

流产，不是能轻松迈过的坎

心理咨询中心特邀专家心理咨询师
王晨 上海心灵花园心理咨询中心、朔源夏东豪心
采访：朱砂

【专家调查档案】

当怀孕和流产问题成了电视剧里的常用套路，手拿遥控器的你也许觉得不屑。事实上，流产并不是一件轻松的事情。不论是做出这个决定，还是承担流产带来的麻烦，都不是那么容易的。欧洲提供的一份报导称，55%的妇女在堕胎后有不良的心理问题。《美国心理医学刊》曾报道一个对500个堕胎妇女的研究，发现有43%的人马上有不良反应，日后跟踪调查，其中10%被列为“严重心理问题”。

【事件回放】

近日，各大电视台热播的电视剧《夫妻那些事》引发了无数女人的共鸣：错过了最佳生育年龄，成了高龄产妇难以怀孕、怀了孕也不幸流产。成都中医药大学白德锦主任告诉记者，女性的最佳生育年龄为24—28岁。目前，中国女性随着学历越来越高、收入越来越高，结婚生子是越来越晚，不孕率也跟着升高。更为严重的是，很多女性即使怀了孕，也不代表可以放心地生下一个健康宝宝。有统计表明，目前高收入女性宫外孕和自然流产率达到15%—20%，流产次数越多，下一次流产的几率就越高。频繁人流导致的比例也在不断上升，已经占到不孕的1/3。

此外，新加坡一项研究显示：如果孕妇年龄超过34岁，其流产的风险增加一倍。而如果老公的年龄在40岁以上，不论妻子的年龄大小，流产的风险都会增加7倍。

(来源：成都晚报)

A 流产后的女性要面对生理和心理双重考验

流产首先考验的是女性的内分泌。王晨解释说：“突然终止妊娠后，女性激素水平急剧下降，内分泌失去平衡。这种急剧变化，会直接影响女性的情绪。这种影响是生理性的，不是靠意志力就能够控制的。”

除了生理上的创伤，流产对于女性的心理影响更深远。意外流产，意味着怀孕的女性从满怀喜悦孕育一个新生命的幸福之巅，瞬间跌落至失去希望的黑暗谷底，子宫里不再有那个朝夕相伴的小生灵，空荡荡的感觉从局部蔓延至全身，整个

人都淹没在由此带来的哀伤、抑郁之中。王晨分析说：“意外流产的女性，往往首先从自身找原因，把流产的原因归咎为自身的不当心，从而产生强烈的自责。也有些女性因此对于自己是否有能力做一名母亲而产生深深的怀疑，一次次的自我否定导致自我价值感不断降低。这时如果家庭成员有一些微词、责怪，都会对女性脆弱的内心造成特别强烈的刺激。”

有不少职场女性为了前途，选择了放弃腹中的小生命，这样的流

产虽然是自己的主动选择，但当理智层面的决定变成了无可挽回的现实后，还是有很多女性的情感受到沉重打击，还可能滋生出后悔、自责、罪恶感、自我怀疑。

相比意外流产的女性，主动选择流产的女性更容易产生罪恶感，无论当时的决定是否出自女性自愿、无论出于何种原因的考虑，毕竟是自己选择了去终止一个生命的孕育。这时如果周围缺乏有效的支持系统，女性很容易陷入深深的罪恶感之中而难以自拔。

B 流产像埋进家庭的种子 悄悄发芽

也许很多人会认为流产只是女性一个人要面对的事情。身体上的创伤、心理上的困扰，都只是女性自己的问题。但事实上，流产会影响到家庭关系。

在王晨看来，流产这个事件，对夫妻感情是把双刃剑，如果夫妻俩共同面对创伤，分担彼此的丧失之痛，相互支持走过艰难时光，情感会因此更深厚。反之，如果在这个过程中两人都是一味沉浸在自己的哀伤之中，甚至相互埋怨、指责，等于在彼此的伤口上撒盐，带来更大的伤害，从而导致夫妻情感的疏离。

在面对流产带来的阴霾情绪

时，男人和女人会有不同的反应。通常来说，男性一般会比较快地从难过低落的情绪中走出来，而女性则容易深陷其中无法自拔。王晨特别提醒说：“丈夫要多一些耐心，安慰妻子，陪伴她走出悲伤的情绪。而妻子则要明白，这个让人难过的事情已经过去。要尽快从悲伤中走出来。很多时候，不是丈夫‘走’得太快，而是自己‘走’得太慢。”

有时候，在家庭中，流产这个事件会像一颗种子深深埋下，过了很久，你才会意识到它已经发芽，换了一种形式存在。王晨解释说：“有的父母会因为对于流产孩子的愧疚而

对后来生下的孩子过度补偿，通常表现为过分溺爱、过分保护。也有的父母不知不觉中，将对前面流产的孩子的期待投注到后面孩子的身上，若这两个孩子的性别不同，很可能在养育过程中发生一系列性别倒错的情况，导致孩子日后在性别认同方面产生困惑。还有一种情形是，那些对流产的孩子充满了内疚的父母，深藏在内心的自责常常会跳出来，妨碍到他们与后来孩子之间的亲密相处，这类父母在潜意识里觉得，如果爱后面的孩子就是对因为流产而失去的孩子的背叛、不公平。”

可以一起去面对、疗愈共同的哀伤，然后有一天去创造共同的希望。”

其他的朋友、亲属在这个阶段能做的更多是陪伴而非劝导，特别是一些涉世未深的同龄人，恐怕很难真正体会到当事人的切肤之痛，如果将劝导的重点放到今后还可以再生育方面，在这个阶段是难以起到安慰作用的——因为对于当事人而言没有一个孩子是可以被替代的。

插画 孔雀



梦想被打

◎ 罗西

22岁的李佳霖，辽宁抚顺人，从小失去父亲，生活在单身家庭里。六岁开始学体操，六年里，最高奖是曾荣获省级比赛第三名。后离开体校，当过修理工、服务员，可这一切都不是他想做的；他的梦想是成为一名专业的演员，让母亲过上好日子……

后在《职来职往》节目里，无意里讲到这一切，很多人落泪。那些老板诚恳奉劝他放弃梦想，做一个仓管员、快递员或者机顶盒安装工人……因为这样靠近现实才可以活，才有可能让妈妈不用等他太久“过上好日子”，有句话很残酷地让他泪流满面：“当演员是靠命的。”几番挣扎后，他仰头控制泪水不再流，咬咬牙坚定地说：做机顶盒安装工人吧，起码学到一门技术。放弃梦想，对他而言，锥心地疼，但要接受这个疼。

不少人在梦想里受苦受难，把自己逼得“走投无路”。牛肉的梦想，白菜的命；所以，有人说，别跟我谈梦想，戒了。

路上，一浑身刺青的彪悍男子被两三个光鲜亮丽的小男生打得连连告饶，一行人见义勇为，拔刀相助，动粗者被吓跑，扶起那被打得狼狈的壮汉：“请问你叫什么？”壮汉有些沮丧地说：“我叫梦想。”

“梦想”往往被现实打得满地找牙，那是因为梦想缺乏执行力，沦陷于梦或想。

一个中国小孩晚上做了一个梦，早上对爸爸说：“我要飞到天上去。”爸爸给他后脑勺一巴掌：“快去吃饭，吃了饭上托儿所！”一个美国小孩晚上做了一个梦，早上对爸爸说：“我想飞到天上去。”于是，爸爸领他去了航空航天展，给他买了航模飞机。

真正的“理想”，是一种进化好的“梦想”，它收起翅膀并且落地践行……诚如加缪说的：对未来的真正慷慨，是把一切献给现在。抱负，不是包袱；挑战比应战帅气，山高人为峰。

可是，现在“理想”又被“成功”给代替了，甚至被“欲望”“金钱”代替了，于是再次纠结，理想难道真的无用？

有人追根寻源，然后说，中国高房价，夺走了年轻人的爱情、想象力和理想，他们本可以吟诵诗歌、结伴旅行、开读书会、仰望星空……但现在，年轻人大学一毕业，就像中年人那样为了柴米油盐精打细算。他们的生活，从一开始就是物质的、世故的，而不能体验浪漫的、面向心灵的生活方式。

其实理想并非那么不堪，毛姆《月亮与六便士》里的故事：证券经纪人抛弃妻子去学画画，当他妻子知道他不是跟一个女人跑了，而是因为画画，这个妻子绝望了。她认为如果是因为一个女人而离开是可以宽恕的，而如果因为理想而

离开，就无法挽回，跟理想相比，女人还能算是个对手吗？

企业家马云说：理想特别像中药，虽然药性慢，可它解决根本问题。

生活将我们磨圆，或许真是为了让我们可以滚得更远。金条如同成功，理想或是泥块，你觉得是一根金条好，还是一堆泥土好？有人答：当然是金条啊！可如果你是一颗种子呢？我很土，但是有理想；我低于尘埃的生活，却有高于星辰的理想。



【专家支招】

耐心陪伴比劝导更有用

女性流产后，除了注意适当休息、补充营养，让身体尽快恢复外，更需关注到心理创伤的修复。

流产的女性体验到一个生命与其共度一段时间后突然消逝，这个过程对女性的打击是相当直接并且强烈的，有时，会出现流

产前后，女性的想法可能会完全不同（如本来想流产，之后却非常后悔）。王晨提醒说：“作为伴侣，男性要理解这一点，耐心陪伴身边的女性经历整个哀伤的过程，耐心倾听她的心声，帮助她把哀伤、恐惧、愤怒、焦虑等情绪疏导出来，让她感到你与她同在，你们