

有了孩子,为何我们的爱却疏远啦?

爱课堂

本栏目特邀专家:
安徽省阳光心健心理咨询中心主任
安徽省心理咨询学会副会长 江俊

主人公:玲玲

我们都有了孩子,为什么他还像个小孩一样,整天只顾自己玩,孩子也不管,更别说关心我了,我现在心里很恼火,整天反复思考结婚真的有意思吗?

我和老公去年结婚。之前,我们从相识到相恋总共经历了五年的时间,其间感情一直都很好。尽管我因为小事情发点脾气,他都不在意,那时我觉得他特别包容我,对我特别好,我认为他应当是我梦中的白马王子。

就这样,经过了长期的恋爱之后,我们最终牵手,组建了一个幸福的小家庭。

成为家庭的女主人之后,我便一门心思放在如何搞好家庭生活上,整天想着怎样能过得更加幸福,更加有滋有味,再就是想着生一个健康可爱的宝宝。

结婚不久,我就怀孕了。那时老公非常开心,对我也挺照顾,上下班都接送,那时的我觉得无比幸福,真的觉得自己是世界上最幸福的女人。但是,现在想来应该是心疼我肚子宝宝的辛苦。经过了十月怀胎的辛苦,今年春天,宝宝终于与我们见面了。

但是,生孩子的过程却让我受了不少罪。当时怀孕时,我身体不是很好,生孩子的时候我选择了顺产,非常辛苦,中间还晕过去了。所以,孩子生出来之后,我们一家人都特别疼他,觉得他来到这个世上不容易。

我对宝宝也是特别疼爱,希望他每一天都是开心快乐的。我们全家人把所有的心思都放在了宝宝身上,老公也不例外。

孩子两个月之后我上班了,白天他奶奶



制图:孙好

带着他,晚上我们夫妻俩照顾。老公开始一段时间对孩子还很好,逗他啊陪他玩啊,但不知道是觉得烦还是无聊,后来渐渐就坚持不了了。

经常是我带孩子的时候,他就去上网玩游戏或者找人聊天,现在已经有上瘾的趋势了,让他抱抱孩子都不肯,更不要说对我多好啦。

看到他对我的冷漠,我的心也渐渐凉了。他是嫌弃我了吗?还是自己不够成熟,没有意识到家庭的责任呢?

我感觉两人之间已经完全不是之前的感觉了,为什么有孩子之后反而会疏远呢?我真的想不明白,也不知道要怎么改善这种状况。但每天晚上见他坐在电脑前跟别人聊天我真的很伤心,我白天上班晚上带孩子这么辛苦,为什么他一点都不支持我呢?为什么不心疼我呢?我该怎么办?

专家点评

玲玲所关注的是丈夫不爱自己,不爱孩子,是对丈夫的不满和责怪。但是,我从另外一个角度来分析,认为玲玲应该反观自身,重新调整家庭关系。

儿子是个第三者!本来夫妻间情意浓浓,为了结婚、生孩子这一目标奋斗,在奋斗中,两人经常商量、沟通,其乐融融!但是有了个孩子,特别是孩子3岁前母亲是全身心关注,母亲必然会忽视对丈夫的情感交流与关注,这样丈夫就不乐意了。丈夫生气的外在表现是玩游戏入迷。无意识内在表现(可能他自己都不知道)是“你要关注我,我也要你的爱!小东西,你抢了我的爱!”

玲玲丈夫一方面在游戏中得到情感满足。另一方面也是在争取,想要玲玲关注他。所以说,玲玲丈夫在家玩游戏也不一定

是坏事,最起码能提供一个信号——告警信号。玲玲需要及时调整自己的家庭行为,将注意力小部分转移出来,关注下丈夫的喜怒哀乐。有机会,在家中老人带孩子的情况下,给自己和丈夫每周半天闲暇时间,和爱人一起去看场电影,喝点咖啡。在照顾孩子的过程中,要学会主动示弱,吸引丈夫和你一起照顾孩子。
赵莉/文

情感主持连线:

电话:0551-65140885

(每日15:00~18:00)

QQ:124424913

(每周四上午9:00~11:00)

微博:<http://weibo.com/2127420971>

邮箱:aiqinghaiscxb@126.com

我该如何振作起来?



点评人:
安徽省精神卫生中心医师 储召学

倾诉人:小舟 24岁 研究生

最近我的状态很差,先开始睡不着觉,然后情绪越来越沮丧,浑身疲倦,软弱无力,想哭……我什么都不想干了,也不想吃饭,就整天躺在床上等着时间一点一点过去……我好累啊!

我和妈妈的关系一直是我的心病。由于我是单亲,从小跟妈妈生活在一起,所以我和妈妈在精神上的相互依赖性比别人强,加上妈妈一直做学生工作,很会与学生交流,所以自然成了我最信任的朋友。但是后来我发现她对我的依赖与控制已经出现了病态,我才开始担心的。比如我只要稍微晚回家,或者出去没告诉她,她就着急得到处找,慌得不成样子;平时如吃饭穿衣这样

的小事她都要管,而且一定要听她的命令,不然她就气得不行;我曾经为这些事跟她讲了无数次,也找亲戚跟她讲,但是她说她没办法,她控制不了。

因为觉得妈妈可怜,所以我为了迁就她,就忍着。但是我心里一直很矛盾,其间也因为家里经济不好,为了省钱我从学校搬回了家,情况就更糟了。我是多么要强、独立的人啊,可是为了家,我一直迁就着,没想到竟然把自己弄病了,这极大地影响了我的学业。我后来跟妈妈讲起,她觉得她做的有什么不对,她觉得这一切跟环境没有太大关系,只是我个人的原因,我更伤心了。

一年前我谈了个男友,因为个子矮,她极力反对,想方设法让我们分开。后来由于种种原因,我们分手了,但是这事却给我带

来很深的伤害。于是我有种想逃的感觉,我觉得要是再在家待下去,我会憋死的。

我觉得自己很无能、很委屈,总是在迁就别人,牺牲自己,突然间,就什么也不想干了。事情真的很多,时间也很紧,我真的希望能考出去,呼吸新鲜的空气……可是我没有力量了,心里很急,但是真的没劲了。可以告诉我怎样振作起来吗?

专家点评

从小舟描述的症状看:情绪低落、疲乏无力、自我评价低、兴趣下降、意志消沉、懒怠等特点,如果持续时间已有半个月及以上,且一天大部分时间都处于这种状态,就可以诊断是抑郁症。目前引发抑郁症的病因尚不明确,但大致可以归结为以下因素:(1)遗传因素,(2)生化因素,(3)心理-社会因素,如长期持续存在会引起强烈或者持久的不愉快的情感体验,导致抑郁症的产生。

从本案例看,小舟的抑郁产生主要原因是与其母亲之间的亲子关系不良所致。如

何处理单亲家庭中的亲子关系呢?亲子沟通是实现家庭教育功能的重要方式之一。家庭中的亲子沟通是指家庭中父母-子女之间交换资料、信息、观点、意见、情感和态度,以达到共同的了解、信任与互相合作的过程。在这里,需提醒小舟的是,你与母亲之间存在的最大问题就是缺乏真正意义上的沟通与交流。你可能片面地认为,母亲一人将你带大不容易,所以,想尽办法去满足母亲的需要,迁就母亲的种种要求,就是尊敬长辈。可能你的想法是好的,但你的方法错了。其实,从你描述的情况看,你母亲对你所做的一切都是怕你受到一丝一毫的伤害。如果她知道原来为女儿做的一切,不能让女儿快乐,甚至已经伤害到女儿的心灵,她肯定不会继续那样做。所以,你需要学会与母亲沟通,如朋友一般,让你母亲走进你的心灵深处,问题就会迎刃而解。最后提醒的是,如果小舟发现自己的抑郁情绪已经很重,要接受专业心理机构的咨询和治疗,以免意外发生。
李皖婷/文