



倾听热线: 0531-266909
地址: 济南市经二路122号
时间: 周一至周五上午9:00-12:00
电话: 0531-266909

◆采访人: 静女天天
◆倾诉者: 林楠(化名) 女 37岁

采访背景

林楠说,原本以为有个孩子后婚姻会更加幸福,因此在她和老公坚持8年“丁克”生活后,开始加入了“悔丁”一族,排除万难全力“造人”。没想到,孩子还没有要上,她却已经感觉心力交瘁,眼前的老公越来越陌生……

聆听咨询师



宋家玉

婚姻情感问题专家
中国婚姻咨询救助网首席专家
日本富山大学心理学客座教授
著有《把脉婚姻》、《我的心理我做主》等畅销书

顺其自然 为所当为

文/宋家玉

日本著名的医学心理学大师森田正马教授提出的“顺其自然,为所当为”的神经症治疗方法(森田疗法),不仅对治疗各类神经症有效,其实,对矫正现实生活中很多常见的意识冲突或人生困顿也是大有裨益的。

森田教授在他的《自觉与领悟之路》一书里写道:“不必刻意地安排生活,只要能按照朴素基本的愿望去生活就可以了”,这是他“顺其自然”的核心意境之所在。很多时候,我们之所以生活得很被动,很有压力,很不顺畅,其实与违背“自然”有关。自然到底是什么呢?自然就是一种规律,大自然有大自然的规律,人类社会有人类社会的规律,一旦违背了自然与社会规律都将受到“自然规律”的惩戒。“文革”中违背自然规律提出了“人有多大胆,地有多大产”的口号,结果导致了全国范围内的浮夸风和大面积减产;解放初期为了快速提高人口数量提出了“英雄母亲”的概念,结果导致了几十年后中国人口的过度膨胀,这些都是违背自然的结果。丁克、闪婚、蜗居等等一些当下颇为流行的概念,乍听起来蛮新鲜和时尚,但仔细品味抑或经过一段时间的检验之后,不难发现其中的弊端,林楠的遭遇就是“丁克”带来的弊端。

恋爱、结婚、生子尤其要遵循人类繁衍生存的客观规律。俗话说“男大当婚,女大当嫁”、“喜结良缘,早生贵子”,男大了一定要结婚,女大了一定要嫁人,结了婚就要及早地生孩子,这就是规律。现如今特别崇尚“宁肯单身,也不裸婚;只嫁车房,不嫁裸床”的观念,结果导致了大量剩男剩女的出现,这一问题最终可能会造成很大一部分男男女女终生单身;结了婚不要孩子,先“丁克”几年,过几年清静日子,像林楠这样等过了人生最旺盛的生育年龄,想要孩子了却又难遂心愿,这样的情况大有人在。

人一定要为所当为,也就是该干啥时就干啥。上学的时候就要把书念好,工作之后就要把工作干好,该玩的时候就痛痛快快地玩好,该干事的时候就专心致志地把事情做好,该结婚的时候就结婚,该生孩子的时候就生孩子。有人不这样,该干啥的时候偏不干啥。上学的时候老想着找对象,该找对象的时候又老想着创业,该工作的时候又想着结婚,该结婚的时候又想着单身,该要孩子的时候又想着趁年轻多玩几年享受青春,行为与现实老错位,这是个问题。林楠两口子倒不完全属于这类人,但在安排生活、规划人生、计划生育方面与之有异曲同工之处。

很多人认为年轻的时候经济上有压力,先“丁克”几年,等有了基础再要孩子。这只能看到了事物的一个方面,忽视了年轻人在体力、精力以及孕育能力方面的强劲优势,人一旦错过了这个阶段即便再有实力,恐怕对生育这件事来说也是于事无补的。

但丁说过:只生活在愿望中而不尊重客观现实的人,其人生一定是悲哀的。林楠夫妇生孩子的时机虽然错过了一点,但没有关系,森田教授还有一句活更适合他们,那就是“悦纳自我,正视现实”。一个善于接受自我,理性面对现实的人,机会永远都青睐于他,这也是心理学的吸引力法则所倡导的。只要你们怀揣着梦想又悦纳着现实,那理想就一定能够实现。

从“丁克族”到“悔丁族” 我们陷入了无尽的 纠结与烦恼中

为了事业,我们恩爱地度过了8年“丁克”生活

最近看到一则大S宣布暂时息影全力“造人”的新闻,而且说此类打算的明星不止大S一人。我不禁苦笑一番,有时候女人为了孩子,会不惜一切代价,连明星也不例外。很多人年轻时誓当“丁克族”而在大龄时又想当爹当妈,成为尴尬的“悔丁族”,我就是其中一个。结婚8年后,才开始正儿八经地想要孩子,没想到却带来了无尽的纠结与烦恼。

我和老公大伟(化名)是大学同学,毕业后一穷二白地来到济南发展。二十六岁那年,相恋三年的我们结婚了。那时没房没车,在出租屋里举行了最简单的婚礼,连家具也没怎么买,用现在的话说,应该算是“裸婚”了吧?

结婚后我们达成一致,暂时不要孩子,因为没有条件。我们连个稳定的住所都没有,总不能带着孩子整天搬家吧?况且,有了孩子就应该为他创造好的生活条件,我们俩收入都一般,真是养不起孩子啊!其

实,那几年里,我们做了至今想起来仍让我心痛不已的事情,那就是我曾经流产过两次。那时候,总认为要孩子的时机还不成熟,可是却有两次意外怀孕。我们都没有告诉双方的老人,就自己决定把孩子打掉了,以为等以后有条件了再要孩子也不迟。

也许那时候的我们也不够成熟吧,虽然结婚了,可还感觉自己仍然是个孩子,也没有要孩子的心理准备。记得当时看到一个女同学结婚后立马生了孩子,人整个胖了一圈,肚子上的赘肉很久都没有减掉,整日围着孩子转的女同学完全没有了昔日的风采。每当我约她逛街或者看电影,她都没有时间,人家得在家看孩子呢!有时我还想,没有孩子的烦恼,两个人的世界确实自由啊,我们可得趁着年轻好好玩几年。

婚后第三年,我们凑够了首付买上了房子,虽然有了稳定的住所,可是压力也是越来越大了。在房贷和高物价的压力下,我们对生活的期望也越来越高,都希

望在事业上有所起色。那段时间,我俩像两个小蚂蚁一样,一心一意地拼命工作,都希望能多挣些钱,能让生活过得更好些。双方父母有时也催着我们赶紧要孩子,可是没有足够的钱怎么敢生孩子呢?奶粉钱、营养费、教育费,不都需要钱吗?有时被父母问烦了,我们就直接说:“谁说结婚就一定要生孩子的啊?还没给孩子创造出好的条件,那还不如不生呢!”

就这样,一直到了结婚第八年,我们都没有要孩子。周围好多人都以为我们不打算要孩子了,虽然也有人理解我们的“丁克”状态,也有着各种猜疑,但我和大伟两人只要相互理解就行了。没有孩子的牵绊,我们的事业都取得了很大进步。我从普通小职员一路干到了主管的位置,成了外人眼里的女强人。大伟开办的公司也步入正轨,我们的生活越来越好。回首白手起家的那些年,有过清贫,有过争吵,但我们一直是两个人牵手共同走过来的。

尴尬又艰难的备孕历程,让我们心力交瘁

近几年,随着婚姻生活的日渐平淡,有时候也觉得若是有个孩子,婚姻或许会更幸福吧?况且我和大伟也开始慢慢喜欢上了小孩子,有时候在路上看见有人抱着小婴儿,都会忍不住回头多看两眼,那小人儿是多么可爱啊,胖嘟嘟粉嫩嫩的,看着都想亲一口呢!

我们俩开始“悔丁”起来,后悔当初没有早点要孩子的我加入了备孕大军。三年前,我就开始调理身体一心备孕。关于备孕的书买了一大堆,平时吃啥忌啥都贴在了厨房门口。不管我们白天工作再怎么辛苦,也从来不敢错过任何一个适合怀孕的日子。

我开始向周围朋友打探怀孕的秘诀。也奇怪,以前结婚八年了也没要孩子,周围人好像也习以为常了,现在自从知道我们又打算要孩子时,都表现得出奇地关心。有时朋友聚会,我一旦表现出有一点不适,就会有人问:“不会是有了吧?”弄得我还怪尴尬的。我倒是真想有

啊,可是年龄大了才发现,以前觉得怀孕是件特容易的事,可是一旦真想去怀的时候,却发现并不是想有就能有的。

功夫不负有心人,一年后,我终于怀孕了!我们两人喜极而泣,婆婆听说后也从老家搬过来伺候我的饮食起居。我也小心翼翼地准备安胎,没想到,胎儿刚刚两个月的时候竟然遭遇了“胎停育”。当在医院里听到医生的诊断结果时,我的泪哗地就流了出来,幼小的生命还没有来到这个世界就夭折了。对于一个好不容易才怀上孩子的大龄孕妇来说,打击实在是太大了!为了有个健康的孩子,我决定辞职安心在家调养身体。虽然辞掉那份辛苦奋斗了八年才拥有的职位心里也有着很多不舍,虽然很多人都纳闷一向是女强人的我怎会一下子突然安心在家备孕生子,可是在我眼里,孩子已经胜

过了一切。没想到天不遂人愿,尽管我一直努力,我的肚子却一直都没有动静。一个月,两个月,三个月……一年过去了,还是没有动静,去医院也查不出原因。

慢慢地我发现,大伟像变了个人似的,我们的交流仿佛除了生孩子,其他的话语越来越少。虽然知道要想怀孕需要保持好心情,可是我们却总是为一点小事就能争吵起来。我承认,每日赋闲在家的我,越来越焦虑,脾气也越来越坏。可是,我辞掉工作专心在家备孕,付出那么多,牺牲那么大,本身承担的压力就够大了,难道大伟不应该给我更多的理解和关心吗?有时候真的觉得心力交瘁啊!

眼看感情被一点点蚕食,我们却无能为力

有时候感觉,越是怀不上孩子,我们就越敏感。有一次去医院检查,医生说我们可能有些轻微肾虚,需要中药调理同时加强身体锻炼。仿佛终于找到问题症结一样,大伟开始积极监督我调理身体。有一晚煎好了中药,我闻到那个难闻的味道皱了皱眉,想一会儿再喝,没想到大伟很急躁地说道:“你就赶紧喝吧!再这样下去,怎么才能生出孩子来?”

听到大伟的话,我立马火了,“再这样下去”,我怎么样了?我到底怎么样了?我辞掉工作专心在家备孕,整天在家里吃营养餐,还没怀孕身材就已经变形。就因为

晚喝一会儿中药,他就迫不及待地催促,仿佛生不出孩子是我一个人的原因。下一次去医院,我故意装作若无其事的样子,让医生给他做了检查,没想到他是“严重肾虚”。大伟回家后好久都不说话。我承认当时我狠不道德地幸灾乐祸了一回,起码证明生不出孩子不是我一个人的责任了吧?

之后,我们开始互相监督着调理身体。也许只有深处其中的人才知道,这种身心的煎熬是多么地折磨人。也许我们两个都是过于敏感的人吧,有一次他赖在电脑前上网而不去锻炼身体,我非要拉他起来,他却猛地甩出了一句:“放心吧,我明天就把今天的锻炼补回来,不会影响精子质量的。”这次,我沉默了,心酸、委屈一起涌上心头……

如今,大伟经常借着各种理由很晚才回家,而不再像以前一样,下了班就回家;如今,我们像陌生人一样说话都小心翼翼的,仿佛生怕触痛了对方最敏感的神经;如今,我们再也没有了以前那种心无芥蒂的感觉……我知道,其实我们在心里还是爱着对方的,可是却眼看着曾经美好的感情一点点地被“生子”的压力蚕食,却不知道该怎么办。有时候想,当初没想要孩子的那几年,我们都携手走过来了,怎么现在想要一个爱情结晶的时候,却仿佛越走越远了?

