



□树辉

【心理师说】

比抑郁更可怕的，是不会表达爱与恨

前几天，我讲完课还听了一会儿李玟的歌，可是晚上回到家打开微博，却看到了她离世的消息。记得数年前和朋友一起看过一场李玟的演唱会，现场李玟给我的感觉是亲近、热情、奔放，一点明星架子都没有，她和坐在前排的歌迷互动了好长时间，一个如此热情奔放的人不应该积极乐观地面对生活吗？

有人说：“你不知道，我也抑郁过，那种感觉真的很可怕。”也有的人说：“可怕什么？你就是想太多，想开点不就没事了！你看我从早到晚为了碎银几两拼命干活，哪有时间抑郁？”还有一些人会把当事人的成长经历、婚姻状况一一挖出来，如果他们了解一点心理学知识，还会强行做一些分析，给出一些看似很有用的建议，他们会变着花样告诉你，抑郁是不好的，一定要远离它。大家的愿望是好的，可抑郁并不像我们想象中那样可怕。如果一个人这辈子不了解抑郁，不允许自己体验抑郁的感觉，那才是最可怕的。

原始抑郁，到底该爱还是该恨

一个人从出生那一刻起，在面对妈妈时他内心的情感就是复杂的。他不知道自己到底该爱她，还是该恨她。心理学家梅兰妮·克莱因把这个心理过程分成了两个位相，分别叫“偏执分裂位相”和“抑郁位相”。

孩子出生后，他的眼里是没有妈妈这个概念的，他只知道这个世界上存在着自己和一遍一遍喂他吃奶的乳房。他饿了就要吃，如果这个乳房能及时满足他，那对他而言这就是一个好乳房，这自然就是“好妈妈”的原型。

随着孩子长大，他的饭量也会长，妈妈的乳房能提供的食物量是有限的，有一天他发现妈妈的乳房喂不饱自己了，他不知道是因为自己的饭量大了，还以为自己遇到了一个“坏乳房”，和原先那个能喂饱自己的乳房截然不同。

婴儿就是这么不讲理：“能喂饱我，愿意及满足我的乳房就是好乳房；喂不饱我，不能及满足我的乳房就是坏乳房。”这也是一人内心“好妈妈”和“坏妈妈”的原型。这个想法是很偏执、很分裂的，这对乳房明明都是源自同一个人，孩子却会单纯地因为它没有喂饱自己而把它想象成坏乳房。

当孩子成长到1岁左右时，他发现原来他眼中的好妈妈和坏妈妈是同一个妈妈，这时候他就知道该爱还是该恨了。这就从偏执分裂位相走向了抑郁位相。我们可以把它称作“原始抑郁”。

允许是“治疗”抑郁的良药

一个人如果充分体验过原始抑郁，那么他就会发展出一种“抗抑郁”的能力，而在成年之后患上抑郁症的可能性就会大幅度降低。

我们真正要对抗的不是抑郁本身带给我们的痛苦，而是我们不允许自己体验抑郁。

那对自己的这份允许从哪里来呢？源自我们在早年和妈妈的关系中。当一个孩子发现自己过去一直爱着的妈妈和一直恨着的

妈妈是同一个人时，他的内心充满羞愧，充满自责，他在妈妈面前不知所措。他既感到抱歉，又会担心妈妈抛弃自己。

这时候妈妈需要做的当然不是向孩子一再保证：“妈妈一定会爱你，妈妈不会和你计较……”妈妈越这样做，孩子就会越害怕，他觉得这怎么可能？我都这样对你了，难道你一点都不生气吗？妈妈最智慧的做法是一如既往地对待孩子，平时怎么陪伴他现在还是这样，平时怎么和孩子互动，现在也要继续保持。你要允许孩子多想，也允许孩子把你想得“小气”一些，久而久之孩子就会确认，妈妈依然像过去一样爱自己。

对一个孩子的成长而言，最为重要的是，他能在妈妈对自己的允许中获得空间感和安全感，他学到这个“本事”之后，自己就可以允许自己了。总有一天他会明白：“我把妈妈当成坏妈妈又如何？我那时候小，又不知道他们是同一个人。”

你不要小看一句如此平常的话，如果这是你自己想通的，语言即使再朴素，里面也依然渗透着你的力量，因为我们始终能表达出自己内心的冲突和情感，这样不健康的抑郁状态就会远离你。

给自己留出足够的心理空间

无论是在咨询中，还是在生活中，遇到把坚强和快乐当成口号喊的人，我都会格外留意，因为这往往会掩盖他们更真实的一面，他们的不坚强、不快乐最需要被释放出来。

为什么只允许自己成为别人眼中积极的样子？因为在潜意识里你只允许自己充当别人的好客体。你一直认为如果自己在别人眼里不够积极，不够乐观，甚至有些脆弱，那你就是他们的“坏客体”，这样的你是一定会不被他们喜欢的。为了防止出现那种情况，你要先完成“自我攻击”。你承诺自己要积极起来，快乐起来，可是你发现自己怎么都做不到，你只有不断地攻击自己，自杀是一个人对自己最高级别的攻击。

作为一名心理咨询师，我深知在成长经历、婚姻过程中遭遇难关，都可能会压垮一个人。可是我要告诉你，如果一个人的内心世界是健康的，没有太多处理不了的冲突，那他所经历的一切都会成为自己的成长背景。

这些遭遇对一个人的心理健康影响巨大，但是如果他充分体验过“抑郁位相”，在“原始抑郁”中浸泡过，那他就不会看不清自己和这些经历之间的关系。他会把自己内心的冲突转化成爱与恨，真实而大胆地表达出来。其实比抑郁更可怕的是一个人不会表达自己内心的爱与恨。

对于早已习惯了压抑自己的人而言，要想试着表达出内心的爱恨情仇太难了，可是再难我们也要试着练习表达。怎么练习呢？我的建议是能表达多少就表达多少，可以先从一些小地方开始。对于大多数人而言，尝试大胆而真诚地表达自己内心的爱与恨，让自己自由起来才是远离抑郁的最有效办法。如果你能自如地表达“爱与恨”，你就能获得真正的自由感，我相信所谓抑郁也会知趣地走开，并且一定会越走越远。

（作者为实战派心理咨询师，树辉心理创办人）

【席地而谈】

驴耳朵与树洞

□张智辉

长了一对驴耳朵》寓言故事的延伸和拓展，树洞这个词已经不是它原本的字义了，引申为网络意义上可以隐藏秘密的“垃圾桶”，可以倾诉的对象。意味着你可以将心底的秘密大声说出来，不用再担心别人知道，说出来你会轻松很多。

早些年，日本一些公司，专门给公司员工设置了可以出气发泄的密闭房间，有伤公司领导层的橡胶人像，可以任选“施暴”，不受追究。据介绍，这些人像经常被“打得东倒西歪。这是“树洞”在企业管理中的妙用。

以人为本、尊重隐私、关注心理健康，越来越受到全社会的重视。这不，高考新举措，今年有的省份前五十名分数要屏蔽，让状元、榜眼、探花免受骚扰。同时，网上还开设了“高考树洞”，对成绩不理想的考生“花式按摩”，给“失利”考生以人文关怀。看新闻节目，有的电视台专门直播“高考树洞”，为孩子们说体己话，聊开心天，还有让考生自说自话，为自己加油。

如果让我在“高考树洞”前说句话，作为过来人，我要大声地告诉孩子们——“春归花不落，风静月常明”，勿以一时成败论英雄。

这些年参加国内外一系列培训，有两件事铭记在心。一次是一位心理学家在企事业单位培训班上问同学们谁有问题可以咨询，整堂课无一人提问，临下班他把手机号码写在黑板上，孰料，当天晚上他的手机成了热线。

还有一件事，大学开学后，热心的辅导员问全班学生谁需要贫困助学金可以申请，无一人举手示意，后来，他通过学校食堂卖菜票的“存根”记录，找到了那位买菜票少得可怜的同学，只见这位脸成菜色的同学得知老师来意竟感动得涕泪直流。原因是不愿在众目睽睽之下接受“施舍”，他需要大学生的体面、尊严，甚至有一天想和心仪的女同学谈一场恋爱。老师紧紧地拥抱了他，并答应会像那个“树洞”一样，保守他的秘密。

文明的进步是人的全面发展，最能安抚和感动人心的是善意、善心、善良、善举，是人性的温暖和光辉。曾有一位医学博士选择研究生，研究生们现场交上“答卷”——临床记录，其中有一位写道：“病人疼得汗流浃背”，被博士当场看中，其他学生不解。博士说，你们的病案上只有数字指标没有“人文关怀”。

希望这样的老师和博士越来越多！“爱人心，沉入海，带我去，把他找回来。”就像李玟演唱的《月光爱人》。

投稿邮箱：qlwbqg@163.com