



多边自恋

□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)

小棉梦见了前任男友,忙发微信向现任男友倾诉,尽情描述前任扬言“杀你现任”的暴戾、自己的恐惧不安和勇敢保护现任的情景。现任回了句“电视剧似的”就没了下文。小棉深感不满,觉得满腔爱意没有得到回应,便转而把这梦向名为“大白”的男性倾诉,把被威胁杀害的“现任”变成“全家”。“大白”不愧是暖男,对小棉的梦中行为积极解析,更宣称“别怕,我会保护你”。小棉因此发问:“是不是我男友不如‘大白’爱我?我明明更爱我男友啊。”

“不如你爱自己。”

这样的习惯不止小棉有——“对现任讲前任”、“对前任讲现任”,或在同时相处的人中刻意搬弄“三角”或“多边”关系,目的都是确认自己在关系中的中心地位。这是自恋的表现。小棉不同意:“我明明自卑!”

不矛盾,也许正由于自卑,才拼命争取聚焦。小棉承认和现任男友之间“有点问题”:现任比前任优秀,自己很依赖他,可又觉得两人关系“不够安全”,非随时确认“爱你”不可,讲述梦境也是方式之一。但哪个男人爱听女友说“梦见前任”呢?小棉显然缺乏同理心,难怪人家反应冷淡。至于“大白”,不知算不算“备胎”,但看来小棉习惯占他性格的便宜(或“欲望未实现”的便宜),用表现不安或弱势来获得关怀。这一切的中心都是小棉自己,她所谓爱的表达,只是自我满足。

自恋这种常见的心理状态,每人或多或少都有。过度自恋可以演化成人格分裂等病态,没到极端情况时,则表现为各种自我陶醉的行为或习惯,对自己强行聚焦也是其一。有人说,自恋也有积极的一面,比如提升自信。但在人际关系中,自恋者往往像小棉那样缺乏同理心,且情绪与行为夸张——小棉在梦里“冒着危险保护现任男友”,有点“戏过了”呢。

当自恋充满内心,就会挤走对他人的关怀与体察,使自恋者变得迟钝、冷漠、无法共情,因此缺乏爱的能力。如弗洛伊德所说,个体将本应投注于对象客体(关系中的对方)的力比多(libido,泛指一切身体器官的快感)反向投注到自己身上,则无法和别人建立有效融入的亲密人际关系。小棉若干次恋爱的失败,证实了这一点。

小棉无语片刻,问:“那我该怎么办?”

像爱自己一样爱他人。这并不容易,但至少可以试着转换聚焦的方向,多关注对方,去了解“他是什么样的人”、“他的感受如何”、“他需要什么”,而不是“他眼中我是什么样的人”、“我感受如何”、“他能为我做什么”。当我们把注意力真正集中到他人身上,而不带有任何自我的框架时,会发现对方比自己想象的更丰富与深刻。这样的他人是值得尊重的,去尊重他、关怀他,而不是一味要求他、依赖他,这样,两人的关系也将得到重建,从“不安全”变成真正稳定、长久的共生。

微博:@Serena-Chiang

不久前,微博名为“弯弯-2016”的网友在新浪微博上传了一条名为“北京望京798和颐酒店女生遇袭”的视频,引来全国各地无数网友和媒体的关注,几天时间,这起事件的微博关注度达到17.8亿,位居所有热门事件榜首。

比安全事件更可怕的,是怀疑一切

“太可怕了!”这是很多人在关注“女子酒店遇袭”事件后的第一反应。“社会这么乱,我都不敢出门了!”这样的声音,在这个春暖花开正适合旅游的季节,也是此起彼伏,一如每一次的公共安全事件曝光后的心理连锁反应。

还记得“老人假摔”事件后,有多少人在心理上对老人们设下了安全防线吗?包括我自己,走在路上的时候,突然被一个陌生老人拽住胳膊问路,都会莫名其妙紧张!正所谓,一朝被蛇咬十年怕井绳!

就像这一次的“女子酒店遇袭”事件,遇袭的女子弯弯,在被拖拽的过程中,一直在大声呼救、尖叫,引起了酒店人员的注意,包括几名路过的房客,可是却都没有上前阻止。与其说,这是他们一时的冷漠、无知,不如更准确地说,这是那颗叫做“怀疑”的种子,在不知不觉间,已经在我们心底生根发芽,让我们变得胆怯、麻木、畏缩不前。

真的是这个社会已经危险到如此混乱不堪的地步吗?不!任何一个社会都是有序和无序的并存,我们给孩子读《小红帽》的故事,不也在告诉孩子,这个世界有鲜花也有大灰狼?危险的确实到处存在,但真正引起恐慌的,却不仅仅是这一次两次的可怕事件,而是,你的内心原本就有太多的沉重和恐惧!

这一点,著名心理专家李子勋有过很好的解释,他说,“如果假定世界是充满危险的,自己是无意义和脆弱的,就会高度地敏感、沮丧、紧张和害怕,不得不谨小慎微,不敢越雷池一步。唯恐厄运临头,噩梦缠身。”

这才是最可怕的。每一次公共安全事件后,你的怀疑、否定、冷漠,都将会成为你生命中沉重的枷锁,说好听一点,趋利避害是人的天性,不客气的说法却是,这一次,你对别人的危险视而不见,听而不闻,下一次,你有危险,别人凭什么对你施以援手?

怀疑的时代,我们依然需要善意的信仰

在“女子酒店遇袭”事件之前,原本还有另外一件关于明星柳岩的“伴娘事件”,也一度闹得沸沸扬扬。具体细节就不多说了,不同的是,前者是陌生群体的冷漠,后者则是熟悉的人群的集体羞辱。

公众人物在熟悉的群体面前的表现,尚且如此,就更不要说处在陌生环境下的陌生人了,所以,说了这么多,并不是想像一部分人那样,尖锐地要去指责另一部分人,而是,想通过追问、觉察、沉思,来重新建构我们的心理认知。

每天,我们都会面对海量的信息,能不能让违法者被绳之以法,这是警察和法官们的事,我们更需要的是,如何处理这些海量信息的能力和心里。微信里有这样一句话,“有人用微信聊天,有人却在微信里每天学习,自我成长。”同样,心理学家也建议我们,在接受各种信息系统时,不妨把它作为一种资源来利用,而不是,被动地被各种负面信息“污染”。

以“女子酒店遇袭”事件为例,在一片哗然、同情、指责、质疑、焦虑、恐慌的声音背后,甚至在有人怀疑“是否为炒作”的声音背后,我们仍然听到有网友发出这样客观的声音:“她是一个有智慧的受害者,在遭遇伤害的时候,她成功地救出了自己!”

同样地,当网上出现“人肉弯弯”的话题时,有大批的网友自发站出来进行抵制,呼吁保护受害者的个人隐私。事后,弯弯也说,她很感动,谢谢大家的保护。这些点滴的善意,比起怀疑的声音,其实更需要我们的关注和呵护!

之前,看过受到孩子们狂热喜爱的电影《疯狂动物城》,刚好就传达了这样的信息,“我们都有改变这个世界的的能力,但这只能通过改变自己来实现。简单来说,就是要从我做起。”编剧将这个观点放在了弱小的兔子朱迪身上,在弱肉强食的丛林法

则下,反而让我们收获了惊喜。

事在人为,我们都在努力寻求进步

通过这件事,弯弯说,她想借助媒体传递一个愿望,“希望所有人,在看到有人在对他(特别是女人和孩子)实施暴力行为时,不论对方年龄差距,性别关系,长相如何,都应该及时制止,可以出手相帮,也可以报警求助,让类似的遭遇不再发生。”

这也是整个事件发展到后来,我们为之关注的意义所在。另外,笔者也想提几点实际的建议:第一,心理上,要对危险有觉察,尤其是女性朋友,出门在外,安全第一,尽量不要太招摇;第二,要有不期而遇的应激能力,国外很多女生从小都会接受自卫的教程,我们在这一方面做得太少,但已经在进步,弯弯的表现就是很好的例子;第三,保持积极的心态,良好的心态增加我们应对危险的能力,不良的心态本身就是一团乱麻,干扰人的判断力和应激反应。

最后,和大家分享的是著名评论员卢新宁说过的一段话,“我很担心,‘怀疑’会不会成为我们时代否定一切、解构一切的‘粉碎机’?我们会不会因为心灰意冷而随波逐流,变成钱理群先生所言‘精致利己主义’,世故老到,善于表演,懂得配合?”

但是,她也提醒我们,“梁漱溟先生写过一本书《这个世界会好吗》,这个世界会好吗?事在人为,未来中国的分量和质量,就在各位的手上。无论中国怎样,请记得:你所站立的地方,就是你的中国;你怎么样,中国便怎么样;你是什么,中国便是什么;你有光明,中国便不再黑暗。”

不要让怀疑成为否定一切的『粉碎机』

安全事件引发心理焦虑——

□枢心(“青未了·心理咨询室”特约作者)

【心理看台】天舒随 e 说

“心理看台”看家事国事天下事,事事是心事。网络随身,世界随心,心随心动,且听天舒随e说。

怒从心起

东莞某医院黄医生在朋友圈发了一篇长文。4月17日晚,黄医生在儿科急诊值班时,一名女子抱着约5个月大的婴儿直闯诊室,在孩子没有特殊情形下不听劝阻拒不排队,反复要求立即就诊,随后吵闹辱骂,甚至突然搬起就诊的板凳,砸向怀有身孕的黄医生,所幸没有砸中。

【点评】为什么总有人无端地愤怒呢?愤怒这类负性情绪看似一副缺乏尊重的表象,实则多是内心长期失衡和挫败感的积压,隐匿的过多负能量让人失去了理智,导致在某个特定情境下引燃爆发。

别带愤怒上路

4月29日下午4点多,天津两辆公交车斗气当街互撞,让乘客们体验了一把“惊心动魄”的乘车之旅。车上的网友心有余悸地介绍,两车并排停在路上,靠得很近,驾驶员从口角之争到隔空对骂,最终当街上演“别车大战”,两车相撞、车厢侧身玻璃尽碎,不少乘客摔倒受伤。

【点评】路怒症,顾名思义就是带着愤怒开车,是交通阻塞下开车压力与挫折导致的愤怒情绪及偏激行为。路塞导致路怒,路怒让人心堵,好家伙,这小脾气一上来,代价真是不小。珍爱生命管住情绪方能平安出入,带啥都不能带愤怒上路。

友谊小船要走心

漫画“友谊的小船说翻就翻”火爆朋友圈,脑洞大开的网友们又随之开发了五花八门的衍生版:“刚吃的晚饭说饿就饿”,“刚融的资金说没就没”,“亲情的火苗说灭就灭”,“爱情的巨轮说沉就沉”,“青春的小鸟说飞就飞”,“卡里的余额说没就没”,“楼下的wifi说关就关”。

【点评】星星之火可以燎原,一句话能如此推而广之必有它的缘由。显然,无论吐槽还是调侃,是排解也是焦虑,更指向特定领域潜在的隐忧和安全感的缺失。要想友谊的小船不翻,那就多些包容理解,走心呗。至于其他版本,统统参照执行。