

聆听咨询师



周振基

中国心理卫生协会会员
婚姻情感问题专家
中央电视台、北京电视台以及凤凰卫视等电视台心理栏目嘉宾
撰写出版《抑郁》、《焦虑》等近百万字的专业书籍和论文

那一件与“自尊”无关的事

文/周振基

陈艾米想要的一定不是这样一种最终令自己失去自尊的尴尬关系,甚至连她自己也不愿意相信,不能接受这样的结果:自己主动选择并经历的这段尴尬关系是一场毫无自尊的“一夜情”或是“婚外情”。

什么原因让艾米这样做?观察艾米和所谓男友的恋情关系,总令人有一些别扭的感觉;仔细分析后会发现,那种别扭的感觉是来自于缺少作为爱情必备的亲密、依恋、牵挂和奉献的种种感受。如果这算是艾米的两段感情的话,艾米似乎在应该亲密的关系里无法亲密,在应该保持距离的关系里也不会保持距离。我们或许可以得出这样的结论:艾米不懂得如何建立和处理亲密关系。通过对她成长过程的描述不难看出,艾米在这方面的了解和学习的结果是缺失的,所以出现这样的结果——虽然在外人眼里非常成功和顺利,但艾米却始终无法在这种所谓的亲密关系中找到令自己幸福的感觉,以至于午夜梦回,艾米为一种锥心的失落感而哭泣。

心理学的研究揭示了在人格发展和成熟的不同时期都具有“关键期”的规律,错过这些关键期后的“补偿学习”难度将成倍增加,甚至形成某种能力的缺失,影响到人格的成熟。在人格发展过程中,培养、建立、维持和处理亲密关系的能力从青春期开始,到了成年早期最为关键。青少年需要发展的各项人格品质,包括开始学习和了解如何与异性交往,如何承担自己将来的社会性别角色等,很重要的途径之一是从同性别长辈那里学习模仿而来。比如,多数情况下女孩从母亲那里学习如何在社会关系,包括亲密关系中承担女性角色;如何在不同的关系阶段中与异性和谐相处,客观上为自己在成年后进入亲密关系做好准备。青春期结束后,青年人运用已经具有的能力获得自身的亲密关系,避免来自内心的孤独感,在健全人格的基础上继续发展“爱”的能力,进而形成相对成熟的人格品质。这一阶段到25岁左右结束,被称为成年早期。

对于艾米来说,15岁正值青春,去美国承载着父母“高高在上”的期望,“每天分秒必争连上厕所的时间都要计算着为了前途和生活打拼”,成年早期的艾米似乎收获了爱情,却无法收获属于爱情、属于亲密关系中的幸福感。虽然故事中没有具体描述两人的相处,但从其成长经历来看,与其说是由于对方的原因,不如说是艾米对处理亲密关系能力的缺失以及缺失导致人格不成熟所造成的,最终使艾米陷入一段扭曲的关系:面对貌似自己喜欢的人,没有能力保持距离,难以做到保护自己,不知道如何开始并建立起亲密关系,甚至不知道如何在关系中平等相处。

为被践踏了的自尊心而痛苦的艾米,也许没有真正意识到造成自己痛苦的根源来自何处,更加不会意识到这样的问题很可能导致自己无法处理好将来的婚姻关系。建议艾米寻求专业的心理咨询与治疗,更深入地了解自己以及自己的需求,重新学习和修补以往所缺失的能力,让人格真正成熟起来,找到属于自己的幸福。

海外求学的岁月埋葬了我初恋的萌动

《海上钢琴师》中那艘往返在大西洋上的邮轮,承载了每一位乘客的“美国梦”。15岁那年,我初二还没上完,就踏上了这条充满憧憬的“美国征途”,当然我是坐着新时代的交通工具——飞机去的。

我从小是个好孩子,在街坊邻居眼里,陈艾米家庭幸福,品学兼优,勤奋好强,前途也将无限光明。于是,当我只身一人身处在一个陌生的环境里,承载着父母“高高在上”的期望时,我知道必须牺牲一切阻碍我学习和成功的因素,例如恋爱。所以,当国内同龄人还在上课“传条”、下课嬉笑,放学时暧昧的男生女生一起回家的时候,我已经每天分秒必争连上厕所的时间都要计算着为了前途和生活打拼。去美国留学,拿高等学位,似乎许多中国学生都可以做到。但是,

进入西方的主流社会,融入他们的生活圈子,着实不容易。然而,对于我,用了生命中将近二分之一的时间就成就了这件事情。十年是一个蜕变的数字,十年后,我25岁,已经毕业于美国常春藤大学,进入世界顶尖的企业。一切都按着计划如愿以偿,学业,事业,包括爱情。“你看人家陈艾米……”成了我时时能听到的赞美。

男朋友Allen和我是同事,是有着德国和意大利血统的美国人。他有着我最喜欢的棕色头发,绿色眼睛和温文尔雅的绅士风度。我曾经问他,如果我最终要回中国,你会和我一起吗?他说,我会试着去喜欢和适应它,因为那是你的祖国和家乡。外国人就是这样,诚实又天真,可是他不知道,其实我只想听一句“当然愿意,因为我爱你”。

在热恋期的第一年里,我曾经幻想着在郊外贷款买一栋别墅,生一儿一女,把父母接到美国来住。直到感情慢慢被生活和工作所冲淡,一切都是平淡无奇。每天早上买一杯咖啡,提着满是文件的公文包,挤在漫无边际的人群中,一个高级打工者,一个陌生又硕大的城市,这难道就是我要的吗?

有一个晚上,我做了一个梦。梦里是初一的时候,班里一个面容俊俏的男生,他回过头来对着我笑,他说我喜欢你。其实是有过这么一个男生的,只是那分懵懂早被掐死在“我要留美”的宏大梦想中。梦醒了,我哭了很久,在“人人网”里见证了许多国内朋友们的爱情,听了很多他们中学、大学时候的故事。可是,在我的生命中,从来没有过这么一段时间和情感让我可以

放肆地去挥霍。我常常想,如果留在国内,我会有一个什么样的男朋友?是高中时帅气的篮球队长,还是大学里呵斥群雄的学生会主席?再要不就是个风情的诗人,也可能是个浪漫的舞者!然而,在理性层面讲,我很清楚一个像我这样强势又优秀的女生,需要的是比我更加强大和成熟的男人。Allen和我同年,再加上一分老外特有的天真,于是,我那分中国女人独有的“小鸟依人”被压抑在成功的事业、光鲜的学历,让人羡慕的外国社交圈和一种难以诠释的对爱情的怀疑之下。其实出国这件事情,跟钱钟书先生对于爱情的诠释是有些像的,这座围城,外面的人想进去,里面的人想出来,尽管让我们重新选择一千次,还是会做出一个同样的选择。



一场混乱迷离的情爱让我丢掉了自尊

情感热线本期主持余文婷
正在倾听您的心声

电话: 7-3170@sina.com



◆采访人:文馨
◆倾诉者:陈艾米 25岁

采访背景

通过网络,我认识了在美国的陈艾米。她绝非“沉鱼落雁”的漂亮女人,却很具独特的人格魅力。她年轻、优秀、爱情幸福,但千篇一律的工作和生活让她曾经一度想要彻底地释放自己,以逃避平淡而枯燥的现实。然而,在国内遇到的一场混乱情爱让她几乎迷失了自我,也让她开始重新审视自己的爱情……

短暂的回国假期遇到了让我无法自拔的男人

今年春节,我休年假回国,和家人相聚,也去看了看旧时的学校和儿时的伙伴们。岁月,工作,婚姻,改变了许多人的模样,夹在这些陌生又熟悉的中国朋友中间,我有时候会突然产生一种时空错位感,不知道自己到底是在哪里,是多大的时候。其实我几乎一点都不想念Allen,而是无数次地反问自己:“我到底爱他吗?”就在这个时候,我在一次朋友聚餐时认识了陆成方。屋子里有很多人,很吵闹,他说,“你好,我叫陆成方”,那一刻,这个世界都好像静止了。聚餐结束了,他主动开车送我回家,是一辆

上百万元的奔驰。我们聊着那些无关紧要的话题,多数时间是他说着,我听着,夹杂着时不时的四目相对。32岁的男人,不算英俊,脸上的细纹诉说了他的不凡经历。他开车时大多是沉默的,抽烟的样子很优雅,说话也是沉稳的。在他跟前,我有一种说不上是自卑还是自怜的感觉。那个夜晚,我完全被他的成熟和一分小女人的自我感觉所陶醉,我想,这就是我想要的男人,一个让我可以“仰视”的人。

之后的几天我都在等他的电话,却没有音讯。我第一次感受到,等待是件折磨人的事情,更折磨人

的是我完全拿不准这个32岁的男人,然而越是拿不准就越是放不下。多少次拨了他的号码又放下手机,终于在一个星期之后,他发短信说一直在外地出差没有时间联系我。而向来理智的我,竟然被这条短信折磨得欣喜若狂。随之而来的是暧昧不清的短信,似是而非的问候,只是他很少主动发信息给我。也从来没说过喜欢我,但又常在短信中带着“想你”“亲一口”之类的话语。明知道这样的话语不过是一时儿戏,过眼烟云罢了,却依旧无法控制思维的混乱和夜晚难以入睡的辗转反侧。

几天以后,他去南京出差,说很想见我。我竟然立马奔向火车站,坐夜车到了南京。他把房卡留在前台,我一直在他房间里等到11点。他带着淡淡的酒气,将我拥到床上……这只是我们第二次见面。我们在南京一起住了三天,我白天就在这个陌生的城市闲逛着,等他晚上应酬完了再回酒店。似乎除了那个奢侈的五星酒店和那张床,我们没有干任何情侣间该干的事情。回到济南,他并没有很殷勤地联系我,依旧是我在主动地发信息给他。但我们见面的次数逐渐多了起来,而地点大多数都是酒店和酒店的床。

贪恋一时激情铸成一幕丧失自尊的闹剧

离回美国的日子越来越近了。我和陆成方,尽管我一遍遍在心里警告自己说“这不过是一晌贪欢”,是我被平淡的生活逼到了绝望时想要得到的一场浪漫爱情;尽管每次见面我心里都带着对Allen的愧疚;尽管我并不相信32岁如此成功的他根本没有结婚,我依然无数次想要拆下他“打情骂俏”的伪装,与他交心地谈谈。而每次,当我想要认真的时候,他都以

不认真的玩笑话一带而过。

从小到大,我一直是一个目标明确的人,从小父亲就培养我凡事要做小人的习惯,所以,无论是考试犯错还是在生活中遇到琐事,我脑子里总会本能地列出得失、对错以及原因的“损益表”。然而,在这件事情上,我深知他并不爱我,不过是自己送上门讨了个没趣。也知道我并不爱他,只是需要这种一时

激情的感觉和完全恋慕一个男人的“小女人”心态。就好像一场剧目,幕布拉开时,你可以做任何事,说任何话,发泄任何压抑已久的感情。只是幕布关闭的那一刻,你要接受曲终人散的现实。

最终,在模棱两可的玩笑话中,我和陆成方断绝了一切联系。难道我们就是“一夜情”或者对他来说也许是“婚外恋”,更或者连“恋”都谈不上?难道这一切只是因为我们的生活都太过平淡,只是缘于我们俩故事中的一见钟情的情景都太过渴望?回到美国以后,对他的想念变得枯萎,那些记忆也变成偶尔想想的笑话。可能对他来讲,我也不过是个笑话。而作为一个女人,最可悲的是,我无法逃避肉体被玷污的事实和对Allen“日久天长”的愧疚感,以及被轻视和践踏了的自尊心。

编辑:曾琳
美编:马晓迪