给我介绍对象。

一次次相亲,一次次失败。也许是童年的阴影,让我总觉得没有安全感。

然而,让我没有想到的是,一场聚餐竟然改变了我的命运。

我和前夫阿育是在一次朋友聚会时相识的。他目光淡定,不说话时很沉静。只要一开口,他寥寥数语就能把大家逗乐。

那次朋友聚会后,我和阿育相互加了微信。之后,我们也经常在微信上聊天。一来二去,我们的心越靠越近。

(文中人名均为化名)

“我在很小的时候,父母就离异了,从小我就渴望有一个温暖的家。结婚后,我一直用隐忍、卑微的姿态去维系婚姻。没想到,这样仍留不住婚姻。几年来,我通过学习心理学知识,鼓励自己一点点从阴影中挣扎出来,在成长中获取幸福与自信!”

学会爱自己 才能收获更多的幸福

2 卑微的爱

这场婚姻,一开始就注定了失败。

起初,在我和阿育交往的过程中,他的确很关心我,让我尝到了被爱的滋味。这样的感觉是我不曾拥有过的。记得在我们交往3个月时,有一次聊天,阿育说:“你敢不敢跟我结婚?”我回答:“那有什么不敢的,结就结!”就这样,我们匆忙步入了婚姻的殿堂。

现在回想一下,当时我们闪婚的原因,一方面是我急于摆脱自己的原生家庭,另一方面则是我真切地感受到了阿育的关心与宠爱。

婚后,甜蜜的生活是那么短暂。当我们真正生活在一起的时候,我才发现阿育性格上的缺陷。

阿育的父母很溺爱他,倾尽所有也要满足他的要求,不论对错。他受到了无底线、无边界的宠爱。

每次我们发生争吵时,我都期盼他的父母能帮帮我,但每次我都会被公婆指责。

两年后,我们有了孩子。本以为孩子的到来会改变他,可我又一次想

3 逐渐成长

很长一段时间,即便婚姻再糟糕,我也不敢走出婚姻,因为我认为自己没有退路。

为了保住婚姻,我与阿育经常吵闹。有一次,在社区调解室里,一位大姐听了我们的事情,语重心长地说:“姑娘,你要学会爱自己!”

之后,这句话经常在我脑海中萦绕。我就像一个迷失在森林里的人,渴望有人带领我走出去,但是没有人,只有一个声音“你要学会爱自己”在我耳边回荡。于是,我一有时间,我就静下心来学习心理学。我利用心理学中的知识一点点拨开迷雾,寻找走出去的路。

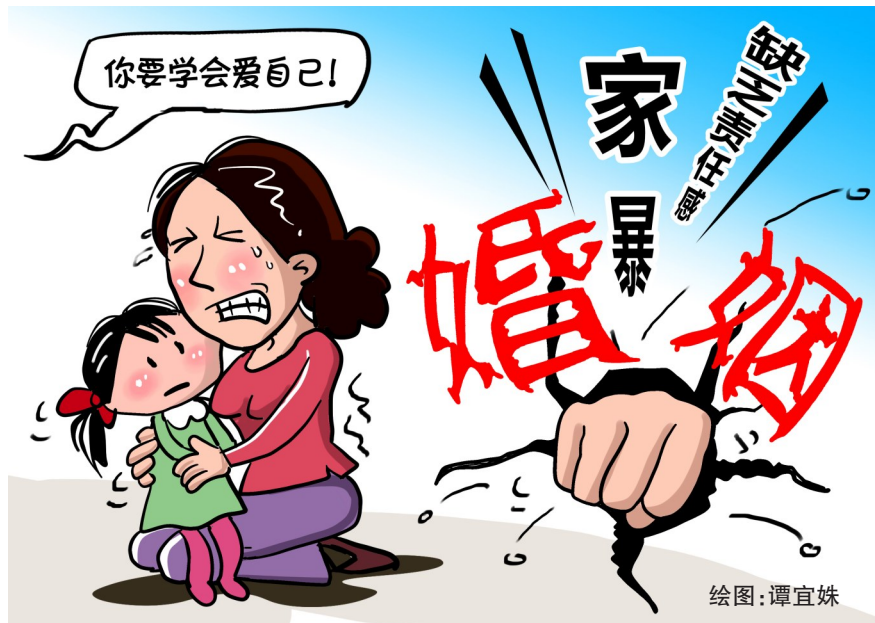
4 独立自爱

离婚后,我带着女儿离开了那个曾经让我觉得自己永远都不会走出的家。系统学习心理学后,我觉得自己要独立自爱,创业这个念头不止一次在我脑海中闪出。

2017年,我辞去了工作,开了一家甜品店。在我不断地努力下,我店内的生意也越来越好。

如今,我的甜品店还成了一个小小的心理解压室。不少朋友来我这里倾诉,我会利用自己学到的心理学知识,帮助他们解压,引领他们走出情绪的低谷。

我时时想起那句话:姑娘,你要学



绘图:谭宜姝

错了,他仍然是那个游手好闲、没有家庭责任感的阿育。为了这个家,我多次与他沟通,但每次得到的都是重重的拳头。为了孩子,我曾经一味地、毫无保留地乞求他不要离开我,并讨好他的家人。

我甚至每天绞尽脑汁去查他的行踪,为此疏忽了对孩子的照料。

我看到了我的原生情结,也意识到我婚姻出问题的根源。人都需要归属感,可我无法从我的原生家庭中找到归属感,更无法从我的婚姻中找到归属感。我在学习成长的过程中,也试图去疗愈阿育,但我发现他问题的根基扎得太深,单凭我的力量根本撼动不了。

他的感情始终无法在我的身上稳定下来,我们的矛盾无法消除。我想,既然婚姻带给我更多的是伤害,我守着一个空壳有什么用?还不如选择放手,放过彼此,各自找寻自己的幸福。

学习给了我跳出婚姻牢笼的勇气,也让我熬过了离婚后的黑洞期。

会爱自己!如今,我学会了:生病了不忍,去医院;别人说难听话,不听;别人提的要求做不到,反驳;婚姻曾深深伤害了我,摆脱……我在渐渐学会爱自己。

缺失的东西,必须一步一个脚印,踏踏实实补回来。我们要努力学会爱自己,学会在爱自己的同时去爱别人,获得尊重。

人生没有白走的路,每一步都算数。我不会忌讳自己离婚了,从过去到今天,我走的每一步都是有价值的,我离婚是必然的,未来再婚、获得幸福也是必然的。



记者手记

幸福的婚姻都是相似的,不幸的婚姻却各有各的不幸。曾经看过这样一句话:爱是一种修行,最好的婚姻,是双方各自独立,彼此共同成长。

在婚姻关系中,各自独立,才可以讨论不同的观点,又有各自的生存空间,都知道自己想要什么,也会去努力争取,才有能力维持婚姻关系的平衡。共同成长,才能让两个人始终保持在同一频道上,有着共同的人生目标,有着相近的价值观,才能彼此信任,互相促进,虽不要求对方,但总会为对方着想,相互懂得。

凡是幸福美满的婚姻都是以“关注自我”为前提,不是以牺牲自己的需要去满足对方,而是要尊重对方的不同,同时有能力表达自己的需要。在婚姻关系中,不管哪一方牺牲太多去满足对方,关系都会出问题。

相反,每一个在婚姻中过得好的人,都有着自己独立的人格,并且在当下努力去做自己喜欢的事,让自己的内心充盈着喜悦,这才是婚姻里最高级的修行。

联系记者

毛迎

电话:18697380606、4396826(办)

QQ:2245557985

邮箱:xcbbmy@163.com

黄增瑞

电话:13837416632、4396826(办)

QQ:3458113785

邮箱:3458113785@qq.com

张铮

电话:13937401615、4396826(办)

QQ:64195556

邮箱:64195556@qq.com