

【微感情】

领悟爱情

□曲树强

在一个细雨敲窗的夜里，远离茫茫红尘的我静坐斗室，久久地凝视着法朗克·迪克西的那幅名曰《和谐》的油画：一位气质娇好的女子端坐在钢琴前，一双修长洁白的手轻轻地抚在琴键上，目光悠长地眺望着远方。身旁，一位英俊潇洒的青年右臂倚在钢琴上，深情地凝视着女人的眼睛，目光中流露出无限的爱慕与依恋……很显然，画面表现的是爱情主题：画中那位青年就是世界伟大的音乐家勃拉姆斯，而美丽的女人是音乐家舒曼的妻子，后来与勃拉姆斯保持了40年纯洁友谊的克拉拉。

这是一个感人肺腑的爱情故事，一个世纪以来不知感动了多少执着追求纯洁爱情的男女。尽管克拉拉年长勃拉姆斯14岁，尽管克拉拉已为人妻为人母，但这并不能阻止他们爱的迸发。自从他们第一次见面那深情对视的瞬间，爱的火焰已在他们胸中静静地燃烧。他们的爱像一条潺潺的溪流，自然地流淌着。虽然舒曼去世后克拉拉一直独自生活，勃拉姆斯终生未婚，在长长的40年里，他们相互爱慕着，牵挂着，谁也没有说出那个神圣的“爱”字，直至相继离开这个世界，但他们走进了彼此内心的深处，永远也无法消失。是的，爱，是不需要表白的。

勃拉姆斯与克拉拉的故事深深地感动着我。每与朋友谈到这个故事，心中总是流露出无限的向往与期盼。最后朋友送我一 句颇有哲理的话：“纯洁的爱情往往就隐藏在平平淡淡的生活之中。”

也许朋友的话是对的。平平淡淡才是真。这是我在某个秋日的黄昏蓦然悟到的。那个黄昏很安静，宽大的房间里只有我一个人独守一份宁静。一缕淡淡的夕

阳透过窗子照在屋里外公外婆的合影上。照片上两位老人和蔼慈祥的微笑令这个宁静的黄昏多了几份静美的气氛。童年的记忆在我的脑海中瞬间闪现出来……

自我记事起，外公外婆就已经很老了。他们风风雨雨生活了大半辈子，晚年还算安详舒适，只是他们的生活方式在我看来却是那么枯燥乏味。记得那时外公外婆每天都呆在屋子里，外公戴着老花镜，认真地读着一本泛黄的古书，外婆则坐在一旁望着外公，絮絮叨叨地说着话，那话极没有条理，无非是回忆年轻时的往事。有趣的是，外公只是一味读他的古书，偶尔会应和一声，别无多言。而外婆也并

不在意外公的态度，总之她要无休无止地说。有时外婆说着说着就睡着了，外公耳边没有了外婆的话音，突然觉得缺少了点什么，放下手中的书，给外婆盖上被子，来到院子里焦躁不安地踱着步。醒来的外婆发现不见了外公，就在屋内呼唤外公的名字，外公听到喊声会匆匆走进屋子。于是，外公继续戴上花镜读他的古书，外婆继续讲述她心中的故事，日子就这样在平平淡淡之中静静地流逝着。

年幼的我当然无法理解两位老人的心境。而现在想来，这其中隐含着一段多么真挚的情感啊！虽然他们在一起时彼此并不在意各自的存在，而一旦离开，哪怕是一小会儿，也总是想着对方，无论心灵的天空是阴是晴，他永远是她心中一轮灿烂的太阳。

回忆着外公外婆的爱情，我蓦然领悟到了一种超越任何世俗阻隔的、博大的爱情。它像一股溪流，在平淡的生活中静静地流淌着。

我的心中又掠过勃拉姆斯与克拉拉的故事，但那已成为我心灵深处一道遥远的风景，可望而不可即……



□白湖

我没想到，我第一次知道孟老师的名字，竟然是在讣告上。

那天傍晚我一身疲惫，从落日的余晖中归来，一眼就看到楼下竖着两个大花圈，当时心里一激灵，上面有孟老师的名字，及他远在加拿大的女儿女婿敬献的名字，我默念一遍，坐电梯回家，才听老公说，是楼上的孟老师。

说起来，我们差不多做了十年的邻居。一栋楼，一个单元，住了39户人家，我并不善与邻里来往，除了同一层的左邻右舍，楼上楼下的邻居，也就只混了个脸熟，顶多知道姓，名字是完全无从知晓了。

这两年，楼里已经走了两位老人，孟老师是其中一位，另一位也是和蔼的老爷爷，只是孟老师更让我伤感。孟老师不像北方人，身形、眉眼更像南方人，个头不高，慈眉善目，喜欢穿一身半长款风衣，冬天换成长款呢子大衣，戴一顶软呢便帽，如果拄一根拐杖，那气度很 有点像旧上海的老爷。但孟老师不拄拐杖，孟老师喜欢运动，天气好，他穿一身运动服，早晚都去操场慢跑。其他的时候，也经常看见他一个人对着楼东一堵白墙挥拍子打网球。一个老人，与一堵墙对打网球，那形象，既孤独又潇洒，让人印象格外深刻。

孟老师也喜欢打乒乓球，自然没有办法一个人在乒乓球台打乒乓球，陪他打球的是一位50多岁的妇女，很朴素，总是笑咪咪的，我不是很能猜测得到她的身份，不像是孟老师的老伴，更不像是孟老师的子女或亲戚，后来才知道，是请来照顾孟老师的保姆。

大约是前年春节长假，我带孩子 在操场玩，见一位老太太，穿一袭长款红呢子大衣，肤色白皙，戴一顶红呢软帽，露一点点漂亮的卷发，眉目如画，我忍不住和她攀谈，才知道她是孟老师的夫人，多年来一直在加拿大帮助女儿带孩子。老太太早年毕业于北京师范大学教育系，谈吐优雅，眼睛笑盈盈带有光，听她说，是孟老师固执地不肯去国外。

我不好过多地打听孟老师的私事，只是想起他一个人，与亲人远隔重洋，总觉得太过孤单。回家和老公说起来，他也觉得一个老人独居，难免有些冷清。只有我婆婆忍不住吐槽，那个老头子傲慢得不得了，自己是文化人，瞧不起她这样从农村来的老太太。怎么会？我惊讶不已，孟老师多和蔼可亲，每次见了我都笑眯眯和我说话，尤其喜欢和我女儿说话，每次都夸小朋友很有礼貌。

大约人就是这样，横看成岭侧成峰，有人夸奖，也总有人不喜欢。但我还是喜欢孟老师，人老了，若有这样一份潇洒，总叫人欢心。

私心里，我总觉得孟老师有几分神似我爸爸，走在人群里，都有一份老派知识分子的矜贵儒雅，不喜欢喧哗，哪怕一个人离群索居，也不爱凑热闹，70多岁，一个人默默地打球，从不聒噪。我从南方远嫁到北方，每次见孟老师，都有一份天然的亲切，他待我，也极亲厚。可惜，我每日忙碌，进进出出，却从来没有正式拜访过他，连他的名字都不知道，至于他的生平事迹，更无从知晓。

孟老师家的老太太、女儿女婿，在孟老师过世后，有没有回

已经不得而知，我也始终没有勇气，跑上楼去祭拜一下孟老师。后来醒悟过来，想和孟老师的保姆聊一 聊，却连那位保姆也再也没有见着。两年前见到的那位穿红呢大衣戴红呢软帽的老太太，更是惊鸿一瞥，再未谋面。邻居间，原本不熟悉，更无从谈起。我那么爱戴的一位老人，就这样静悄悄地 在人世间消失了。

我还记得有一年，陪女儿去看电影《寻梦环游记》，讲一个人如果去世了，只要他的亲人还记得他，他就不算真正地从世界上消失了。我想，孟老师的亲人，那位美丽优雅的老太太，还有孟老师远在异国的女儿女婿，也一定都在心底惦念着他吧，就连我这样毫不相干的人，都时常心怀感伤想起他，他们又怎么会忘记他呢？

虽然到现在，我几乎想不起来，那时候，我见了孟老师，除了问好，还聊起过什么，但弥漫在时光里的亲切与温厚，却历历在目。我有时甚至幻想，如果，那个黄昏，我没有看见门前的那两个大花圈，不知道孟老师的名字，我是不是可以设想，再也没有见到的孟老师是去国外了，和他美丽的老伴，还有女儿女婿团聚去了？如果是那样，该多好啊！

多远的别离，多遥遥无期的相聚，总胜过那一刻惊闻生死阔别的巨大悲恸。

孟老师不是我的亲人，也不是我的师长、朋友，他其实是我没有多大关系的人，是排在你、我、他之外的第四个人，当褪去一切人性功利色彩，人与人之间的惺惺相惜是如此可贵，又如此易碎。

【情感树洞】

“情感洁癖”是个假命题

变态的方法印证对方的爱。新男友会不会来提问：“女朋友有段……的爱情，我有情感洁癖，要怎么调节自己？”

“情感洁癖”，不过是幼稚罢了

“情感洁癖”是个假命题。将人的情感经历视为“不洁”，是对人的物化，也是无法实现的指标——分界线在哪里呢？是心心相印、海誓山盟、发生性关系、朋友圈官宣？还是说过甜言蜜语、拉过小手就不行？暗恋也不行？幼儿园小男友小女友都不行？

人作为生命个体的成熟，与情感的发展密不可分。一个人吸引你，吸引力的源头，正是这个人经历与体验凝结成的自我。我们要做的，是通过亲密关系的构建，通过彼此的理解、欣赏、接纳，增加经历与体验，促进自我的发展。

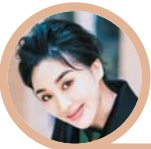
发展一定是趋向丰富的，越丰富的个体越独特，越高级。反之，越贫乏单调的个体越偏执、越幼稚。

而无论发展到什么程度，你只能向前走，没有人能回头做一张白纸，除非是一个白痴。

“安全感”来自爱的付出，而非索取

提问者把男友称为“喜欢的第一个男生”，大概也仅仅是“喜欢”而已，至少在提问者的叙述中，感受不到对男友的爱，只有“印证他的爱”。而提问者设定的“够爱”标准，“第一时间回复”“贵的礼物”，都是价值索取，和爱更无关系。

这呈现了提问者的两个问题：一是对外部认同或反馈的需求大于自我认同；二是低自尊，这可能与人们的惯性认知相反。提问者没有建立起独立、充实、坚定的自我，缺乏爱的能力，这是经历、体验包括观念贫乏的结果，也是“极不安全”的原因。不能付出爱、一味索取的人，和有情感经历的对象恋爱固然问题多多，换成单纯的对象，恐怕也撑不起一段关系。



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

树洞提问：

我有情感洁癖，要怎么调节自己？男朋友有段刻骨铭心的爱情，他们恋爱六年，三年前分手，女生已结婚。他说感情只能用时间慢慢冲淡，他是我喜欢的第一个男生，我没有经历过恋爱，没法感同身受，但每次想到这些还是会难受、会犹豫。

我感觉对他的情绪处于一种极不安全的状态，我总是找一些小 事不断怄他（例如：在下班后第一时间不回复我或者节日给我送的礼物不够贵重，就是对我不够爱），我总是在惹恼他、在他发脾气后，并不断表达他对我的付出和心理折磨后，才能印证他爱我。

我很想改变。我为什么会产生这种心理？我该怎么抑制自己的情绪，让自己理性一些？我该如何更好地与他相处？

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团：

让我们做个设想：提问者因为“情感洁癖”与男友分手，找到了一张白纸般的新男友，不再用

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”，向读者征集情感心理问题，邀请心理专家解答。

情感版投稿
邮箱：qlwbqg@163.com



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：徐静 美编：陈明丽