



新闻事件:9月15日,北京警方曝出导演王全安嫖娼被抓。当日晚8点,他的妻子张雨绮首度回应事件称:“首先非常感谢大家对我和我家庭的关心。我现在的心情很复杂。这个事件对公共秩序的伤害,我相信执法部门会有公正的处理。这个事情对家庭的影响我们俩会坦然面对,共同承担。”不少网友对此惊呼:有个明星美女在家,王全安为什么还要出去找小姐?此外,王菲与谢霆锋复合、姚晨与凌潇肃离婚又曝出新隐情等新闻,都不免让人感慨:“贵圈真乱!”

从明星出轨看『爱情金三角』

中国科学院心理研究所教授 中央国家机关职工心理健康咨询中心主任 祝卓宏 ■熊朋迪

心理解读:心理学大师弗洛姆早就说过,爱情的关键不在于爱的对象,而在于爱的能力。也就是说,人要学会经营爱情,这就需要爱情有全面的认识。美国著名心理学家罗伯特·斯滕伯格提出了爱情的“三元理论”,认为爱情有3个核心成分,包括激情、亲密和承诺。激情指身体欲望;亲密包括在生活方式、价值观上互相认同,能够互相理解、彼此支持;承诺指愿意与所爱的人一起维持感情。斯滕伯格用激情形容爱情的“热度”,用亲密形容“温暖”,用承诺形容理性思考,3种成分构成一个三角形,随着此消彼长,形状会发生改变。

两个人刚坠入爱河,亲密感和激情都高度唤起,从而有美妙的兴奋和幸福感,属于“浪漫的爱”。婚后蜜月期,3种成分都存在,达到爱情的至高峰——“圆满的爱”。可惜,因为激情是最容易变化的,所以结婚久了,爱情会变成“友伴的爱”——由亲密和承诺结合而成的爱。此时,两人不仅有肉体上的亲密,还有共同生活、赡养老人、照顾孩子等多方面的相互依存。这时的爱已成为一种习惯。

在爱情里,人们最担心的是激情,最在乎的是承诺。比利时性治疗师埃丝特·佩瑞尔曾经做过一项全球调查,询问人们何时最想和爱人在一起。一类答案是“分开或小别重逢时”,另一类答案是“看到爱人独自投入到感兴趣的活动中而光芒四射时”。佩瑞尔认为,两类答案都让人得以从新的视角审视伴侣,对对方的想象力重新活跃起来。所以,无需更换伴侣,我们也可以让平淡的爱情升温。最后,我们需要认识到,如果相濡以沫、白头偕老是你追求的幸福,那就不要被短暂的愉悦感牵着鼻子走。



求助热线—— 讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840
QQ: 874273209
邮箱: diyaj3988@163.com

为什么我对亲人的担心反成了“诅咒”

口蓝 葵(化名) 记录:小雅

我已步入中年,工作家庭都挺安逸,可是最近一年多,我突然活得特别小心翼翼,芝麻大的事也会被我无限扩大,甚至已到杞人忧天的程度了。以前从未有过这种心理,我想,是否和父母去年相继去世有关?

去年年初,72岁的老母亲突发心脏病去世。父母感情甚笃,恩爱了一辈子,我母亲在重症监护室昏迷不醒的最后十天里,77岁的老父亲拄着拐棍天天去看望。母亲走后,不知是过度思念,还是中风的原因,身体一向硬朗的父亲瞬间就垮掉了。在我尚未缓过丧母悲痛之际,去年十一月中旬父亲也走了。再也触不到父亲的体温,推开家门,习惯性地叫爸爸妈妈,也听不到他们那声亲切、响亮的“宝贝回来了”。四十多岁的女人,一直享受着“宝贝”的昵称,这是多大的幸福。可惜,转眼之间,我就成了没有爸爸妈妈的“小可怜”。

说不清从何时开始,一种毫无理由的担心占据了 my 脑海,而且日渐严重。我不能有片刻的安静,稍有闲暇,就会不由自主地设想一些生死离别的场景。譬如说,我在做家务,虽说精神放松,但脑海里却是一些乱七八糟、不着边际的胡思乱想:一会儿是父母生前过往的镜头,一会儿又想到,如果老公突然走在我前面怎么办?此念头刚一冒出,我赶紧“吓吓吓”几声,生怕自己的“诅咒”变成现实。问题是,我经常被“自己吓自己”的担忧折腾得精神恍惚,甚至还有想哭的冲动,好像真的在面临痛彻心骨的事情。

七月底,正值高温,有一天中午,老公下班回来,刚进家门就喝了一大杯冰镇啤酒。谁知,时间不长,老公一下子从椅子上颓然摔倒在地,双眼怔怔地盯着天花板。我吓坏了,也不敢贸然挪动他,跪在地板上,带着哭腔问他,怎么好好地晕倒了?可怜的老公只能发出嗯哼声,无法说话。除了束手无策的惊慌外,我有种心如刀割的悲怆,害怕老公就此永远离开我。所幸,十几分钟后,老公慢慢缓过神来,后来才知道是低血糖加中暑导致的突然晕厥。结婚二十多年,身体健康的老公,还是第一次发生这种事情。之后的几天里,我不停地骂自己,“如果老公真的有个好歹,你就去死吧,是你的‘诅咒’害了他。”

老公的这次意外更加重了我的过度担心。他只要不按时回家,我的心就立刻悬了起来,他开着车,万一晕倒怎么办?脑海里瞬间闪过一些惨烈的车祸镜头。他回家再晚,我都得等着,中途要多次打电话问他:“你没事吧?”老公知道我的焦虑是牵挂他,可他也有招架不住的时候,“蓝葵,你不要总打电话,有时正在开车,不接,怕你瞎想,接吧,我又不方便。”你看看,太在乎别人,自己心累不说,也招人嫌,这不,女儿就非常反感我对她的操心。

女儿在天津上大学,今年读大二,暑假时她没回济南,和几个同学约好要打工,顺便还想出去游玩。孩子大了,也该有自己独立的天地。可最近,连续报道女大学生失联的新闻,什么误入传销的,被人诱骗的,甚至还有丢掉性命的。我又不淡定了,万一女儿遇到坏人怎么办?女儿毕竟阅历少,她岂能分辨外界的真伪?鞭长莫及,我只能根据女儿的作息规律,按时查岗,而且要求她若是离校外出,一定要将具体的时间、地点以及和谁在一起都告诉我,回校之后,立即给我打一个平安的电话。

渐渐地,女儿烦了,“妈妈,你干脆把我装在口袋里吧,成天向你汇报行踪,我要累死了。”女儿晚上临睡前有更新微信的习惯,还要给我传一张躺在床上的自拍照,以证明她要休息了。前几天的一个晚上,都过12点了,我翻女儿的微信还是旧内容,我有点不踏实,没在宿舍?有事不方便用手机?我越想越恐惧,拨通了女儿的手机。刚问了一句,“你没什么事吧?”女儿睡意朦胧的音调立马变成怒火的质问,“没事也得让你琢磨出事来,正睡得香被你吵醒了,妈妈,你要是再这么监视我,我就把你屏蔽掉。”女儿气呼呼地挂断了电话。

我觉得自己特别委屈,父母不在了,老公和女儿成了我心尖上的牵挂,生怕他俩有什么闪失,可最后呢,操心不讨好,女儿还责备我限制她的自由。也怪我,什么事都往坏处想,女儿也说过我这种不靠谱的担心是“诅咒”。说实话,过度担心的忧虑真不由我,就像影子一样紧跟着我,我也很痛苦,所以,只能求助心理老师解惑了。

专家援助

过度担心的背后是内心缺乏安全感

□邵咏梅 (山东省中山心理治疗与咨询研究中心副院长)

安逸幸福了半生的蓝女士,在父母相继离开后,陷入了心理结构不牢固下的真正深层恐慌。这种恐怖下边是一种叫“分离焦虑”的情绪力量在控制着蓝女士,她害怕失去父母的保护后又害怕再失去对老公和女儿的依赖。

从表面上看,蓝女士在自己弥漫不安的日子里时时担心着老公和女儿的安危。这好像是在关心他们,其实是蓝女士自己内心深处显著缺乏安全感,对丈夫和女儿非常依赖,害怕失去了他们,自己就失去了所有的保护神。这是她内心缺乏安全感的一种投射表现。从案例描述中可以看出,蓝女士对丈夫和女儿“逼盯”得也太紧了,这种心理不健康的纠缠负能量让亲人们不胜其苦,终于开始向她表达警示或干脆就直接还击了。蓝女士意识层里只能体察到自己对亲人的担心,可能会是一种不利的“诅咒”,而无法知道这些过度担忧,实际上是来自内心深层的不健康。所以她对亲人无奈的反击感到很委屈,又受到了一次新伤害。

从深层上分析,父母叫了蓝女士四十年的“老宝贝”,她是体验到了满满的“幸福”,可与此同时,四十岁之后的她也成了真正被伤害的“小可怜”。人的心理根结构是在幼年早期高速发展被父母建设固定下来的重要心理底色。这部分结构完全可以类比于我们建造房子早期所打下的地基。地基部分建筑得很早期并且后边就埋在地下如同“潜意识”那样一般看不到了。这对于整个房子而言,地基无疑是最最基础和根本重要的部分。人的心理根结构同样如此,如果幼年时这部分根结构出了问题,那她这一辈子的人生经历就会在遇到强烈刺激时出现“动荡不安”。心理根结构受伤害可以由充满打骂不安全的家庭氛围引发,可以由早年被送

到远方老家寄养引发,还可以由长辈们的过度溺爱引发。

本期求助的蓝女士可能就是由于父母早年过度溺爱、娇宠、保护等而破坏了幼儿心理根结构健康发展的典型案例。现在社会上对心理学的深入认识还不够,尽管大家一再被提醒养育孩子是万万不能被过度宠爱、保护的,但是此类“爱的暴力”还是正在普遍发生着。其不知,父母本想要很好地爱护孩子,让他们能够幸福,可这过了度的“爱”反倒成了伤害孩子一生要赖以生存的心理根结构。这种伤害性质是非常深刻的,那就是这种伤害可以造成孩子成了永远长不大的真“孩子”。“宝贝儿”蓝女士就是其中要引以为戒的一例。

蓝女士在外表面上已经是四十不惑的成年人,工作有了,婚也结了,女儿也已经读到大二,可从心理结构上分析,蓝女士的心理年龄仍然是个没长大的“小女孩”。所以,“宝贝儿”蓝女士离开了深爱她的父母,她承受不了分离之焦虑,会突然缺乏了安全感,会过度依赖身边健在的亲人,会纠缠着他们要“安慰”,会变得神经质,也会表现出孩子样的脆弱。所有这些都该引起时下做父母和更多长辈们的真正醒悟。

在这里,我给蓝女士的参考建议是,一要知道,过度担心、关注亲人的安全,实际反映出来的是自己心理结构上存在大问题。二是要及早就诊,选择以分析式深层治疗模式为导向的心理医生,经过长程心理治疗,蓝女士可以获得再次心理成熟长大的机会,使自己心理上真正强大安定下来。一个独立、自在、崭新的蓝女士可以过上真正轻松快乐、身心健康的幸福生活,也可以把心理正能量给予她亲爱的家人。