



【情感树洞】

把关系放在固执己见的道理前,比空谈信任有用



本期专家:蒋硕
国家二级心理咨询师,
赛林纳心理
咨询中心创办人

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

树洞提问:

看到一个提问,需不需要接住朋友、爱人的负面情绪。我的体会是,让一个人接住负面情绪会很累,也不一定需要刻意让对方开心起来吧。我不喜欢那种特地的回应,也不会要求对方只有一种情绪,舒服自然的状态不正是一种信任吗?可我的朋友认为,我不回应他的表达,不向他表示慰问,就是一种冷漠与疏离,是这样吗?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

提问者有边界感,很好,可以避免不必要的情绪干扰,也不会过度介入他人生活。提问者同时可能情感基调较低,注重刻板理念,而失去更丰富的情绪体验,或造成人际关系障碍,有些遗憾。这其实是个关于“共情的尺度”的问题,从三个方面讨论一下。

共什么情

共情包括对他人情绪的觉察、对自己情绪的表达、对他人情绪的回应,以及对他人和自己情绪的调谐。提问

者说到的“接住负面情绪”就是共情,但这种共情并不是把负面情绪转移到自己身上,或强行让对方开心,而是关注、接纳他人的状态,并通过表达自己的关注与接纳,帮助他人获得安全感、资源感,也就是心理学中所说的“社会支持”。共情的支持,维系着人际关系的积极发展,也促进每个人的心理健康。共情是人类社会化的需求,也是重要的心理能力。

与谁共情

问题中说了“朋友、爱人”,也就是重要甚至亲密的人。对待他们,共情的意义不仅仅是调谐情绪,还是关系的印证。

既然有关系,就需要互动,单方面不管不顾的情绪倾倒固然不妥,像提问者这样“不回应”也不明智。毕竟“舒服自然”也不止一种、不是哪一个人说了算的。

在平等的基础上,允许每个人自由表达,了解对方真正的需求,不断调整自己,寻找更适应的方式,建立更大的交互区域,情绪才能好转,关系才有

价值——把关系放在固执己见的道理前面,可比空谈信任有用多了。

如何共情

情感基调较低、情绪体验不足的人,可以尝试训练自己的共情能力:

主动询问他人的情绪,比如“在……的时候,你的感觉是……”

重复对方的表达,给予认同。

不一定说话,温柔地凝视对方。

适当的肢体接触。

增加自己的情绪表达,采用平静地描述而不是盲目发泄。

整理关系清单,意识到他人对自己的意义。

欣赏优秀文艺作品,体会、分析文字、镜头中人物的情绪与情感。

祝每个人都共情而不滥情,享受各种各样的舒适自然。



【心之路】

未完成是美好的留白

□王国梁

文友群里,有人抛出一条链接:秋天要做的十件美妙小事,包括在秋果飘香的果园尝秋味、在大街上美美地吃一次糖炒栗子、在铺满落叶的小路上散步、去看漫山红遍层林尽染的风景等。

记得初秋时,就有文友发过这条链接。当时我还想,一定要完成这十件小事,可如今秋天已过了多半,真正践行的事却只有五件。我正这样想着,一位文友说:“想在秋天来一场说走就走的旅行,这还没来得及看秋山秋水,马上要水瘦山寒了。”

看来,未完成是一种普遍状态,人生中总会有一些我们想做未做的事。我们经常会为自己制定一些阶段性计划,每天、每月、每季、每年,都会有一些小目标或者大目标。如果这些目标未完成,心中难免遗憾焦虑,觉得辜负了时光,辜负了自己,从而懊恼不已。不过仔细想想,未完成不见得是缺憾或失败,很多时候未完成不过是生活的留白。比如,没有在秋天去果园闻秋香或者没有在秋天来一场旅行,并不意味着这个秋天是不圆满的。反而会觉得,没有实现的愿望,给了自己无限想象的空间,是生活中美好而诗意的留白。比起现实,天马行空的想象更加意味无穷,就像是水墨画一般,留白部分无限广阔,你可以随心想象,反而更具意境悠远,画面开阔。

那些完成的部分,相当于心愿达成。我们都曾有过这

样的体会,完成的事会觉得不过尔尔。就像张爱玲所说:“人们总是在接近幸福时倍感幸福,在幸福进行时却患得患失。”你在铺满落叶的小路上散步,会觉得秋天也就这样了,没有什么更值得期待的了。但如果这件事你一直未完成,会因为满满的期待而觉得这件事无限美好。而且,未完成的部分留给明天和未来,我们还可以期许下一个秋天。

很多时候,未完成是常态,有遗憾才是真圆满。人生也是如此,生活漫漫,我们想做的事很多,但是终其一生,我们能做的事是有限的,所以未完成几乎成了必然,每个人都逃不过。不过,即使未完成,也会有美好的留白。比如一部《红楼梦》,曹雪芹的未完成,给这部不朽的著作留下了太多想象空间。从某个角度说,未完成,成就了经典的传世之作。

再回到我们的生活中,未完成的时候,无需懊恼痛悔。生活中那些大大小小的目标,计划中要实现的心愿和梦想,能完成或实现固然是好的,但如果未完成,就当成是人生美好的留白吧。因为这些未完成,我们的人生多出了层次之美和留白之趣。生活随意即可,无需太苛求自己,随心一些,坐看云起,行到水穷,少点刻意,多点自由,松弛的人生才会生机勃勃。

未完成是美好的留白,有遗憾是另一种意义的圆满。疏密有致,张弛有道,才是人生之道。

【心理X光】

父母为啥成了“圈外人”

□闻之

媒体发布的《朋友圈年度亲情白皮书》显示,时下52%的年轻人会在朋友圈屏蔽父母。父母为啥成了圈外人?据了解,年轻人有的担心父母催婚,有的为了报喜不报忧,有的觉得自己的生活不能被父母理解……

26岁的刘萍没有把父母设为圈外人,而是将他们进行了分组,看不到部分朋友圈的内容。她还说,父母只有自己一个独生女,自己的一点一滴都会牵动父母的心。有一次她发朋友圈晒自己煮菜不小心烫伤了手,去医院处理后无大碍便回了家,但父母通过朋友圈看到后,心疼得想连夜赶到她租住的小区,非让她住院治疗。她和男友反复解释才得以阻止,“我爸说,我妈偷偷哭了一场,说女儿出门在外太难了。”从那次以后,刘萍但凡要发朋友圈就会特别注意,只有发喜讯、舒心事才会对父母敞开大门。

90后王刚才参加工作,对于他来说,从离开家的那一刻起,就进入了新生活。从王刚的朋友圈可以看到,几乎每天深夜,他都会和室友一起喝啤酒、吃夜宵,分享自己玩的手游超神瞬间等,为了不让父母担心,他将父母设为了圈外人。“因为我跟父母说过:我每天按时上下班、三餐规律……如果他们知道我的真实生活,肯定婆婆妈妈地说我管我,就像我还在读书一样。”王刚的父母都是上班族,喜欢过问儿子的生

活点滴,但是,“我的新生活,父母看不懂”。

今年春节过后,刘阿姨兴致勃勃地拿出新买的智能手机,要和女儿“扫一扫”,女儿、女婿都爽快地互加了微信,还建了个家庭群。“那天我很晚才睡,一条条地看女儿的朋友圈,很过瘾。”刘阿姨说,女儿在上海工作,成家后和父母聚少离多,好在朋友圈内容挺多,每天都有几条,一条条看下来,跟陪着女儿过日子一样。正月初五,女儿离家,刘阿姨安慰自己:有了朋友圈,还是可以了解她的生活。“我知道上班第一天老板给她发了300元红包,替她高兴,留言让她好好工作;她买了两支口红,我说不要浪费,还有100多万房贷要还;她说去看电影,我说要多在家陪孩子,不能扔给保姆……”很快,刘阿姨发现女儿的朋友圈看不到更新了。追问之下女儿爽快地承认:“我把你屏蔽了,我们以后还是打电话吧。”刘阿姨说,经过老伴协调,女儿又对自己开放了朋友圈,但内容明显少了。

从父母对被屏蔽后的反应能看出,父母对子女的理解和支持,远超子女预期。当子女遇到挫折困难时,相比泛泛而谈或是点赞的朋友、同事,父母也是唯一毫无私心为子女解忧指路的人。因此,不如把父母拉回圈内,即使可能因为代沟而造成误会,但是父母也是最愿意听子女解释的人。这一现象也说明,父母和子女间平时缺少用心地沟通和交流。年轻

人要相信的是,在你们生活工作遇到风雨时,父母的追随和支持,会是你们无比强大的动力。

父母的心情可以理解,但朋友圈内容对父母屏蔽或分组管理也可以理解,是普遍现象,父母完全不必失落。由于知识背景、语言习惯、生活方式、年龄等都会影响人际沟通效果,父母读取的微信内容可能和子女想表达的不一样,违背了沟通的初衷。很多子女在发父母可能担心的内容时屏蔽,恰恰说明对父母的孝顺,对父母报喜不报忧也是很多子女的习惯。每个人对朋友圈的定位不一样,有的是职场形象管理,有的是生活日常记录,有些的确不适合父母作为受众。而且,发朋友圈的初衷多是希望从别人那里得到共鸣、支持、赞同,如果认为父母会误会、发酵错误信息,屏蔽可能更合适。

其实,父母对子女的朋友圈没必要过度热情,尤其是对成年子女不要过多说教、指责,只作为了解他们日常生活、想法的渠道就够了,但子女也要注意,别让朋友圈成为父母了解你的唯一渠道,如多给父母打打电话、多带孩子看望老人,越是亲密关系,如子女和父母之间,越不能太依赖网络交流,因为隔空的一句问候远不如面对面的关切,每天在微信里祝福妈妈,不如有空回家陪妈妈吃顿饭。陪伴在父母身边,有温度、有表情地交流,这对父母来说是不可缺的,也是最需要的。