



□树辉

“问题依赖症”常见于不健康的家庭关系之中,何为问题依赖呢?“我”有着极强的和“你”亲近的愿望,但是我们之间无法建立健康的亲密关系,因此“我”不得不和“你”在一个又一个问题中不断纠缠,我们就这样相互限制着,谁都别想好过。

一个家庭如果想要改变,必须要有一人首先愿意行动起来,那这个人要如何行动呢?就是要尝试着从“问题依赖症”中走出来。一个人如何才能从“问题依赖症”中走出来呢?首先要从对原因的想象中走出来,心理学把这种现象叫“原因论”。

什么叫原因论呢?我试着用一句话解释清楚:“你是一切的原因,你要为我们之间的一切问题负责。”夫妻之间闹矛盾时,两个人几乎总是在争论两个问题,一个是“你为什么这样对我?”,另一个是“我这样对你都是被你逼的。”

这在大家看来是两个人在相互指责,他们对彼此充满愤怒,然而从心理学视角看,这对夫妻无比亲密。你可能会问:“不对吧,这也能算是亲密?”好,就算像你说的,他们这是在表达亲密,那为什么有那么多人会分手呢?

为了方便大家理解,我试着用第一人称描述:我为什么要和你吵架呢?因为在我看来,我们的关系之所以出问题,就是因为你是这样对我的。比如在一个家庭中,夫妻之间冷战一段时间后,妻子会对先生咆哮:“我要和你离婚,因为你在和我冷战,你不爱我。”

当妻子说出要离婚时,是在表达自己即将要采取的一个行动,妻子为什么要采取这样的行动呢?在她看来这是由先生的行为引发的:“你(先生)和我冷战是我们离婚的唯一原因,我和你离婚其实是在回应你的冷战,我这样做都是被你逼的。”而从先生的视角看则是这样的:“明明是你逼得我好吧?我不会无缘无故地和你冷战,要不是你总是无理取闹,我是不会不理你的。”

这两个人离婚到底是因为什么呢?他们已经没有感情,只剩下指责彼此了?还是恰恰相反,他们之间的情感很丰富,只是把对方的行为当成了这段关系出问题的唯一原因?这两种说法都有可能,如果来访者因此来做咨询,咨询师会提出这样两个假设。第一个假设简单明了,不需要有太多思考,而且可以很快做出决定。第二个假设有些复杂,但是很可能会使这对夫妻重建亲密关系,他们彼此都会获得成长。

如果你想从一个相对积极的视角探寻这个问题,那就需要从第二个假设上多下功夫。第二个假设有一个很形象的名字,叫做“囚徒-狱卒困境”。

妻子坚信自己的行为是用来回

如何从『问题依赖症』中走出来

应先生的行为的,她确信先生的行为才是问题的原因,而且是唯一原因,先生也同样这样认为。两个人都是对方的囚徒,也都是彼此的狱卒。在这种情况下,两个人之间的问题就成了他们表达亲密的一个载体,如果彼此吃不消就会选择放弃。

我们也可以这样理解,在一段不健康的关系中,彼此表达亲密的方式就是,我把你视为我的狱卒,我把自己当成你的囚徒,所以在我心里有一个坚定的信念:“我这样做都是被你逼的,我的行为被你的行为牢牢控制着。”

为了使大家便于理解清楚“囚徒-狱卒”困境,我在举例时没有引入亲子关系,在家庭咨询中不少来访者最初往往是因为亲子关系呈现出问题前来咨询的,然而随着咨询的深入,焦点往往会落在夫妻关系上。

对于大多数家庭而言,冲突爆发的那一刻,两个成员都认定,“你”是“我”生气的唯一原因,“我”为了保护自己,不得不以冲突的方式回应“你”,这就是家庭中的“囚徒-狱卒”困境。然而如果你愿意脱离“囚徒-狱卒”困境,你就会看到,不是“你”的行为决定了“我”的行为,而是“你”的行为激发了“我”的行为。

从“我是在受你控制”到“我是在受你影响”,这对于一个人的成长而言看似只是一个不起眼的变化,然而对当事人而言实在是太艰难了,这一小步一旦迈出,对个人有着重要的意义,对整个家庭中的其他成员也会形成强烈的影响和冲击。

“囚徒-狱卒”困境在家庭中是极其常见的,这种困境无论是在夫妻关系中,还是在亲子关系中都很顽固。从系统式家庭咨询的视角看,成员是在用这样的方式维护着整个家庭关系(也被称作系统)的平衡。

家庭成员之间究竟是被相互控制的,还是被相互影响的呢?我更倾向于相互影响。当我认定“我”在被“你”控制时,我也有了一个很坚定的信念:“我不得不这样做”,当我发现“我”在被“你”影响时,我就会发现,这里面既有“你”的影响,也有“我”主动选择的一部分,我既然有了选择的空間,那我就一定有改变的可能。

人这一生最理想的状态就是带着自由感、有创造性地活着。相信如果你能尝试着解决“问题依赖症”,走出“囚徒-狱卒”困境,你就能重拾对生活的热情,你的这份勇气与力量也一定会影响到你周围的人。

(作者为实战派心理咨询师,树辉心理创办人)



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽

我们都是光的孩子

□钟倩

对孩子来说,读绘本如做游戏;对大人而言,读绘本像是一种“复归”,即回到童年时光,回到造梦之地。

假期里,捧读国际著名建筑师安藤忠雄的《调皮的建筑师》,我竟爱不释手,跟随书中的莉沙和凉太兄妹俩来到一座叫“童书之森”的建筑里,开启奇妙探险之旅,与安藤忠雄对话,我仿佛就是小莉沙,在旅行中重遇全新的自己,看到广阔的世界。

人生如逆旅,漂泊就是家。世界上所有的建筑,都是暂时的容身之所,亦是无限的想象空间。高高的玻璃窗,高高的书架,高高的天顶,兄妹俩满心满眼都是好奇,这时候,遇见一个黑衣男子,对他们说,“这里做什么都可以。一个不知道用途的奇怪空间里,反而会发生一些新鲜的、有趣的事情。”在他的眼中,“千户一面”的建筑没有意思,所以他在建筑里设立了一些“恶作剧”——“那些看似不方便的空间,乍一看觉得有些浪费的空间,一时间不知道该怎样利用的空间,其实才是最有趣的。”在他的带领下,兄妹俩大饱眼福,不仅欣赏了大剧院、美术馆、岛上酒店、教堂,还领略了雨天需要撑伞的房间,以及只有小孩子才能容身通过的小空间,对应着安藤忠雄的代表作上海保利大剧院、地中美术馆、住吉的长屋、光之教堂等。他们的脑袋里挂满问号,如猜谜般想不出答案。建筑师说,这没有固定答案。回到现实中,什么样的建筑才是好的呢?安藤忠雄也从来没有给过标准答案,他只是在设计或建造“最有个性的那一个”,而追求个性是没有尽头的。

好的建筑是一本大书,能够从中读出建筑师的思想深度和精神高度。打个不妥当的比喻,如果我是一只花栗鼠,他的建筑则是一个远远隐隐透光的松果塔,如同星星,在黑暗松林中指引星路的方向。安藤忠雄出生于日本大阪,儿时是邻居眼中的差生,当过货车司机、拳击手,后来自学建筑,游历世界,屡败屡战,成为国际大师,晚年罹患疾病,切除五个内脏,仍活跃在建筑领域。我最喜欢他的“光之教堂”,打破传统设计模式,教堂里没有阶梯,神父与信徒站在同一高度,光从墙壁上巨大的十字

□王优

走上公交车,桂花香扑面而来。空荡荡的车上,白衣红唇的女司机正在摘桂花。后座上,横放着一大袋桂枝,短短的,连枝带叶,金黄的小花缀满叶柄处,成簇成串,柔嫩馨香。女司机说是乡下老家拆迁,好大的一棵桂树亦不能保留,只好砍掉。满树的花,香得让人心疼。遂将桂枝剪下,运回城里,摘下桂花,酿酒。

记忆中,印象深刻的除了雄黄酒,就是桂花酒。对雄黄酒是既敬且畏,希望借以得到庇护,却又害怕美好毁于恶念。“吴刚捧出桂花酒,寂寞嫦娥舒广袖。”最初知晓桂花酒,是从音乐课本上看到的《蝶恋花》。那时年少,对词的意蕴并不理解,只是喜欢,只是隐约觉得神仙酿的酒,一定是好酒。后来呢,读到诗文中各种各样的酒,千姿百态的愁,依然对桂花酒念念不忘。

其实,先前对桂花并无特别之感——名字不美,姿态也不艳。有时觉得它朴实如乡下丫头,也确实听到过不少女子名叫桂花。少时读《红楼梦》,见有风雷之性的夏金桂如何制服薛霸王,心中很是痛快,然而对金桂却不喜,不论人或物,尽管那时根本不认识金桂这种植物。

而桂花一旦与酒相连,便有了仙气灵气,没有了俗气戾气。“老兔寒蟾泣天色,云楼半开壁斜白。玉轮轧露湿团光,鸾珮相逢桂香陌。”老兔寒蟾,鸾珮桂香,何等神秘幽深,奇幻曼妙的神仙境界。“暗淡轻黄体性柔,情疏迹远只香留。何须浅碧深红色,自是花中第一流。”“端庄其品”“清丽其词”的李清照对桂花更是情有独钟,极尽赞美与褒扬。桂花不以姿与色取胜,却以味与品

【心之路】

形开口透进来,光线的颜色随着时光的流逝而发生变化,给人以震撼和惊喜。北京民生现代美术馆外部设计就仿照了这一理念,外部是彩色玻璃,从十字开口透进的光,在混凝土墙壁上折射出浪漫的斑斓。

同样的,安藤忠雄还有“水之教堂”,第一次见到的时候,令我惊讶得很久说不出话来,巨大的十字架矗立在完全敞开的墙体之外,当微风吹起涟漪,茂密的白桦林便沙沙作响,到了冬天积雪覆盖水面,干枯的树枝一片静寂,岁月的沉淀感呼之欲出。与其说自然和建筑融为一体,不如说是把生活融入自然的怀抱里。就像他坚持的理念,“我的最终目标是创造出一个能激发人的精神、唤醒人的敏感与更深的灵魂交流的场所。”理想的建筑不仅能够满足基本的实用功能,更多的是能够走向审美,为人们打开一扇想象的窗户,正如《调皮的建筑师》中建筑师的“恶作剧”,在于一种强调或提醒:理想与现实之间,总会有绿色的藤蔓向上攀援,那是我们的心灵之翼。

这本书的封面上有个“青苹果”,起初我不明白什么意思,当欣赏完他的建筑作品后才懂得,它代表着青春的源头。可见,一个人最可怕的不是生活失去了动力,而是活成了千篇一律,随波逐流,没了色彩。一个人最富有的不是拥有多少物质财富,而是永葆精神的光源,人生不设限,看到种种可能。安藤忠雄设计的作品,见证他的高光时刻,也是他的心灵之吟,他把自己活成了斗士,无论生活如何变幻,内心世界始终充满了光,这本身是最让人油然而生敬意的。

我不由得想起诗人张二棍的《恩光》,一首被我大声诵读过多次的诗歌,“光,像年轻的母亲一样/曾长久抚养过我们/等我们长大了/光,又替我们,安抚着母亲/光,细细数过/她的每一尾皱纹,每一根白发……光,也曾是母亲的母亲啊/现在变成了,比我们孝顺的孩子。”是啊,我们都是光的孩子,可是,有一天长大后,是否还能保持光的清洁与美丽呢?每个人都应有自己的答案。因为,一种光就是一种思想,一种光就是一种精神,人最终是靠思想和精神站立的,建筑与人异曲同工,从来都是如此。

【思之情】

赢得世人的青睐与赞誉。瑟瑟秋风之中,还有什么能比淡淡幽香更能抚慰人心呢?如果没有桂花香,那这样的秋天多么冷清寡淡令人惆怅。至于“欲买桂花同载酒,终不是,少年游”的沧桑黯然,几乎让人泫然泪下。桂花与酒,自此渐渐常驻心中,与风月为伴。

女司机拿起桂枝,三下两下,手指所到之处,米粒般的桂花源源不断地掉在白色塑料袋里。鲜艳的红唇一努,方见前面的操作台旁已悬挂着大半口袋黄灿灿的桂花。说是整个上午,趁候客的间隙摘下来的,可以酿十来斤酒了。

在她口中,自制桂花酒特别简单:拣去鲜桂花中的杂物,稍稍晾晒一下,倒入白糖,拌匀,装好,放置三四天,加入高度白酒,密封。半年后,启盖饮用,香醇可口,回味无穷。闲聊中得知,女子年年酿桂花酒,自饮,或者送人。往年采摘桂花,很是大气且诗意。直接把洁净的塑料布往树下铺,用力一摇,沙沙沙,下雨一样,金黄满地,馨香四溢。

恍惚之中,似乎看到了这样的画面:瓦屋小院,桂树繁茂如伞,枝间小花,星星点点。树下的女子,仰起好看的容颜……“小娘子,叶底花。莫事出来喝盏茶。”呵呵!什么时候听过的民谣呢,竟回荡在耳边。无端觉得,那花,应该是桂花,那茶呢,不过是甜且香的桂花茶。

忆起往昔,女子禁不住笑了,旋即摇了摇头,水滴样酒红色的耳坠晃荡起来。唉!老房子不在了,小院子没有了,金桂子也砍掉了。但桂花酿越陈越香,回忆终将越来越模糊,越来越惆怅……

想起老家大道两旁,桂花正怒放,淡黄色的小花缀满枝丫。不由心念一动,什么时候也摘些来,做一坛桂花酿。待得朔风四起,天晚欲雪,斟上一杯,慢慢啜饮……