

恐婚族

为何害怕走进婚姻殿堂?

本报记者 叶晓楠

在去民政局的路,怀着身孕的准妈妈忽然情绪失控,说什么也不愿意领结婚证,因为她觉得在两人的交往中,自己始终付出得太多,却得不到相当的回应,最终宁肯放弃孩子也不结婚……
生活永远比故事更有戏剧性,这个堪比电影桥段的故事,就发生在北京心启航公益服务中心的婚姻辅导专家马昭然接待过的咨询者身上。5年里,他目睹过至少600个各式各样的婚姻案例。

领证一刻放声大哭

“80后”小辰有一份稳定的工作,已经结婚并正在孕育宝宝的她,对结婚前夕短暂的心理困扰,依然印象深刻:“当时我们俩谈恋爱也有一段时间了,感情也很好,自己对家庭生活也心生向往,说起来是水到渠成,但真到临门一脚,又没了勇气。”

同样的,江女士也有类似的经历:“不知为什么就会突然发火,老公和我的闺蜜来说,当时我脾气大得吓人。”到了最后关头,在民政局领证那一刻,江女士的恐惧达到了顶点,“我

放声大哭,把周围人都吓到了,后来想想这是一种对未知人生的恐惧”。

这种恐婚心理有时不止于婚前,甚至在婚姻的早期阶段,仍然给一些人造成困扰。“婚后几个月时的一天傍晚,我从娘家取了点儿东西后回家。正骑着车,忽然间有一种茫然的感觉:天这么晚了,我这是要去哪儿啊?一瞬间的无助与恐慌压倒了我,我停下来蹲在马路边哭了好大一阵。”郑女士说,“说起来夫家上下对我好得无可挑剔,但我当时还是对婚姻和家

庭怀有一定程度的困惑。”

其实,对于当下的年轻人来说,谈婚论嫁时怀有一定的心理压力,这种情况并不少见。近日,某媒体所做的调查显示,有相当高比例的受访者表示存在恐婚倾向,但这的确反映了一种真实存在的社会现象。婚姻本是人生最美好的安排之一,在绝大多数人组成幸福家庭的同时,恐婚心理也困扰着部分新人,他们大多在家人、朋友乃至专业人士的帮助下克服了恐婚心理,但也有人就此遗憾地止步于婚姻门外。

恐婚原因各不相同

“恐惧什么?”小辰一时也说不出特别具体的原因,“就是觉得只要感情好,结不结婚都在一起啊,本来工作就忙,大学毕业刚几年也没怎么玩够,觉得谈恋爱就足够了,结了婚说不定会更不自由,以前多晚回宿舍都没关系,结了婚的话,晚回家还得跟人家说一声,说不定要被催着生宝宝,说来说去就是一大堆的担心,虽然细小,却足够令我烦恼。”小辰犹豫了一下,“其实还有一个原因是对方家长不熟悉,如今却要我对着一对陌生人喊爸喊妈,还要很尊敬很亲热,这真是很难为我的性格。”

身为“70后”,郑女士结婚的时候已经年纪不小。“我们那会儿,生活在一个中等城市,一个姑娘20多岁了还不找对象,难免会受到来自父母亲友的压力,所以挑来挑去找了一个合适的结婚对象,从感情上来讲可能经营得不够好,但父母又觉得对象是你自己选的,有什么好犹豫的?他们根本不理解我,其实只有自己知道心底的那份不甘,怀着这样的心理状态,匆匆告别自己的少女生涯,真有各种恐慌啊!”郑女士说,“有朋友的情况和我类似,有的甚至在婚前哭着对我说想逃婚,然而最终责

任大过任性,没敢放纵自己。我们恐慌什么,可能就是对于未知生活的茫然吧。”

对于谈了几年恋爱却依然不想结婚的李先生来说,他的恐婚更多出于对责任的担心。“现在我俩是AA制,我俩都觉得挺好。老实说,我们不结婚是因为不想活得太累。看看身边有家的,上有老下有小,累得什么似的。青春宝贵啊,我可不想把有限的青春就这样被家室拖累。再说了,房价这么高,结婚总希望有个稳定的家,现在是买房压力太大,不买自己心理上又有点过不去,所以想来想去我们就只好这么拖着。”小李说。

依据每个人的情况不同,恐婚心理也是各不相同的。马昭然发现,找他来聊恐婚的,大多是35岁以下的青年人,男女都有。根据研究,他列举了几种不同类型:最常见的是没什么具体原因的轻度恐婚,比如有一对新人,因为女方特别爱干净,把家里的浴巾、床单什么的都换成自己喜欢的品种,但是男方当时觉得对她心理上还没有接受到那种程度,于是两人就经常为了类似于用不用女方的浴巾等小事争吵。“像这样的情况,没什么原则性分歧,两人。经过咨询后就正常地克服了恐婚。”马

昭然说。

马昭然还列举了他所了解的其他一些类型的恐婚心理,比如有的是的一方或是双方深受童年不愉快经历的影响,不能相信对方的诚意,最终恐婚;有的是自我条件特别好,学历高,收入高,工作也忙,虽然有明确和合适的结婚对象,但是感情经营却不够,恋爱质量不高,只是觉得年龄到了该结婚了,真正要结婚时,却发现感情不够深,对婚姻产生恐惧。此外,还有一些人是因为年纪轻,在可能不只一个的结婚对象面前,不知道做出怎样的选择才是最好的;又或者是有的人心理上不成熟,离不开父母,担心在一起的话,调和不好对方与父母的矛盾,甚至担心如果对方对我不好,我该怎么办等,这类人也容易发生恐婚。最后,还有一种人是因为身边亲友中离婚的多,担心现在离婚率高,不希望将来蹈他人覆辙,对婚姻生活不向往,所以导致恐婚。

在专家看来,结婚就面临着人生身份的重大改变,新人们或多或少会有一些不适应,甚至产生了恐慌心理,部分年轻人所担心的婚姻压力,实际上是一种对家庭的责任感,这在长期被父母照顾得过多的年轻人中尤为普遍。

如何破解恐婚困局

专家认为,恐婚心理当下受到如此高度关注,一方面,现在年轻人普遍感觉生活压力增大,有的人因为买不起房恐婚,另一方面,这一代年轻人的观念跟以往发生了很大改变,不愿意凑合,崇尚自由、害怕束缚。因此对结婚虽有焦虑但不太焦急,于是逐渐滋生了恐

婚情绪。

对于当初的恐婚,“乖宝宝”类型的小辰虽然没告诉父母,倒也没有瞒着丈夫和她的闺蜜:“我先生就劝我啊,不想生孩子,那就晚几年再说,我绝不催你,婚后也不用跟老人住在一起。再说了,结了婚,工作压力会多少减轻一点,不像单身的时候,加班、熬夜什么的,你都是头号人选。”已婚的闺蜜也安慰她:“你先生对你多好啊,你完全是想多了,婚姻没有那么吓人。”

“他们劝着劝着,我就缓了过来,所以恐婚症很短暂,也不严重。”小辰说。

而江女士的恐慌完全是忙没了的:“来得快去得也快,我们9月拍婚纱照,11月装修新房,来年的3月领结婚证,4月办婚礼,由不得你太严重就过去了。主要是事太多,都是我俩自己跑,没太多时间让你忍,再加上闺蜜们安慰我,和稀泥就过去了。”

说起来,恐婚者的理由五花八门,但“如果把解决之道归结到一点的话,就是要认识到,结婚还是要以感情因素为基础”。马昭然认为,要克服恐婚心理,还得从感情经营出发。

马昭然说,很多人的恐慌可能是因为觉得婚姻没有击中他们所需要的那个心理上的点,因此克服恐婚往往需要的是某个点悉心到位的体贴。“比如有个男士就告诉我,有一回,两人走马路上,他帮女友拎着包,女友知道心疼他,说爱自己拎,他虽然还是拎着包,但觉得女友很体贴,后来走热了,女友又把他脱下来的外衣带着拿在手上。就这么一个小细节,打动了这个男士,让他觉得这个女人很体贴,能慰藉到他的深层需要,就此帮助他克服了对婚姻的恐惧。”

另外,也有专家指出,现在的年轻人多是独生子女,一直以来都是习惯接受别人的关怀,自己并不擅长照顾别人和承担一些责任,当他们想到建立一个家庭需要夫妻共同承担责任和义务,还要处理好与另一方家人的关系,加上听到周围人讲一些婚姻生活的负面状况,就难免会产生焦虑和紧张,感到一种无形的压力。

马昭然说,最关键的还是要把感情经营好,只要双方都有继续前行的意愿,旁人劝不动都能克服这种心理,而良好的感情基础也将是未来婚姻家庭生活和谐稳定的基石。

案例

爱情过满 婚姻过站

■ 郑 恣 北京 媒体人

我有3个姐妹。上高中的时候,她们是老师眼里的乖乖组合,上课从不捣乱,认真完成作业,只在必要的时候才和男生说话。我却调皮捣蛋,是老师重点监视对象。

姐妹们的友谊一直保持到现在。从2013年开始,每年都有一个姐妹结婚。今年是2016年,她们觉得应该轮到我了。上个月,一个姐妹挺着6个月的身孕向我打听,“十一”是不是要办喜事。

3个姐妹在爱情里都很洒脱。一个相亲半年,闪婚;一个相亲一年,摇上了京城“房号”,闪婚;最后一个姐妹,接受了大学的追求者,去年10月闪婚,成了个准妈妈。

她们的催促是有理的。在和她们的催促上,我还有点爱面子。在她们登上游船那一刻,我还有条爱情的小船。是的,我的男朋友就是我的高中同学,我们已经相恋9年。

在所有人的眼里,我们都是模范情侣。他更是好好先生,永远贴心,从不说“不”。然而,这样的好好先生反倒让我成了爱情里唯唯诺诺的吝啬女人。

我告诉3个姐妹,自己在爱情里失去了冒险和未知。一件事发生后,他是否懂?他的态度是什么?他会如何解决?我全都知道。9年共同成长的经历,让我成了比他还了解他的人。每天生

活在无比的确定之中,继而衍生出了一种深重而无形的气馁与失望。这种情绪蔓延在心里,转化成了对他的苛刻。用他的话说,我对他越来越不满意,要求越来越多。

比起多数人,我最理解三个姐妹的做法,在爱情刚刚好的时候,带上一把暗锁。每天醒来,都是世俗的喜悦与吵闹,用饱满的情绪迎接未知。

尴尬的是,在婚姻之前,我已透支了这饱满的情绪。爱情就像是一个悬在空中的酒器,酒太多,线就断了。

其实,我很享受现在的状态,这种我们离不开彼此,又不会背负太多的惬意。我还是可以随心所欲地换工作、换高跟鞋、换包包,追求追求理想,给自己多一点认同。

前些日子,因为种种原因,我和他的母亲相处了一周。这不是一段好的回忆,也让我更加珍视这个独立的自己。

从目前的状态来看,我们已经驾着一只小船,慢慢悠悠地驶了9年,一不小心就过了婚姻的港湾。我们像是一对50岁的恩爱夫妇,只是带着25岁的不安分。

如果都不下船,还是会走下去的,没准又一个不小心,就绕回那个站了。

本报记者 刘 晓整理

恐婚的4个级别

永远都停留在可能的阶段,永远不会做最后的决定。

■ 最严重的程度 极度恐慌,立刻想逃

此类恐惧,使人一旦知道对方愿意委身且期待自己也可以委身,便开始恐慌。因为害怕陷入感情枷锁的心,比渴望爱情的心更强,所以巴不得赶紧逃跑。

当一个人被这种恐惧占据的时候,他满脑子想的就是马上斩断这段关系,让自己不再那么焦虑。他的焦虑和恐慌已经大到使他无法顾及对方的需要,只要恢复自由之身。

■ 次严重程度 中度恐慌,出尔反尔

这种恐惧程度是相当普遍的,即在一段真挚的爱情中衍生出长期的情性。彼此关系一直很好,也梦想结婚的可能性,但是

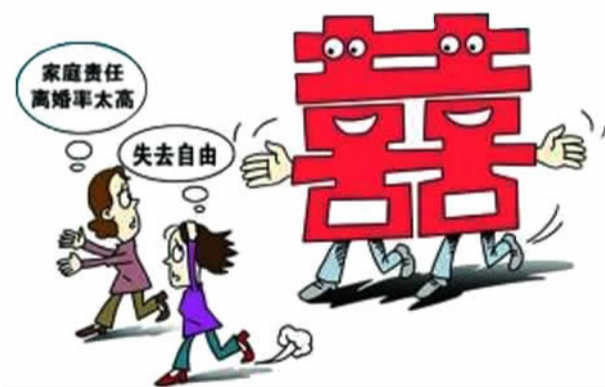
■ 第三级 轻微恐慌,模棱两可

这种恋情一般会拖上好几年,直到有恐惧感的那一方最后克服恐惧,打破情性,愿意加入婚姻。否则就是另一方最后放弃坚持,选择退出。

■ 第四等级 正常恐惧,轻微焦虑

轻微的恐惧不影响日常决定和生活的恐惧感,是属于正常范围内的。面临重大选择的时候,轻微的焦虑是表明这个人正在非常认真地面对这件事。

这样的恐惧,是有积极意义的,让人更主动地去面对这些选择,并且主动去解决一些问题。



网友吐槽

谈到恐婚,许多年轻人纷纷感慨伤不起。

网友“南国”抱怨说,正在恐婚中,原因有二:一是另一半跟自己性格差异大,美其名曰互补,但不够默契,担心对方不是对的人,担心以后接连不断地失望。二是结婚在很多方面限制了自由,包括精神自由,仿佛青春逝去。

今年35岁的网友“tracy”表示,真的很恐惧……并不是觉得自己没有能力经营好婚姻,而是觉得根本不想这样的生活方式。

与男友相处了2年多的北京某外企职员夏晓(化名),虽然与男友感情不错,但是一提到结婚,她还是忐忑:越是快到谈婚论嫁的时候,我就越不确定,他是与我共度一生的人吗?我们现在仍在为一些小事闹别扭,这是即将步入婚姻的恋人该有的状态吗?

网名“杨一一”的网友认为,经济基础、感情基础、个人素质基础,决定了双方能不能好好相处下去。而这些都是需要扎扎实实地做好的,绝对是个浩大的工程。

网友知嘲无奈感叹,既然有了爱情也不一定就能婚姻幸福,爱情不够就更难婚姻幸福。那结婚的盼头在哪里?结婚的动力在哪里?

名叫“真的不喜欢你”的网友戏谑地调侃:本以为结婚如童话一般王子和公主过上了幸福的生活。后来才发现作者没告诉你,还有国王和王后,大臣和使者,老国王和老王后以及众多臣民。

网友“忻忻要努力发展”则表达了不同意见:归根到底,就是自己本身有性格缺陷(别说是自己,基本上每个人都有自己的弱点)影响,或者说自己本身就没做好组织家庭为一段感情负责一辈子的觉悟准备。

本报记者 杨俊峰整理

