



【微情感】

感知幸福的火花

□邱俊霖

我有位叫阿伟的朋友,总抱怨自己混得差:没有稳定工作,没有稳定收入,眼看即将奔三了,也没有一个对象,所以,他觉得自己很不幸福。

而从小玩到大的另一位朋友阿宇,其境遇看起来就好多了。阿宇大学毕业考上了公务员,后来又辞职开了一家贸易公司,短短几年公司规模不断扩大。在别人看来,阿宇年少有为,理应幸福才对。

然而,阿宇却告诉我们,他的目标是将公司打造成为当地最大的贸易企业,如今他与目标相去甚远,尽管每天都很努力,但业绩依然达不到他理想中的标准,因此,他也感觉不到幸福。

看到身边的伙伴如此,我不禁联想到了自己,猛然间,我发现自己与伙伴们有着相似之处。我也有梦想和目标,比如:为了让自己的生活更好,我做起了糖果生意,但生意一般。我总想让生意更好,但无论怎样努力似乎都没有起色,我突然感觉自己似乎也不幸福。

前阵子,一部叫作《心灵奇旅》的电影改变了我的想法。电影故事里的主人公乔伊也是执着追求梦想的人——成为一名职业的爵士乐演出家。有一回,乔伊不慎掉入下水道中,进入一个叫作“生之来处”的世界,与一位编号22的灵魂踏上了寻找生命“火花”之旅,一切才得以改变。影片中的一位理发匠给我留下了深刻印象,乔伊心中的理发匠手艺好且为人热情,是天生的理发匠,然而现实是,理发匠梦想成为一名兽医。尽管无法从事自己喜欢的工作,但这并不妨碍理发匠对生活的热爱,让他感受到幸福的“火花”远不止是梦想而已,平凡生活中的很多小细节都可以成为理发匠的“火花”。

影片最后还讲述了一个发人深省的故事:“小鱼问大鱼,哪里是大海?大鱼说,你就在大海里。小鱼很失望:这就是大海吗?我只看到了水。”透过这个故事我们发现,原来我们一直所期待的远方,其实不过是寻常生活里的点点滴滴罢了。

原来,幸福一直存在于我们的身边,比如好吃的糖果、美味的披萨或是父母的唠叨,这一切都是幸福的来源。但无论是阿伟还是阿宇,又或者是我自己,平日里似乎都忽视了这些幸福。有梦想固然很棒,但人生在世,并不只有梦想才是一切,我们便是太执着于目标或梦想,因此忘记了用心去享受这些能够燃起生活激情的小确幸。

幸福从未远离我们,只是我们需要去感知。纵然我们暂时难以实现梦想或专职于自己所喜欢的事业,也不能放弃对生活的热忱,因为,生活中有太多美好的星星点点,这些本就是我们的幸福之源。



【心理X光】

我的一次社恐经历

□丛非从

楼上有小孩,经常早上很吵。这已经不是我第一次早上被吵醒了,特别心烦,让我这晚睡晚起的人觉得人生很难。

自由联想中出现了很多防御方案:努力赚钱去买个别墅,这样就没人打扰我了;后悔为什么没买顶层,这样也没人吵我了;买个震楼器,夜里震动天花板报复楼上。但这些都不现实,也不是最好的方法。我知道,我必须要去跟他沟通一下,这才是最好的方法。

但想到要去敲陌生人的门,要去协商、沟通,我就十分紧张,非常抗拒。我希望对方自觉,我希望他们照顾一下我的感受。但这不现实,想到要去做我一点儿都不想做的事,我就觉得好难,并且泛化到:人生从头到尾都好难,自己好差,好弱。

人的感受里,有一个感受我:那个我根据本能、习惯在反应。除此之外,还有一个社会我,告诉你应该怎样做才能符合社会规范,才能在社会上更好地活下去。此外,还有一个理性我,知道如何协调这两者,让人如何最大化地在正确里舒服着。

学过的心理学让理性我开始出来工作了。我一定要强迫自己去吗?如果我不去沟通,我就只能忍或者逃避吗?

不是的。我可以寻找我有哪些资源能支持我,我搜集了我有的资源:找保安、物业协商解决,这个也

好难,因为又要跟一些陌生人打交道。那我还有哪些可以支持到我的资源呢?

我有比较开朗,相处得比较好的朋友,我可以邀请他们来我家玩,并替我去跟对方协商这个事。这个事对我很难,对他们来说是小事。每个人都有擅长的部分,我知道他们也会愿意帮我。想到这个托底,我心里踏实多了。

理性我接着工作:此刻,我想选择自己去面对自己的恐惧。这和我不得不去已经不一样了,我有了可以不去的选择,但我选择了自己去,不再是不得不的无奈。

理性我在问我:怕什么。感受我在说,怕冲突。我的幻想里,如果我去拜托别人安静点,别人会拒绝,会不妥协,会有很多不屑,甚至会耍无赖。当我观察到自己这些紧张幻想的内容时,我不知道这些经验是哪来的,但理性我告诉我可能并不是这样。我需要去做现实检验,我的猜想是否是事实。结果无非是两个:如果没有冲突,对方和颜悦色可以协商,那我就有了一次矫正的体验,我知道跟陌生人打交道其实并不可怕。如果被拒绝,我可以顺着这种糟糕的感觉反思:我为什么对于冲突、拒绝、不屑的抵抗力这么脆弱,为什么我会这么恐惧。在体验情绪的时候,我可以更好地去思考,从而学会怎样更好地应对被拒绝。

无论是怎样的结果,这样的冒险都是有意义的。要么我得到了一

个陌生人的照顾,要么我学习了如何照顾自己。

面对恐慌的时候,这次我没有退缩。我顺便看到了自己的另外一个资源——勇敢。那一刻,我感觉到自己可以面对问题的力量。我跟自己说:加油。

我去了,咚咚敲门。门开了,是一个年轻男子带着一个小孩开的门,笑着问我怎么了。我说:我是楼下的邻居,小孩早上蹦跳会吵到我睡觉,我希望早上可以安静点,你们可以在客厅活动,尽量不要在卧室活动……

对方说,不好意思,小孩今天没去幼儿园,小孩7点多才起。我说我9点多才起……对方又继续道歉,表示会注意。我也说谢谢,很感动被体谅。

我回来后回味那个温暖又抱歉的笑容,回想着这个世界满满的善意。我知道不是所有人都是善意的,但我愿意去尝试检验谁是谁不是。总不能因为一两个恶意的人,就把恶意投射给全世界。

我开始有一点点相信:其实别人是愿意为你做妥协的,愿意照顾你的感受的。一个陌生人,也可以觉得你重要。

所谓的社恐,其实就是对他人有很多冷漠、苛刻、敌意、无情、挑剔的想象,去检验它,就会慢慢知道真实的别人是怎样的,别人的温暖和冷漠、爱和攻击的尺度在哪里,而不是一直沉浸在自己的想象里。



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理
创办人

【情感树洞】

理解不了现在的自己,就试着回到过去

树洞提问:

我今年23岁,妈妈已经去世了。爸爸有新谈的女朋友,我还有姐姐照顾。可是妈妈去世后爸爸给了我巨大的安全感和爱护,让我走出悲伤、自卑等低谷,并且彻底改变了我的价值观,让我在人生中去追求亲情和爱。我没有办法离开爸爸,虽然我也在努力让姐姐更爱我,但是爸爸几乎是我现在人生的全部。最近我们之间的感情好像有点点发酵,有点往异性之间的感情倾斜,该怎么平衡和处理?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

想要处理一段关系中出现的问題,首先要解决自己内心的冲突。因为关系中出现的问題往往是一个假象,内心的冲突才是问題的实质。

你所面对的这个问題就是如此,你和爸爸之间本身就是异性之间的关系,所以你们之间的感情也是异性之间的感情,这有什么不对吗?

我这样说并非不理解你的意思,而是想让你看到,在你的潜意识里也许想当然地认为,异性之间存在的感情只有一种,那就是男女之间的亲密关系。这是你需要看到的

一个误认。

你的内心还存在一个混乱,不是你们之间的感情有所发酵,而是你的感觉有点复杂。母亲去世之后,父亲对你的照顾更加细心了,这说明父亲是成熟的男性,他懂得这时候的女儿需要倍加呵护。同时爸爸也在发展自己的亲密关系,为未来的生活做着规划,爸爸谈了新的女朋友。只是你沉浸在和爸爸的这段关系里,产生了一些会吓自己一跳的感觉。

分析到这里,我们就可以把遇到的问题聚焦起来。你为什么会产生这样的感觉?那是因为你的内心还存在着一个最为根本的混乱点,为了便于让你理解,我把它起名叫做“时间的混乱”。

我在咨询中有一个绝招,如果来访者无法理解到现在的自己是怎么了,我会请他暂时回到过去。

回到什么时候呢?回到你还是一个孩子时,那时的你可能骑在爸爸的脖子上逛公园,可能在爸爸的保护区上学骑车,可能看到爸爸对妈妈、姐姐好一点儿就会“吃醋”……

心理学研究发现,每个人在成长到三岁之后都会对自己的异性父母产生恋爱的感觉。早在一百多年

前,心理学家弗洛伊德就把这种现象命名为“俄狄浦斯情结”(也叫“俄狄浦斯冲突”),也就是我们常说的恋父恋母情结。如果让23岁的你回到十多年之前,你可能完全不会产生这样的苦恼,那时的你只要好好体验爸爸对你的付出和全部的爱就可以。

为什么现在你有了烦恼?因为你需要长大。现在的你,正尝试着自己不断长大:母亲离世了,爸爸自然会对你这个小女儿多一些照顾,这可能再次激活了你的俄狄浦斯情结。当这种情结以感觉作为载体,出现在你的意识之中,你慌了,你会觉得我怎么会是这样一个人?我怎么可以喜欢我的爸爸呢?甚至会因此害怕,你害怕一个女孩儿对自己的爸爸产生成年男女之间的感觉,是大逆不道有违伦理的。

真相是这样吗?当然不是,女孩儿喜欢自己的爸爸,男孩儿喜欢自己的妈妈,是再正常不过的事情了。当你理解了之后,就不会把它当成一件多大的事儿去关注,你会在一种放松的状态中寻找和爸爸相处的度。

你不会拒绝自己身边出现优秀的男孩,当你走入亲密关系可能会

发现你的男朋友(或是将来的老公)身上会具备你父亲的特质,这便是健康的父女关系之间情感的升华,注意我这里所用的词是“情感”。解释完这个过程还要提示你,虽然你不必对自己和爸爸之间的关系感到紧张,但有一些还是需要注意的。

比如你能自己做的事情就不需要被爸爸照顾,在日常生活中你也需要和爸爸之间保持一些距离和边界,鼓励爸爸去和他的女朋友相处,再次走入婚姻,并且送上你作为女儿的祝福。对你自己而言可以做的事情就更多了,要尝试和身边的优秀男孩交往,尝试去认真地谈恋爱,这是你走向独立和成熟的需要。

可能你在做出尝试时会觉得有些难,不要过于为难自己,能做多少做多少,面对内心的冲突和关系中的困扰,先试着让自己放松下来才是关键。

总结一下,你需要先澄清自己的误认和混乱,再试着让自己回到过去,重新理解和父亲的关系,再试着在现实的关系中一点点做出改变,当你的内心形成这样一个框架时,相信这个问题便可以迎刃而解。

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。
情感版投稿邮箱:qlwbqg@163.com