

人,不应该成为问题的奴隶。如果你总感觉自己有解决不完的问题,那需要重新认识自己和这些问题的关系,因为你一不小心就会陷入一个循环陷阱,你不断地在应对问题,可是不断会有新的问题出现。如果你深陷这样的困惑,那就要试着离开问题视角,建构一个积极的关系视角。



【心理师说】

人,不应该成为问题的“奴隶”

□树辉

我们都知道这样一个朴素的道理,人这一辈子有解决不完的问题。然而知道并不等于接受,如果仔细留意会发现,在我们周围有很多人不知不觉间会成为问题的“奴隶”。

有朋友曾好奇地问我:“一般都是什么样的人去找你做咨询?”作为一名心理咨询师,我经常会被问到类似的问题。不出意外下一个问题则是:“你真能帮咨询的人解决问题吗?”

这在某种程度上反映了大家对心理咨询这个职业的认知存在一定的误区。一般而言大家会认为,心理咨询师就是拿人钱财、与人消灾。人家为什么来找你做咨询,一定是遇到了解决不了的问题,你只要能帮人家解决,那你就是一个很厉害的心理咨询师。

然而如果心理咨询师只是机械地帮助来访者解决问题,尤其是按照来访者的意愿分毫不差地把问题解决掉,那这位心理咨询师其实是极不称职的。

假设现在你是一名心理咨询师,一位焦虑的妈妈付给你咨询费,告诉你她的需求就是想让正处于青春期的孩子听自己的话,你二话不说一口答应下来,那你干的就不是心理咨询师该干的活儿,你们形成的关系也不是咨询关系,而是雇用关系。

如果心理咨询师不管这样做是不是符合心理咨询中的设置,也不管来访者是否需要重新认识她与孩子的关系,只是按照求助者的要求满足她就好,这种头疼医头、脚疼医脚的做法其实不是在帮助别人解决问题,而是在无形之中制造更大的问题。

那咨询师要怎样做呢?和来访者一起尝试着从“问题视角”中走出来,转向“关系视角”,这是一个心理咨询师最起码的良知和底线。心理咨询师的工作目标和方向并不是帮助来访者解决他眼前所遇到的问题,而是和他一起从对问题的建构中走出来,看到一片新天地,对来访者而言这甚至是一个崭新的世界。

如果人活在这个世界上的目标是周而复始地解决问题,那么他就会成为问题的奴隶,因为问题是解决不完的。如果一个人有能力跟自己的问题相处,那他所经历的一切,都会变成他生命中的独特风景。

问题是被人建构起来的,解决问题的资源也是被人一点点建构起来的。心理咨询师的工作目标就是帮助来访者解构他自己一手构建起来的问题,和他一起建构解决问题的框架和动力。

什么是“建构”,什么又是“解构”呢?简单说,如果你处在一堆问题之中,你就会不断地建构新的问题,如果你处在一个关系视角,那你就会不断解构解决问题的方法。就像我们小时候学过的一篇课文《画杨桃》,一位同学观察过老师手里的杨桃后就很认真地画了出来,可是其他同学都说他画的根本就不是杨桃。老师让大家轮流坐

在那位同学的位置上观察,大家发现,在他位置上观察到的杨桃确实和他画出来的一模一样。

回到刚才那个例子。一位妈妈因为孩子不听话来做咨询,如果咨询师很有“办法”,轻轻松松就让她的孩子变得听话了,那这位妈妈的问题解决了吗?可能过不了多久就会遇到新的问题:“我的孩子现在是听话了,可是他没有一点主见,以后他要独立面对自己的生活呀,怎么能让让他变得独立自主呢?”

假如这位妈妈又遇到了一位很“厉害”的心理咨询师,三两下就让孩子变得独立了,过不了多久可能又会出现新问题:“孩子现在是很独立了,可他一点都不合群,这样他会不会和别人交往时吃亏?”问题周而复始地出现,是因为我们一开始想要解决问题的时候就少了一份重要的觉察,你最初为什么要解决这个问题?

回到一开始,面对那位想让孩子听话的妈妈,如果咨询师和她之间形成的是咨询关系,而不是雇用关系,那他也许会沉住气与来访者讨论,孩子做了什么让妈妈觉得孩子不听话。这个问题其实要讨论清楚很不容易,接下来还有更重要的问题等着他们,比如孩子听话的标准。

这就像跑步健身的人一样,刚开始跑步的时候自认为目标明确,就是想要锻炼出健康的身体,所以给自己定了一个目标,每天跑五公里。可是跑了几步就会发现,先别把目标定得那么高了,只要自己每天能坚持跑一会儿就好。这个目标看似比一开始低了好多,但是对于当事人而言,这个目标显然更实用。

同样,那位妈妈通过咨询会发现,其实自己一心一意想让孩子听话本身就是有问题的。她会发现自己是一个焦虑的妈妈,那她的注意力就有可能从让孩子听话转向如何处理自己的焦虑;她还有可能发现,孩子不听话本身就是在发展自己的独立自主意识,这样她就可以接受孩子有一个不听话的过程,也会对孩子的青春期“叛逆”多几分理解和允许。青少年就是这样,你理解了他的叛逆,那叛逆对他而言就没有意义了。

你看,在具有良好职业素养的咨询师的干预下,这位妈妈在成长中建立了一个关系视角,问题就是在这样的视角下一步步被解决的,而不是在不断地想要消除问题的想象中消极地被应对。

人,不应该成为问题的奴隶。如果你总感觉有解决不完的问题,那需要重新认识自己和这些问题的关系,因为你一不小心就会陷入一个不断循环的陷阱,你不断地在应对问题,可是不断会有新的问题出现。如果你深陷这样的困惑,那就要试着离开问题视角,建构一个积极的关系视角。你或许无法做到瞬间构建起一个关系视角,然而经过尝试,你至少不会轻易让自己成为问题的奴隶。(作者为实战派心理咨询师,树辉心理创办人)

□贺同赏

1991年8月下旬,我进入山东省平原县第一中学学习。如果把我的生命比作一条长河,那么,母校平原一中所赐予我的,无疑是这条长河中最清澈、最多彩、最富生气的二三河段之一。

我揖别平原一中近三十年了,曾经的激扬少年倏忽已两鬓微霜。今天,我要溯流而上,点检母校永存于我心底的那些宝贵而美好的光影。

在那三年里,没有餐厅,饭食简单。我和我的同学们用膳,多是立在学校伙房前面的台基前,将各自的餐具、饮食摆放在上面。其时,大家的主食多是馒头,早上一般以咸菜下饭,中午、晚上则多会添一份菜。这所谓的“菜”,实质上都是学校伙房大锅里的产物,稀汤寡味的,尤以水煮白菜常见。而点缀于白菜中间的那些金黄色的油炸豆腐块儿,最是吸引我们的眼球和味蕾。

那几位卖饭师傅的手腕极为老到,一勺子下到大菜盆中,仿佛要将很多豆腐块儿豪爽地打捞上来,可真正到达我们碗中的却总是寥寥几块儿而已。一份菜,两毛钱,买卖双方倒也互不辜负。一周之内,学校伙房会有一两次改善伙食——蒸包子。每当热腾腾的包子出锅,伙房门户大开之际,一列列值日的彪形大汉和精干的娘子军便赛跑冲锋,争先恐后“抢”此美食。此后的场景,真可谓风卷残云,包子们转眼间便在同学们的视线之内永远地消失了。除了日重月复的校内饮食,三五同学也偶尔外出打点儿牙祭。本地的老豆腐加油条、来自江苏的黄桥烧饼都算得价廉而味美的小吃。到了接近高考的时节,大家就越发自觉善待自家的口腹了。一中西邻县医院的餐厅,便成了同学们经常光顾的所在。那里的炒茄子,香嫩多油,为我最爱;那位炒菜师傅一连串娴熟沉稳的翻炒动作,颇有些擅长解牛的庖丁的风度。

在那三年里,回家返校,交通工具绝对环保。我和我的同学们远路出行,唯一可以依赖的就是“铁驴”——自行车。我家离学校的路程尤其遥远,不下四十公里,其间有宽阔平坦的柏油路,也有坑洼不平的土路。自行车在土路上,好天气犹且缓慢颠簸,一旦遇到下雨天,就更是泥泞难行了。尤当雨水遍地、泥巴糊满车胎之际,“车骑人”的一景儿便上演了。那时候每四周才放一天的假:周六下午上满两节自习课后离校回家,次日晚自习前必须返回学校。我和我的同路兄弟,单在往返路途上,就要花去近六个小时。周六晚上刚刚享受到家的松弛舒适,次日下午便要将自己从这种松弛舒适的氛围中硬拽出来,有时真是心下不舍,但是到了返校的钟点儿,我们还是一刻不缓地走出家门。

在那三年里,有幸得到诸位良师的化育。所谓良师,必是热爱学生和精通专业的;而这两个要点的融通之处,就是高质量乃至艺术化的课堂教学。我高中三年所受业的各位老师,大多是牵念学生、术有专攻

的,他们讲课如同名角儿登台,气定神闲而触处生春。赵宗生老师是我们后两年的班主任兼语文老师,他讲课极富特色,别具一种感染力。赵老师腹有诗书,博学多闻,我从他口中第一次听说有一位当代作家叫刘索拉,他的小说代表作是《你别无选择》。赵老师讲课最擅长细节挖掘,一篇《孔雀东南飞》,经由他的解析,每个字、每个句子的深层意蕴方才各得其所。赵老师上课,拖堂是常有的事儿,但学生们都会听他讲到底而兴味不减。赵老师在讲台上,往往会不自觉地挥动胖乎乎的右胳膊,仿佛在他的臂弯中都汨汨涌动着学识的泉水。有一次,赵老师晚自习补课,忽然停电了,教室里面一团黑,而赵老师却照讲不停,同学们自然也一直安静地聆听下去,这样一直讲到应该告一段落的时候,其间不觉教室的灯光又亮了……

在那三年里,我和我的同学们也自觉奋发。课堂上认真听讲,随着老师的指引而深思、神游,举一隅而反三,如此理想状态是有的;跟不上老师的讲课思路,攀不上思维之陡坡而滑落下来的困顿情形也是有的,比如我本人的数学成绩就一再辜负了陈金钵老师的耐心栽培。这些挫折最终促使我认清了自己的思维缺陷,而自己学习的总体兴趣却丝毫没有受到负面影响。我们思维活跃、心系苍生,围绕课程难题和天下大事的讨论乃至争论,在三年中此起彼伏。在高一时的一个夜晚,我在宿舍中曾听到两个同学谈论量子力学的问题。除了占去大部分时间的紧张充实的学习,轻松活泼的体育活动亦天天有之。每当黄昏时分,校园内的体育场上总是跃动着很多年轻矫健的身影,打篮球的,跑步的,打拳的,练气功的,倒立于吊环之间的,腾挪于单、双杠之上的,每个人都有自己所爱的运动形式。到了晚自习以后,又会有许多学生拥到体育场上,以各自的方式松弛着身心。篮球的蹦跳声经久不息,尽管篮球场上的光线早已暗淡下来。学业的重担,也没有遮蔽审美的耳目。由从“火车头队”退役的毛老师执教的校篮球队,堪称校园“梦之队”,观看他们打球就等于一种艺术享受;有些同学长于书法,所向慕者既有庞中华,也有“颜、柳、欧、赵”;有些同学喜爱唱歌,竟能成功地将港台风与鲁西北味儿熔于一炉;也有同学亲近京剧,一位女同学会唱“我家的表叔有无数”,在校门外的大街上,在放送着京剧曲牌《夜深沉》的一个包子铺前,我自己曾伫立良久,心醉多时……

近三十年时光悄然逝去了。我越来越深切地感受到,虽则高中三年的物质生活不可谓不艰苦,但在这艰苦的物质生活之上,在我们成百上千的师生的心田之中,却沛然涌动着一泓泓令人感发的精神之泉。这一泓泓的泉水,又涌动着、呼应着汇成了一湾美丽的清潭。

母校,乃是一个人文化上的母亲。我的生命,永远离不开母校的滋养;我的脚步,永远走不出母校的关怀。