



特邀主持专家

龙迪，资深家庭治疗师，中国科学院心理研究所教授，香港中文大学社会工作系博士。曾参加首届中德高级心理治疗师（家庭治疗方向）培训。目前在中国科学院心理研究所设有“非暴力沟通与家庭生活”等体验式工作坊。

关于这个栏目

成为父母，婚姻不仅关乎两个人。更是孩子成长的“背景音乐”。因此，锻造婚姻，成为新手父母不能忽视的重要课题。本栏目由资深家庭治疗师龙迪老师主持。每期她将回应一个从读者中来小故事，带领大家从个人、关系、社会多层面反思婚姻困境，探寻建设婚姻的创意可能。

成熟的婚姻，一定能为孩子提供安全而温暖的成长空间。如果您在婚姻生活中也有着这样或那样的困苦，正在为不知怎样改善夫妻关系而苦恼，请参与到我们的栏目中。

讲述您的故事，展开心灵对话，得到最专业的帮助！

栏目邮箱：

1918980833@qq.com

婚姻是一个独立的王国，要拥有自己独立的主权，要按照自己建立的规则管理和运行。只有这样，“国民”才能相亲相爱，“王国”才会有繁荣昌盛的生命力。

婚姻王国里的 主权

◎编辑 / 吴颖

读者来信

宝宝出生后健健康康，是个聪明漂亮的小姑娘。这本来是件令人高兴的事，可是不知道为什么，总觉得有了宝宝后，我的正常生活混乱了。

我和老公都是经过一番努力说服双方的父母才走到一起的。我父母因为老公没有房子不是很满意，他父母觉得我家是大城市人规矩多，怕儿子受欺负。不过最终由于我俩感情好，双方父母都妥协了。我爸妈怕我受委屈，把房子腾给了我们住，自己又买了一套很小的房子。但是我老公却因此很敏感，老是我妈妈不对付。我妈说话直，有时候不经思考就说，老公就觉得是在针对他。好在以前接触不多，问题不明显。可我怀孕后，有很长一段时间住在爸妈家调养身体，老公下班后都要先看我再回家，矛盾就多了起来。生了宝宝后，我妈又喜欢告诉我婆婆该怎么抱孩子、怎么给孩子换尿布……我老公就不高兴了，每天一看到我妈就拉着脸，搞得我月子里还为此哭过。其实，我妈妈原来是儿科保健医生，确实有经验呀！

在婆婆家坐完月子，我就回自己家了。婆婆家里有事，偶尔才来，所以我妈妈就常来照顾我。但是只要她在，我老公就拉

着脸，很少说话，连和宝宝玩都绷着劲儿。我妈也看得出来，所以怎么都不肯住在我家，每天在路上跑2个小时，我真是心疼啊！现在，我连离婚都想过，可总不能就因为这些事毁了我的生活啊！我该怎么办？！（上海，美咖）

专家点评

孩子出生，很多年轻父母由于自己带孩子没时间、没经验，就自然而然地转向请原生家庭帮忙。于是，一个新的大家庭组合出现了。在这个复杂的家庭结构里，也许是娘家人担心女儿受累，伺机要为女儿争取权益；也许是婆家人不愿意儿子上班累了一天回家还要做家务、看孩子，时常要帮儿子打抱不平。于是，可怜的年轻夫妻便被夹在了中间：如果站在父母一边，就愧对配偶；如果要呵护对方，又感觉愧对父母。于是，分裂的忠诚带来了愧疚感和不安感，化作了刚刚有孩子的小家庭里夫妻间新的冲突和疏离。

婚姻是独立的王国

在很多案例中听妻子、丈夫、娘家、婆家“四方会谈”，都会觉得似乎每一方都有自己的道理。不过，大家也许在这样的状态里都忽略了一个简单的道理——婚姻不是联合制，婚姻王国只属于两个人。

夫妻二人经历相恋、相知、相爱走到一起，就意味着一个独立王国的诞生。婚姻系统里的这个王国要有自己独立的主权，要按照自己建立的规则管理和运行才行。只有这样，“国民”才能相亲相爱，“王国”才会有繁荣昌盛的生命力。虽然也许我们会出于种种原因，请老人在比较长的时间内入住我们的“王国”，但千万不要让老人们把本来的“国王”和“皇后”重新拉回他们自己的“王国”，变成养尊处优的“王子”和骄傲的“公主”。那样，就只会不断地丧失主权，伤害“国民”利益，严重的话，还会导致“王国”土崩瓦解。因此，小家庭和原生家庭之间要建立清晰、弹性的关系界限，才能保证合作，共渡难关，避免伤害。

年轻夫妻需要与原生家庭分离，才会成熟起来，有能力建设自己的婚姻王国。但是分离不是决裂，而是像新生儿断脐带一样，依靠自己的能力吸收养分生长、壮大，最终脱离母体，但又同时保持情感连结。没有分离，就永远不会长大。

共同协商后 对“外”交涉

看到老人带孩子、操持家务的辛苦，我们都会感觉内疚，也希望对他们更好。但是，建设和谐的家庭关系，首先要照顾丈夫或妻子的感受和需要。在协调与父母的关系时，夫妻俩先要自己商量后达成共识，再统一和父母交涉，绝不能以伤害对方的利益为代价。其实老人通常都希望子女的婚姻幸福，因此，建设好婚姻，有和睦的关系，就是对父母好。而且，夫妻关系好，才会愿意共同对老人好。

老人进入到我们的小“王国”时，确实总是习

“人生的意义和价值不能只用财富、地位衡量，还有一家人在一起相互陪伴、制造快乐的温暖记忆！”

“建设好婚姻，有和睦的关系，就是对父母好。而且，夫妻关系好，才会愿意共同对老人好。”

惯于把成年子女当做小孩子，特别是当他们不能处理自己的焦虑时，更习惯指手画脚。对此，不要生气，也不要争辩。会心微笑，体谅他们也有自己的局限，善用他们的好意和善行，一切都不是问题。

心疼帮自己带孩子的父母，同时，也要心疼丈夫或妻子。夫妻俩只有在相互心疼的基础上，才能找到兼顾婚姻需要、父母需要的最好办法，不仅可以解决问题，还能加深彼此的感情。

担起责任 才能行使主权

既然父母是来帮我们的，那么养育孩子的主要责任还是要由夫妻俩来承担，承担主要责任也就意味着能拥有安排小家庭生活的主动权。当然，辛苦是少不了的，这也是获得主权、获得自由必要的付出和代价。大家都是这么过来的！不要因为怕自己做不到、没经验，就转向工作，把养育孩子的责任全部推给老人。

做父母的善巧、经验都是要在亲身实践中去锻造的。今天不练，等孩子大了，老人老了，怎么有能力再去管教已经成为少年或者成人的孩子？！在越多元、越复杂的社会里，父母越要担负起主要的养育责任，进行合理的管教，这才是孩子健康成长必不可少的养分！

如此说来，夫妻需要保证共同照顾孩子的时间，才会有协商、沟通、共识的可能。遗憾的是，不少夫妻在孩子出生后，就自动地生活在两个不同的世界——妻子和娘家或婆家留在家里组成养育孩子的系统；丈夫投身到家外世界的工作系统。婚姻系统分离，夫妻俩就会缺乏共同的生活经验和语言，怎么可能相互理解、回应彼此的感受和需要？所以，孩子出生，其实就是在提醒我们：人生的意义和价值不能只用财富、地位衡量，还有一家人在一起相互陪伴、制造快乐的温暖记忆！2012年年底的贺岁片《泰囧》之所以火爆，不仅是因为给大家带来了笑声，更是给经常浮躁、焦虑的我们提了个醒：成功不是人生的全部，走过弯路才知道，家庭才最该被我们珍惜！