

【微情感】

从配偶到伴侣

□李雅芬

偶遇一位同事前辈,问抱孙子没?知道他孩子是去年结的婚,我去吃过酒席的。他回答,分了。当时有些蒙,转念一想,知道他儿子和儿媳离婚了。感觉自己这招呼打得,有点哪壶不开提哪壶的嫌疑。有次朋友聚会,说起如今的年轻人,独生子女,自我率性,能过过,不能过就离。不由感慨,这也太不耐了吧。想想,谁没有结婚后几年的磨合期?当年我们吵吵闹闹,忍过来,不也就海阔天空,融会和谐了。

年轻人,出门拉着手,回来的时候已经吵得仇敌般,谁也不理谁。要么一前一后快走,要么你逛你的街,我回我的家。这还不算,先回去的也不给后回来的开门。当年看到一篇文章里说,夫妻出门一定要自己带好钥匙,否则吵了架回家进门难。我对作者佩服得五体投地。

如今回想,早年间流行的“配偶”这个词,真是专业。完全像生物学里的科学名词。相互之间,也许是宝贝宝贝地唤着,卿卿我我,你到底爱不爱我,月亮代表我的心,哪对夫妻没有荒唐地问过和表达过无数遍?这追逐的是爱情。

其实,日子很长,是要磨的。高山流水,跌宕起伏之后,归于平淡,和缓平静中,是寻常的相伴与惦念。家常日子里,相互包容,让两个人有了“伴儿”的感觉,是四十之后的事。帅气与美貌,都已成明日黄花,温存与爱情,也没有那么炽烈。所以,越来越喜欢“伴侣”这个词。

最浪漫的事情,是和你一起慢慢变老。这歌唱的,还真是这么回事。坐着摇椅,皱纹映照,还有心思慢慢地聊天,这是怎么样的境界?

中年了,有许多的怕,怕他病,怕血糖高血脂高,吃饭,已经

不是劝饱而是劝少,看他生病心里急,恨不得代替了来受罪,常常回想起当年坐在他的自行车后座上两个人雨中狂奔,每每会眼睛湿润,这日子还没有好好过,就已经老了。二十几年,一晃一闪如一场精彩镜头没几个的电影。爱情没那么多的惊天动地,也不是甜得如蜜的粘腻,更多的是病中的一杯热水,出差时的一个电话,烦恼里的一句抚慰,人生路程的长长牵手。

其实想想,平淡中也有神奇呢。过着过着,有了夫妻相,过着过着,遇他晚归会不安,过着过着,牵挂深藏含蓄,过着过着,小宝贝变成了老家伙。喜欢了他爱吃的菜,喜欢了他爱看的电视。最有意思的是电话常常撞车,你拨过去,占线,问跟谁通话,告诉也在给你打。许多次回家,楼下就拿好了钥匙,到家门口,门是开着的,原来早已经听见了脚步声。难怪,我也会经常告诉女儿,你爸回来了。女儿嘀咕“不会吧”,开门,那个头发日渐稀疏,满身都是臭毛病的“老家伙”已经站在面前。只这脚步,已经是熟悉到不用费力辨认。三楼,几十个嗒嗒的声音,是独自的节奏和频率。当日子过到如此地步的时候,年轻时挂在嘴边,常常当做杀手锏的两个字“离婚”,已经不见踪影。

伴儿,一个人的一半,和那个人在一起了,才完整,多形象呀。一次到医院陪母亲输液,遇到一对八十多岁的老人,妻子挂着吊瓶,拄着拐杖的老头一瘸一拐给老伴倒完便盆回来,妻子坐起来,指着床沿儿,不言语,老伴坐上去,不一会儿,两个人依偎半坐着,睡着了。这雕塑般的画面,让我想哭,沧桑的两张脸,两个人,那是多少个冬来暑往与艰难岁月修来的同船渡、共枕眠?我不敢惊动这一对安详的人,心怀感动,甚至震撼。



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

壹粉“飞鱼与新酒”提问:

你好,我今年四十岁了,儿子上初中一年级,最近我发现在他面前越来越控制不住自己的情绪,有时候他不同意我的观点我就会感到委屈,要不然就哭天抹泪,要不然就大发脾气。在老公面前也是这样,只要他不按我说的做,我就特别受不了,有时候他都向我道歉了,哄我半天我也不开心,最近发现我老公对我也无奈了。其实我很感激老公这些年为这个家的辛苦付出,我家孩子也很优秀,很多时候我都受不了自己,我想请问心理老师,我是否应该接受心理咨询?如何才能避免我的情绪对家庭产生不好的影响?

壹点心理专家团队树辉:

“飞鱼与新酒”这位朋友你好,看完问题首先感到你对自己最近的情绪状态很有情绪,比如你会说现在的状态是“哭天抹泪”。看到这个词时我很难相信这是一个女性对自己的形容,从这个词感觉你至少对现在的情绪状态有很多不接受。

为什么这么说不呢?哭天抹泪分明就是在嫌弃自己太脆弱了,仔细品味一下仿佛是你指责自己放着好日子不知道过,不懂得珍惜。



□吴在天

有位读者给我留言说,她有外遇,但这份关系并不是最困扰她的,最困扰她的,是她很害怕父母的声音和她无法自控的情绪。

四年前,她大学毕业,认识了前男友,父母也知道他们的恋爱关系,俩人交往了一年多,父母没有支持他们在一起,但也没有反对他们的交往。后来,她和男友同居怀孕,男朋友的態度让她很失望,他还不想结婚。但父母的态度,更让她绝望,因为父母对她说,未婚先孕让他们很丢脸。她说,父母一直骂她不要脸。后来她才知道,他们其实并不想让自己和这个男生交往,他们一直在为她安排相亲。当父母知道女儿怀孕的事情之后,就开始疯狂地指责她辱骂她。男友的态度她无法接受,父母的指责她也无法面对。那天,她背着所有人独自去了做了流产手术。

这件事,让她的精神受到了极大的折磨。她说从那天之后,她就控制不住自己的情绪,经常一个人默默流泪,和男朋友的关系也变得越来越糟糕,最后还是分手了。分手后没多久,父母又让她去相亲,她并不想去,但是每次父母都会拿她未婚先孕的事来说。她说:“他们反反复复和我说起这件事,说我丢了他们的脸,他们好像一直要撕开我的伤疤。”

有时候,她甚至觉得自己连活下去的权利都没有了,她开始

顺从父母的任何安排。她时常感到很羞愧,觉得自己遇人不淑,同时也觉得自己做错了事情。她总想着,如果有可能的话,尽可能把自己的事情做好,不要再让父母操心了,不要再被父母责骂了。

她说,有时候自己甚至会幻想,如果有时光机可以回到过去就好了,一定所有的事情都听父母的话。这样,就不用过得像个罪人一样。实际上,她也已经变得很听父母的话了,她完全听从了父母的相亲安排。

终于,她和一个自己并不喜欢的人结婚,丈夫是当地的公务员,有车有房有面子,满足了父母一切的标准。但是,她并没有过得开心幸福。婚后两年,她有了外遇。她说知道自己不应该,但是没办法控制自己的情感,很想离婚,但是内心又很纠结。她纠结的不是离婚与否,而是父母反复出现在她耳边的话语“不要脸”。这是最困扰她的问题,她觉得自己像罪人一样。

看到她留言的内容和困扰,我感到很无力。我不知道我该对她说什么,我无法告诉她对与错、是与非、罪与罚。我甚至不知道,如果我告诉她:“你一直在为父母而活着”,她是否能够承受住这个事实。

我尝试着告诉她,未婚先孕这件事情,也许对于她来说并不是一件好事,但也不是罪恶,她已经向父母承认了错误,但并不意味着她一辈子都是罪人。很快,她回复了消息:“我就是有罪的,他

们也是为了我好。”

看完她的消息,再一次的,我感到无力。后来,我在邮件里问了她一个问题:如果你的女儿未婚先孕了,你会这样对待她吗?

几天之后,我收到了她的回复。她说,看到这个问题的时候,她的眼泪就流下来了。无论如何,我想她内心的心墙可以松动一些了。

她的内心深处,已经筑起了一堵无比坚固的心墙,这堵墙可以否认外界的真实,这堵墙可以保护她内心不会死去。否认,在心理防御中是一种常见的、比较原始的简单的防御机制。

它借着扭曲个体在创伤情境下的想法、情感,来逃避心理上不愿面对的事实和痛苦,或否定痛苦带来的影响,以期获得心理上的暂时安慰。但是,被否认的情感一直都存在着,当这些积累的情感越来越多的时候,最后仍然会寻求出口爆发出来。如此一来,我们就不得不再次去面对现实,同时也很有可能会用更多的否认机制去否认现实,否认感受,这又为下一次危机埋下了伏笔。

伤害孩子的自尊与伤害孩子的身体一样,都会带来伤害,都不是真正的爱。

很多人可能会有这样的感受,即使知道父母打孩子是不对的,但仍然可能会觉得他们是有道理的,他们都是为了孩子好。也许,这不是道理,这不过只是为了证明谁对谁错而已。也许我们都忽略了,真实的关系远比对错更重要。

【情感问答】

在家里谁过多使用情绪,谁就是孩子

所以我在这个信息中推测出一点,你现在的是对自己缺乏耐心的,同时又有一些需要你去进一步觉察的嫌弃。我认为这一部分对你很重要,试想一下,如果你对自己都没有耐心的话,又怎么可能投入到关系当中呢?所以对你的儿子、先生表现出的不仅是没有耐心,还有抱怨,甚至还会有些纠缠的味道,这也就不奇怪了。

接下来我想请你来觉察一下,真的是你现在的情绪状态在影响你和爱人、孩子的关系吗?可能从表面上看起来是这样的,可是如果仔细觉察一下就会有新的发现。比如说,每次你在发火之前会有什么感受,你是不是觉察到了自己说的每句话都是不应该的呢?但是那一刻你就像一个孩子一样不受控制,并且一定要发泄,而且是什么话伤人说什么,怎么让对方崩溃你就怎么去做。说完做完之后,我猜你都来不及感受到清爽就紧接着会陷入内疚,你觉得自己又发脾气了,又失控了,于是你开始嫌弃自己。

请注意,我说的是在发泄情绪的那一刻你像一个孩子,一个孩子为什么无法很好地管理自己的情绪呢?就是因为他需要通过让父母看

到自己的情绪来表达自己的需要,所以你要觉察一些在你宣泄情绪的背后是否会有一些你难以表达的需要。

比如你可能会通过在孩子面前流泪的方式唤起他的内疚,甚至是负罪感,这样就可以减缓你对他即将长大的焦虑了。你可能会问:“我希望孩子长大呀,我为什么会感到焦虑呢?”那是在你的意识层面,每一个妈妈在自己的潜意识里都不希望孩子快速地长大,因为那样就要面对和孩子分离了。

我再解释一下你在先生面前的表现,有句话叫做“杀人不过头点地”对吧?更何况是两口子过日子,你干吗要那么不依不饶?我觉得极有可能是你担心你先生太优秀了,他会慢慢地不像以前那么爱你,甚至你会有一种潜在的危机感,因此你要用看起来胡搅蛮缠的方式去对待先生,只要他对你还有耐心就说明他是爱你的,你也就不会有那么多的担心了。

为了帮助理解你的状态,我来解释心理学中的一个术语“退行”,你现在的情绪状态其实是潜意识里的一种退行,你对现在自己所处的家庭关系太焦虑了,和孩子将要面

临分离使你充满焦虑,和你先生的关系状态也使你在潜意识里充满担忧,这样一来,干脆就选择闹脾气吧。

其实每个人的情绪都是很宝贵的,至少它不会像我们的头脑一样欺骗我们,比如这会儿你高兴就是高兴,忧伤就是忧伤,我们经常在电视剧中看到这样的桥段,主人公遇到了一件极度痛苦的事儿便会抱着头说一句话:“不,这不是真的!”这就是在用头脑欺骗自己。

觉察清楚这两部分,你可以试着用一个小方法来调节自己的情绪状态,每当你要发火或者哭鼻子时,你可以这样想:“我的孩子脾气又上来了,我都是一个妻子,一个妈妈了,要是再发火那就是一个不成熟的孩子了。”在求助于心理咨询师之前,你可以先用这个办法来尝试一下,开始你会发现很难,没准儿你觉得自己就愿意当孩子,那就不要勉强,有火就发出来,然后和先生、孩子讨论一下,请他们提醒你。如果情况不是很严重,我相信这个方法可以帮到你。如果尝试两周左右还是不行,你可能需要去找一个专业的心理咨询师处理一下这个问题。

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点特成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

情感版面现开通树洞邮箱,倾听您的心声:qlwbqg@163.com