

【情感树洞】

如何面对想象中的“遗憾”



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:

我和爱人结婚已有四年了,孩子两岁,我们感情一直很好,前段时间上大学时交往过的女友加了我的微信,经常和我联系。最近她说要来我们这边出差,我心里有些纠结,读大学时我们相恋四年,感情很好,但是由于两个人的距离太远没能走到一起,我很想见她,又觉得现在生活得很幸福,爱人也对我很好,不能对不住她,有时候又觉得见见面、聊聊天也没什么,可是静下心来细想想,觉得还是不妥。我现在心里很矛盾,想请老师帮我拿个主意,告诉我这种情况该怎么办?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

你好,看到你说想要请我帮你拿个主意,告诉你该怎么办,顿时觉得很亲切,那我就默认你已经是老朋友了。既然是老朋友,我说话就干脆一些:你和前

女友不能见面,无论她怎么说你们都不能见。

我在你的描述中发现,你想见的并不是那个人,而是她的出现勾起了你对过去的回忆。纵然你们过去的经历很美好,可还是留下了很多遗憾,比如感情很好,但是因为距离的问题没能走到一起,这听上去是件多么让人惋惜的事情啊。别人听了都觉得惋惜,你自己经历过那种痛苦,你能不觉得遗憾吗?

心理学专业把这种遗憾叫做“情结”。你现在还没有和她见面,仅仅是通过微信聊天就回忆起了过去的那些经历,内心如此焦灼,感到充满矛盾,这些都是过去的那些情结在作怪。相信你一定听说过这样一句话“得不到的才是最好的”。为了更加准确地形容你现在的心境,我把这句话改一下送给你:“认为自己曾经应该得到但是没有得到的,才是最‘危险’的。”

这种危险可能会让人产生混乱,失去控制,做出一些冲动的行为,但是事后即便是悔青肠子也无济于事,所以在面对你的遗憾时你不能掩耳盗铃,把自己相对清醒的一面蒙蔽。



你是如何蒙蔽自己的呢?你曾经试图“说服”过自己,告诉自己见个面没什么,就是聊聊天而已,可是当你让自己静下心来细想想时又会觉得这样做不妥,这个静下心来细想想的过程,就是你内心相对清醒的那一部分帮你做决定的过程,所以你一定要善待自己的这一部分,只要这一部分得到你的善待,你就会知道自己该怎么选择。

你现在的家庭很幸福,和爱人感情很好,也有一个可爱的孩子,你们已经结婚四年了,这段关系也在面临一些考验,我们都知道婚姻里有“七年之痒”这个说法,随着生活节奏的加快,很多婚姻要面临的考验已经不再是“七年之痒”了,在结婚三四年的时候是最考验这段感情的时候,所以对你而言需要把更多时间和心思花在你的爱人和孩子身上,他们对你而言才是最珍贵的,你需要对妻子多一些关心,孩子也需要爸爸越来越多的陪伴。

过去的事情就是过去了,不存在我们想象的那么多遗憾。说句现实一点的话,如果过去你们的感情真像你想象的那么好,距离对你们而言就不是一个问题,

既然你们没能走到一起,就说明过去你们的感情不像你想象的那么好。毕业多年,大家没有联系,各自安好是对彼此最好的祝福,微信既然加回来了,那就留作一点回忆吧,逢年过节可以互致问候,仅此而已。

我们还要注意一个细节,她并没有约你见面,人家不过是告诉你你要去你所在的城市出差而已,你先不要激动,只要她不提,你就不需要往那上面想,如果她提出来了怎么办呢?如果你实在想见她,我还有一个“馊主意”,你可以和爱人,带着孩子一起请她吃顿饭,你们过去是恋人,那已经是过去的事儿了,现在是朋友,朋友来了怎么能不举家欢迎呢?相信她看到你们一家其乐融融的样子,一定会祝福你们,她也会得到你们一家人的祝福。

作为“老朋友”,有一点我需要为你点赞,这个问题你问得很及时,当然我回答得也很干脆,你的这个问题不是一个该不该和她见面的问题,而是你有没有能力从过去的遗憾中走出来,过好现在的生活。如何面对过去的女友呢?以健康的方式送上你的祝福是最合适的选择。

【心之路】

候诊室外

□王优

8点不到,分诊台前早排起了长队。问卷调查、体温检测、信息登记,一切进行得有条不紊。之后,患者及家属在护士的引导下批批穿窄门,进入通道,分散至各个诊室外等候。长长的过道上,金属长椅相向而设。护士的声音平静温和:找好位置坐下来,不要拥挤,我们会按顺序叫名字。

疫情期间,口罩之下,陌生的面容隐匿了许多表情,但沉重和隐忧却是遮挡不住的。这是一所大医院,从四面八方赶来的人,几乎都是被上帝狠狠咬过一口的苹果,携带着不可言说的惊悸与痛,怀揣着渴求与希望,希望借助这些身怀绝技的白衣天使之手,制服脱缰的野马,重享往日的平安平静。

沉默于是成了最大的共性。年老的年少的,衣着光鲜的潦草的,谦卑的傲慢的,独行的有伴的,大部分时间大家等待着,沉默着。凝望、对视,给母亲理理发丝,为丈夫整整衣角,拿过装检查资料的袋子,摸摸老伴放在膝盖上的手……一个眼神,一个动作,亲人之间沉默的交流,胜过千言万语。谁说喜悦可以分享,病痛就只能独自承受?

座椅上,扎着丸子头的女儿一直侧身面向父亲。老父低头沉默着,枯黄的脸,斑白的发。面对风霜的侵袭,似已丧失招架之力。女孩儿忽然伸出手去,在父亲的后颈上揉捏起来。白皙的手指,一下一下,在发边肩头摁压、摩挲。看着看着,眼眶热起来……

除了亲人的陪伴,还有手机。候诊室外,站着的,坐着的,除了老人,几乎人手一机。查看

信息,获取资源,工作交流,游戏娱乐,手机是消磨时间的利器,也是短暂忘却烦恼的神器,还是与外界保持联系的遥控器。疾病伸出魔爪,将人推进逼仄的甬道,总是需要一个出口,不然,即使是压力锅也会爆炸。手机支起一根天线,打开一道阀门,排出气压,让光照进来。

着牛仔外套的高个子男生,去诊室门口询问。回来,小声道:妈,我们前面还有十多人,不急,慢慢等。接着从背包里拿出电脑,横于双膝上,开机,登录,滑动,点击。表格,数据,填报,发送。眼神专注,仿若置身于安静的办公室里。有时接电话,声音极小。四十多分钟后,他关机,合上电脑,装进背包。看看身旁的女子,拍拍她的背,站起身,去诊室门口张望……

诊室的门开了,出来一对老夫妇。老妇发髻高挽,举手投足之间流露出岁月给予的从容与沉静。他们小声道着话,口罩的遮挡之下,看不清脸上的表情,眉头却是舒展的,眼睛也是弯弯的。想来是心上的石头落了地……光亮的瓷砖地面没有留下他们的脚印,却映出了他们离去的背影。

诊室的门开了又关,一拨又一拨人来了又去。拥挤的走道里,渐渐空起来。余下的,安安静静坐着,有的仰头闭目,有的继续看手机。生命走至此,再奔腾的激流,再飞驰的骏马,亦被施以魔法,浪遏蹄止,瞬间定住。不管愿意不愿意,都只能静下来。静下来,静静反思,慢慢等待,好好修复。大病之后,知足和感恩都是馈赠,从容和通透都是赏赐。健康是福,没有什么比健康更重要,没有什么比珍惜更美好。珍重此皮囊,好好生活,好好爱。

【心理X光】

学会吵架,对关系有什么好处

□丛非从

有人觉得,惹人会伤害他人,伤害关系。这个问题其实要辩证看待,并不能一概而论。

怕惹人也是种自恋

惹人,自然会说出许多难听的话。没人喜欢听难听的话,但这不是你不去说的理由。

每个人的人生都会经历大量的被伤害,你惹一下带来的伤害,不过是蜻蜓点水。怕伤害他人的人,其实是过度自恋:太看得起自己的伤害力,也太看不起别人的承受力。

正是这种自恋的幻想,让人习惯了从小在受伤的时候就压抑自己不去表达,只有等受伤累积到一定程度后才会大爆发,然后就真的吓到别人了。这时,真的验证了自己果然具有伤害别人的能力。

实际上健康的状态,就是不记仇。有仇当场就要报,别忍,及时说。情绪不累积,就不会放大。所以惹人会伤害人,但不忍压抑着,在将来会有更大的可能伤害别人。但如果这段关系只有一次,没有将来……那,你还照顾他干吗?

可以脱离糟糕的关系

当他人感受到受伤的时候,会有离开你的冲动,这可能让你害怕。但注意,这不代表他人真的会离开。如果因为你惹了一下,别人就因此而报复你、离开你,

这只能说明你们的关系非常脆弱、不健康,这种关系本身就是不值得挽留的。

比如说,如果你有一个脆弱、敏感又记仇的领导,你一惹他就放弃你,这说明他根本不值得你跟着他,这意味着你必须小心翼翼才能留在工作关系里。如果是普通的没有利益关系的脆弱关系,你就更不用介意了。你惹了就去失去了那也是好事,它将不再消耗你。

所以,惹人会失去的关系,本身就不是什么好关系。这时候的惹,帮你脱离了糟糕的关系。

长期、亲近的关系,不会因为被你惹几次而离开你。虽然他们会受伤,但是你的价值、你的付出,足以让他们继续留在你身边。即使你一直惹也不会失去,关系本身就是伤害和付出并行的。

惹不会失去,不付出才会失去。反而,当你开始惹,他们就会停止一些不恰当的索取和伤害行为,开始考虑原来你也是有需求的。开始看见你、尊重你,这时候你们的关系会进入一个良好的界限里。

所以,长期关系中,通过惹,你拥有了被看见、被尊重、被满足的可能。正所谓,会哭的孩子有奶吃,会哭的孩子更容易被看见。

把坏脾气留给谁

惹人让你站得直。在亲密关系中,吵架可能会一时破坏关系,但更破坏关系的其实是自己在关系中的压抑。当你压抑着不满的时

候,你是没办法真诚沟通的。这时候你所有的能量,都用在控制冲动这件事上了。

当你心里有什么话,可以先让自己愉悦了再说。会惹,能惹,可以让关系释放,然后才有沟通的可能。惹完后,腰杆直起来了,处理关系都神清气爽,说起话来也更坦诚。

吵架,是真小人。压抑,是伪君子。真小人好过伪君子,两个人在一起所有的不满,计较都要敞开来。压抑带来的和谐,并不是真的和谐。真正的和谐,来自于内外一致,彼此真诚。当你开始表达自己,关系才有了真诚和谐的可能。

有的人觉得吵架是坏脾气。吵架不是脾气,吵架只是心里委屈的结果。有的人对孩子、伴侣等人的脾气,常常是“窝里横”,在外面伸展不开,受了委屈,回家到更好欺负的人身上大力伸展。家庭的和谐,首先来自于你在社会上不被别人欺负着,不委屈着自己,你回家才能有多余的能量面对你爱的人。

你要把犀利留给不喜欢的人,才能把温和留给喜欢的人。与人温和,来自于有惹的能力而不惹。这就是,爱的能力。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽