

【微情感】

过度宠爱宠物是种心理疾病

□王瑞红

小晴是一位33岁的大学讲师。单身的她,没有特别谈得来的朋友,生活中跟同事不太来往,与家人关系比较疏远,也没有特别的爱好,唯一的爱好就是喜欢养猫。3年前,她花6000元购买了一只英短。猫咪买回来后,她给它起名叫“毛毛”,将全部情感都倾注到了这只猫咪身上,将它视作自己的亲人,甚至日常相处中,以猫咪的“妈妈”自居,逗它的时候,让它叫自己“妈妈”,虽然明知道猫咪不会说人话,但她乐此不疲。

英短比较娇贵,相比本地土猫,要养好它,不仅需要精力,还需要不菲的经济支出,平常买猫粮、宠物用品,她都给它挑进口的最好的买。日常毛毛但凡有一点毛病,她都很紧张,甚至比自己的父母生病都在意。而与父母,小晴已很久没联系了,一个问候的电话也没有,好几年没回过一次家,更别说给父母孝敬点零花钱。她每月的工资,大部分都花在了毛毛身上。

33岁了还单身,父母着急,给她张罗介绍对象,但她就是不谈。她说:“我这辈子有毛毛陪伴挺好,就这样了,找个男人有什么用,得给他洗衣做饭伺候他,还不如与毛毛一起感觉舒服。”小晴的话,让父母很无奈,也让她周围的人感觉她缺乏正常人的思维,总觉得她哪里有点不对劲,但就是说不明白哪里有问题。于是,她的父母来找我寻求帮助。

听了父母对小晴行为及心理层面的描述,我心里有了数。从表面上看小晴的所作所为为另类得有些任性,但从心理层面来说,大龄单身缺爱的她,对动物的宠爱更像是一种情爱的补偿。宠物替代了她对真实情感的需求,致使内心孤傲的她,不能平等地接纳一个恋人。而这种过度寄情宠物的行为,是内心缺乏安全感的表现,是人际

交往出现障碍后对现实社会人际交往的逃避。因为情感交流需要得不到满足,人际交往出现障碍,宠物便自然成了其感情转移、寄托的对象。

可以说,所有这些都可以用心理学上的“代偿行为”来解释,其实,“代偿行为”在很多时候可以作为自我调节的方法,但过犹不及,如果把宠物当成生活中的唯一,抗拒人际交往,便会慢慢产生病态交际的困扰。之所以会造成这种心理问题,是因为在现实生活中,人与人之间的交往需要互动,在这种关系复杂的人际碰撞中,不仅要考虑到自己,还要考虑到别人的感受,稍有不慎便会引起别人的反弹,影响人际关系。而人与宠物的交流就简单了许多,你只要对宠物好,宠物也一定会依赖你,将你当成它的全部世界。所以,有些人会为了逃避人际交往中的矛盾和问题,选择寄情于宠物。

找到了问题的症结后,针对小晴的心理问题,我给她的父母支了两招,嘱咐他们多给小晴一些关爱,引导她积极参加正常的人际交往,摆脱这种“宠物癖”心理,回归正常生活。

一是通过自身的思想认知来进行调节。引导她意识到自己对宠物过度关注的行为是心理出了问题的表现,使她反思自己的这些异常心理情结,是否因为自身存在人格不成熟或者心理及情感需求不满足所造成的。从而打破自我中心意识,让自己走出去,积极拓宽人际交往空间。通过人际交往,转移对宠物的注意力,满足心理需求。二是通过个人行为来进行调节。认识到自己存在的心理问题之后,要尝试与宠物保持一定的距离,慢慢减少和控制与宠物在一起的时间和频率,有意识地给自己创造走出家门与人交往的机会,努力在人际交往中完善自己的人格,满足自己的人际心理需求,从而走出心理困惑。



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

壹粉“何处有炊烟”问:

结婚两年多,我变得越来越不喜欢自己了,总在一些无聊的事上花去很多时间,很多时候仔细想想既觉得自己好气、好笑,又觉得不值,可是在事情发生的那一刻,我是身不由己的。请问我该怎么调整?

壹点心理专家团树辉:

从表面上看,一个人不喜欢自己的原因可能会有很多,比如随着年龄的增长,会承担越来越多的角色,这会让你感到很焦虑,随着你一次次努力却没有得到升职加薪的机会,这可能会让你觉得愤愤不平……我们可以在现实层面列举出几十种这样的原因,所有这些原因都在反映我们内心深处的一种状态,我把这种状态叫做潜意识里的不确定感。

“何处有炊烟”在描述自己的问题时,语言很简单,只有寥寥数语,可还是流露出了许多重要的信息。比如不喜欢自己的感觉出现的节点是在结婚两年多的时候,这说明什么?我做一个习惯性假设,这



□丛非从

当你和别人发火的时候,你是想改变别人的。如果你只是想发泄情绪,别人改不改无所谓的话,那你去对着大海、蓝天吼叫“我恨你”就可以了。那,发火能改变别人吗?

在幻想层面是能。当你发火的那一刻,你的潜意识是相信发火能改变别人的。设想一下:假如你非常坚信自己发火别人不会有任何反应、任何改变,你还有力气发火吗?

当我们去做一件事,内心深处是觉得有希望的、可以的,我能行的,才有了去做的动力。哪怕是带着怀疑,也像是在赌博一样,赌这次肯定能赢。一个人不会去做他内心不相信的事。

现实层面上,发火能改变别人吗?也极有可能。一个人之所以会使用发火来改变别人,一定是因为现实层面上无数次行之有效,得到过很多次正强化,这种方式才得以保留。

那使用发火让别人改变的原理是什么呢?如果你发火,能让对方产生害怕,他就极有可能改变了。发火是一种惩罚,其内在逻辑就是:如果你不/如果你继续……我就……

你对孩子发火,孩子害怕了就改了。你对伴侣发火,伴侣害怕了也改了。你发火的对象可能对你有很多害怕:害怕你的威胁内容,害怕你离开他、抛弃他、不管他、打他……害怕你不高兴,害怕你充满怒火的眼睛。所以别人越是害怕你,你的发火就越是有可能让他产生改变。

听起来就感觉不是很好是吧,一种残忍感会从肺流到胃,让人难受。那发火有问题吗?发火本身是没问题的,这是改变别人的有效手段

之一。但只会这一种,就有问题了。两个原因:对方有时候不吃这一套,他不害怕你,还反过来压制你,企图对你进行惩罚。你们之间就进行了权利争夺,看谁能压制过谁,谁更能让谁害怕。你没有能力让他害怕,反过来就会伤害到自己。

你的确挺厉害,回回赢,把把赢。他害怕了,行为上也妥协了,但内心产生了抵触,为以后的叛逆和离开你做好了伏笔。

所以发火这种方法,偶尔用下挺好的,常用副作用挺大的。

为什么有的人喜欢用发火这种方法呢?因为他不会别的。从小到大,他被父母改变的方式,就是发火。他的父母不会动之以情,也不会晓之以理,更不会花时间慢慢陪他改变。父母改变他的方式,简单粗暴,使用各种惩罚、威胁、情绪化,让他害怕,他就不得不改变了。

长大后,他会学得并继承这种方式。就像语言一样,发火就是母语,而且是唯一语言,你只能学会这个。那发火没用怎么办?潜意识里会习惯性地自动判断:那肯定是发火力度不够啊。声音再大点、情绪再浓点、威胁再猛点、惩罚再大点。

所以发火的人不仅可恨,更是可怜。除了发火,他不知道如何与人有效沟通,没人教过,自己也没学过。就像婴儿一样,只会咿咿呀呀。

改变发火的方式,绝对不是把火指向自己,对自己生气。而是心疼自己,心疼自己小时候每次被惊吓的经历,心疼自己这么大了没学过别的方式。

其次,就是尝试学习一些新的方式去改变你想改变的人。

那还有什么别的方法可以改变

别人呢?

太多了。在此我不想多说,因为你没经历过、没体验过,我说了你也会觉得很难、不可能。对于你不熟悉的方式来说,都是难的,没被训练过。

就像语言一样,有的人觉得汉语很容易,有的人觉得英语很容易。母语当然容易,长大后看别人家的外语,第一眼就觉得超级难。

学习新的人际方式,跟学习语言一样,别扭、不熟悉、卡顿,需要思考、训练,甚至需要克服面子。你需要把它当成一个正经事来做,很重要的事来做。

最好的学习方式,当然是被正确对待。就像语言,最好学的方式就是把你扔到那个环境里去,天天有人跟你说,然后你无意识地开始模仿、摸索。

然而你可能没那么幸运,遇到能正确对待你的人。那想想你是怎么开始学习第一门外语的,或许你有办法找到新思路。

起码,你可以心疼下发火的自己:我好想改变他,好需要他,好想跟他有连接,可是我不会别的方式。

也可以可怜下发火的人:他很想改变你,想跟你连接。你不喜欢他这种方式的话,你可以慢慢教他如何用正确的方式跟你沟通。如果你不想破坏这段关系的话,这是最有效的方式之一。

如果你觉得去心疼对你发火的人很难很委屈,那你一定是在跟他的互相发火中总是处于弱势和输的那个,甚至你都不会发火,未战先败,那还是先心疼下自己吧。

与其依赖别人,不如养育自己。求而不得之苦,不如做强大的自己。

【情感问答】

为什么越来越不喜欢自己

至少说明在你结婚的时候对于自己即将要进入的婚姻是有许多不确定感的。

我这里所指的不确定和您的爱人没有关系,我指的是你是否对自己该以一种怎样的状态进入婚姻,该如何承担起婚姻里作为妻子的角色,有一个相对清晰的认识。一个人要步入婚姻,说明已做好了承担一份责任的准备,如果对此不能主动做决定,在这个过程中没有幸福感可言,那就无法在婚姻里找到自己的位置,自然不能以一种健康的状态走入婚姻。

所以,你在结婚后变得越来越不喜欢自己,极有可能呈现的是你對自己无法胜任妻子身份的一种焦虑。一个人在过度的焦虑面前,会用一种方式来催眠自己:“我怎么总是担心做不好,我真是怂,连这些都不知道……”长期在这种否定的状态里,自然会对自己心生厌恶。

搞清楚了自己一点后我们接着往下看,你说总在无聊的事情上花费时间,我想问一下,这些无聊的事究竟是些什么事儿?打游戏、玩手机,

还是生闷气?我之所以这样列举,是因为这些现象都是在我的工作中经常会遇到的。

在我的咨询中,无论来访者是青少年还是成年人,提到手机、游戏他们都会深恶痛绝,可是当他们面对这些电子产品的诱惑时又会变得毫无抵抗力。为什么呢?我们会发现其实他们的内心是在发生着退行。

什么叫退行呢?退行是指你无法用和你实际年龄相匹配的心态去面对现实的问题。比如说你现在已经结婚了,但是你没有做好准备如何和另外一个人一起生活,将来还要共生一个或是两个孩子。或者在你自己还是一个孩子的时候就没有感到多么幸福,你现在摇身一变要被迫去面对一个成年人的角色了,你的潜意识里首先想到的就是逃跑。

跑到哪里去呢?网络的世界、游戏的世界是最好的选择。因为在现实的婚姻关系中有太多的不确定性,网络就不一样了,你想干什么就干什么,完全可以自己操控。

因为这股退行的力量来自我们的潜意识,所以你会经常在它到来的时候有一种身不由己的感觉,当它远去之后你又会在这种身不由己深深自责,觉得自己没出息。

接下来我们讨论如何进行调整,调整自己状态的前提是对它和你自己所处的位置有一个清醒的认识,获得一份确定。你可以先来确定一下自己目前究竟是一个怎样的状态,到底存在什么样的困惑,先把这些搞清楚再试着去向周围的人求助,这些人可以是你的亲人、朋友,也可以是心理咨询师,在尝试过后,试着建立一段稳定的关系,把这段关系当成你的一面镜子,细细地去觉察。

在这个过程中,你会不知不觉发现对自己越来越有耐心了,你开始去关注你周围的人了,你会慢慢变得喜欢自己生活中出现的一些场景了……

相信你会在这个过程中慢慢适应,记住改变得越慢,你的这份改变越真实,越真实的东西才会越有价值。

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。

情感版面现开通树洞邮箱,倾听您的心声:qlwbqg@163.com