

走过半辈子

专家支持:廖丽娟
采访:朱砂

我依然让你觉得新鲜吗

【专家调查档案】

从呱呱坠地时和母亲的依恋关系,到经历美好的爱情,走进婚姻,亲密关系对于每一个人的自我发展都十分重要。俗话说,少年夫妻老来伴,进入老年期,亲密关系要如何经营?

【事件回放】

“江苏科技大学南徐学院一名教金属材料工艺的老师,每天带着他的老伴来上课,他老伴有些痴呆,他在台上讲,她就坐在下面,一脸幸福地聆听。有时,老伴会站起来要走到他面前,老爷子经常向学生致歉,再安排老伴坐下。敬重一辈子的爱情……”日前这条微博在网上疯传,感动了不少网友。江苏科技大学方面表示:章老师退休后被返聘为教学专家组专家,但学生非常喜爱他的课程,又出于对教学工作的热爱,准备教完这届再真正退下来。(来源 金陵晚报)



插画 庄晓璐

老年伴侣间亲密性往往更高

一般来说,亲密关系至少在六个方面与其他的一般关系有所不同。

首先是了解,亲密伴侣对方经常有很多个人的甚至是秘密的了解,他们共享彼此的经历、爱好、感情以及欲望的信息,而这些信息是大多数其他人所不知道的。第二是关心,亲密伴侣关心对方,对对方有比其他人更多的感情。第三是依赖。亲密伴侣的生活交错在一起,无论一方做什么都会影响到对方想要做什么和能够做什么。双方的依赖是经常的、强烈的、多元的和持久的。第四是相互性,亲密关系的双方在生活中是融合的,遇到各种事情,总会

意识到“我们”,而不仅仅是“我”和“他(她)”。第五是信任,亲密关系能存在很重要的一个要素是信任,他们相信对方会尊重和善待自己。第六是承诺,亲密的伴侣对关系有着认真的承诺,他们期望关系永远持续下去,愿意花费更多的时间、精力和物力去实现这个目标。

心理学的研究发现,最满意和最有意义的亲密关系包括以上六个特征,如果仅有一些特征存在,那么亲密关系或多或少就会逐渐淡化。

一般来说,老年伴侣之间这六个特征会显得更鲜明一些,经历了很长时间的共同生活之后,

他们往往更了解,更关心,更依赖彼此,他们生活的方方面面相互渗透得更多,也更愿意信任彼此的承诺。换句话说,就是老年伴侣关系之间的亲密性往往更高。研究人员将60岁的伴侣和40岁的伴侣相比较发现,年长的伴侣有着更多精神上的快乐和较少生理冲动。他们的感情虽然显得不那么浓烈,但在总体上更为积极,即使在婚姻不是很幸福的时候——他们往往更能温暖和成熟地看到他们之间的问题和矛盾,一方面是因为老年人的个性更平和,而且他们通常有更多的关系需要面对,所以比起年轻人,他们总体上更为积极。

结婚20年以上的夫妻更浪漫

心理学曾专门研究人们对浪漫爱情的态度和憧憬,发现一些年纪较长的人实际上比年纪较轻的已婚者对爱情持有更浪漫的态度。结婚5年的人不如高中生浪漫,但是结婚20年以上的人对浪漫最为期待,或者说他们最浪漫。然而,另一个不可回避的状

况是,浪漫的爱情和长时间的婚姻在客观上容易成为反向关系。多年的婚姻会帮助夫妻间的关系更亲密,但是浪漫的爱情本身的特性却是不容易长久。当随着时间推移,当初的浪漫唤起产生了适应现象,感受就会减弱。所以,即使你的伴侣能够一如既往地激

发你的欲望,你也不会同样强烈的感受到。于是,矛盾便产生了——老年伴侣内心期待着浪漫和激情,但是面对这么多年的亲密伴侣,却往往激不起浪漫和激情。怎么去解决这一对矛盾,成为帮助建立幸福的老年亲密关系的核心内容——

A 与另一半一起享受新奇的探索

抓住每一个机会与另一半享受新奇的探索,是廖丽娟会在咨询中给老年夫妻提出的建议。曾经有这样一对老夫妻,夫妻俩都退休了,关系看起来也平和,但生活淡而无味,他们感觉孩子也大了,似乎也是可以分开的时候了。老先生讲到一个细节“我们结婚这么多年,在一起过夫妻生活,从来都没有开着灯,我居然想象不出来,你觉得这样的夫妻关系悲哀吗?”

廖丽娟分析说,对老年夫妻,缺的不是良好的沟通,也不是很多外在的基础。他们缺的是多种新奇的探索,包括彼此的身体、彼此性的感受,彼此的心理世界,包括双方发生性的地方,多样的方式等等。

B 保持自身积极的成长和更新

无论年龄大或者小,都要保持自身不断成长更新,努力保持在对方心目中的新鲜感。浪漫的爱和激情,需要的是新奇感。廖丽娟表示:“心理学研究发现,年纪变老并不意味着激情就会变少,

C 能畅快地聊天是最棒的事

如果我们对待伴侣热切的渴望渐渐演变为平淡但深沉的情感,我们需要意识到,这才是幸福最核心的基础。心理学有一项调查,问数以百计的结婚15年以上的夫妻他们的幸福来自于哪里。他

关键是他们如何不断更新自己,不断保持着新鲜感。

很多夫妻,其实不仅仅是老年夫妻,很多中年夫妻也如此。每次出去都变着法地穿得漂亮一些,可是,在家里的时候,永远只是那一套家居服,只有那一种发型,一种表情,一种说话的语气……试问这样浪漫和激情怎么能

们并没有说他们会为配偶做任何的事情或没有对方会感到痛苦等。无论是男性还是女性,他们给的最多的两条理由是,“我的配偶是我最好的朋友,我们能很好地聊天”,“我很喜欢配偶这个人。”这个结果告诉我们,建立和保持长久幸福的亲密关系,最重要的是两个人能坐在一起好好地聊

持续存在?”

所以,不如多准备几套好看的居家服,让自己在家里也有不同造型,试着变换餐具、房间的布置,变换我们的谈吐,我们的大脑,变化我们的能力……在变化中积极地成长。要知道,保持亲密关系的鲜活,需要的是两个鲜活状态的人。

天,能彼此像好朋友一样欣赏和畅快地说话。

所以,给彼此一些时间聊聊天吧,家长里短,美食养生都可以成为话题。除了语言的交流,肢体的触碰也一样是重要的传情表意的方式——注视着对方,轻轻地触碰对方,这些非言语信息都一样重要。



“猜”是一种妙趣

◎ 罗西

她与他恋爱的最初,她老问,你喜欢胖还是瘦?诸如此类,他总给不了答案。她生气,焦急,然后想,没劲,算了。这时他说了一句:爱情里有一句口头禅叫什么?就是“你猜”。

“猜”也是恋爱的一种妙趣,猜谜猜心,就是别猜疑。“懂”固然舒心,但是却少一点趣味。

婚后,月夜,他与她躺着聊哲学,聊人生,聊着聊着吵起来。他说:你就不能包容我一点?她终于答道:我的身体已经包容你了,思想就不了。

爱你就够了,互相吸引就好;至于不是知己,也没有那么重要了。相反知道太多,反而败了爱情的兴;爱情是一种酒,不同于清水,要有“秘密”,才可以保持芳香,才不会被挥发到平淡。贸然地成为知己,最后通常会落得“因了解而分开”。

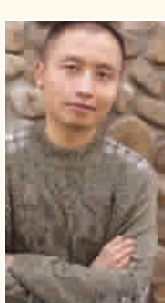
有“爱情赢家”之美誉的小S也这样谆谆教导后来者:不需要追求跟你的男人有聊不完的话!男人就是男人,能在寒风中紧紧抓着他的手臂,就是一种幸福!想聊到昏天暗地、欲罢不能,那是姐妹淘的事!强求,反而辛苦!就安静地跟你的男人吃顿饭吧!

爱情需要激情,激情往往需要想象来添油加醋,甚至需要错判来添砖加瓦……

爱情社交里,你错了的时候就承认,你对了的时候就闭嘴;不需要知道太多,只需要让着她。总有人感叹“为何总觉得枕边人不是知己”,澳大利亚麦考里大学统计学家约翰·克劳彻多年调查研究发现,有60%的人觉得枕边人是身体熟悉,心灵陌生。

所有心理健康的行为都有一个特征,即“中庸之道”,刚刚好才是真的好。“过犹不及”是不健康的!情人间、夫妻间也是一种微社交,太过于黏密的关系,让人感到窒息,有压力;过于疏离又显得孤单落寞、被边缘。所以,恰到好处就好,知冷知热就好,知面知心很不错,只是别苛求有解剖学意义的掏心掏肺。

很多人希望自己的情侣、配偶是知己,是可以心有灵犀、彼此呼应与配合的,是真正的心心相印。其实,这是一种想象的境界与理想,爱情在两人躺下的时候,其实是给彼此穿上一件不同的隐形衣服,别指望脱光就可以辉映。



婚姻里的两人,要有默契感,但是常常不是知己;彼此理解,比无尺度的了解更重要。人因自我而自由,也因自我而隔阂。别巴望枕边人可以包医百病。她给他发短信:“老公,你在干嘛?在做梦吗?把梦传给我!在笑吗?把笑发过来……”过了一会,他短信回复道:“我在大便。”这就是生活,没有你预料的桥段,不如你所料的周密与完美,但是不等于不如意。料事如神,那是神干的。