

【心之路】

婚姻里的“狼群法则”

□鲍海英

当初,她和老公是自由恋爱,可以说是一见钟情的那种。他们恋爱不久,就仓促结了婚。可结婚之后才发现两人的爱好天上地下,老公不是围着电脑下围棋,就是外出应酬,而她喜欢逛商场,每每拌嘴,两人都吵得天翻地覆。这样的婚姻,真是到了破裂的边缘。

带着感情的伤痕,她去咨询情感专家,这位专家给她讲了一个故事:一位生物学家在澳洲的高原上研究狼群,发现每个狼群都有一个半径15公里的活动圈。把三个狼群的活动圈微缩到图纸上,便出现一个有趣的现象。三个圆圈是交叉的,既不隔绝,又不完全相融。狼群在划分地盘时,留有一个公共区域,相交部分为它们提供了杂交的可能性,不相交部分又使它们保有各自的个性。当活动圈重合,狼群则厮杀,活动圈相离,狼种则退化。

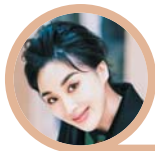
故事讲完,见她似有顿悟,这位情感专家索性点明:这个“狼群法则”揭示了夫妻双方相处的艺术。亲密的人之间,应该是两个相交不重合的圆。交叉部分是彼此共同的世界,可以尽享亲情和温馨,不交叉部分是各自独有的天地和色彩,甚至隐私。再亲密的人,也不应该将这部分慷慨地全部让出,也不能因一时矛盾无限地扩大。当两个圆没有了距离,加重的只是阴影。在阴影的笼罩下,放弃与获得都是痛苦的。“你是说,我们两个

争吵的缘由,是因为没有保持足够的距离?”她疑惑着。“是的,婚姻也是适用于狼群法则的。靠近了会互相伤害,不靠近又不能相互依赖,所以夫妻之间保持一定距离,才会有完美的生活。这狼群法则和夫妻拥有幸福生活的道理是一样的。”专家提醒她。

听完这番话,她突然发觉,作为妻子自己对老公是多么苛刻,多么不可理喻,因为她总是要求他不能有任何离心,她从来都是用命令的口气和老公说话,包括他的所有应酬回家都必须全部向她坦白,甚至他今天与什么人说过什么话,她都要弄得一清二楚。

她终于明白他们争吵的缘由,她开始尝试改变自己:和老公说话语气更多的是征询,而男人的语气也变得温润起来。无论他下围棋多么入迷,她不再生硬地命令他离开电脑,而是以关心他的角度,劝他爱护身体,尤其是他那双本来就近视的眼睛。而他呢,对她买东西的爱好也变得宽容起来,今天淘到一件漂亮时装,在商场遇见了谁谁谁,他也是听得很开心的样子。就这样,两个月不到,夫妻之间发生了变化,原来那个充满争吵的家庭,慢慢多了笑声,家庭也渐渐变得温馨起来。

懂得“狼群法则”,就知道应该给对方留有距离。她现在明白了,原来,在夫妻生活中,彼此不能贴得太近,懂得与对方保持一定距离的人,才会拥有夫妻间的幸福。



本期专家:蒋彦
国家二级心理咨询师,赛林纳心理咨询中心创办人

树洞提问:

父母因工作原因异地多年。在我成年以前,他们很少在我面前有争执,让我一直认为他们感情没有问题。等我上了大学,妈妈和爸爸团聚了,没想到妈妈却告诉我,她想离婚,因为爸爸有婚外情。在我大学毕业时,妈妈对我说了很多事情,也不再提离婚的事情了。这几年,我是一个被动的倾听者,是妈妈心路历程的见证者,我想为这个家做些努力却无力改变,虽然最后他们没有分开,但我帮妈妈起草了离婚协议书,我也清楚地听妈妈说,她从结婚时就不爱爸爸。

作为父母离婚过程的见证者,我一直提醒自己,要将自己的情绪和感同身受分开,但还是常常陷入黑暗之中,这样的感情像一个黑洞让我喘不过气,我想从自我否定中走出来,可以帮帮忙吗?

齐鲁晚报心理专家团:

听过很多孩子讲父母家庭故事,而像这次的,很少见。我想对这位提问者说:你很棒。



【心理X光】

孤独是个节拍

□杨志艳

“画眉麻雀不同噪,金鸡乌鸦不同窝。”现实生活中,有时候明明看起来很随和的两个人真正相处起来也许并不融洽,也许因为彼此受教育程度、家庭背景等等千差万别累加起来的不同,导致三观不够吻合,那么理智的做法便是宁可保持边界的孤独,也不必强融。相反,即便彼此相隔千山万水,如果遇上灵魂相似、彼此默契的人,那就是万丈红尘里开出来的欢喜花,宛若银碗里深藏的甜蜜,清水里绽放的荷花,是人生大写的惬意与幸运。

有人说中国人排解孤独的方式尤其特别,归纳起来:要么聚餐,要么晒圈。一大群人围坐在一起,在“感情深一口闷”的友好世界里其乐融融,觥筹交错、美酒佳肴,那热闹场面就像敞开门的洪水,以其势不可当的姿态倾泻而来,大有“酒酣耳热说文章”之势。现实的喧闹也就罢了,手机里的朋友圈也是你方唱罢我登场,一年365天似乎从来都没有歇息过。有的晒孩子的灵动舞姿,有的晒美食豪车,有的秀恩爱,有的表演优越感,总之是五花八门人间百态,而什么也不晒的人似乎也不甘孤独平庸,仿若那灵动的手指就是皇帝的朱笔御批,一会儿点赞,一会儿发个拥抱,玩得不亦乐乎,好像你与对方的关系不是八拜之交就是莫逆之交,总之

是情投意合、心心相印,手足守望相助的美好画面。于是就有人为了合群不惜磨平自己身上的棱角,委曲求全地成为群体满意的对象,到头来却辜负了自己,违背了初心。

泰戈尔曾说过,“孤独是一群人的狂欢,狂欢是一个人的孤独。”独处对写作的人来说尤其重要,那些精准的语言只有在寂静的时光里酝酿才能蓬勃而来。人只有在独处时才有时间与空间深度思考,逐步建立生活的条理,在成长的体验中学会反省、选择与总结经验教训。因此合群是一个人平庸的开始,而独行才是鹤立鸡群的开端。与其目睹满座的欢声笑语与饭后的残汤剩羹,倒不如在叶落纷纷的季节去体会大自然的静谧之美,享受“万瓦清霜伴月明,卧听残漏若为情。无端木叶萧萧下,更与愁人作雨声”的独处时光,也可以在寂寞的长廊下回味以前的林林总总。

其实人的大脑储存有着说不清、道不明的玄妙,记忆中众多的事件如沙滩上写字,一个浪头涌来就了无痕迹,有些却清晰如昨,镌刻在内心深处无法消解。

犹记一个大雨滂沱的黄昏,我看见一位走路来有些一瘸一拐的中年妇女抱着一个婴儿踉跄独行,街上那些或淋雨奔跑或执伞前进的人只顾护着自己周全,浑然没有觉察那位妇女的举步维艰,后来有位好心人借了一把伞给她,有

了伞的她反而走得更慢了,像是一只雨里爬行的蜗牛,最终一点一点消失在我的视线里。这是我童年记忆里感受最深的孤独与无助,当然也包括旁观到他人尚存的小温暖善举,那时的我内心充斥着无可抑制的悲伤,同时打心眼里钦佩那位妇女“为母则刚”的坚强与不畏风雨的倔强,长大后我内心深处潜藏的不安全感以及没来由的惶恐可能由此而来。我喜欢“晴带雨伞饱带干粮”的有备无患,我喜欢在孤独中洞悉这个世界上的千事万物,但能给予人惊喜的往往是陌路相逢时的善举,宛如天地之间披上了最珍贵的暖色,它是我在孤独中窥见的最动人“宝藏”。

人生本就没有定数,常常伴随着起伏不定,充斥着聚散离合,喜欢独处的人即使受伤也会选择呆在一个安静的角落里独自愈合,或者在阳光微醺的午后揣着“宠辱不惊,看庭前花开花落;去留无意,望天空云卷云舒”的恬淡心情赏析蓝天白云,或者听一曲李荣浩的《作曲家》也成,“作曲家,写一首我们一生最平凡的歌。作曲家,告诉你爱的人你多真多深刻!作曲家,我还是你多年未见的老友啊!而你还是不太明白,孤独是个节拍……”

在看似荒凉的孤独节拍里有人栽了树,有人撒了种,待到来年树木在期待中沐浴着阳光茁壮成长,种子萌发了新芽,在乍暖还寒的日子里正鼓足了劲,开花。

【情感树洞】

从一个好孩子,成长为一个更好的人

你并不是“被动的倾听者”。你的倾听、你亲手起草的协议,都是对母亲无言的支持。这种支持及其背后的无条件接纳,是每个人都期待而难得的礼物。

你更不是“什么也改变不了”。父母的婚姻由他们自己负责,你能帮助母亲“放下”,已是了不起的成就。而你亲历的过程也是学习的过程,你可以学会如何觉察自己、如何共情他人、如何把握未来的亲密关系和更广阔的人生——你正在改变自己。

所以,你是宝贵的。当你身心俱疲时,试试以下两件事。

意识到你的能力与资源

妈妈为什么会对你倾诉?除了你们与生俱来的依恋关系,我相信一定还有你个性、观念、行为方式的原因。即使过了18岁,很多人在父母面前还是“撒娇耍赖犯浑”的孩子,尤其对于父母的伴侣关系或父母其他的亲密关系,往往抱有粗暴、非理性的态度。你说不定也有排斥的心情,但表现出的是默默倾

听,这已经比大多数人成熟、宽容了,更别说你还能做出促进性的行为。同时,父母的伴侣关系虽然阻碍重重,但在发展的过程中,他们与你的联结变得更成熟和坚实了。至于你在整个过程中的思考、对具体问题的判断、对相关信息的了解,都将在今后适当的时候,换一种方式为你所用。

试着从新的角度去审视这段经历,列出更多你的能力与资源。你可以“采访”一下妈妈:“我在你身边时,你的感觉是什么?我对你重要吗?你还需要我做什么?”也可以这样问问其他人。你会发现,自己是有点东西、能做点事情的。

拉住、脱离黑洞

我猜你的“黑洞”里有三个糟糕的东西。

母亲不爱父亲,似乎是对孩子出生价值的否定;父母关系不再亲密,安全感被破坏,信任也是;长期沉浸在属于他们的进程中,大量消耗自己的情绪、情感、精神。

这三个糟糕的东西,形成叠加

的压力,既影响你当下的体验,也影响你深层的自我认知。与其强行要求自己将感受与处境“分离”,不如做些真正有效的行动让自己“独立”——构建新的重要关系与生活空间,从父母的故事以及这些年的进程中,独立出来。

我相信你能做到。二十几岁,正是“出社会”的重要阶段。无论上学还是工作,物理空间、情感精神、社交圈子都需要全面更新。把注意力放在新的人、新的事情上,妈妈有需要时就回应她,没有需要时,忙自己的。随着体验的增加,能力、资源、自我价值也会得到更多验证,你会重新获得信念,从一个好孩子,成长为一个更好的人。

你送出了宝贵的礼物,你也会拥有自己的幸福。

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,齐鲁晚报成立“心理专家团”,在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:qjwbqg@163.com



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽