



“以梦之名”
系列(08)

昨日重烦

——不安全感的镜像之梦

□蒋 硕(婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

热衷社交的彭彭召集了个晚餐会,里里外外忙碌招呼,直到快八点,几款好酒品过,重头菜上齐,来的几对夫妇谈得酣畅,孩子们也吃饱喝足在另一个房间进入COS剧情,才算松了口气。这样的聚会常有,朋友们喜欢开明而不乏细腻的彭彭,彭彭也喜欢在这样的场景中反复品味幸福。

可这一晚,她悄悄在角落坐下,说有个梦“求解”。扑闪扑闪的眼睛,似乎藏着点尴尬,又不吐不快,再看看老公不在近旁,这才讲了起来。

其实也没什么,是梦到了前男友。彭彭在梦里也知道物是人非,那男人,和那男人有关的一切,早已是十三年前的旧账。但不知怎么,一股烦恼汹涌而来,仿佛中间这些年从不曾经过,一下子,又清清楚楚体会到当时种种——从大一起交往的前男友,性格暴躁而消极,因他而起的一场意外,让彭彭大学险些没能毕业。年轻的心不过是想要爱,得到的却是日复一日的执拗争执,加之长辈的鄙夷、职场的竞争、捉襟见肘的困窘,让年轻的彭彭陷入茫然,孤独地面对层出不穷的问题,也不知如何摆脱鸡肋般的关系……烦,烦,烦……那时,每天,最清晰的就是这感觉,彭彭甚至一度产生厌世念头。

“还好都过去了。”

彭彭叹口气,露出疲惫神态。身为朋友圈里出名的“幸福女人”,这神态于她,可谓罕见。梦里恍如未经的十三年,当然是扎扎实实存在的,临近中年的彭彭事业小成,朋友众多,老公性格温和,儿子也帅气可爱。过着这样富裕的生活,仅仅梦见旧日的烦,就会让她心神不宁吗?

“梦里过去的场景,其实是面镜子。”

彭彭瞪大眼睛:“镜子?可是过去和现在明明不同啊。”

对,表象是不同的。人们总是容易关注梦的表象,即情节、形象、符号等等,希望从中找到某种预言或启示,但实际上,梦境中的情绪感受,往往比情节更具有分析价值,因为情绪更直接地揭示着我们所处的心理形态,而梦境的情节与形象设计,往往是被其支配的。彭彭梦中的烦,解释为过去的负性记忆是没问题的。但负性记忆为何突然浮现?也许,正是为了与现实的情绪呼应。

“现实中……”彭彭欲言又止。的确,幸福若也有情节、形象、符号,构建和维护它们也实属不易。而越是外界认可乃至艳羡的表象,越会成为束缚,让人不敢轻易发掘其下隐藏的危机。

“危机倒不至于,”彭彭听了这些,作出回应,“不过最近确实有些,怎么说呢……不安全感。”彭彭保留地讲了几件事,果然有镜像的意味:其一,“威胁性形象”,一位正试图与彭彭建立亲密关系的男性。彭彭承认被他吸引,但也怀疑他是个隐藏很深的渣男,生怕他给自己带来麻烦。梦境中的前男友,或许带有这人投射的影子。其二,“欺世情结”,彭彭遇到一个跳槽机会,但不确定自己能否胜任新职位。从被排挤到被认可,被推崇一路艰辛走来,彭彭已不是当初的菜鸟,但她比从前更不敢暴露无力感,又深觉辜负他人期待,这种带有自我否定色彩的心态和当初并无二致。其三,孤独感,说到这个,彭彭无奈地笑了。比起年轻时,她的“社会支持系统”已强大了不少,但每到关口,仍觉得身边众人只能分享快乐而不能分担压力,就像当年虽有男友却仍要独自奋斗一样。所有这些,就是梦的镜子想要呈现的吧?

“对,因为现实中的我不可能承认这些。”彭彭说,“我只能一个劲儿地对自己说‘都过去了’,以求自我安慰。可是,有些东西,过去了还会出现,我真的觉得不安全……”

搂了搂她的肩。安全感是种多么奢侈的东西,许多女人穷其一生,总觉得不够。但有什么法子呢?除了继续构建,在不断开始的一个又一个十三四年中,自己给自己安全感。好在,我们得到了梦的提示,让我们知道危险或匮乏潜伏何处。不良的关系,就小心绕行;决定迎接挑战,就努力提升;超出能力,就坦白放弃;至于孤独,每个人的心理界限不同,谁都有多多少少的孤独感,只能在适当的信任中释怀。无论如何,借口过去体会的烦,只能在今日与将来的构建中消解。

微信公众号:Serena的解梦馆

2015年5月3日,成都市一立交桥下,一名男子对一名女司机拳打脚踢,一时成为舆论热点。不久前的4月8日,杭州公路上两辆轿车司机因为斗气引发群殴事件。5月9日郑州一辆路虎越野车与一辆奥迪发生冲突,围观者说,两车主曾激烈冲突,路虎司机遭后车多人围殴。民警赶到将双方控制,并搜走钢管斧头等物品。在浦东沪南公路上也上演了类似的一幕,一名公交车司机因为变道惹恼了后方的一名轿车司机,而遭到殴打……



生活压力巨大,交通常常拥堵——

“路怒族”如何克制“路怒症”

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)

手握方向盘 易患“路怒症”

随着生活水平的不断提高,汽车已经成为人们生活中不可或缺的工具,一家一辆、两辆车的情况已经不在少数。可是,在人们驾驶车辆出行的过程中,许多与我们高度发达的物质生活水平不合拍的现象也频频发生。前不久网上盛传的成都街头女司机被暴打的视频再一次印证了这一点。

许多人一旦坐进驾驶室操控方向盘,整个人就好像彻底改变了似的,怒气特别大,嘴巴里也会骂出平日里从来不会出现的脏话,人们给此类现象下了一个定义叫“路怒症”。“路怒症”的概念来自国外心理学界,“路怒”是形容在交通阻塞的情况下,开车压力与挫折所导致的愤怒情绪,也称作“阵发性暴怒障碍”,发作时会袭击他人以及他人的汽车,猛烈程度往往让他人和自己大感意外。有的人或许达不到“阵发性暴怒障碍”的程度,但是也会对其它汽车或其它机动车的驾驶人员有攻击性或愤怒的行为。此类行为可能包括:粗鄙的手势、言语侮辱、故意用不安全或威胁安全的方式驾驶车辆,或实施威胁。据说这种说法最早出现在上个世纪80年代的美国。

开车压力与挫折感 易引发“路怒症”

什么样的情况下会诱发驾驶员的路怒呢?往往是由于驾驶员在驾车过程中受到阻碍,如见到有些人驾车不太守规矩,在自己的车前、车旁做出妨碍自己行车,如此情况下,便会诱发驾驶员的愤怒;时间紧迫,赶往目的地的过程中受到其它车辆影响,还有的人在排队等候期间,有人希望加塞并线时导致愤怒——“老子规规矩矩地排了半天队了,你小子想好事儿吧?没门儿!”更有意思的是,这些易怒的驾驶员又往往是一些平时认为自己的驾驶技术还不错、驾车也还算守规矩的人,他们心里的潜台词是:“你会不会开呀?就你这两下子还这么横,以为我守规矩就是好欺负的吗?”于是,怒气上来,产生与对方一决高低的冲动,有的则会付诸行动。

一位女士的丈夫是单位出了名的好好先生,工作中态度友善,人际关系随和,家庭中对妻子和孩子也极有责任感,接送孩子上学、放学,接送妻子去商场逛街等都极有耐心。可就

是这样一位极具绅士风度的男士,在他驾车的时候却特别易怒,嘴里常会爆粗口,在路上也会与其它车辆斗气,甚至会追赶那些超越自己的其它车辆,把道路抢回来。

为什么人们手握方向盘的时候如此易怒?从心理学的角度分析,驾车会满足人们的一种操控欲望,尤其在今天这样一个竞争激烈、工作压力很大的时代,很多人在单位甚至在家里,都处在一个被别人指挥和控制的压抑状态。他们清楚地知道,职场上如果不压抑自己,任性地释放自己的后果不堪设想;在社交中,任意疏泄和暴露自己的真情实感以及做出粗俗、暴怒的举止会影响自己的形象,破坏自己苦心经营的人际关系网;在家庭中不控制情绪,随意发泄情绪带来的后果也是很麻烦的,因此,他们会常常压抑自己的情绪,约束自己的行为。于是,疏泄自己被压抑的内心,寻找一个能被自己控制的物体或空间,就成了这些人强烈的愿望。而汽车恰好能够成就这部分人的愿望,因为在操控方向盘时,汽车就成了一个能彻底被自己控制之物,它完全与自己的意志合二为一,会给驾驶员最美好的感觉,顺畅和速度会给驾车者一种轻松和爽快感,会让驾驶员产生一种一切在我掌控之中的错觉,一旦此感觉被破坏时,愤怒就容易产生。而且,在这样一个完全属于自己的密闭空间里,无论怎样发泄都是极为安全的,不必考虑形象和影响。所以,这样发泄之后带来的快感和轻松会使他们平衡因压抑带来的不愉快。

但是,这样的斗气开车,后果十分可怕,据不完全统计,我国近两年来,每分钟多一分钟,就会发生两起交通事故;每6.7分钟就有一人死于车祸;不到1分钟就会有一人在车祸中伤残。这一数字充分表明,车祸已成为最大的社会危害,每年都会因车祸给数百万个家庭带来难以弥补的伤痛,而路怒开车又往往是车祸的一个重大隐患。

四招克服和 遏制路怒情绪

文明驾车,从我做起。很多驾驶员在谈到交通问题时都持有同样的态度,认为自己是好司机,不会出问题,如果不是他人违规,自己根本不会错,一切都是由他人引起。如果他屡犯错误而我依旧守规矩,我就很吃亏,于是,形成恶性循环。其实,我们每一个人按照以下步骤,先从自我做起,控制自己,路怒应该可以克服。

首先,要了解自己开车时在什么

情况下容易愤怒,然后根据不同的情况调整自己的心态。比如,有人在自己的前方开得比较慢,使得自己不能在绿灯转红灯前闯过前面的路口,这时要告诉自己,前面的驾驶员可能是新手,开车小心翼翼,想想自己刚刚上路时的情况,就可以谅解了。再比如,有人加塞并线,告诉自己,他也是不得已,否则他会因违反交规而被罚款,这种人将来也许会为自己的行为付出代价的。设身处地地想一下,就能克制住自己的路怒情绪了。

其次,根据自己出行的目的预留充足的时间是很有必要的。我国目前的交通状况,遇到堵车是常见的事情,如果时间紧迫,影响自己到达目的地而就误时间,很容易导致愤怒。所以出行前做好准备,弄清楚路途中有否修路的路段,有没有拥堵的路段,选择好线路,提前出发,防止因时间紧迫而发生路怒。

第三,不要有假定他人违规的心理。当他人驾车违规的时候,不要用自己的心理假设来解释原因,什么“他以为我好欺负”、“他就是故意要阻挡我”等等,这样的假设会为自己树立假想的敌人而激发自己的敌意,继而产生追上报复对方的冲动。就算真的受辱也要制怒,如果受辱而爆发,看起来似乎在以牙还牙,但并非理智者之所为。人在发怒时,往往“自善”意识得到强化,总觉得自己正确,自我调整能力减弱,容易盲目蛮干。为了达到某一目的而争先后恐后,横冲直撞,不计后果,但最终的恶果恐怕也要殃及自我。

第四,要学会避免用他人的错误来惩罚自己。告诉自己他人开车不规矩、他人加塞不文明,我们生气是完全没有必要的,生气、愤怒导致的后果也许是我们自己失去理智受到惩罚,这就不值得了。守法的驾驶员也许会因为被耽搁个三五分钟,但天长日久是对自己安全的保证,也是对家人负责,绝不能一时冲动而因小失大。在这样的情况下,要用分散注意力的方式,把自己的目光从他人的错误上转移开,避免自我激励,把一个本来很小的问题扩大化,引发不必要的争执。

在物质生活日趋发达的今天,我们每一个驾车者,在提高自己驾驶技术的同时,一定也要重视提高自身的精神文明和心理健康水平。只有心理健康才能保证自己的认知、情绪和行为的和谐统一。在工作和生活的压力下,要学会合理疏泄情绪,才能保证不把不良情绪带到驾驶活动中。真正学会关爱他人,多站在他人的角度上考虑问题,才能在复杂的交通状况中化解愤怒。

