

任何关系的本质都是自己和自己的关系,一个人过不好,两个人肯定也好不了。不要把人生的主动权交给别人,婚姻最大的保证,不在于伴侣如何,而在于你如何

先过好自己,再遇见爱情



看到过这样一段话:很多人说自己婚姻不幸,其实是冤枉了婚姻。大多数人不是婚姻不幸,只是本来就过得不好,刚好结婚了,于是婚姻就背了这个锅。

有些人自己一个人过不好,便希望通过婚姻来获得幸福。然而他们难免会失望。因为能拯救他们的,从来不是婚姻,而是自己。

1 依靠别人的幸福,并不可靠

有人说,幸福就是找到一个好的伴侣。可感情中最大的误区是总想通过别人的爱来爱自己,总想靠着别人来让自己幸福。

希望有人能给自己关心、耐心和安心;希望自己那颗千疮百孔的心,因此变得平整熨帖。然而现实总是不能如愿,于是陷入抱怨、指责、你争我吵当中。到最后才能认清一个事实:伴侣也只是个普普通通的人,无法让自己心想事成。

作家埃克哈特·托利曾说:如果你独自一人的时候感到不安,你就会寻找一种爱情关系来掩盖你的不安。可以肯定的是,在你与别人的爱情关系中,你的不安又会以其他形式重新出现,或者你可能会认为你的伴侣应该对你的不安负责。

说白了,每个人都有自己的创伤、苦痛,以及需要成长的部分,但婚姻是两个人成年人的结合,不是婴儿的襁褓,不能成为填补我们人生黑洞的补丁。

不要把婚姻当作避难所,放弃寄托在伴侣身上的不切实际的幻想,才是我们成长的起点。

2 不成熟的自己,很难遇见爱情

在自己人格相对成熟之后,才更容易遇见对的感情和对的伴侣。

一位朋友说,她后悔太早结婚。因为原生家庭的不幸福,她很希望能早点拥有属于自己的家,但经历过一段婚姻后,她发现:如果自己没有更好的认知、没有幸福的能力,不可能找到理想的家。

还有一位朋友,出生在一个贫穷家庭,父母好吃懒做,又

重男轻女,明明她更优秀,却只偏爱不争气的弟弟。在她工作后,父母和弟弟更是隔三岔五跟她要钱。不堪重负的她非常渴望有人能替自己分担。于是,在遇到男友后,她就像抓住救命稻草一样,每次家里有事,都会找男友哭诉,期待对方帮她解决问题。但让人唏嘘的是,他们的感情也在这一哭诉中,慢慢耗竭了。

心理学家弗洛姆分析过两

种爱:幼稚的爱与成熟的爱。幼稚的爱是“我爱你,因为我需要你”;成熟的爱反过来,是“我需要你,因为我爱你”。

如果一个人没有爱的能力,只有不断索取的需求,又怎么能给到他人真实的温暖呢?说到底,真正能拥有爱情的,一定是人格独立的人。因为只有这样的人,才不会变成别人的压力和负担,才有能力给予,而非一味索取。

3 婚姻看似嫁给对方,实则嫁给自己

实际上,任何关系的本质都是自己和自己的关系,一个人过不好,两个人肯定也好不了。把所有不幸归结于没找对人,表面上找到了出路,但要知道,如果自己没有幸福的能力,就算换再多人,也无济于事。

很多人渴望通过伴侣改变生活状态,却总是愿望落空,那是因为他们自身就没有把日子过好的能力和认知。

说白了,婚姻看似是嫁给对方,实则嫁给自己。因为你会吸引什么样的人,和什么样的

人步入婚姻,很大程度上由你来决定。

一个精神富足的人,拥有强大的内心,从内而外散发的力量,会让自己更容易靠近幸福。而一个内心虚弱的人,容易把婚姻当成自己的全部,但越是在意,就越爱走极端。

正如一句话所说:关系的目的是,并不是有一个能让你完整的人,而是有一个你可以与他分享你的完整的人。

只有自我完整、内心强大的人,才会有获得幸福的本事,

才能在关系中,保有迎接困难和挑战的能耐。即便遇到糟糕的伴侣,也有随时离开的勇气;即便没有人爱你,也不会过得太差。

说到底,幸福的钥匙永远都在自己手中,能拯救你的人,也只有自己。不要把人生的主动权交给别人,婚姻最大的保证,不在于伴侣如何,而在于你如何。面对婚姻,永远保有游刃有余的能力,才是一个人最大的底气。

(《中国妇女报》本心)