



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840
QQ: 874273209
邮箱: diyaj3988@163.com



空虚恩爱秀

□蒋 硕 心理咨询师、婚姻咨询师、赛林纳心理咨询中心创办人

再刻薄的朋友,一般也不会会在朋友圈里毒舌,所以当西大看见那条“夫妇频繁于社交媒体互动者,通常诊断为没有性生活”时,真是又惊又气。就在刚才,她和西总一条关于“美国品牌店排队”的内容下互相评论了七八条,探讨MK和TB两个品牌的档次差异,赞美对方的品位,顺带回顾前年的北美自由行,正为自家的幸福融洽高逼格得意呢,就看见了那条毒舌。可人家没指名道姓,不能主动去撕,恼羞成怒的滋味,真是憋屈。

西总西大这对夫妇,向来是朋友圈里的“时尚风向标”,更是恩爱典范。结婚这些年,出双入对,一派琴瑟和鸣模样,微博微信中一个发声,另一个就知怎么回应配合,看在外人眼里,谁不啧啧羡慕。可那也仅仅是在“外人眼里”。现实中两人各忙各的,共聚的时间本就稀少,偶尔在家相处,只会面面相觑,因为品位见识幽默感都在外头卖弄完了,一起旅行的记忆,也不像微信里表现得那么美好,西总还跟某位空乘发生过外遇,至于性生活……那毒舌还真是打击精准。

“这把年纪了,爱不爱的,不就这样?”西太说,“互相给个面子算了,维持也是爱。”

不止西太一人有这样的误解,认为爱只属于生命的一个阶段(激情爱的流失),随着年纪渐长,相处日长,只能变成维持(伴侣爱的变形)。西总西大至少还在进行空虚的恩爱秀(虽然好像也被识破了),更多人,就只剩空虚而已。

这是注定的吗?如果我们能还原爱的本质,生活会有不同的面貌。我们不妨来试试,破除西太们的误解:

爱是流动的过程,贯穿生命始终。发展心理学研究人在各个生命阶段的心理特征和发展可能,其中指出,爱在任何阶段,都是最重要的内在驱动力。我们必须有爱的要求,才能主动去联结人际关系,关注他人的需求,投入积极而富于变化的互动。首先要相信这一点,才可能觉察爱的存在,终身拥有爱的感受。

爱是机体感受,激发人的生理能量,令人充实而非空虚。我们不能将真实的感受置于虚荣、体面之后,那样就无法聚焦真正的问题,更无从解决与发展。比如西总与西大,两人之间的空虚背后,一定有着具体的问题,用社交媒体上的新鲜互动去掩盖它,只会令关系越来越无力,而得不到新的发展。

爱是多样的。我们不能用刻板印象去限制它、表现它(像西总西大所做的那样),在外面应该怎样、在家里应该怎样,这些并无定规,每个人都应该去发现最适合自己的联结形式,用自己的方式去爱。

爱是私密的,一旦像西总西大那样,把爱的关系过度曝光于公众视野中,爱就变成了两个“面具自我”的表演。久而久之,忘了怎样以真实的人格共处,爱的感受自然也会迷失。

说了这么多,似乎有点抽象。但谈了这么久爱的误解,也该说说它的本质。西大将获得什么,每个人从中获得什么,要在更长的时间里,慢慢体验。

微博:@Screna-Chia

我无法原谅曾抛弃我们又落魄而归的父亲

口述:蒋悦(化名) 记录:小雅



【专家援助】

接受现实 在爱与恨中选择

□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)

蒋悦的讲述为我们描述了一段新时期的“陈世美和秦香莲”的故事,但这段故事里的陈世美没有包公将其斩首,反而理直气壮地回来了,并要求秦香莲含辛茹苦养大的孩子们负担他及他在外面和别人的孩子。这样的桥段很像电视剧里编剧给我们演绎的不可思议的情节,也难怪蒋悦愤愤难平。我们很理解蒋悦的内心因从小遭到父亲的抛弃而留下的心理创伤,22年了都无法释怀。其实今天蒋悦面临的问题并不复杂,如果没有判断错的话,她内心的抉择很清楚,那就是“绝不会原谅那个伤害过自己和母亲的人”。但她之所以纠结,是因为自己的母亲要求她去原谅帮助那个自称是自己父亲的人,“我又气又恨,心疼妈妈的‘圣母心’,明白姐姐们的为难。”如果没有母亲和姐姐们的哀求,蒋悦的决定是不会犹豫的。

那么蒋悦究竟该如何做出抉择?这个决定只能由她自己来做,我们所能做的是对她所产生的情绪及困扰进行疏导。首先,一个人在原生家庭中的经历和关系,决定了这个人的心理健康程度。这是临床心理学的一个基本理论,意思是说,如果一个人成长过程中经历了很大的创伤和打击,可能会产生心理健康的问题。当然,事情总会有例外,我们也能见到一些人,他们虽然童年非常悲惨,但却依旧拥有健康的心灵。关键是要教会这些有悲惨经历的人如何面对自己的经历。

蒋悦的父亲以那样一种方式离开,是“非常让人气愤”的事。这些事情已经发生了,而且过了这么多年,成为了一个永远无法更改的事实。但蒋悦的问题是要和这些事实“较劲”,这是她产生愤怒情绪甚至可能会有心理问题的核心原因。换句大家都听得懂的话说,就是蒋悦总要去问“为什么?”其实,当她还持续追问“为什么?”“我怎么会

有这样的父亲?”的时候,这就是在与事实较劲,也就是不接受这个原本已经发生了22年的事实,要知道,她越想否认这些不堪的事实,这些事实对她的消极影响也就越大。比如,要压抑自己的愤怒,为自己的决定找理由,她希望她的决定能争取别人对她的认可,起码是姐姐和妈妈,“不是我冷酷,不管他们,而是他当初实在……”当她们不按自己的要求回馈、反而劝她原谅帮助伤害过她们的人时,这就令她更加受伤。其实当你坦然接受这一切,接受已经发生的一切:父亲为了要儿子可以不顾一切,母亲原谅父亲没有条件……你会发现一个事实:尽管你的人生缺失了父爱,但是你仍然可以好好地生活着,你上完了大学、有自己的厂子,你可以为自己负责,为自己的决定负责。只是你需要思考一个问题,母亲和姐姐也受到了伤害,但她们选择了饶恕和原谅。当一个人内心爱的力量大于恨的力量时,他们有能力选择宽恕,因为爱能遮掩许多的过错。明星孙俪也曾不能原谅抛弃她和妈妈的父亲,但丈夫邓超给予她劝勉,她意识到自己的血脉里流淌着父亲的血,骨肉之情激发她内心的怜悯,当她得知父亲与再婚的女人生活窘迫时,她依然放下了恨,选择了宽恕和帮助。当然,你有理由表达你的愤怒,尊重自己内心的感受,只是一个人内心被恨捆绑时,是不快乐的,家庭也是不幸福的。因为“恨能挑起争端,爱能遮盖许多的罪”。

因此,蒋悦可以做出自己的选择,在恨与爱之间,不是道德绑架。当你有能力选择爱的时候,你的内心才真正释放,内心的力量才是强大的。“爱是恒久忍耐,又有恩慈,爱是不计算别人的恶……凡事包容,凡事相信,凡事盼望,凡事忍耐。爱是永不止息。”

愿蒋悦及家人幸福!

爸爸,这个暖心的称呼,在童年时就与我隔绝,“那老头”成为我口中爸爸的代名词。请原谅我的不敬,多年来一想起他的种种行径,我除了恨,就是对母亲的怜惜。

我母亲是个善良传统的女人,但,她的善良已经到了愚蠢、没有原则的地步。我有两个姐姐,由于是三个女孩,那老头成天冲着我们唉声叹气,“我出门连头都抬不起来,没儿子就是不硬气。”我十岁那年,从母亲崩溃的哭喊声和旁人的闲言碎语中,得知那老头和情人私奔了。我还听到另外一种说法,他的目的就是想再要个儿子。而我妈表现得相当坚强且“圣母”,她埋怨自己没能生出儿子,她要尽心尽责管好家,等他回来的那一天。当时,连我的爷爷都责怪她“没出息!”

那老头一走就是22年,他没给家里寄过一分钱,也没和我母亲办理离婚手续,家庭关系就这样不清楚地维持着。我母亲是一个农村妇女,凭借一颗痴痴等待的心,艰难地支撑起这个家。我记忆最深的一次是,母亲像个爷们似的去卸一汽车的石子,我给妈妈送水,听到司机的感慨,“这女人真能干。”至今想起母亲的辛苦,我就止不住掉泪,尤其在我懂得情感时,更能体会到她心灵的孤单和酸楚。

我们姐妹仨挺争气的,大姐技校毕业后,她每月挤出一定的费用供我和二姐上学,二姐上班后,除了供我上大学,还帮着妈妈筹办大姐的婚事。我们四个女人拧成一股绳相依为命,苦日子总算一点点地熬出了头,无论家中发生怎样的转变,父亲的位置始终是空白的。然而,具有讽刺意义的是,那老头居然在今年初春,以他60岁的年龄,顶着满头白发回来了。

他对我母亲没有了以往的颐指气使,用赎罪的口吻发誓道:“我做牛做马也要补偿你的后半辈子。”誓言刚落,他又将新的难题抛给我妈,“两个月前她突发脑溢血不在了,我俩的儿子才21岁,正上大二,我想让你们帮帮这个孩子。”人世间怎么会有如此无耻的男人,情人刚刚去世,他就能迅速调整心情找我妈,并且提出无理的要求。

可恨的是,我妈居然同意了,还给我们姐妹仨分配了任务,每人每月抽出一部分钱,给那可怜的孩子,而且,特意嘱咐我,“让你爸去你的小厂子打工,也好给他个生活费。”我的肺都要气炸了,“做梦去吧,我们需要父亲的时候,包括爷爷去世,他在哪里?他的背叛他的离弃使这个家成了笑柄,那女人若是还活着,他能回来吗?”

面对我的激烈反应,我妈又哭又闹,责备我太冷酷,他再不好也是你父亲,你的生命是他给的。“够了够了,我现在就自杀,把这条命还给他。”为这,一直跟我生活的母亲从我家搬走了,她说,“你不管他,我就没你这个闺女。”两个姑姑也掺和进来谴责我,那毕竟是你的亲弟弟,是这个家的根,你不管就是不孝。奶奶天天抹眼泪,“他老了谁管他呀?”

现在,两个姐姐招架不住长辈们轮番的“要挟”,劝我退让一步,“咱妈再也经不起任何刺激了。”我又气又恨,心疼妈妈的“圣母心”,体谅姐姐的为难,可世上没有无缘无故的恨,明明是那老头的错,为什么我成了众矢之的?还要承受道德“绑架”,难道家人之间就不该有原则吗?

如果做好心理准备,一切准备都已经完成。
——莎士比亚
所谓青春,就是心理的年轻。
——松下幸之助
往外张望的人在做梦,向内审视的人才是清醒的。
——荣 格

优等的心,不必华丽,但必须坚固。
——毕淑敏
生理是心理的镜子。每个人都是他自己的朋友和杀手。许多人的疾病其实是自身心理攻击生理造成的。
——毕淑敏
我发现,生活中许多的困扰,来

自于我们的附赠要求:买咖啡,要求附赠一杯灵感;吃晚餐,要求附赠一晚浪漫;购名牌,要求附赠一身自尊;定婚姻,要求附赠一生幸福。事实的真相是生命的如意都不是他人附赠的,而是自我负责的。
——张怡筠(舒天提供)