

新民晚报 | 新闻面对面

【主持人】

朱砂

【嘉宾】

廖丽娟

国家二级心理咨询师

上海市职业技能鉴定中心心理咨询师考评员

陈丽

出纳

赵晓斌

设计师

刘琳

文案

主持人的话▶▶

新春佳节就在眼前,网上有了新段子:骑白马的不一定是王子,带翅膀的不一定是天使,过年不回家的未必不是孝子。怕相亲,怕同学聚会,怕年终奖不够发红包……儿时盼过年的心情,是什么时候开始被这纠结的滋味替代的?又是什么阻挡了春节恐归族回家的脚步?

A 怕相亲,过年不回家

主持人:25岁的陈丽说,自己今年春节不打算回老家了,是什么原因呢?

陈丽:主要是怕回去相亲。在我们老家,女孩子要是25岁还没有结婚,就会被认为是嫁不掉的“大龄剩女”,我的两个堂妹都已经结婚生子,家里的老人对我的婚事就格外操心。前几天,家里人打来电话问我什么时候回家,说是安排了3个相亲对象。人还没有回去就已经那么多,等回到家,至少翻个倍。去年春节回去之前,家里人说替我安排了1个男孩相亲,结果春节那几天排了4场相亲,其中有一场男方因为单位有紧急任务,提前飞回了工作的城市而取消。

其实,我已经有了男朋友,是个上海男孩,人挺好的,只是我们还没有到要见双方家长的程度。不过,老家的长辈非常反对我嫁给外地人。所谓的“排外”并不是城市人的“专利”,农村人也会排外。家里人希望我嫁给同乡,不要嫁到其他地方。一方面怕我结婚以后受委屈,另一方面,他们也觉得我要是远嫁,将来无法照顾家人。

我觉得自己已经有男朋友了,还去跟其他男孩子相亲,对大家都不公平。心比心,如果我的男朋友要去和其他女孩相亲,我是绝对无法接受的。我和他专门讨论过这个问题。他当然也不希望我去相亲,但是,他也理解我的压力和处境。对于老家那些和我相亲的男孩来说,也很不公平。

主持人:你有没有和家里的长辈表达过自己的想法?

陈丽:有啊。我从小父母离异,是奶奶爷爷把我拉扯大的,感情特别深。上个星期,奶奶打电话来催我回家,我说不回去了,我怕相亲。奶奶在电话那头都哭了,说你不要想着回来要相亲,你就当是回来看看我们,我们年纪大了,见一面少一面。

主持人:除了害怕被安排相亲,还有什么原因让你不想回家过年?

陈丽:再有就是经济方面的原因了。按照我们当地的习俗,儿女成年工作以后,每年都要给长辈包大红包。记得第一年出来工作,是在亲戚的公司里做学徒,工资非常低,根本存不下钱来,过年回去没有给父母红包,继母很不开心,就去爷爷奶奶跟前告状,说他们没有教好我,不懂孝道。为此,我大过年的躲在被窝里哭了一场。去年春节,我给父母2000元,爷爷奶奶2000元,外甥1000元,加上给家里买东西什么的,花掉了七八千元。年终奖加上那个月的工资都花得干干净净。

去年国庆节的时候我回去了一次,给我父母买一些东西。当时没有提前和家里说——生怕被安排相亲,那次我就想好了春节不回家,所以今年元旦时我和朋友一起去香港玩了一次,把钱都花掉了。虽然嘴上说不回家过年,但还是会想家,昨天我还在和闺蜜说,今年连年终奖都没有,要是回家过年,怎么过那一关啊。

主持人:家里人了解你在上海的工作、生活状况吗?

陈丽:他们以前不了解情况,认为你们年轻人在上海工作,收入也不低,怎么都花光了,不知道存钱下来。有一回,爸爸来上海看病,也看到了上海的情况——他也是在外打工的人,但是,他不用自己负担房子的租金,开销的只是他和我继母每天的伙食,他看到我在上海和别人合租房子,还要付很昂贵的租金,才知道我也很不容易。

是什么阻挡你回家的脚步?
春节恐归族,



本版插图

郑辛遥



B “被攀比”,回家压力大

主持人:赵晓斌已经在上海工作多年并且结婚生子,春节“恐归”的心情源自何处?

赵晓斌:我在上海工作很多年,从绿皮车一直坐到高铁,交通工具先进了,可是,一到要买票的时候,依然抓狂。过去,我公司的老板有些门路,可以帮忙买到车票,离开那个公司后就没有这个“福利”了。我住处附近就有火车票代售点,记得有一回,我起了个大早去买春节回家的票,等待我的是一眼望不到头的长长的队伍。我问排在最前面的人,什么时候来排队的?他告诉我,自己是从前一天傍晚售票点关门后就等在这里了,就为了赶在第二天开始售票的第一时间买到回家的票。

其实,买票只是“恐归”的一部分原因,另一部分原因是过年回老家,会不得不面对各种比较。我们到外面打拼的人,多数都是靠自己白手起家,留在老家发展的总多多少少获得一些亲戚朋友的帮助,有些比较就让人有说不出的滋味。从有没有结婚生子,到买房买车,到职务升迁,什么事情都会被拿来比较。坦白说,压力真的很大。

C 过年去哪儿,成离婚导火索

主持人:作为“海漂”一族,春节是刘琳一年中最纠结的日子。能否说说最让你烦恼的是什么?

刘琳:要说我的烦恼就是过年是去公公婆婆家还是回自己家陪父母。过去的几年里,每年春节前要买车票的时候,都会为了过年去谁家和老公有分歧。领结婚证之后,每年春节都是到婆婆家过的。刚开始,我可能迁就他多一点,一年一年积累下来,他从来不考虑我父母也希望我在过年时回家团聚,陪他们吃顿年夜饭,于是就发生争执了。关键是像我们这种离开家乡到大城市工作的,除了春节基本上没时间回老家,错过了,就意味着一年都见不到父母。前年过年时,我把爸妈和妹妹接到上海来了。在上海过完的除夕,大年初一去公公婆婆那里,呆了两天再回来陪我爸妈——因为老公说,亲戚会问的,你怎么也得露露脸。而我老公是提前就回去了,没有和我们一起吃年夜饭。

主持人:你父母会不会有意见?过年回家的矛盾会不会给生活带来影响?

刘琳:当然有意见啊。可是,有些事情我老公就是坚持,不管你怎么折腾,他就是要回家过年。所谓的方案和讨论,最后都是我妥协。过年回家的事情,基本上是我婚姻破裂的导火线吧。那次我把父母、妹妹接到上海过年之后大半年我们就分居了。去年年底离了婚。

主持人:那今年的春节不用纠结去哪边过年了?

刘琳:今年一定是回老家陪爸爸妈妈了,那么久都没有好好陪他们过个完整的春节。可是我还是“恐归”啊——离婚了,要面对七大姑八大姨的好意关心、询问,想想都觉得不省心。

D “恐归”源于对自己的迷茫与无奈

主持人:作为心理专家,同时也是在上海学习、工作、生活多年的新上海人,廖丽娟怎么看“恐归”的心情?

廖丽娟:“恐归”似乎更多的是描述了一种矛盾的心情。过年了,游子归家是人之常情,可是却纠结着害怕回家。从精神分析的角度做一个不算最贴切但可能比较容易理解的分析,那就是这样的状况——“应该回家”是“超我”;“想家又害怕回家”是“本我”;于是“自我”就产生了各种纠结与矛盾了。情绪和身体的反应通常最能帮助我们认识觉察自己。对于回家的担心、害怕不是来自别人,而是反映了我们自己的内心。这就好比照镜子,我们内心对自己的各种情绪被家人这面镜子照了出来。平时我们可以根据自己的节奏生活、工作,回到家乡,似乎就无可遁形了。

主持人:为什么面对故乡和家人会这样呢?

廖丽娟:最直接的理由就是,因为故乡和家是我们逐渐被塑形的地方,也是我们潜意识累积的诸多情绪的源头。面对源头,既然我们无可遁形,那不如借此去认识、去觉察。被问起是否结婚了的心烦,也许是因为我们面对自己的感情状态已有太多的情绪,所以家人一问,这些原本就在心里的情绪就被激起,然后犹如闸口打开,瞬间被这些情绪淹没,被情绪淹没的我们当然会有难过、烦躁甚至无可奈何。被问起工作情况如何、收入怎样的烦躁,也许是那一瞬间职场中经历的种种,以及各种未来的迷茫都被唤起。回家本来是想躲避,却反而避无可避。

E 把家作为明镜,深入地觉察自己

主持人:在采访中我们发现,有些人因为“恐归”选择了不回家,但更多的人在纠结之后,还是会选择在合家团圆的传统佳节回到父母的身边。只是,困扰依旧在。有什么办法可以让“恐归族”们安心坦然地回家过年?

廖丽娟:从著名心理学家埃里克森以及后续者的研究来看,人一辈子的很长时间都会不断地发展自我的同一性,就是从各个角度不断成长,然后产生一个比较整合、平衡、平和的自我,与这个世界平静相处。

这个同一性的发展,包括一个人要成就的职业生涯,即职业同一性。我遇到的来访者中,有的虽然还没有实现职业目标,但因为已经有了比较清晰的规划,觉得自己已经在成为理想中的自己的路上,所以面对家人的询问,就会非常平和,也会耐心地帮助家人了解自己的工作情况,并且获得一些支持。

同一性的发展也包括自己的婚姻同一性,我们会想清楚自己的性取向,想清楚合适自我的感情和婚姻,也会形成自我对爱情和亲密关系的期待,是否要孩子和什么时候要孩子等等。如果我们有对自己比较清晰的了解和规划,面对周围人的关心询问,自然就会比较清晰平和。我有一个朋友,他们夫妻想要孩子但一直未果,两个人都想清楚了,如果到了一定年龄还没有生育孩子就去领养一个孩子,想清楚了这些,在过年回家面对亲戚朋友的关心、询问时应对也很自如——他们会简单回答:我们在努力中,而且已经做好了打算,谢谢关心!

主持人:所以说,要解决“恐归”的困扰,要从自己着手,而不是抱怨别人“过度关心”让自己心生焦虑烦恼?

廖丽娟:当我们害怕回家,可能很大程度上是因为我们内心有一些迷茫无奈,家人曾和我们自己亲密到无法区分,会让我们的感受更清晰地被映照出来。所以,我们可以试试,能否借着这样的机会来更深入地觉察自己,带着更清晰的觉察,我们就能找到更多样的选择,能找到自己成长的方向,也帮助自己有了内心的自由。带着这种成长和自由的呼吸,面对家人的询问与关心,我们就比较容易平和与自在。有了这种自在,过年是回家,还是外出度假,或者是留守工作岗位,都不会让人纠结焦虑。重要的是,我们在做决定的时候,是处于一种什么样的状态。

结束语

一年一度的“春运”大戏正在上演,千千万万的人在赶路,方向都是家。家里的年夜饭,才有团圆的滋味。收拾好心情,在长辈的唠叨里,在亲友关切里,体察那个不完美但不断成长的自己。坦然多一点,烦恼就会少一点。