

◆整容者的深层心理问题为“体像障碍”

2010年华西都市报曾报道过《超女王贝整形致死》的消息,在全国引起了很大关注。据报道,仅2014年,中国赴韩做整形手术的就有5.6万人。不但演艺圈的女人要整容,找工作的人要整容,没毕业的大学生要整容,微整形、注射除皱等……整容已然成为一种时尚。

诚然,爱美之心人皆有之,希望自己外表美丽、颜值高也是人之常情,可以理解。从心理学的角度来分析,心理健康的人对于自己的外表所持的态度一般为:理想中希望自己最好能外表出众一些,长得漂亮一些,但现实如果不尽如人意也都可以接纳。最多通过穿衣打扮、化妆来改善一下,一般不会轻易决定大动干戈地通过手术整形来改变自己的容貌。如果对自己的外表美持有过度追求的态度,应当说还是有些超乎正常。心理专家对于那些固执的频繁整容者进行心理分析,结论是具有“丑陋恐惧症”或者叫“体像障碍”。

据统计,我国因整容整形毁容毁形的投诉平均每年近两万起,10年间已有近20万张脸被毁。而国人赴韩国整容事故纠纷每年增加10%—15%。韩国整形业内医生约10万人,但具备相关资质的仅占2%。今年1月27日,一名中国女患者在首尔清潭洞K整形外科医院接受整形手术的过程中,突然心脏停止跳动,陷入脑死亡状态。除了我们看到的医疗条件与医生的资质技术问题外,有没有其它应当引起我们深思的问题呢?

10年间近20万张脸被毁——整容浪潮带给我们的思考

文/丛 媛
(山东医学高等专科学校心理学教授,硕士生导师,国家注册心理咨询师)

◆自我不接纳等因素导致整容者趋之若鹜

心理学对于体像障碍的概念是:外貌正常者想象自己的外貌有缺陷,或对轻微的躯体毛病过度担心,这种观念引起个人明显痛苦或影响个人的社会职业功能,且不能为另一种精神障碍所解释的心理疾病。也就是说,在实施整容的行动中,社会影响并不是主角,关键还是个人认知问题。

原因之一:患有“体像障碍”者,多半都对自己的相貌或身材等方面具有的轻微缺陷(甚至不是缺陷,只是些许的不完美)过度担心,继而由这种担心引起本人明显的痛苦,甚至影响本人的许多社会功能,比如人际交往、恋爱婚姻等。这种恐惧和担心也许来自过去的一些心理创伤,如曾经被人嘲笑过、恋爱中被人抛弃过等等。笔者曾经的一位女性求助者前来咨询时讲述了她的整容心理过程:她在高中时和同班一个男同学恋爱,而且偷尝了禁果,结果他们都没能考上大学。毕业后男孩子当兵去了,她留在农村务农。她自己主动以准儿媳的身份搬到男孩家,照顾公婆,等待男孩回来娶她。可男孩在外当了几年兵,见了世面,发现自己早早定下的亲事太草率,自己并不十分喜欢这个女孩,于是决定和女孩分手,但又不愿

意直说伤害她,就找了许多借口,委婉提出分手。这对于女孩是一个重大的打击,女孩思来想去,最后固执地认为,一定是因为自己长得不够漂亮,导致他要抛弃自己。

其实,这里深层的原因是女孩不愿意接受自己与男孩之间有了太大的差异,自己落伍于男孩的世界。面对这一否定自己的现实太痛苦,又没有办法能够改变,找一个外在的借口比较容易接受。所以,她把努力方向放在了“我整容,我要变漂亮”上。其实,即便她整得再漂亮,恐怕也无济于事,因为原因不在于此。在许多固执地要整容的个体身上,类似的心理往往都存在。而导致这种心理产生的基本原因就在于缺乏自我的接纳与认同,不能够接受和直面现实中不完美的自我。

原因之二:有些人原本就不太自信,甚至是自卑,自我价值感偏低,常常怀疑自己不够好,表现也不够优秀,不被别人承认,内心总是倾向于从外人眼中获得自尊与肯定,总把自己不成功的原因归咎于外界因素。因为承认自己不优秀的原因是自己努力不够,真的要通过自己能力的提高去博得肯定,又没有坚持的勇气和毅力,发现有的人变得漂亮之后马上会受到赞赏,得到追捧,于是,就把整容

作为救命稻草,而产生整容的念头。其根本原因还是心理深层次地对于通过自身努力来改变自己的一种逃避,避重就轻。

原因之三:由于人格中有易受暗示的特点,加上知识匮乏、缺乏自我主张,所以特别容易接受一些不良信息的蛊惑。比如,有些整形机构大肆渲染某种脸型、眼睛、鼻子等好看,加上有些宣传扩大了整形之后的获益,比如求职变得更容易、择偶变得很顺利等等,使得这部分人接受了这些夸张的言说,对自己产生怀疑,继而自我识别就出现了不确定,我到底属于好看的还是不好看的呢?到底我像谁比较好呢?范冰冰还是章子怡?内心极度缺乏安全感,充满不确定,自己内心能量又不足,只能靠赌博式的整容方式来决定自己的命运。

上述人群真的经过整容就能够生活满足、心态平和了吗?答案是否定的。美国有位著名的整形专家马杰曾说过“经我手下整出的美女不计其数,但没有一个对我满意的”,无论结果是怎样的,这些美女最后都会略带遗憾地说“要是我的……部位再……一点就更好了”。可以看出,其实她们真正的原因还是自我的不接纳。

体魅力与爱情幸福之间有因果关系。

最后,我们也建议人们在重视躯体整形的同时,重视一下心理整容,学会接纳自我。告诉自己,生命中还有许多比容貌更重要的内容,要以积极的态度面对生活中的挑战和坎坷。调整自己的认知,不要把重点放在外在条件上,如果不能真正充实自己,使自己自信起来,即使暂时手术使你改变了自我形象,很快你就会陷入对自己另外的不满之中。要明白,整容带来的益处,就好比人们吃快餐,获得容易,但营养有限。手术之后或许会带来人们对你容貌的赞许,这只会使你获得一时的满足,但很快你就会发现,能长久赢得人们肯定的一定是容貌以外的东西,比如为人真诚、工作努力、孝敬父母、善解人意等人格魅力。随着时间的推移,容颜会逐渐老去,人格魅力会永远散发芳香。

心里有爱,便觉这个世界无欠缺。
一个关于爱的栏目,所有与爱有关的问题,都可以在这里发问。

问
答

必要的放弃

□麓 雪 (资深媒体人、
国家二级婚姻家庭咨询师)

问 我今年33岁,未婚。我的脾气很差,经常为了一点事情就情绪爆发,甚至有一次被单位领导认为有精神病,被送到精神病院去鉴定。

我父母在我三岁时离婚,母亲带我回了她安徽老家,父亲留在青岛。听说是妈妈嫌爸爸穷。我六岁的时候,我妈开始做生意,倒腾东西,经常搬下我一个人,在一间仅仅十平米的简陋的家里。我从六岁就开始自己做饭、洗衣服。

在我十六岁的时候,妈妈把一个男人和他的儿子带进了我们的家。我不喜欢他,不喜欢他和他的儿子来挤占我们并不宽敞的空间。终于有一天,我离家出逃。

我逃到青岛,找到了爸爸。他已经有了新的家庭,有一个儿子,也已经十二岁了。爸爸依然很穷,贫穷中奔波着的人,可能没有多少感情去温暖他人吧?他们一家对我的到来显得很冷漠,虽然没有驱赶,但我明显感到我无法在这个家生活下去。

我一个人找了家饭店打工,我跟同事们相处很好,老板对我也很好,我有了许多朋友。渐渐地,我感觉心不再那么干涸那么冷,我想爱也想被爱了。有这种感觉时我已经25岁了。

可是很奇怪,六年里,我见了那么多的异性,一开始印象不错的,谈着谈着就分手了。难道我真的是“爱无能”?

答 你的经历让我对“爱孩子是连母鸡都会的事情”这句话产生了怀疑。除了把你带到这个世界上,你的父母给你的爱,不抵一双母鸡的翅膀。但我不能否认他们在心中对你的血肉亲情,不能爱不爱会,是一种悲剧。我心疼的是,你延续了他们带给你的这种悲剧。

这不是你的错。还好,你有觉醒,因为你有痛苦。有多深的痛苦,就会有多深的领悟。从现在起,你已经开始了对自己的救赎。

其实每个人都有暂时迈不过去的坎儿,心理扶持会帮你尽快找到自己迈过痛苦的力量。可以去看看专业的心理医生,你会开始新生、成长,在痛苦的蜕变中,你会获得一个新的自我。

尽管心理学界认为被爱的孩子会爱人,一个人爱的能力来自于原生家庭爱的无声示范。你现在的的生活状态可以归因于你在原生家庭中爱的缺失,但对一个已经从原生家庭走出的成年人,更重要的是能够接受过去并作出必要的放弃。

我想跟你说,停止创造当下的痛苦,并且瓦解过去的痛苦。过去的痛苦,包括你孩提时代对这个世界无意识时而遭受的痛苦。你如果能察觉到这一点,你就开始步入了救赎自己的旅途,就能找到那些占据你身体和灵魂的过去的痛苦累积起来的“消极能量场”,然后,在专业人士的帮助下瓦解它。

你已经是一个成年人,能对自己的生活负责。童年已经过去,你无法要到那些不可能再有的东西。爱与被爱,对于成年的你,已经是可以在自己的掌握中。没有时光隧道可以让我们变回那个不复存在的小孩,得到童年曾经缺失和渴望的东西。过去了,就是结束了。你还可以通过不同的方式,甚至更好的方式,以及能创造新体验的方式来满足这些需要,弥补曾经的缺憾。

“这个世界破坏了每一个人,而之后很多人在被破坏的地方变得坚强。”你会是这很多人中的一个……

◆重视心理整容,学会接纳自我

要想避免和减少因上述原因而形成的“体像障碍”,关键要对美的标准加以引导。追求什么样的美,如何才是真正的美?这是个标准问题,也是与价值观同样重要的一个问题。

首先,我们应该明确的是:美,绝不仅仅指容貌漂亮,身材比例得当。什么三庭五眼、九头身等等。真正的美指的是美好,是内外兼备的综合统一体,是知识、修养等由内而外散发的一种气质,也是善良的人性闪烁的光辉。

我们省实验中学走出的济南姑娘——翻译女神张璐,她的那张脸按照整容打造美女的标准可能算不上高分,但是她的大气、从容、反应敏捷,举止优雅成了国人眼中的美女,外国人眼中的翻译女神。与她的书生气、淑女范和淡定的气场相比,那些所谓的美女比例简直一文不值。她的美也与她坚持不懈的努力、辛勤的耕耘紧密相连。

其次,我们想提醒许多希望通过整容获益的人们,真正深入地了解一下你们看到的一些所谓的事实真相,是否如人们传说的那样,因容貌改变求取成功、恋爱顺利。因为,没有哪一个用人单位会因为一个人不学无术、无才无德,仅仅长相漂亮就录用。躯体魅力在第一眼的印象中固然重要,但只能说它能提高社交、教育和就业机会,而不是成功率。在多次接触后,德、才等素质明显显现其重要性,而躯体魅力则居次要位置,甚至根本不重要了。

在择偶过程中,也只能说长相是许多因素中的一个,但绝不是决定性的因素。也不会有哪一个小伙子会因为一个姑娘整容回来貌若天仙就决定娶她回家。即便是有人通过整容来取悦异性,爱情交往中最终能够真正相互吸引的,还是双方的生活情趣、价值观、个性修养等。各类调查的结果也都无法证明躯

心理