



【微情感】

雪是冬天的羽衣

□郑爽(山东中医药大学)

下雪天,最美。

一片一片雪花,轻歌曼舞,天地之间苍茫一片。像仙女的羽衣,轻轻挥一挥衣袖,山河变色,银装素裹,玉树琼枝,简直是琉璃世界,童话王国。

很难想象,如果冬天没有雪,是不是干瘪、清瘦?细细咂摸,会觉得缺少了点什么,就像汤里没有盐,寡淡无味。雪是冬天最美丽的霓裳,如同绿意滔滔是春天的美丽,繁花似锦是夏日的娇俏,金黄果实是秋天的骄傲。

雪到来时的形态不尽相同。有一种雪呈狂暴之态,天空低沉阴霾,大朵大朵的雪花仿佛是从天上砸下来的,狂风怒吼,助长着雪的威势,雪花洋洋洒洒,漫天狂舞,大写意一般恣意,有道是“燕山雪花大如席”,虽然有一些夸张,但能充分体现北方风雪的粗犷与强劲。

还有一种雪,静静而来,绵密多情,每一朵雪花都像一个小小的降落伞,井然有序,先后有道,轻轻地降落大地上,听不见声音,也不依附风势,唯有静静地落着。那一刻,时光仿佛静止不动,唯有雪花一直在降落,这时节,怎么一个“美”字了得。

雪最美的样子是雪停之后。第二天晨起,山川、河流、树木、屋脊、草垛、原野,一片琉璃世界,在阳光的照耀下,闪着耀眼洁白的光,仿佛童话世界里的城堡和宫殿,雪让一切都变得梦幻起来,最美妙的是雪地上的那些小脚印,有邻家孩子跑来跑去歪歪扭扭的小脚印,有猫的梅花脚印,这些脚印在雪地里画地图一般,纵横交错,各自

勾勒出美妙的线条。

我喜欢在下雪的日子里,静听雪来的声音。懒在暖暖的被窝里,听雪来时绵绵密密的脚步声,确切点说,不是听,而是感知。因为雪来时总能嗅到凉丝丝的气息,有些湿润,让人从浮躁中慢慢沉淀下来。

每当飘雪之时,总会想起遥远的故乡,想起成长的童年。小时候一到冬天,就等待着大雪的降临,和成群伙伴在雪中欢闹嬉戏,掷雪球、堆雪人。喜欢和小伙伴们走在积了厚厚雪的雪地上,咯吱咯吱的响声,心里像是被挠了痒一般,引来我们的串串笑声。

外面大雪纷飞,寒风刺骨,玩累了回到家中,却是暖洋洋的。“奶奶,我回来啦!”“囡囡回来了啊,奶奶这就去给你煮八宝粥,暖一暖胃。”年幼的我总会踮着脚,盯着锅中的食材翻滚、上浮、吐出白泡。红枣、黑米、核桃、花生……一股淡淡的甜香在锅中萌发,在空气里蔓延。一碗香糯可口的八宝粥下肚,夜晚也随之来临,钻进被窝,探出头来,透过玻璃,看着万家灯火下如精灵般飞舞的雪花,听着时紧时疏的风声,朦胧中,一只手为我掖了掖被角,睡意伴随着被窝的温暖袭来。

记忆里,冰凝雪积之时,总是年末年初,飞雪迎春,无论归乡还是置办年货,人群中始终流淌着畅快和期待。“绿蚁新醅酒,红泥小火炉”,家家户户围着火炉说说笑笑,谈论着这一年的酸甜苦楚,在团圆的喜悦中期待着新年的到来。

雪是冬天最美丽的霓裳,有雪滋养,春天才会更加丰沃美丽。



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理
创办人

树洞提问:

我刚参加工作一年,男朋友是我的大学同学。大学毕业后成了异地恋,他的工作没有稳定下来,我的父母不看好我们,以前只是嘲讽我,对我说三道四,最近他们直接表示反对,而且很坚决。

我不愿意听到他们的嘲讽,更不愿意看到他们嫌弃我男朋友的样子。我想让男朋友和父母面对面交流,让父母了解,男友不是他们所说的那样。可是我又害怕这样做会起冲突,到时候不好收场,我不知道该不该让他直接到我家来见我父母。

齐鲁晚报心理专家团:

我想首先需要给你一个比较明确的答案,在你和父母的关系没有缓和之前,你不要把男朋友领回家。为什么?因为现在你和你的父母都处在自己的想象之中。

先来说说你父母的想象,可能在他们的观念里存在一些固有认知。他们认为两个人毕业了没能走到一起就干脆分开,总不能结了婚、有了孩子还要异地分居吧?更何况你男朋友现在还没有一份相对稳定的工作,这就让他们更加肯定你在恋爱中是不成熟的。



□吴在天

有位妈妈来咨询,三岁大的孩子很害怕洗衣机,尤其是脱水的声音,而且孩子还很怕黑,但之前,孩子挺活泼好动的,也不怕天黑,还能够单独玩。这种情况该如何理解?

随着孩子的成长,他们会体验到更复杂的情感。比如,更强的秩序感,或更想表达自己独立的意愿,想要离开妈妈,又害怕离开后的不确定。他们越发想要独立,但这种独立,有时会令他们对父母做出攻击性的行为。

这时的攻击性行为,并不是纯粹的攻击,而是孩子想拥有更大的空间,想展示自己更多的力量,或想表现和他人间的彼此独立,或是表达自己的独立感和重要性。但这种复杂的情感,他以前没有经历过,也不知道怎么描述,更不知道如何去掌控。孩子的内心十分敏感,就容易对身边的事情或声音产生高度敏感,并通过他害怕和恐惧的状态呈现出来。

孩子的攻击性会体现在喜欢玩一些打闹的游戏,尤其是男孩子,玩枪玩打仗的游戏。又或是,孩子在家里和谁亲就攻击谁。他的爱和恨常常会聚焦在同一个客体(妈妈)的身上,但是他还不完全整合好这些情感。如果大家细心观察的话,会发现一个有趣的现象,在家里孩子越喜欢谁,就越是折腾谁,越是“攻击”那个他喜欢的人。其实孩子想的是去掉这个人身上那些自己不喜欢的部分,只留下喜欢的部分。

如果不理解孩子的这些行为,父母就会教育孩子,将孩子的攻击冲动压抑下去。这个过程,往往又会伴随着另外一种情感。孩子会因此感觉内疚,担心是不是自己的攻击性影响到了他人,尤其是他深爱着的爸爸妈妈,所以他就会通过恐惧害怕一些事情来呈现。因为恐惧感的出现,会让他陷入一种无助的状态,由此就可以获得父母对他的关心,如果父母关心他了,那就表明爸爸妈妈不会因此而离开他。

这时候的孩子还处理不了内心的冲突,所以他就把这种吓人的攻击性的情感,投射到了外在的某件事物上。比如洗衣机的声音、黑暗,或是可爱的动物等等。其实,他真正害怕的,是内心无法控制的攻击性。

如果我们直接跟孩子说,洗衣机有什么好怕的,狗狗有什么好怕的,并不会有太大的作用,因为恐惧的情绪不会因为孩子对事物有所认识就会消失。有的孩子,还会对家里多个弟弟和妹妹而感到恐惧,让他感觉到了将会失去父母关注的可能。这种感觉,也会引起孩子攻击性的情感。

精神分析理论提到,孩子在3-6岁的时候,会经历一个叫俄狄浦斯期的阶段,这个阶段男孩和女孩,都会出现一种竞争的情结:就是跟自己同性别的父母,去竞争异性父母。这种竞争,也是攻击性的一部分。这种竞争的情绪,也会让孩子难以面对。所以在这个阶段,很多孩子会做一些噩梦,比如被老虎吃掉,或者被怪物抓走。这类的梦,其实就是孩子

在释放自己攻击性的焦虑。孩子对这类噩梦深信不疑,而恐惧害怕的背后,其实是攻击性被投射到了老虎或者是怪物的身上,而爸爸妈妈又会在自己做噩梦害怕的时候,来关心自己保护自己,这达成了一个心理的平衡。

这时的关键,在于父母是否能够理解、尊重和接纳。如果我们只是从字面上理解,然后告诉孩子,洗衣机不可怕,没有怪物,老虎是假的。对于孩子来说,他理解不了,因为他的感受是很真实的。所以我们需要尊重孩子的这份感受,并帮助他把这部分恐惧表达出来。让孩子放心,让他觉得是受到保护的,这可以帮助孩子缓解释放攻击性的焦虑。

有的父母可能会对孩子表现出来的恐惧状态,感到非常焦虑,而父母的焦虑会使得孩子的恐惧情绪得到强化。此外,如果我们试图压制,或是消除孩子的攻击性,往往也可能会加重孩子的恐惧感。

所以,我们不仅要尊重孩子的恐惧感,还要接纳孩子的攻击性。如果可以的话,可以和孩子玩玩攻击的游戏。有的父母会和孩子玩这样的游戏:孩子假装对父母“开枪”,父母会应声倒下,之后又会再起来,然后又继续和孩子玩这个游戏。这个过程,孩子会觉得他的攻击性被释放了,而且爸爸妈妈并没有被他摧毁,还能够继续陪着他玩,甚至是接纳了他的这部分力量。孩子的攻击性,就会变成被父母祝福的生命力。而这份力量,会成为孩子生命中最厚重的礼物。

【情感树洞】

异地恋如何得到父母的祝福

他们一开始只是以过来人的身份推断你们的关系是不成熟的,因此一开始只是嘲讽,可是现在坚决反对你们在一起。当你觉察到父母对你的恋爱反对得如此强烈时,在他们的头脑中已经构建起了一个想象中的你。他们想象中的你是极不成熟的,一个如此不成熟的孩子怎么能找到一个相对成熟的男朋友呢?所以他们不需要见你的男朋友就可以帮你做出决定。

那你的想象又是什么呢?你的想象多少有些是在父母的逼迫下产生的,面对父母坚决反对的态度,你不知道自己到底该如何是好,你试图告诉他们,你的男朋友不像他们所想的那样,其实是想告诉他们,你并不像他们想象的那样不成熟,可是无论怎么争辩,他们都听不到,不但如此,他们反对得越来越坚决,这会让你陷入深深的无力之中。

这样的状态下,你能想象你的男朋友出现在父母面前时,他们会眼前一亮,他们可能会变得欣赏他吗?

一个人对自己想象出来的东西是情有独钟的,比如我们一抬头看到天上的云朵时,有人会脱口而出:

“你看那朵云好像一只兔子。”可能旁边有人就会接着反对道:“你怎么看的啊?这哪儿是兔子啊,明明是一只小狗。”接下来双方一定会进行无休止的争论,大家争论来争论去似乎都忘了,它只是一朵云。

我所描绘的这一现象,用一个专业的心理学术语来形容叫做“投射”。说那朵云是兔子的人,是因为自己的心里有兔子,把那朵云指认成是狗的人同样如此。

你和父母在你发展亲密关系这个问题上的争论同样是如此。在你的父母心里投射性地认为“我的女儿还没有长大”,所以他们会寻找你还没有长大的各种“证据”。

对你而言,当务之急是需要动用自己的智慧,让你父母从他们的想象中走出来。所以在他们反对你和男朋友的关系时,你要知道这是他们在想象层面爱你的表现,他们在幻想着你总有一天会理解他们的苦心。与其让他们处于这种幻想中,不如现在就和他们挑明:“你们的女儿长大了,已经可以理解到你们的良苦用心了。”如果这一步做得足够扎实,你会发现,他们慢慢不再嘲讽你了,对你和男朋友交往的反对声也没有那么强烈了。

接下来你就需要瞅准时机化被动为主动了。你可以寻找一个契机在他们面前表达你对自己的亲密关系的一些不确定,在你和男朋友发生冲突时你可以和他们“诉苦”。需要注意的是,这不是在演戏,而是向父母诉说你自己内心的困惑。这样做传递给你父母的信息是,对你而言,他们的理解和支持很重要。接下来是时候找个机会让男朋友出场了,一定不要刻意说是专程来见父母,这样他们会再次变得警惕起来。

树辉老师想要说明的是,在整个过程中,我们并不是想办法套路你的父母,而是一步一步地尝试着完成自己和父母的分离,同时拿到自己应对亲密关系的主动权。

很多人都知道,如果一段亲密关系想要健康发展,最好得到来自父母的祝福,可是我们如何才能得到父母的祝福呢?就是要让父母深刻地认识到,其实我们早已经长大了,当然有一个前提,你确确实实已经长大了。在做这些努力的同时,你不妨时刻问问自己:“我真的长大了吗?我到底有没有为接下来这段关系的发展做好准备?”

以上就是树辉老师的回答,祝你和男朋友的恋情早日修成正果。

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点特成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方微博——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

情感版投稿邮箱:qlwbqg@163.com