



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840
QQ: 874273209
邮箱: diya3988@163.com

口述:蕊 恩(化名) 记录:小 雅

这几天,朋友们都说我矫情,丢了一条狗居然那么心情郁闷,至于吗?唉,他们岂能体会到爱狗之人失去宠物的痛苦?尤其对于我这类“丁宠家庭”来说,狗狗就是当孩子来养的,它不仅忠诚可爱、通人性,也是我精神上的寄托。

说起不要孩子的原因有很多,工作忙是其一。我和老公今年都34岁,虽说婚龄已有六年,实则和单身没什么两样。我俩早出晚归,各忙各的,老公属于“空中飞人”,出差是家常便饭。我在公司担任人力资源培训讲师,讲完课还得给公司的内部网站编写课程文案。每天忙得连轴转,再加上各种压力,回到家甭说面对孩子了,多说一句话我都嫌累。关键是我和孩子似乎天生没缘分,也最发憷孩子的哭闹要赖。我家对门那个三岁的小萝莉,每天清早去幼儿园都哭得“楼层颤抖”。那一刻,我特别享受自家的安静,真不敢想象有个小不点儿的日子得多么慌乱。我担心给不了孩子好的成长环境,也担心自己没有耐心甚至害怕面对孩子将来的叛逆期,更何况,也不愿把时间和精力全部用在养育孩子上。既然承受不起母亲这个伟大的角色,不如放弃要孩子的念想。

养宠物就轻松多了,它带给我的是无尽的忠诚与乐趣。四年前,我养了一只烟灰色、眼睛是浅蓝色的哈士奇。大家都知道,哈士奇很“二”,总能做出一些令人崩溃的事,所以,给它起了个名字叫“小囧”。“小囧”活泼顽皮,爱出洋相,咬坏东西后,它就躲在落地窗帘后面,头朝里、屁股朝外,任凭你怎么训斥,就是一动不动。“小囧”非常聪明,见我在镜子前换衣服,它立马跑到玄关处从鞋架上叼起拴狗绳,屋里屋外紧跟着我,生怕我出门不带它。我若心情烦闷,“小囧”会乖乖地卧在我脚边,不时仰起头看我一眼,要么歪着头、伸出前爪搭在我腿上,好像在说:“你现在好点了吗?”我想,但凡养过狗的人都能切身体会到人与狗之间那种相互依赖信任的情感。

有了“小囧”后,我的业余时间全被它占有,定期给它做检查,带它去宠物院洗澡、打疫苗,领着它外出玩耍、拍照。有好几次公司组织旅游,或者朋友叫我聚会,我都一一推掉。平时上班忙,好不容易有了时间,我真舍不得让“小囧”独自在家。我特意在微博上给“小囧”建立了相册,把它搞笑的窘相拍成视频传到网上,“小囧”还拥有不少的粉丝呢。忙碌一天,带着满身的疲惫回到家,“小囧”以闪电的速度从沙发上跳下来,摇着尾巴扑到我怀里好一顿亲热,同时还得将它热情的口水印在我的衣服上。即使“小囧”生病,它依旧跑到门口迎接我。再焦虑压抑的心情也会被这个憨态可掬的小精灵一扫而光。

养了四年的“小囧”,我从未想过有一天它会离开我。两个月前的一个傍晚,老公牵着“小囧”出去遛弯,当时也不知它看见了前面的什么,拼尽全力挣脱掉老公牵绳的手,疯了似的往前跑。等老公缓过神来,“小囧”早已不见了踪影。老公急得赶紧回来开上车,我俩沿着平时遛狗的路线寻找了一晚上也没找到。我把怒气全撒在了老公身上,“让你遛个狗都能遛丢了,你可真笨到家了。”“我两条腿哪能跑过它的四条腿。”那天晚上,为了“小囧”我俩差点动起手来。第二天,我在小区附近的电线杆上贴满了寻狗启事,在微博微信上发了“小囧”丢失的帖子,盼着好心人能发现它,可至今没有消息。

“小囧”丢了以后,我的心情一直郁寡欢,饭吃不好,上班也走神,耳边总感觉有“小囧”叫唤的声音。小区里有一条叫“雪球”的萨摩耶,它是“小囧”的好朋友。那天下班,刚走进小区大门,一眼看见“雪球”在绿化带里玩,它也发现了我,撒着欢地冲我跑来。我弯下身把“雪球”搂在怀里,想起我家可怜的“小囧”,不知是被好心人收留了,还是被恶人拉倒屠宰场了。想着想着,眼泪瞬间冲出了眼眶。

因为“小囧”,我和老公最近的状态都不好,他一有时间就去找狗,他跟我说“我懒得听你指责我”。婆婆听说后,也很不理解我们的行为,电话里说我们:“两个神经病,为了一条狗成天折腾个没完。”婆婆不了解我对“小囧”的依赖,而这种心理依赖和不良的情绪障碍是我根本无法掌控的……

狗狗丢失后 我变得郁郁寡欢



专家援助

祈祷祝福是对走失狗狗 最有力的支持

□知尘 (康复医生、心理咨询师、“青未·心理工作室”专家顾问团成员)

没有养过狗狗或者养过狗狗但没有倾注过亲人般感情的人,很难理解蕊恩夫妇失去狗狗后的心情。蕊恩的婆婆之所以认为他们夫妇像两个神经病,为一条狗折腾个没完,就在于她没法和他们夫妇共情。

狗狗小囧,是以孩子的身份进入蕊恩家里的。事实上,许多宠物狗都是以孩子的身份进入家庭的。主人把狗狗当成家庭成员,生病、走失、分别、死亡,都会给主人带来沉重的打击。国外有位男子,因为爱犬死去,悲伤难耐,选择了自杀,追随狗狗而去。虽然这是极端的案例,但日常生活中因爱犬走失、病死而悲伤难过的人比比皆是。对狗狗倾注全部疼爱的人往往在爱犬离开后不再养狗,就是承受不住再次的打击。

作为和蕊恩一样把狗狗当成孩子来爱的我,完全能够感同身受蕊恩的痛苦。允许自己悲伤,是我给蕊恩当下的建议。无需顾忌别人的想法,自己的心情需要自己来呵护,蕊恩有悲伤的权利,更有悲伤的必要,每天留出固定的时间来表达内心的悲伤,倾诉对狗狗的思念,能够帮助蕊恩走出丧失的阴影。不妨把晚饭后的散步时间定为悲伤时间,一边走一边在心里和小囧说说话,告诉它自己非常想念它,盼望它早一天回来。尽量给自己积极的暗示,这么可爱的狗狗一定会被好心人收留,像自己一样疼爱它的。即便被狗贩子买卖,也很可能卖给爱狗的人士,不会卖给吃狗的人的。这样想,是对小囧的祝福,尽自己所能给予小囧祝福才是对小囧最好的思念。

小囧走失,恰好发生在蕊恩先生带它散步的时候,他已经非常内疚自责,福深。

他对于小囧的疼爱一定不亚于蕊恩,只是男人不善于表达罢了。这一点,从他一有时间就出去寻找小囧就能看出来。外出,表面是躲避蕊恩的指责,根本是牵挂着小囧。我很欣赏蕊恩先生的行动力。蕊恩应克制自己,收起对老公的指责,因为那对他不公平的,蕊恩只是恰巧那天没有带小囧散步罢了。母狗发情时,往往是公狗最容易走失的时候,不知小囧是否属于这种情况。再就是过年放鞭炮时,狗狗因惊吓也容易奔跑走失。爱狗狗,需要学习如何爱狗狗,不是仅仅陪它玩耍、喂好吃的给它,更应了解它的习性,懂得如何保护它的健康,定期做疫苗驱虫,经常检查项圈是否结实等等。在网上秀狗狗的照片,更多是满足自己的心理需要,对狗狗并没有实质性的好处,它需要的是真正尽心的主人。

我的朋友蝶是虔诚的基督徒,她说,上帝让她所受的苦难是为了将来她能有机会更好地帮助和她一样受苦的人,那时她能以自己的亲身经历安抚他们。我不是基督徒,但我觉得小囧的走失可以提醒蕊恩再收养狗狗时会更加细心,小囧的走失也能让她在遇到流浪的狗狗时多一份恻隐之心,给它们一口吃的一口喝的甚至带最有缘的那只回家,或许她会从此走上保护流浪小动物的道路也未可知。

任何一个危机,都是危险和机会的共存。是让这个危机成为破坏亲密关系的危险,还是成为让彼此更加宽容、更加担当、更加坚强、更加具有行动力、更加亲密的机会,一切都在蕊恩的选择中。祝福深深。

心理问答

别拿郁闷说事

张同学问:我今年17岁。因为中考分数不够,父母为我交了一万多元的择校费才来到现在的高中。父母都是普通工人,家庭收入一般,明知道父母供自己读书很不容易,有心好好学习报答父母,但就是成天心烦意乱,对学习毫无兴趣,整个人郁闷得要死,每天都过得不开心。我也奇怪,自己到底为什么郁闷?到底怎样才能走出郁闷,回到学习的轨道上来?希望老师能够帮帮我。

孔屏(山东青年政治学院应用心理学教授、青未了心理工作室专家顾问团成员)回答:我发现,“郁闷”这个词从中小学生的嘴里说出的频率之高实在吓人,看来,今天的中小学生普遍都心情郁闷已经不是什么大惊小怪的事了!但是,一个人如果郁闷久了,让自己长期处在不良的情绪之中,不仅会影响正常的学习和生活,而且会威胁到身体的健康。所以,当自己郁闷的时候,要尽快了解自己郁闷的原因,并通过一定的意志努力,及时让自己从郁闷中解脱出来。

具体到你个人,我认为,你郁闷的最重要的原因是缺乏明确的奋斗目标和学习规划。你说你也知道学习的重要性,知道今天的学习关系到将来的前途,但是,你为每天的学习生活做了哪些安排?设计了什么样的具体目标?为这些目标的实现,你都做了哪方面的努力?如果这些问题你想也不曾想过,或者只是停留在想上,还没有付诸行动的话,那用什么来证明你知道学习的重要性呢?所以,想让自己不再郁闷,把自己的学习生活规划好,每天要做什么事情,做到什么程度,然后按照自己的规划去努力,你的生活会因此而充实起来,如果这样的话,恐怕你想郁闷都没有时间,你说呢?

当然,也可能因为不菲的择校费给了你太大的心理压力,使你无法心安理得地投入到学习中来。我想,我是能够理解你的心情的!你的生活可能每天都笼罩在这个阴影之下,这种阴影会让你在同学面前抬不起头来,觉得自己是不同的,自己总是低人一等。可以肯定的是,你有很强的自尊心,这种自尊在中考的失利和择校费面前变成了一种巨大压力,但一个人在压力面前,或者是被压力压趴下,最终成了压力的牺牲品;或者是把压力变成前进的动力,以追求自我价值的实现。聪明如你,在压力面前,你更愿意选择哪一种呢?

另外,我认为你有必要学会积极的心理暗示。比如每天早上起床后,你可以坚定地告诉自己:我今天心情很好,我会愉快地度过这一天!你要告诉自己:“我和他们都是一样的,我不比任何人差,只要我努力超越自己,就会成功。”然后带着这种心理开始一天的生活;等晚上睡觉的时候,你要回顾一天的学习生活,看看自己有哪些收获,然后告诉自己:我今天过得不错!我有不少收获,今晚我会做个好梦,我的明天会更好!通过一段时间的心理暗示,相信你郁闷的心情会不翼而飞,要知道,郁闷是需要时间的,当你的学习和生活安排充实了的时候,你想郁闷都没有时间。只有那些成天无所事事的人,才把郁闷当成自己的奢侈品。

最后一句话:别拿郁闷说事,让郁闷见鬼去吧!