



【微情感】

每个淘气包 都是勇敢的埃米尔

□张真娣

我家相册里有一张我小时候的照片:眼中闪着泪花,额头上还有一个包。那一次,妈妈给我读了《淘气包埃米尔》后,我兴奋地要当淘气的埃米尔,唱着One little monkey jumping on the bed(一只小猴子从床上跳下来)从床上往下跳摔出来的,那时候,埃米尔是我最好的伙伴和偶像。

埃米尔是那么顽皮,把自己的妹妹当旗子升到旗杆顶上,把猪血扣在爸爸头上,把青蛙放进送咖啡的篮子里;参加赶集,居然低价买下了一匹好马;在市长的生日宴会上却误把礼花堆点燃,造成恐慌,让所有人都以为世界末日到了……他虽然很淘气,但他又是那么勇敢、正直、善良……偎在妈妈身边听她读埃米尔是我小时候的必修课,是我最快乐的时候,这个淘气包给我带来那么多笑声和欢乐,我常常情不自禁地学着埃米尔,把茶几搞得一团糟,也会在头上磕出一个包。

虽然是儿童文学,但作者阿斯特丽德·林格伦可是一位出名的老奶奶,她曾获得儿童文学的最高荣誉“安徒生金奖”,林格伦被瑞典人民视为与著名大导演伯格曼共同代表瑞典、影响世界的“民族英雄”。她用神奇的笔创造了一个理想的儿童世界,塑造了一系列丰满生动的经典:

力大如牛的长袜子皮皮;淘得惊天动地的埃米

尔;破案神奇的飞人小卡莱;手持宝剑的米欧王子;勇敢机智的狮心兄弟;充满幻想的马迪根;敢爱敢恨的绿林女儿;叽叽喳喳的吵闹村的孩子们;巧妙擒贼的铁哥们儿;动物保护者佩勒……他们完全是独立的个人,其自尊心、创造力和个人的天性得到保护。林格伦推崇的是自由的儿童教育思想,她笔下的人物都有共同的特点,即善良、乐观、自信和充满爱心。

像埃米尔这样可爱善良却又常常调皮捣蛋的孩子在生活中不少,这样的淘气包不是小神童,更不是小超人,而是一个普普通通的孩子,他既是现实的,又是理想的,他们想象力丰富得像泉水一样汨汨而出、精力充沛得好似一匹狂奔的野马,行动起来又像鬼马小精灵一样不走寻常路。

林格伦曾经说过,她每次写作的时候,心目中都有个小孩子,就是童年的自己。她把儿童带到一个美妙的童话世界,在活泼欢笑中讲述真善美,让他们在想象的世界里飞翔和创造;在儿童天性的张扬中,让他们受到启迪和教养。

好奇、好动、淘气是孩子们的本真。所以,善待孩子的淘气,就是尊重孩子的童心,只有善解童心的人,才能开启孩子的心灵之门。以童心与孩子对话,用爱心善待成长,世界永远是美丽的!在善与爱的引领下,每一个淘气包都是勇敢的埃米尔!



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

树洞提问:

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

我为此也听了一些亲子教育的课程,很多老师都在讲如何才能让孩子感受到父母的爱,可是我的孩子为什么感受不到呢?这令我特别苦恼,我到底怎么做,才能让孩子感受到我对他的爱?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:
如何才能让孩子真正感受到你对他的爱?并不是你负责机械地为孩子做什么,孩子照单全收就好,你在和孩子互动时是否带有你自己的一些感觉,如果你感觉到了自己是爱孩子的,那么他的说法对你而言还会那么重要吗?

所以解决这个问题的第一步是先确认自己是不是爱孩子。如果你能确认自己是爱孩子的,我



【心理X光】

反复发作的病症, 是身体成了情绪的战场

□吴在天

我们总希望自己不要得病,但面对反复发作的症状,有人宁愿选择熟悉的痛苦,也不想改变身体的症状。因为,症状可能有它隐藏的意义,这往往是我们熟悉又不愿意失去的一种陪伴。

朋友的咽喉又出现了异物感。每次她和男友出现问题,咽喉就会难受,一直也没能治好。其实,她知道原因的,她给男友发消息,男友不回复,在等待的过程中,她会变得越来越焦躁不安。一夜失眠之后,咽喉就开始不舒服了。

如果仅仅把咽喉肿痛看成是身体的一种症状,我们会想着治疗。也许通过药物,症状可以暂时去除和缓解,但它仍会一再出现。因为,拥有症状,就意味着拥有了症状背后的东西。

医学博士施琪嘉教授曾说过一个例子:有位女同学,特别不喜欢跟人打交道,偏偏被分到临床科室,不得不每天接触各式各样的人。于是,女同学的皮肤就出现了类似湿疹的炎症。后来,她转到实验室工作,不用经常和人打交道之后,皮肤问题也自然消失了。

那些反复出现的身体症状,常常是来自于我们内心中,未经处理过的爱恨交加的情绪冲突。爱与恨,都是个体维持自我稳定与自我发展的重要方式,就像笑与哭、快

乐与悲伤,都会存在我们的情绪之中,都对人的健康非常重要。

我们从小就会通过身体来表达自己的想法和感受,尤其是还没有学会用语言来表达自己时。譬如,当父母忽略孩子时,孩子会用挑食的行为让父母关注自己;当父母不给孩子买玩具,孩子就撒泼打滚。这些,都是通过身体的语言来表达内心的情感和想法。

催眠大师埃里克森认为,每个现象最初产生的时候,都是我们内在保护自己的结果。所以,在呈现的现象背后,我们要发现问题症状后的资源和力量,而不是单纯试图消灭这个症状或现象。

和朋友聊天她才说起,她和男友的互动模式,就像小时候和父亲的关系。她说印象中很深刻的,是爸爸和她一起玩捉迷藏。玩着玩着爸爸忽然就不见了,原来是爸爸担心上班时会被女儿缠着,所以借着玩捉迷藏偷偷溜走去上班了。

出于害怕和担心,她越发不愿意让爸爸离开。每次,她都想告诉父母,她对这种不打招呼就忽然离开的做法感到难受,但却一直说不出来。因为在理智上,她也知道不能影响爸爸妈妈的工作,但在情感上,她又渴望父母能够多陪陪她。这种情感和理智的冲突越来越多,没办法表达的情绪最后就变成了身体的症状。每次有情绪的时候,她的咽喉就会有异物感,接着肺

痛,甚至说不出话来。

当身体出现一些问题时,很多人会把自己的注意力从情感的不愉快转移到身体的不舒服上面,从而间接缓解内心的痛苦。所以,每次亲密关系出现矛盾比如冷战或闹分手,我的这位朋友就会咽喉肿痛。这种感觉就像那些忽然离开的人并没有消失一样,通过咽喉异物感的存在来陪伴自己。这也是为什么她的咽喉一直好不了的原因。这个症状的背后,是她想要得到回应和陪伴的心理需求。

很多来心理咨询的人,本身就处在一种矛盾、挣扎的状态,想要改变,又对改变存在焦虑。因为改变就意味着要脱离过去紧抓不放的行为模式,虽然很难受,但那却是熟悉而安全的。

假如症状治好了,就等于把这种回应消除了。没有回应,这并不是她想要的。所以她潜意识会让自己不断出现症状,因为这个症状最初保护了她:在爸爸忽然消失之后,在她想对爸爸表达自己的伤心、担心、自责,却表达不出来之后,在她渴望得到爸爸的回应无果之后,咽喉异物感的症状跑出来陪伴了她这么多年的成长。

如果我们没有理解这个部分,症状就会反复出现。因为我们把自己的身体当作了解决问题的地方。如果我们不能看到潜意识的需求,身体就会变成解决冲突的战场。

【情感树洞】

孩子说“你不爱我”,其实是在鼓励你成长

们才能进行下面的工作。

第二步我们需要观察,孩子通常在什么情况下会说你不爱他?孩子在这样说的时候状态是怎样的?我曾经拿这个问题做过小范围调研,有意思的是,很多人告诉我当自己去问孩子的时候,孩子会说“你不爱我”,这时候孩子表现得一脸轻松,父母的情绪却低落到了极点。

其实这时候我们需要觉察自己到底是在问一个怎样的问题,你问的并不是孩子有没有感受到你对他的爱,你问的是:“怎么样?我这个妈妈是不是当得还挺优秀的?”这时候孩子当然不会轻易地配合你,因为他害怕你会骄傲。

如果从这个角度解释,我们会发现孩子对待我们,和我们对待孩子一样,他们对父母的一些反应也有着一份“良苦”的用心,他们害怕父母会骄傲。本来解释到这里足以让大家眼前一亮了,可是从心理学视角看,还有一个更深度的解释。

心理学会认为,孩子怎么做都不能令父母满意的深层原因,

是在父母的潜意识里,他们觉得自己配不上有这么优秀的孩子,怎么样,这个解释是不是让我们感觉有些扎心?

同样,孩子为什么总是这么说?极有可能是因为孩子觉得你对他的爱太多、太浓,让他觉得这不真实,他配不上有你这样一个为他付出了这么多的妈妈。

其实无论是夫妻之间,还是在亲子关系中,存在着过于浓烈的爱并不是什么好事儿,这会让对方感到束手束脚。

由此看来,在你的孩子“违心”地说你不爱他、不喜欢他的时候,有可能他是在变相给你提一个要求,他知道你是爱他的,可是和你对他无微不至的关爱相比,他要长大,所以他要求你对他的爱也要成长。

你需要仔细地觉察你爱孩子的方式有没有在悄悄地变化。比如过去你看到孩子不高兴就会着急地冲过去问:“宝贝儿,你怎么了?”现在你可以等一会儿,先在旁边观察一下再说;过去孩子一生病,你就紧张地不得了,恨不得自己替孩子受罪,现在你可以让

自己在孩子面前表现得从容一些,自己也能够稳得住;过去一听别人说你的孩子不好,你就会很生气,现在你可以看看孩子有什么反应,他是不是和你一样在乎……

这些变化都表明你已经觉察到你和孩子之间的关系需要张弛有度,随着孩子的成长,妈妈应该让自己变得适度从容一些,这样的爱才是真正为孩子的成长在做准备,这也才是孩子真正需要的爱。

如果你能够确认自己是爱孩子的,你就不需要请教专家,因为专家所教给你的方法无非是让你能够在孩子那里获得一份肯定。

希望你可以尝试着把孩子的这个说法看成是对自己的鼓励,当然这份鼓励并不是因为你做得不够,要鼓励你做更多,而是鼓励你换一种方式。只有这样,你对孩子的爱才能变得丰富起来,也只有这样,你的孩子才能够在你的陪伴下健康成长。

愿你和孩子都能够在彼此的爱与陪伴中获得成长的力量。