



【微感情】

爱已成粥

□李雅芬

某天看见老公两鬓的白发,心生悲凉。多少日子,在争争吵吵中流星般滑过:年轻时早晨送孩子上幼儿园,正要出门,自行车没气了,互相埋怨一顿吵;春节去谁家,也要争上一通,我妈养我不容易,他爸有病等孙子,都是理由,一个是教师,一个是文学青年,哪个都能说会道;就为一顿饭是吃饺子还是吃面条,也会有战争爆发;因为他忘记结婚纪念日,闹得不可开交,甚至想到离婚。

年龄渐长,不惑还有惑,知天命也不知,尽管没有二十来岁的锋芒毕现,温顺了许多,但还是有脸红脖子粗的时候。想想这一路走来,真不容易。

当然,也有风和日丽的时候,记得下雨天他接我回家,他把衣服给我披着,自己光膀子淋在雨里还唱着歌的情景;还记得生孩子产科走廊他不断安慰的话语,怕老婆冻着,把一个破棉衣的袖子撕下来给我套在腿上御寒的画面;还记得我的老妈他的岳母生病,他守护在病房,被人家误以为是儿子的样子……点点滴滴闪现脑海。他辅导孩子到深夜的灯光,两个人在小厨房里做着家常便饭的烟火。搬家为了省钱,他非要自己往楼上扛水泥弄得灰头土脸。一晃在一起三十年了,用时髦的话,叫珍珠婚。

珍珠项链,光鲜而耀

眼。我更愿意将我们的婚姻,想象成一串檀香木做成的朴素手链,自然而非精雕细琢,静静品味,有香气散发。细细抚摸,有许多的故事和回忆。

出差回家,火车上,同事说,我没有通知家里的那个他,神不知鬼不觉进门,给对方惊喜,我开玩笑说,我不通知回去,只有惊,没有喜。婚姻的路走过了这么长,宛如一首悠远沉寂的老歌。

回去后却听他说:“以前怕你在家唠叨,你出差我清静,不知道为什么,现在你出差,我总不踏实,两个人现在是伴儿了。”原来,我已经与他进入了“老伴儿”的时代。才更加理解了父母那种,“你若在,我心安”的情愫。

最近,自嘲“吃货”的我胃不是太舒服。他正好放假,就在家熬粥,几乎隔一天一锅,内容很丰富。这粥,除了大米,还有红枣、葡萄干、花生、枸杞和杏仁,香甜糯黏,温和而有嚼头。两个人品着粥,每每发出呼呼的吸吮声,喝着喝着,都笑了,调侃着:看来,老了,就只有一起熬粥喝粥的份儿了。

没有了花前月下“你侬我侬”的浪漫,少了年轻气盛一争高低的争吵,如今,平淡到一碗粥,黏乎乎着,为对方的白发而感慨,生出同情和另一番理解和爱惜来,有相携相伴的感恩,有木已成舟的安定,我叫这种状态为“爱已成粥”。

这粥啊,且需要慢慢熬,慢慢品呢!

□吴在天

和太过自恋的人相处,不是一件容易的事情,尤其是,这个人可能是你的父母。很多心理咨询师都谈到,在咨询工作中常常会遇到这样的父母。当咨询师尝试着让父母们理解,他们的孩子为什么会这样,他们之间的关系出了什么问题的时候,有的父母不会去看问题,他们关注的重点是,作为父母,我没有错,所以总是孩子问题不断。因为在关系里面,父母没有错,那么错就都在孩子身上。

有位读者说,她不能和父母吵架,哪怕很委屈。还有种情况更难,就是在关系出现冲突时,尤其是事实已经摆在面前时,她的父母就会说:都是我错了,可以了吧,我现在向你认错可以吧!只要你开心就行了。父母言语上好像是在承认错误,但是她却无论如何都感受不到,她感受到的,是深深的内疚。

她不是想要爸爸妈妈认错,她只是希望父母可以尊重她的想法,尊重她的意愿,哪怕她的人生有时候会走些弯路,她希望可以为自己负责的机会。但是每次这个时候,父母就会以退为进,看似认错的背后,给她造成的却是无力和内疚,这种感觉,就是一旦吵架,父母就变成了玻璃心,她担心父母碎掉,自己就成了罪人。

孩子,往往很容易感受到父母的这种脆弱,甚至会配合父母去牺牲自己。

非常自恋的父母,他们会习惯性地玩归罪游戏。工作受挫了,回来骂孩子出气,婚姻有问题,就对孩子说:“都是为了你。”当自己遭遇挫败时,就会在身边找个可以怪罪的人去怪罪,把自己内心的挫败痛苦投射出去。

看过一则新闻,说因为孩子抄作业被老师投诉到家里,孩子的妈妈为了惩戒儿子,就趁儿子洗澡的时候拍了背面裸照,还发到微信朋友圈里,并写上:“这次发背面,如果再犯,就发正面裸照。”许多网友纷纷议论,为什么要用羞辱的方式来惩罚孩子呢?

很可能是因为老师跟妈妈投诉孩子抄作业,妈妈产生了羞耻感。她承受不了,就转而给孩子制造更为强烈的羞耻感,她其实是以

【亲子学堂】

如何面对自恋的父母



这样一种方式,转嫁自己的难受。这样做的目的,是为了维护脆弱的自恋。

所以,自我脆弱的父母,首先要保护自恋,因而他们认为自己做什么都是对的。他们不愿意去面对自己的错误和羞耻,不愿意去面对自己真实的部分。他们必须去维护面子,让他们认错也是难以想象的。

有时候,我们看到有的父母会表现出对孩子很好很关心。但是,一旦出了问题,父母会希望孩子承认是自己的问题。如果孩子想要表达自己的意愿或是不满的情绪,他们就会从自恋陷入到无能感中。

这时,有些父母就会变得很愤怒:我这么好,孩子怎么可能会有问题。他们会觉得孩子有问题,就是暗示了自己有问题。如果你的父母超级自恋,作为孩子,你需要清晰地明白,你内心的无能感、羞耻感,你的这些感受很可能是父母转嫁过来的。有时候,并不是你不好或是你做错了,自恋的人爱玩归罪游戏,你不过是他们归罪的对象,他们把无能感、羞耻感转到了你身上。认识这一点,知道你这些感受的来源很重要,因为这可以帮助我们减少自我攻击。

自恋的父母常常是以自己为中心,而孩子在这样的模式下成长,容易变得围着父母转,也容易形成以他人为中心的行为模式。

比如你可能在你的亲密关系中,总是以伴侣为中心,而失去自己的生活。你也可能在人际关系中过于在意他人的看法,而时刻小心翼翼。这种感觉,就像是小时候的你需要不断满足父母的需求一样。这个时候,需要多问问自己,你想要什么,多给自己一些正面的暗示,把重心放回到自己的身上。

很多朋友和父母产生冲突和矛盾的时候,都有过对峙,但实际过程却并不容易。自恋的父母有着脆弱的自我,他们不能直面自己的问题。比如很多父母会用哭这种方式,来迫使子女投降。这的确是很多自恋父母惯用的勒索方式,也的确很有效果,很容易让孩子产生内疚,最后妥协。这个时候,我们可以学习,用不带敌意的坚决进行对峙。而这一部分,最好从细小的事情开始,因为小的事情,不那么破坏他们的自恋,父母会相对容易接受结果。这样做的好处就是,你可以不去认同他们投射过来的无能感,同时,你也开始有了你的边界感。

【情感问答】

若无一事挂心头 便是人间好时节



本期专家:丛媛 山东医学高等专科学校心理学教授

壹粉叮叮咚问:

我去年年初退休了,虽然以前也多次设想过退休以后的生活,不再早起赶班车、不再随时加班、不再为完不成业绩而焦虑……一度还盼着早日退休,可事到临头,还是有些不适应。一年下来,轻松感没有了,随之而来的全是些烦心事。我的老伴几年前去世了,我当时还在工作,所以很快就从悲痛中解脱出来,最近可能因为闲了下来,孤独感重新包围了我。

孩子成家立业有了自己的孩子,陪伴我的时间越来越少,我也不好过多要求他们回来看我,当然内心希望他们能想到这些,顾及到我的感受,但他们总说忙,孩子要上各种特长班,没时间回来。现在我的情绪越来越低落,也不愿意见亲朋好友,总觉得人家都比我生活得好。朋友们都说我越来越宅。我是不是抑郁了,我还能有幸福的生活吗?

齐鲁晚报心理专家团丛媛:

看过一篇专业的分析,说一个人过于宅,就是自闭的现象,也就

是说太宅,就有抑郁的情绪存在。很多人可能会以为抑郁一定是不说话,终日郁郁寡欢……其实不然,真正的抑郁是深层次的,是那种情绪既没有源头又没有出口,还不知道自己应该如何去感受。

你的情况是很多老年人都会有的普遍现象。上了年纪的人,由于退休、家庭状况、环境改变等客观原因,导致情绪低落,加上激素水平的下降,所以对很多以往乐于参与的事情都失去兴趣,很少有事情可以激发自己的激情,没有欣喜若狂、没有激动不已,唯独对于悲伤的体验更细腻、更深刻了。这是人们步入老年难以避免的现实。其实如果仔细想想,也并非真有什么危机,不幸降临在身边,可为什么会觉得开心不起来呢?

从心理学的角度来分析,人总是对不好的感受记忆深刻,而容易忘记美好的感受。这就是为什么我们总是觉得生活中痛苦多于快乐;忧伤大于欢喜;悲哀大于幸福。当步入老年,生活日积月累的内容增加,又过滤掉那些幸福的感受时,

自然会有许多不开心的内容涌上心头。

你是否还可以拥有幸福,完全取决于自己,而与子女、朋友、环境无关。因为真正的幸福不是一些事实的汇集,而是一种状态的持续。幸福应该是心灵深处微妙的感受;其实,幸福每时每刻都伴随我们左右,关键是如何去发现它、理解它、感受它、创造它。

首先幸福是一种比较,一种知足。你有稳定的退休金,有自己的住房,生活起居不愁,相比较那些收入微薄的人群就会有知足的感觉,只要自己感觉到满足,感到快乐,就会拥有一份幸福。

其次,幸福是一种安宁,虽然子女没有时间回来看你,但他们一家生活得很幸福,没有让你烦恼、担忧,就可以心安,只有心灵安定宁静者,才能享受那种情致,这也是一种超出世俗的幸福,不以物使,不为物役,天地何可乐。

再者,幸福是一种快乐,一种创造。其实生活对于每个人来说都是平等的,上帝不会偏爱任何一个人。但为什么有人人会感到幸福,而

有人感受不到,那是因为幸福是一种能力,是感谢生命赐予和现有生活的能力;是感受快乐、抵制不良情绪的能力;是不断反省自己、完善自我的能力;不要把自己的幸福建立在别人那里,他们来看我就幸福,他们不来我就不幸福,那样的幸福是不能长久的。你完全可以按自己的意愿来安排自己的晚年生活,为自己煮一杯咖啡、为自己买一些美食、把自己的房间安排成自己喜欢的模样……总之,生活的重心完全转移到自己的身上。

人的一生只有三天:昨天、今天、明天!昨天已成过去,你已经完成了自己的使命,把孩子养大了、把工作完成了,明天还没到来。你可以把握的是今天,有老伴相聚是幸福,厮守在一起享受一夕是百年的甜蜜,即使没有老伴在身边陪伴,孑然一身也可以幸福,没有生活琐事的负累,随心所欲地享受自由。

其实说来说去,知足就是幸福,幸福就在你的心里。

若无一事挂心头,便是人间好时节!

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”,在齐鲁晚报官方微博——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