



求助热线——

讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840

QQ: 874273209

邮箱: diyajia3988@163.com

离异的我如何面对朋友泛滥的“关爱”

口述:方楠(化名) 记录:小雅

我离婚半年多的时间,如果不是要寻求心理老师的帮助,我不愿陈述这段往事,因为朋友们的“关爱”快把我挤到疯了。我38岁,而且连走背运:辞职、流产、离婚。总之,倒霉事犹如一桶冰碴子,哗啦一下,全部倾倒在在我身上,从里到外的冷。

我是为了要二胎选择辞职的,一是9岁的女儿上小学,需要我辅导,如果有了小的,我得更忙;再者,这个年龄怀孕不如第一胎,各个方面都得多加小心。我是做平面设计的,将来找工作不至于太难。我也是做足了心理准备才要二胎的,但唯独忽略了与辰阳(化名)的情感,从未察觉到我俩之间有何不和谐。多年的婚姻一路走来,激情早已由浓变淡,我认为这很正常,谁家不是一地鸡毛的日子呢?

我是去年春天怀上二胎的,然而,这次怀孕远没有想象中那样顺利。妊娠高血压所产生的剧烈呕吐、眼花和头晕,把我折磨得生不如死,精神紧张又焦虑,导致长期失眠。四个半月的时候,我不得不在医生的建议下终止了妊娠。我又急又气,几近崩溃,负面情绪波及到身边的每个人,女儿一副战战兢兢的可怜样,我妈把汤做咸了,我也要冲她爆发一通脾气。辰阳可没耐心迁就我,他对我的坏情绪是以暴制暴,我数落他一句,他得还十句,“孩子是你执意要的,没人逼着你去牺牲,少拿我们当出气筒。”

亲人的爱也是分等级的,父母能体谅且包容我的悲伤,辰阳就做不到。在唇枪舌剑、互不相让的谩骂中我得知了辰阳的外遇,令人意想不到的,我怀二胎之前他就有了女人。撕破脸皮后,婆婆列举出我的种种不是,言外之意,辰阳找小三是理所当然的。这种屈辱仿佛我当面撞见他们的苟且之事,“你外面都有人了,为何还要同意要二胎?”辰阳吭哧半天,说了个没皮没脸的理由,“因为我爸妈想要个男孩,再说,你是个过日子的女人。”哼,把我当什么了?我是人,不是你们家的道具。

我不是完美主义者,但决不会和出轨的丈夫纠缠一辈子,这是我的原则。刚离婚时,我根本掌控不了自己的坏脾气,但凡脑海里蹦出辰阳和小三的龌龊,我就很不能与他们

同归于尽。有一天,我洗碗盘,看见好几个盘子是辰阳买的,一股无名火蹭地蹿了起来,我把灶台上所有的碗盘全部摔到了地板上,随着尖利刺耳的稀里哗啦声,我放声痛哭。现实已如此,愤怒解决不了任何问题,最关键的是,我不想让女儿惊恐地看到“疯妈妈”的模样,为了孩子和疼爱我的爸妈,我也要快乐起来。那段日子,剪头发是我释放郁闷的最佳方式,糟乱的发丝纷纷落地时,恶劣的心情也随之舒缓。

离婚是我选择的,所以,天大的悲伤我愿意独自慢慢去消化,只可惜,总有一些人喜欢在我面前扮演上帝。和朋友外出聚会,三句话不到,他们准会兜着圈子,饱含同情地对我说,“有什么不快别一人撑着,想哭你就哭出来。”我为什么要哭呢?就算哭,也没必要在大庭广众之下号啕吧。要么就是传递辰阳的最新消息,“方楠,知道吗,辰阳和那小三结婚了,听说那女的都有了,真是一对人渣,还好意思大办婚礼。”就是,是个人都做不到这等卑鄙事来。”你一言我一语地说个不停,我在心里一个劲儿地提醒自己,沉住气,沉住气。谁料想,我越平静,他们说来越来劲,语气中明显透露着:这女人的心可真大,怎么就不痛苦呢?似乎我不哭天抢地一番,都对不起他们的正义感。

更有甚者,他们对我女儿灌输一些这样的话,“你爸爸不是个好东西,长大了别理他。”反过来,又责怪我是傻大姐一个,“你就不该让辰阳看孩子,他配做父亲吗?”女儿胆怯地问我好几次,“妈妈,你要是不高兴,我就不想爸爸,去了奶奶家也不理他。”女儿天真的话让我心酸。坦白说,辰阳爱女儿,女儿亲爸爸,这是谁都无法阻挡的,我没有理由阻断女儿和爸爸之间的关系。

我现在十分抗拒与别人交流,冷漠成了我抵御外界“关爱”的手段。有人半开玩笑半阴阳地对我说,“瞧你,成天摆着张‘扑克脸’,好像我们欠你钱似的。”也有人背地里说我在装,“婚都离了,鬼才相信她不难过呢!”自我消化也好,阿Q精神也罢,难

道离了婚,苦大仇深的怨妇才是我该有的状态吗?前几天,我在微信上发了几张和女儿外出踏青的照片,一刷屏就看到为我“特制”的留言:出去散散心也好,你活得精彩,才是对负心汉最好的惩罚。本来稍稍安宁的心,又被搅和得烦乱不已。别怪我心胸狭隘,总感觉他们关爱的背后隐藏着看笑话的邪恶,真不知该如何面对众人泛滥的关心?



高考三天 家长该做啥

文/张光年(山东行知青少年发展研究中心副主任、国家二级心理咨询师、学习能力指导员)

家长求助:

张老师,您好!孩子再有几天就要高考了,我内心里紧张得要命,可还不能在孩子面前表现出来。前段时间孩子回家后很少说话,看到他沉默寡言的样子,我比较担忧,忍不住就会说一两句。孩子常常是不大搭理的样子,我就更想多说几句,孩子就会心烦意乱。每次我都知道是我的问题,可我就是忍不住地担心。怎么办?特别是孩子考试期间,我再忍不住不就糟糕了吗?

吴女士

这位家长,您好!

高考这3天对于应考的孩子和家长来说,都是一个关键的时期,而关注着孩子成长的家长,更是紧张至极。

我们知道,孩子在最后备考阶段是有自己的节奏的,您的孩子回家后很少说话,表现得比较沉闷,不代表着孩子状态非常糟糕,当一个人专注于做一件事情时,也经常是很少说话。在这种状态下,任何其他人的介入都可能是一种打扰。而您忍不住说的那一两句话,孩子表现出不大搭理的样子已经是比较好的状态了,总比孩子心烦意乱要好得多。

我们看到许多陪考的家长在校门外对孩子不断地嘱咐,警察或保安会在考场周边巡视,考场外有醒目的警戒线,鼓励考生或严肃纪律的标语悬挂在考场外,这种氛围往往会使考生感到紧张,让他们意识到自己正处在重要的关口上。

有些家长会有意或无意地制造出“一级战备”气氛,为孩子督战助阵,以示关爱,也用来缓解自己的焦虑,而这样做可能会适得其反。高考3天,家长需要注意的是“减压”,而不是“加压”。孩子只有保持心情舒畅,才能提高考试的效率。家长做好自己该做的事情,相信孩子也会做好自己该做的事情。当家长处于一种焦虑烦躁的状态时,可以尝试运用以下4点智慧锦囊,相信会给您带来巨大的帮助。

1.转移注意力,做好后勤保障。不管怎么在意孩子的考试发挥,这时候的情绪急躁都是于事无补的,家长可以选择将注意力转移到照顾好孩子的饮食起居上。需要提醒的是,家长不要特别在意孩子的吃饭睡觉,平常怎么吃,高考期间怎么吃就是最好的选择,不要给孩子大补,以免引起消化不良。

2.勤做深呼吸,调整自己的状态。深呼吸能转移人在压抑环境中的注意力,保持镇静,能够很好地缓解焦虑情绪。深呼吸有一些技术要领,吸气时,先使腹部膨胀,然后使胸部膨胀,达到极限后,屏气3秒钟;呼气时,先收缩胸部,再收缩腹部,尽量排出肺内气体,速度也要慢下来。

3.特别想说话时就聊些孩子感兴趣的话题。高考期间的孩子大部分都比较敏感,此时,家长越是关注他的考试,可能越是造成孩子的压力,引起孩子反感,内心烦躁。而当家长特别忍不住要和孩子说些什么的时候,可以聊些孩子平时感兴趣的话题。

4.孩子不说,家长不问。孩子如果不主动说,就不要主动问,考试期间打听考试情况,很容易引起孩子的情绪波动。我们要相信,孩子在经过了高三备考阶段,一定也在心理上做了很多的准备,相信孩子可以自己调整好!

专家在线

□蒋硕

(心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

由“负”转“正”,以“安”求“安”

方楠口中的“关爱”者,在心理学中有另一个称呼:社会支持系统。方楠可能对这个称呼不认可——都快“挤疯”了,还叫“支持”?别急,我们来看看社会支持系统的定义:个人的社会支持(social support)系统,即个人在社会关系网中能获得的、来自他人的物质和精神上的帮助和支援,包括客观可见的实际支持(如物质援助)和主观的、可体验的情感支持(包括舆论),后者与个体的主观感受密切相关。方楠目前的感受很不好,正是这一系统出了问题。什么问题呢?三个字:不同步。

方楠在经历一个过程,从遭遇一系列负面生活事件,几近崩溃,到挣扎面对,到努力“消化”,寻求“内心的安宁”,这是一个积极的、发展的过程。但“关爱”者显然没跟上方楠的节奏。总结一下“关爱”的内容,一是对辰阳和小三的谴责,二是对父女关系的挑拨,三是将方楠定义为“怨妇”的安抚。这三种“关爱”都令方楠困扰、厌恶,但焉知在上一个阶段,这些不是方楠所需求的呢?

当然,这只是推测。谁遇到类似方楠的事件时,都难免落入(暂时的)心理弱势,因而向周围的人倾诉、辩白,寻求支持,是一种非常自然的反应。从方楠的叙述中看得出,“关爱”者对发生在方楠身上的事了解颇多,言行也颇为“近乎”。这些信息是怎么来的?介入关系又是怎么形成的?方楠或许应该留意一下自己之前的表现。没有责怪的意思,而是一个提醒:当你觉得受到威胁与伤害,想要一个同仇敌愾的亲友团,他人

会迎合这种心理需求,谴责挑拨安抚,态度甚至比当事人还激烈。而当你经过了那个阶段,事态已成定局,不再需要呐喊助阵,而转为需要“消化”的时间和空间,那些谴责挑拨安抚就变成了干扰与冒犯。如此不同步的社会支持系统,带来的影响必然是负面的。

可是,“同步”这个要求实在太高了。“关爱”者也好,社会支持系统也罢,毕竟都是他人,既无法与方楠感同身受,也不会自动自觉配合方楠的需求,更别说他人也会有他人的心理需求——在表达“关爱”时获得一些心理满足,比如“热心人”角色带来的道德感或在对比中产生的优越感(这些需求与善意并不矛盾)。所以,方楠要摆脱“关爱”,实现内心的安宁,还是得从自己身上想办法。要知道任何社会支持或心理帮助,都只能作用于“自我”,通过自我的成长与环境更好地适应,而不是妄图改变他人(那也是做不到的)。

我们给出三条建议,希望可以帮助方楠真正关爱自我,同时重新整理社会支持系统,将其中的能量由“负”转“正”,尽快走出困扰:

第一,降低接触率。

不要试图保持“亮相”来证实自己“一切都好”。离婚是重大生活事件,难免造成心理资源的短期匮乏,需要一个调适和补充的时期,这很正常。在这个时期,不利于调适补充的人际活动,比如传播辰阳与小三消息的聚会之类,就不必勉强参与了,微信朋友圈也不是非发不可。心理咨询中的“去中心化”告诉

我们:不把自己作为中心时,就会发现人们的关注和谈论并非时刻围绕着自己。“淡出”一段时间,“关爱”也会渐渐淡下来。

第二,转移注意力。

一件事陷入偏执时,最好的解决方法就是去做另一件事。方楠可做的事儿多着呢——求职、调理身体、发展兴趣爱好或进行专业学习、开发新的朋友圈(包括结交男友)……不拘泥于过去,才能建立积极的未来。把注意力投入新的人生吧,当你都不再关心那些过往的人和事,“关爱”者也会觉得无趣,而当你的生活产生了切实的变化,他们才会确认你的信号,才有“同步”的可能。

第三,安顿好自己。

不要把“内心安宁”当成又一个钻牛角尖的目标,要像接纳生活中令人遗憾的事件一样,接纳不平静的情绪和不完美的自己,因为这都是成长必经的真实。方楠的当务之急是不要陷入“烦乱一搅和一烦乱”的恶性循环,长远之计则是更合理的生活规划,包括必要的职业发展、舒适的人际界域、得体的信息表达、冷静的应对策略,等等。把现实中的自己安顿好,才有资格谈及内心安宁,也只有自己先安下心来,“关爱”者才能学会安静。

再重大的事件,影响也会随着时间的消逝而淡化,而现实与心理的自我建设,将是长久安宁的保障。由“负”转“正”,以“安”求“安”。这是给方楠的建议,也是深深的祝福。

山东行知潜能开发和英语表达夏令营、全脑开发素质训练营、台湾游学、学习力家长课程报名中。

咨询热线: 0531-82946407