



人们为了回避真相,会想象出很多“如果”来麻痹自己。然而这样讨论“如果”,只能让自己在痛苦中越陷越深。人生有各种各样的可能性,我们有的时候需要在想象层面讨论一下“如果”,这样做的目的不是回避问题,而是在接受结果的同时寻找一个新的具体的起点。

□树辉

很多时候,人们为了回避真相,会想象出很多“如果”来麻痹自己。然而这样讨论“如果”,只能让自己在痛苦中越陷越深,我们把它叫作“回避式如果”。

人生有多种可能,解决问题时当然也要多看几种可能性,然而我们一定要在一种稳定的状态下讨论“如果”,才能看到问题的可能性。如果一个人的状态不稳定,那他在讨论如果时就会对细节不耐受,他关注的只有结果,这样的讨论不但不会对我们解决问题或是改变自己产生积极的影响,反而会使人们越来越混乱。

曾经在直播中聊电影《消失的她》,大家聊到电影结局时都感觉很压抑。突然有人提出,如果李木子早点把自己怀孕的消息告诉何非,那何非还会忍心杀她吗?

这就是“回避式如果”。人们为了回避已经发生的事实带给自己的痛苦,会想象出各种如果,而这样的想象对于解决实际问题是无意义的,对结果越是不接受,就越是难以解决问题。

类似于这样的想象在我们的生活中有很多。一对夫妻结婚十年一直很恩爱,可是一次偶然的的机会,先生被外派到很远的一座大城市工作。到了新的城市,先生曾多次征求妻子的意见,希望妻子和孩子也能过来一起生活。

可是妻子觉得先生所在的城市生活压力太大,还有孩子上学、照顾老人等很多现实问题无法解决。自己和孩子已经习惯了现在的生活,就这样一家人不得不暂时分居。可是过了不到一年,先生就出轨了。在咨询室,夫妻两人都很痛苦,他们讨论问题的模式是这样的:“如果单位不安排那次外派,关系会怎样……”“如果当时妻子辞去工作,跟随先生到他工作的城市一起生活结果会怎样……”他们讨论问题时,呈现出的状态是,谁都不愿意接受“先生已经出轨,两人的感情正在经受考验”这样一个真相。所以他们讨论的目的并不是解决问题,而是拒绝接受他们的关系目前呈现出的状态。

在系统式家庭咨询中这叫作“反事实思维”。事情已经发生了,我们想通过讨论“如果”拒绝它发生,这就是反事实思维。它有一个基本模式:“如果我能(或是你能)做到那样,结果会不会就不再是这样了。”

生活中我们经常一不小心就会用自己的反事实思维。一对情侣分手了,女孩儿可能会想,如果我当初没有那么任性,我们能不能能在一起了?一个孩子迷恋手机游戏,父母会想,如果当初不给孩子买手机,那他会不会不这样?你只是表达了自己的一个观点,对方听了马上就不高兴了,你可能会想,如果我不说这句话,是不是他就不会这样了?

所有拒绝承认现实、想要改变结果的“如果”,都不值得我们花太多时间和精力讨论,因为事情已经发生了,作为成年人,面对已经发生的事情,我们除了接受没的选。

什么是奇迹提问?简单说就是在接受事实的基础上想象一下,如果问题有了转

机,或是被解决了,我们的生活会变得有什么不一样?

我来分享一个家庭咨询案例的片段,感受一下奇迹提问的力量。

爸爸、妈妈和孩子都坐在咨询室里,父母因孩子不上学而一筹莫展,孩子则表现出一副“无所谓”的样子。我问道:“想象一下,如果今天晚上你们家里来了一个好看的仙女,她把孩子不去上学这个问题带走了,你们明天早上一起起床,会看到一个孩子在做什么?”爸爸两眼放光:“那他早上不用再让我一遍遍地叫了,他自己会起床收拾好书包,可能还会洗个澡,吹吹头发……”妈妈则回答:“我没想那么多,我想他如果去上学,那前一天晚上就不会再熬夜打游戏了。”我继续追问:“在您看来他几点睡觉就可以不算作熬夜?是11点,还是12点?”妈妈迎合了一句,马上改口:“11点,不,越早越好,他如果真的要上学了,那他就该打游戏。”我继续问妈妈:“继续想象一下,如果您的孩子今晚就不打游戏早早睡觉了,您会想‘我儿子终于要去上学了’,还是会想些别的?”妈妈没有回答,我看到她正在思考。这时候我看到爸爸在偷笑,我追问道:“您想到了什么?”爸爸有些不好意思地说:“我们会想,这孩子今天这是怎么了?是不是哪根筋不对?太阳打西边出来了?”他说完,一家人全都笑了。妈妈补充道:“如果孩子早早地起来收拾书包,甚至学习,我也会想,今天他是不是吃错药了?我不会想我的孩子是不是要去上学了?那离我们太远了。”爸爸听了频频点头。

到此,这个家庭呈现出的状态一览无余,对于这个家庭而言,需要解决的重要问题是父母如何发现并确认孩子的改变,否则孩子哪怕有一点积极的变化都会被他们不经意间打压下去。很多孩子之所以在父母面前表现得一点动力都没有,就是因为他们感觉在父母眼里自己怎么做都不对,怎么做都得不到父母的认可。

奇迹提问和反事实思维的最大不同是,奇迹提问是在接受目前状态的同时,如果有变化,去看变化的点会从哪里开始,而反事实思维则是想象我们一定能做得更好,结果绝不是现在呈现出的这样。

我们再举一个简单的例子,如果一个人考试考砸了,他想象自己如果当初再努力一点,结果就不会这样了,这就是我们所说的反事实思维。同样是考试考砸了,如果他是这样想的:“这次考试已经这样了,假如下次想实现逆袭,接下来要做什么?我要做的第一件事儿是什么?”如果尝试这样做,我们会越来越接近当下的自己,那他的“如果”很可能会变成一个又一个具体的行动。人在每一次讨论“如果”时只有一个目的,找到一个具体到不能再具体的、可以让自己努力的点,具体到什么程度呢?最好让你连拒绝自己都不好意思。

人生有各种各样的可能性,我们有的时候需要在想象层面讨论一下“如果”,这样做的目的不是回避问题,而是在接受结果的同时寻找一个新的具体的起点。(作者为实战派心理咨询师,树辉心理创办人)

□张鸿福

济南南部山区风光好,特别是走县乡道,曲折中乐趣无穷。滩九线、鸭西线、潘洪线、省道243等我都自驾过。滩九线走得次数最多,这条路从港沟往南,一路上坡,翻过桃花岭,开始一路下行,一直到锦绣川水库边的九曲村结束。

桃花岭是滩九线上的分水岭,岭北的一个村庄给我留下了很深的印象,因为每一次路过它都在发生变化。第一次走滩九线应该是2019年秋,一路上的村庄大都是平房,快到桃花岭时,山间那几幢漂亮的居民楼引起了我的注意。这里算得上港沟街道最南端了,在这偏远的地方村民却都住上楼房,的确引人注目。第二次路过的时候,吸引我的是新建的文化广场和正在建设的一幢大楼。到第三次路过,五层大楼已经投入使用。

最近到港沟芦南村采风,沿着熟悉的滩九线一路往南,当车在村前的广场停下,下车一看,呵,这个村我来过——严格说是路过。才知道这个村叫芦南。村里负责介绍的小伙子说,芦南村是由芦芽岭村和南沟村合并而成。据说芦芽是水边的一种植物,嫩芽可生吃,清脆爽口。又相传,当年有位芦芽真人曾在此修炼。无论是芦芽岭,还是芦南村,都是很诗意的村名。

我们从广场换乘电瓶车,绕往村东,一路都是海棠、山楂树。然后沿着水岸一路上行,最后车在一片水塘边停下。四面都种了荷花,荷叶田田,莲花灼灼,水中映着天上白云和青山的倒影。由此向北俯瞰,从谷底往上,是一串水塘。这些水塘从前是南沟村的旧址。

电瓶车沿西南岭脚往上攀,这片地方是牡丹园。芦南温度低,牡丹花开迟于菏泽、洛阳,五六月份始盛开,粉色、红色、白色、紫红色的两万余株牡丹竞相开放,成为网红打卡地。牡丹园尽头,是一面环形的悬崖,上面瀑布飞珠,下面是一个月牙池塘。从前这里是采石场,关停后改造成现在的景点。据介绍,20年前芦南村靠山吃山,村内遍布大小石灰窑,采石场内几十处,羊最多的时候有千余只。村民没真正富起来,但山体被挖得千疮百孔,因为放羊,山上树木难生,那时的山岭“看不得”。

变化始自2004年。这一年,在外经商的贾虎平回村任职,担任村支部书记,做出的第一个决策,就是封山造林。封山造林断了村民的财路,往后怎么生活?他对村民说,你们只要信得过我,支持我干下去,大家不但生活会越来越

好,还一定让大家住上带电梯的楼房。当年就开始对全村二十多处破损山体陆续进行工程修复,先后栽种各类树木一百五十多万株,建设拦水坝十五座,泉水景观带两条。“看不得”的山岭,成了如今的景点。旧村搬迁后,村民乔迁新居,住进了带电梯的楼房。

回程途中,我们还参观了老泉。老泉在一个石洞中,外面酷热难当,洞中清凉无比。扶着湿润的岩石,拾级而上,泉的源头到了,是一个不规则的石塘,甘冽的泉水泛起小小的浪花,漾着粼粼微波。一位作家掬水洗了一把脸说:“掬一捧泉水,洗一洗眼睛,心也绿了。”这是著名诗人孔孚的名诗《泉边》的诗句。

在东南山峪中,云台山脚下,还有一座始建于隋唐时期的云台寺,寺里有元贞元年开凿的摩崖造像和明代重修的石佛阁,还有济南新七十二名泉中之一的“玉漏泉”。可惜行程紧张,没时间去。

刚刚启用的芦南乡创基地是座两万多平方米的回字形五层建筑,在一楼借助沙盘和大屏可以直观地了解了芦南今昔。旧村破败简陋和现在的楼房形成鲜明对比,最令人难忘的是一组秋天的风光照片,连绵山岭色彩斑斓,翠绿、金黄、火红,尤其是连片的红叶,那是黄栌的颜色,是二十年持续封山造林的结果。

这个曾经最穷的村庄,在实现了村民住上楼后,开始探索“党支部+合作社+企业”的发展模式。芦南有三山两岭:北有孤月山,西有麒麟山,东南有云台山;南有桃花岭,东有芦芽岭,众山之间是韩仓河的五条支流。绿水青山就是金山银山,今后芦南村将在芦芽岭一带实施田园综合体二次提升项目。

出了乡创基地,再次乘电瓶车,去村南参观民宿。这里的民宿均为二层楼的院落,规模有大有小,小的适合一两户家庭居住,大的能够接待团队。最大的院落中有一排柴火灶和户外餐桌,如果有兴致,完全可以办一场篝火晚会。民宿外的小广场上,从前是一个大型采石场,如今已经随山就势改造成瀑布、河滩、亲水乐园,还有绿地、帐篷、游乐设施,孩子们踩着水花,乐此不疲。休闲区摆着芦南煎饼、山楂糕、小米等特产,尤其是用山楂制作的发酵饮料,酸酸甜甜中还有啤酒的味道,别有滋味。

芦南村的故事很精彩,值得深入挖掘。但匆忙之间,浮光掠影,我顶多算“打卡”。

芦南是值得“打卡”的地方。

【行走驿站】

「打卡」芦南

【心理师说】

怎样讨论『如果』,才对生活有意义