

【微情感】

“会生气”的人一定生活得很幸福

□树辉

你相信吗?如果一个人会生气,他不但不会被生气所伤,反而会在生气中体验如何照顾自己,如何跟别人建立关系。因此,会生气的人一定会对生活,对自己和别人的关系有着更深刻的理解。

这个世界上可以让我们生气的事情太多了。新冠肺炎暴发以来,我们从很多被曝光的消息中生气。疫情期间,一家人待在一起不能出门,也无法避免地要直面一些关系问题。

很多人不是生闷气,就是选择和对方冲突。好不容易病毒远离我们了,当关注到一些外媒报道时,又会被各种铺天盖地而来的新闻气得不轻。在这个时代,如果你不会生气,你都不能好好活着。如果有人被气出个好歹,并不是因为事情本身有多可气,而是因为他不会生气。

其实在心理咨询或者心理治疗中,咨询师和来访者要共同完成一个目标,就是把来访者从不会生气的状态,调整到会生气。

在动力学的咨询中有一个说法,叫做“提高来访者的现实检验能力”,这里所说的现实检验能力,就是使来访者充分觉察和体验自己什么时候需要生气、什么时候不需要生气。而且在生气前要搞清楚自己想要通过生气达到什么目的,生完气之后呢,则需要反思一下,问题有没有得到解决?我有没有从中获益?

有些时候心理学里很多说法和我们在现实生活中的经验是截然相反的。在现实生活中,人们的经验会认为生气不能解决问题,它只是在拿别人的错误来惩罚我们自己。所以我们遇到事情的时候要学会克制不要生气,

否则气大伤身,你把自己气坏了高兴的是别人……

而心理学则会这样认为,如果一个人连生气的能力都没有,那他生活得太过混沌了。没有能力生气的人只能一次又一次地压抑自己,在关系中选择忍气吞声或者不断地抱怨。

如果你在意这两种说法,哪一种是对的、哪一种是错的,那我们的讨论毫无意义。我们需要在一个框架内讨论对与错。

对一个不会生气,也对如何才能健康地生气不感兴趣的人,我们可以给他第一种说法。而对那些意识到自己在这个社会中生存,需要学会生气,想要获得一些清晰的感受、想要探寻一些生活的意义的人,我们可以和他一起探寻心理学意义上对生气的解释。

对我个人来说,我更喜欢第二种,否则我不会对心理学如此感兴趣。其实在解决很多问题时,我们最开始的动力并不是源于爱,而是源于我们感受到了自己的愤怒。会生气的人,从来不会傻到拿别人犯下的错误来惩罚自己的程度,之所以说气大伤身,是因为有些人生起气来就会一气到底,在关系中没有任何边界感。

我甚至觉得我们可以这样解释,只要我们在关系中有健康的边界感,什么事儿都可以做。因为我们无论做什么心里都是有数的,当你心里有数的时候,你做起事来就会有度。心里有数,做事有度,就不会把关系搞砸,而且还会感觉到自己活得越来越真实。

只要我们不是没事儿找气生,只要我们有探索自己生活真相的愿望,我们是完全不需要拒绝生气的,我相信会生气的人一定会生活得很幸福。



□丛非从

我遇到最常见的亲子关系问题,就是孩子各种玩手机、看电视,根本停不下来。这时候母亲们内在就有很多纠结和撕扯:到底该管,还是不该管?

管,就会有伤害。不管,就很焦虑。其他种种亲子间的问题也是如此,不想写作业、拖延、磨叽、自私等不良习惯,到底是“to管”或“not to管”,这是一个哲学问题。

没学心理学前,该打打,该骂骂,这事简单。怎么学了心理学,学了无条件地接纳、尊重、信任,反而变得如此纠结了呢?

管与不管,这两种方法我都不能赞同。

如果你管得过于严格,就会给孩子带来特别大的挫折感,他会觉得很绝望,觉得外面没人爱我,回到家还没人爱我,爸爸妈妈就是凶手。即使你的目的是对他好,但这不影响他会变得讨好、压抑、自我强迫,成为你的模样。

不管的话,我相信孩子玩够了的确就不玩了,就像我们成年人一样,看电视剧看够了就自然不看了。但那个代价的确特别大,我经常放纵自己去追剧,到夜里三四点,终于眼皮实在睁不开了才能去睡。我很尊重自己的感受,结果就是,影响精力、影响工作、影响身体、影响皮肤,非常不划算。

不可否认的是,这两种方法都是爱。一种叫做操心,一种叫做尊重。但我相信,这两个出路,都不是家长们所期望看到的。

这两条路有一个共同的特点:

这都是在行为层面上思考如何去做,是一个管理者在思考如何管理他的下级,在纠结如何制定管理方案。无论你管或不管孩子,你都站在了一个管理者的位置上去思考了。而对方,只有等待着被你执行的宿命。此刻你看到的是一个被执行者,而不是一个人。你只想完成一个任务,解决一个问题。从来不曾去感受他内心的感受是什么,在意的是什么。

在亲子关系中,除了管与不管,还有一个被忽视的重要因素:参与。你总是在行为层面上思考该不该让他停止,那你参与过他正在做的事吗?你知道他看的电视剧、玩的游戏是什么吗?你知道为什么好看好玩吗?你知道剧情吗?你知道多少人在玩,他会跟谁分享吗?

你的孩子不喜欢写作业,他为什么不喜欢写?他所经历的是什么?他所担心的是什么?

我猜你大概知道一点为什么,但你可能很少去追问他内心真实的想法,以及一些细节。当你在不深入了解发生了什么的前提下就粗暴地管理,要求对方执行,那这就是法西斯式教育。

当你在尊重他,那你也是在让他自己去玩,他跟游戏、手机、作业建立关系,这里面你连个旁观者都不是,你顶多算个没有加害他的人。这能算尊重吗?你的尊重和管,都是在忽视他而已。没有参与孩子的内心世界的沟通,都是对他的忽视。

作为管理者,你得参与到问题里去,你得到基层去走走,你才知道最有效的方案是什么。参与并不

是你得亲自去玩游戏,你才知道游戏哪里好玩了。你可以不会玩游戏,但你得对游戏怎么吸引你的孩子有兴趣。你可以跟他去谈论,去好奇,去听他兴高采烈地跟你讲。

注意,这里是兴高采烈地跟你讲,而不是跟你做报告。每个人在被真正好奇到的时候,都会有强烈的分享欲。但如果你的好奇是机械式的、僵化的、形式的,那对方就不会想跟你分享,觉得是对牛弹琴,懒得搭理你。

有了基础的调查,才能有最有效的方案。在管理上我们会很懂得这个道理,但是一到孩子这里就全忘了。所以,一个深刻的问题就是:你对孩子有一颗八卦的心吗?

你活在这个世界上,只跟事情建立关系,你会知道很多问题该怎么做,你会很有智慧、有担当、有能力。但你却很难知道一种内心深处的感动,叫做懂得、理解和分享。你对待孩子的时候,你就只想去处理他的问题,而不想去跟他这个人建立关系。你只会去思考这个问题如何解决,而不会去关心他此刻的感受是什么。然后他也会跟你一样,学会了如何处理问题,却不会如何与人谈论内心,建立情感。不知道世间有一种美丽,叫做有人愿意懂我,知道我的困难,愿意支持着我,所以我什么都不怕。

你需要去学习的,是如何表达自己,让别人参与到你的世界里来。而要做到这些,其实就是要先参与到你自己的世界里。你要先对自己好奇,然后就有了对别人好奇的能力。不忽视自己,才能不忽视别人。

【情感问答】

婚姻,哪有“AA制”这么简单

本期心理专家团专家蒋硕:

首先,向这位壹粉表示祝贺:通过自己的努力改善经济状况,这是积极的自我发展,也是进一步审视关系、优化处境的前提。在此前提下,让我们来看看,为什么一位女性逐渐摆脱了经济困境,却仍要面对婚姻的困扰。

亲密契约的缺失

婚姻,或成年人的长期稳定关系,实质上是缔结一个利益共同体,这个共同体既要接受相关法律的约束,也要因循某些共识而存在——我们称之为“亲密契约”。这个契约包含很多价值元素,除了直接的经济投入,还有彼此安全感的提供、情感与精神的满足、性的满足、生育与养育责任的分担、日常事务的分担,以及各方社会资源的融合。如果这些价值不能一一实现,那就连“搭伙过日子”也是过不好的。

在这位壹粉的描述中,我们看到的恰恰是亲密契约的缺失。

无论老公、婆婆的表现,还是女性自己的聚焦,都停留于对钱的刻板计算,而没有传递出其他任何一方面的感受,这也许就是问题的根源。“AA制”是一种刻板的模式,它意味着对其他价值的忽略,而没有那些价值的支撑,婚姻这个共同体谈不上坚固,更谈不上发展,单纯讨论是否“AA制”又有何意义呢?

一致与同步的不足

亲密契约的缺失,还反映在婚姻双方在“一致”与“同步”方面的不足。可见的表现是:当婆婆提出要求,老公就建立“不公平条约”,而老婆有了余裕,就自行去照顾父母,作为婚姻主体、保持着伴侣关系的两个人,从未站在一致的立场、设定一致的目标、做出一致的行为,而是代表各自的原生家庭阵营。



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

壹粉“万物皆糖”问:

我和老公结婚10年了,孩子7岁。刚结婚时,老公工资四五千块钱,比我高。当时婆家觉得我挣钱少,让老公给我提出“AA制”。我资金处于弱势,但是精神上不能输,当下同意了老公的不公平条约。

“AA制”成了我努力工作的动力,我拼命努力挣钱,从去年开始,我的经济状况有所改善,手头有了自己可以支配的闲散资金,终于感觉扬眉吐气了。今年过年,我给父母转账2万块钱,让他们装修房子。老公一听,气炸了,说为什么不经过他同意就给我父母这么多钱。

我觉得既然是AA制,共用资金我没有短缺,别的钱我想怎么花就怎么花,我有错吗?现在有些后悔在婚姻中实行“AA制”了,感觉这样的婚姻没有爱,就是搭伙过日子,有必要改变这种AA制的方式吗?

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·齐鲁壹点特成立“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。

参与方式:下载齐鲁壹点,在情报站“话题”栏目中参与话题#问情感#+#文字或图片上传即可。

情感版面开通
树洞邮箱,倾听您
的心声:qlwbqg@
163.com