

女人比婚姻更重要的是你的尊严

以前我一直相信,要想在感情里获得尊重,最好的方法就是:找个各方面都不如我的人。

20岁时,我就接受了这样一位追求者。不图别的,就图踏实。我想,差异如此悬殊,他一定会好好珍惜我。

结果如何?

没多久,他就勾搭上了外专业的女生。而且,就在我发现的前一天,他还拿着我的照片向别人炫耀:我女朋友有才貌,性格也超好。

原来,我不过是一枚勋章,被他用来证明自己不是Loser。尊重?想太多了。

01

从哪一刻开始,你失去了他的尊重?

好友 Vivian 坚持认为,真爱务必要门当户对,势均力敌。高攀或下嫁,都不会有好结果。

说到做到。婚后和丈夫一起创业开公司,不当坐享其成的老板娘,而是撑起了半壁江山,凭借好口才和人缘,几乎每个月都能谈下数百万金额的单子。

闺蜜夸她,她总是优雅矜持地笑笑:“这样,他就不敢轻视我了。”

谁也想不到,她会在某个深夜哭天抢地,一条条删掉所有秀恩爱的朋友圈动态。

起因是他出差谈业务,太忙太累,竟然忘记了晚上的视频时间。出差期间每天三通电话两次视频,是雷打不动的约定啊。

他是出事了,还是变心了?是不是有了艳遇,正在享受着某段露水情缘?公司新来的小助理一副狐狸精样,总是有意无意地斜眼瞟他,这次就不该让他们一起出差……

好不容易接通电话,他的回应简单至极:“你想太多了,我要真在外面搞事情,你根本发现不了的,你没事瞎折腾什么?”

这是什么话?!她做了这么多,做得这么好,一点都不依赖他、仰仗他,如果现在她走了,公司不倒闭也得伤筋动骨,他怎么还敢这样说呢?

如果是别人遭遇这样的事,她一定会坚决劝离。这种不懂得尊重老婆的渣男留着过年吗?可身临其境,她第一个念头却是不能分开,失去婚姻会颜面扫地。

原来,她之前的努力和付出,不过是卑微的“讨爱”行为。

亲密关系中最刺激的场景莫过于此:你精心构筑的理想世界,在他一句轻蔑冷淡的话中轰然倒塌,花费无数心血建立起来的安全感与信任感,也随之化为齑粉。

但此时,你也更能认清一个事实:男人对女人的尊重,和表面上的强弱并没有绝对关系。而所谓“强”的背后,常常是对男性特质的认同,和对女性特质的贬低。

比如:忘记你是一个女人,像男人一样去战斗;男女平等,女儿

也要当儿子一样栽培;别把时间浪费在美容和穿搭上,女人要自强自立。

这些话是不是很耳熟、很励志?发现了没?在这些积极向上的价值观背后,藏着一个焦虑的女人。

也许是生在一个男性角色缺席的家中,必须“像儿子一样”承担沉重的责任,渐渐长出坚硬的外壳;也许是卡在肆意妄为的爸爸和苦大仇深的妈妈之间,左右为难。

变成一个工作狂似乎是最好的选择。这样一来,既不会像爸爸一样缺乏责任心,又避免了像妈妈那样束手束脚,还可以成为妈妈所渴望的富有责任心的“理想男人”。

也许相反,爸爸是温情脉脉的,但如果太靠近爸爸,妈妈会有微妙的醋意,而爸爸也会有意无意保持距离,并否定和打压你的女性特质——“外面社会乱,你别打扮得太招摇,内在美才是真正的美”。

这些故事似乎在告诉我们:想得到男人的尊重先要付出代价,如果不够“有用”或不够“好”,就没有价值。而价值就体现在,他是否尊重你,或者是不是全世界都能一边倒地认同你。

问题是,如果你已经认定你的女性特质是一种缺陷,不断向更优秀的男性特质看齐,并对他发出“你看,我是不是很强”的求证讯号,期待着被肯定,他又如何能发自内心地尊重你?

毕竟,是你先忘记了接纳和珍爱自己生为女人的存在。可是,月亮都有阴晴圆缺,同样具有阴性能量的女人,怎么会是理所应当的某个固定模样呢?

02

爱与尊重,难道只能二选一?

“我根本不需要你尊重我,我只想我爱你!”

一位男性友人抱怨说,当温柔贤淑的女朋友歇斯底里喊出这句话时,他的三观被颠覆了。

接着,女朋友进一步剖析:尊重是冷冰冰的,爱是有温度的;尊重是有距离的,爱是亲密无间的;尊重是客套虚伪的,爱是真诚的;尊重是借口,爱是真心……

在他心中,尊重明明是最高等级的爱:我给你充足的信任和自由,不随意干涉和包办,只在你需要的时候给你有益的支持和建议,这样有问题吗?

“尊重”,怎么突然就成了烫手山芋呢?

因为它打破了母婴式亲密关系的可能性。

它的潜台词是,我们是平等的,我们有各自的空间,也有能力为自己的情绪、身体以及人生负责。言下之意是,“我不可能像溺爱婴儿一样溺爱你,把你宠成什么都不怕的小公主”。

但这对于一个缺乏安全感的

女人来说,这会勾起她潜意识里被抛弃的恐惧:我愿意付出任何代价,来换取亲密和温暖。所以,请你离我近一点,再近一点,全身心地关注我。作为交换,我可以努力表现出最好的一面来取悦你。

母婴式亲密关系,如脐带一样把两个人相互连结,密不可分;成人式亲密关系,则是有界限和距离的。

任何形式的分离都很痛苦,无论是告别父母,还是切断对他的过度依赖。为了维护这份亲密感,即使有想法、有不满,也要强行压制压抑,千万不要发生冲突。

你会如何对待一个无底线迁就你的人?

也许一开始会欣然接受,但时间长了,总会感觉厌倦和轻蔑。一个带着恐惧、小心翼翼的人,在亲密关系中很难给另一半真正的滋养,对方甚至感受不到Ta的真实存在。这样卑微的姿态,也折射出一个信念:我微不足道,没有力量。

有人说,自从知道命运是掌握在自己手里之后,我就知道我这辈子完蛋了。

是啊,如果有一个永远强大而正确的人为我们铺好人生的康庄大道,守护我们一辈子天真无邪,那该多好。那个人,最好是父母或者爱人。

在自我价值感过低的情况下,“尊重”给我们带来的是沉重的心理压力。

可惜,绝大多数男人也只是肉骨凡胎,不可能像超人一样刀枪不入。当他们意识到身边这个女人是一个永远在寻求保护的小女孩时,在自恋满足之余,也会本能的产生焦虑:如果有一天,我变得脆弱,需要支持,该怎么办呢?

女人展示脆弱,常常是为了追求亲密感。在影视剧里,傻白甜女主总是众星拱月,轻而易举就能激起男神的保护欲。然而在现实中,男人更倾向于追求竞争感,他们在挑战中最能感受到对方的存在。棋逢对手时,便激起微妙的爱意。

所以,一段陷入僵局的关系,会在一场激烈的正面交锋中涅槃重生。

我也曾在关系中无限温柔包容,试图展示最好的自己,但让他和我真正建立起默契的,是在我的委屈积累到极点,那几次毫无优雅可言的爆发。

表达了最真实的感受,还出乎意料地敲开了他的外壳。原来,我是有脾气、有主见的;原来,就算我不是百依百顺,也同样会被深爱;原来,他也有这么多的脆弱和无奈,他在最大程度地给出爱……

看见,理解,信任,尊重,然后才是爱。没有了尊重,爱是要打上双引号的。

03

爱情长盛不衰的女人,都懂得这个道理



‘被男人尊重,是一种怎样的体验?’一群闺蜜七嘴八舌给出答案:

他应该很重视我,支持我实现梦想。

他记得每个重要的纪念日,而且花心思让我高兴。

在他的未来计划中,我永远是第一位的。

他会肯定我的价值,鼓励我。

给我钱,给很多的钱。

如果他没做到这些条条框框,你又会怎样的感受?最普遍的答案是:委屈、不甘,而且觉得自己很糟糕。

看,没有了外在的肯定,你的自我价值就变得飘忽不定了。

其实,关键并不在于他如何表现,而是在没有他的首肯和鼓励时,你是否真正尊重自己,并相信自己值得被尊重?

重建对自己的尊重,有两个方法:

1、找到整合路径,还原自己的本貌

在急于好好表现、赢得尊重的焦虑中,隐藏的是对自身某些特质的不接纳。比如:

我必须在经济和精神上都独立,依赖是可耻的。

我必须理性,不可以情绪化。

我才不是那种妖艳的坏女人,我很正直,不会那些拐弯抹角的心计。

被放逐的“负面”特质每增加一个,心灵就会多一块碎片。你设置的生命禁区越多,自由越少。

以否定和分裂为代价获得的亲密关系,即使人人羡慕,你也无法轻松地享受。不然,万一哪天不小心原形毕露,你怎么办呢?

在考虑他有多尊重你之前,不妨先想想:你最真切的需要和感受是怎样的?或者,如果没有任何限制,你最想成为什么样的人?

允许自己有任何“不合理”的需要和感受。你可以脆弱、依恋,可以不够理性,它们都不妨碍你温柔地接纳自己。

你也可以试着向那些让你羡慕嫉妒,却又常常被社会质疑的女人们

(比如徐静蕾、舒淇、邓文迪、伊能静……)学习。不是要成为她们,而是像她们一样拿回独一无二的力量,穿越内在的恐惧和外界的责难。

还原了自己,他也不再是你的投射对象或评判者。你不需要把无法接受的特质投射到他身上,也不需要卖力表现,寻求他的认可。

关系中的尊重,首先要看到彼此的真实样子。

2、修正“我不重要”的信念

前些年一部国产剧《我的糟糠之妻》中,女主辞职回家,全心全意照顾患病的婆婆时,事业有成的男主忙着天雷勾地火。离婚后,男主才懂得了女主的重要性,主动请求原谅,最终达成了大团圆的结局。

这个堪称经典的浪子回头故事里,有习惯、有依赖,唯独没有尊重。

“糟糠之妻”是女主的自我身份定位。她活得朴素、卑微、平淡,像家里那部电视机,永远在某个固定的位置,完成固定的使命,除了坏掉的时候,很少会被注意。

尘埃里的花朵,能得到的至多是怜爱。

建立尊重最聪明的方法,是重新找到自身的价值。多去做一些充盈能量、发挥创造性的事。留出时间,真心实意地关注你压抑已久的内在需求。

不用急着来个大反转,从小事做起就好。如果你最喜欢的事情就是烹饪,那么,不要以“做个贤妻良母”的心态来做,而是成为厨房里的创造者,享受过程。

同时,尽可能多表达自己的想法,明确直接地告诉他,什么是你可以接受的,什么是你目前的禁区。就算心虚害怕,也要说出来。

一开始,可能会爆发冲突,但适度的冲突可以打破原本的不平衡,带来新的视野,以及坦诚相对的机会。

不必低入尘埃,也不必虚张声势。只要你愿意看到自己、看到他,你们的爱情就打开了另一种格局——有信任,有亲密,有尊重,坦荡相爱。

第一批90后已开始离婚了:闪婚闪离是常态

近日,最高人民法院制作的一份关于离婚纠纷的司法大数据专题报告出炉。当不少80后还在与“剩男剩女”的标签抗争时,第一批90后已经加入了离婚大军。

阳阳和小军去年10月结婚,婚宴办完后,两人打算去欧洲度蜜月。他们都是90后,且都是独生子女,自理能力极差,婚宴的一切事宜都是能干的婆婆一手操办的。小夫妻经常丢三落四,婆婆王女士实在不放心他们的蜜月行,征得儿子儿媳同意后,跟他们一同前往。

然而,出国没多久,阳阳就发现了大问题。在欧洲旅行,喜欢各种奢侈品包包,衣服的她早就想好要买买买,开启快乐的疯狂购物模式。然而一看到儿媳购物多了,婆婆王女士就很不高兴,每到这时,丈夫小军总是站在母亲一边,照顾妈妈的心情。“说我购物疯狂,其实我婆婆买的也不少,更可气的是,我丈夫这种时候,总

帮他妈拿东西,把拎了很多东西的我扔在后面。”

而且在阳阳看来,蜜月旅行本该是他们小夫妻的快乐时光,可婆婆什么都要插一嘴。“旅行中,去哪儿玩,吃些啥,都是婆婆拿主意,老公就会说:‘对,好,行’,就是个妈宝男,根本没有自己的想法,这让我非常不舒服。”阳阳说。

去巴黎游玩时,阳阳相中了一款高档淡绿色窗帘,可婆婆不喜欢那个颜色,并说他们新房的窗帘也是新的,不同意买。丈夫也站在母亲一边,说阳阳是在乱花钱,结果小夫妻吵得不可开交,蜜月没度完,阳阳就提前结束了旅行,回国后在母亲的支持下提出离婚。

“我和小军沟通,他张口闭口‘我妈说’,妻子和婆婆发生矛盾,他也只是能躲就躲,要不就是让我女儿忍忍。女儿在娘家是掌上明珠,起初也是因为小军对我女儿好才让她嫁过

去的。可女儿嫁过去后要受气,长痛不如短痛,还是早散的好……”阳阳的母亲如是说。今年年初,阳阳和小军就办理了离婚手续。

“摇一摇”摇出女友 结婚快离婚也快

这是一个快节奏的时代,交朋友也无须像老一代那样经人介绍了,交友网站、手机“摇一摇”,都能让陌生的男女快速认识继而交往。

去年夏天,22岁的小高因失恋在哈尔滨著名的酒吧一条街闲逛,空虚无聊之下,他开启了手机“摇一摇”模式,很快摇出了附近酒吧的女推销员欢欢。两人在酒吧对饮,交谈中得知,欢欢也刚与男友分手,有着相近经历的两个人越聊越投机,很快就到了爱得死去活来的地步。

两个月后,小高从朋友那里得知,前女友结婚了,还在朋友圈晒出结婚证。他气气前女友,就和欢欢商量也去登记,欢欢竟也痛快地答应了,

于是两人到哈市民政部门办理了婚姻登记。

结果这场草率的婚姻,让两人很快就付出了代价。婚前,小高对欢欢的了解仅限于:年纪比他大一岁,是一家酒品公司的推销员。小高是父母快40岁才得的宝贝,所以虽然对他闪婚的行为很气愤,但父母还是腾出了房子,让他们住。欢欢的父母在她很小时就离婚了,而且各自再婚,欢欢是那种内心明敏又缺少安全感的女孩。婚后,两人常因谁洗碗,谁做家务等小事争吵。有一次,欢欢想吃一款香草味的冰淇淋,结果仓买店卖没了,小高买回来别款的冰淇淋,欢欢当时就把冰淇淋扔在了地上,大哭着说谈恋爱时她要什么口味的冰淇淋小高一定会买给她,结婚后却变了。这样的事情反反复复好多次,小高不胜其烦,结婚仅半年,两人就办理了离婚手续。

