

咨询师手记

抱怨不是要被消灭的,也不是要被纵容的,而是需要成长的。允许抱怨的存在和流动,学着用一种正确的方式对待它,就会发现:它并不是我们成长道路上的障碍——

抱怨的正确打开方式



再不好,也一定比“明明怨得不行,但就是憋着不说”要好。

我的来访者小D是一位主妇,平常在家专职带孩子,特别辛苦。但丈夫和婆婆却很少体谅她,使得她心里充斥着各种不满。然而,每次只要小D稍微抱怨几句,丈夫和婆婆就会说:你又不工作,有什么好抱怨的?你看看别人家的媳妇,家务、带娃做得多利索!

再加上小D经常看到一些“鸡汤观点”:越抱怨,人就会越不幸;抱怨只会让身边的人想远离你……这让她非常焦虑,她发誓一定要改掉抱怨的臭毛病。

和绝大多数人一样,小D的方式非常简单,就是强忍着。但人的内心就像一根弹簧,可以用蛮力压下去一阵子,但后面必然会反弹得更厉害。因此,小D往往强忍一段时间后,情绪就会突然崩溃,说出更激烈的话:“回家一点活儿都不干,你是废物吗?”“家务全是我在做,我是你们的下人啊?”家人听罢,往往是要跟她吵起来,要么直接疏远她。而这又进一步让小D加深了“抱怨是不幸之源”的观念。

于是,她恨不得把这抱怨的习惯从自己的身上“撕扯”下来。而这种敌对状态所造成的伤害,已经远大于抱怨本身所遭受的伤害。

一方面,小D非常厌恶忍不住抱怨的自己,话也变得越来越少;另一方面,本以为少说话就能少说错话,结果却带来了更深的压抑,以及下一次更强烈的情绪爆发。长此以往,不仅伤人伤己,还会破坏关系。

如果一直忍着不爆发呢?那将很有可能导致一种更严重的后果:憋出内伤(抑郁)。抑郁,也是一种“难以表达的难过”。越是不接纳抱怨,难过的感受就越会憋在身体。久而久之,情绪得不到流动,人也因此变得失去活力。

用正确的方式对待抱怨

在生活中,不难发现:有一些长期压抑情感的人,在抱怨时,仿佛忽然“活了过来”,变得特别起劲。这是因为,通过抱怨,压抑的情绪得到流动,人就恢复了活力。

分享一个我自己的经历。几年前,我受当时“夸夸群”热潮的启发,组建了一个“骂骂群”,群里只讲自己不开心的事。换言之,这是一个充分允许负面情绪流动的空间。这个群刚建立时,大家都不停抱怨,渴望有人为自己排忧解难。但根据群规,群中不可以越界帮扶。于是,抱怨者通过发泄,情绪得到流动后,就开始静下心来自己解决问题。

因而,这样的抱怨于他们而言,反而是一种“良性循环”:倒苦水后,就停下来,然后平静地面对现实,同时少了很多怨气。

因为当一个人抱怨时,真正希望的是别人能够看到自己的不容易。而

当一个人的不容易能够被看到,他反而能以更好的姿态去面对生活。

允许抱怨存在,允许它流动,学着用一种正确的方式对待它。慢慢我们就会发现:它并不是我们成长道路上的障碍;相反,在困难情况下,它是一个提醒我们优化处事方式的信号。

避免进入抱怨的误区

既然抱怨有好处,但在现实中,为什么还会有很多由于抱怨产生不好后果的例子?因为很多人在抱怨的时候,存在一些误区。

误区一:对人不对事。
一件事让人不爽了,但他在抱怨的时候,不是抱怨事情本身,而是攻击事件的当事人。

假设一个场景:孩子周末做作业,妈妈教了几遍孩子都不会,还总是开小差,浪费了妈妈很多时间。这时,妈妈开始不耐烦,不断抱怨孩子太笨了。孩子听罢,反过来抱怨妈妈脾气不好。后果就是:作业做不完,母女关系变差。

其实,解决办法可以对事不对人。妈妈:今天辅导作业用了这么久也没完成,我本来跟李阿姨约了一起出去,现在被耽搁了,我好烦躁!

女儿:我只想自己安安静静地写作业,但耳边一直传来妈妈的催促声,还时不时被训斥,我好愤怒。

这样,两人不但找到了对话的空间,关系也能缓和下来。

误区二:责任转移。
把抱怨当成推卸责任的手段。有的人抱怨的目的,不是为了发泄或疏解情绪,而是为了转移责任。因为他发现,只要抱怨,总有人会站出来替他解决问题。

比如,丈夫一抱怨带孩子难,妻子直接就不让他带;儿媳一抱怨上班累,婆婆就把家务全包下。这样导致的后果是:抱怨者通过抱怨推卸责任,得不到成长;承担者总是帮对方承担责任,苦不堪言。长此以往,两者陷入“恶性循环”中,关系也变得不健康。

对此,解决办法可以是:只在情绪层面发泄,行动上自己的事情还是自己面对。

实际上,很多人不敢抱怨,是因为怕自己变成一个怨气满满的人。但如果我们能做到“正确的抱怨”,怨气终有消停的时候。并且,我们还能逐渐获得掌控感,稳步向前优化抱怨的内容。

生活中,有的人意图“消灭”掉抱怨,最终却以失败告终;有的人沉溺在抱怨的陷阱里,故步自封,无法自拔。无论哪一种,都会对关系造成极大的破坏。事实上,抱怨不是要被消灭的,也不是要被纵容的,而是需要成长的。

人就像一个气球——在压抑的环境中,允许自己适时泄气,在准备好的时候,再适时给自己打气。这样才能保持我们内心的韧性。

(作者系心理咨询师,专栏心理作者)

婚恋咨询室

本期做客专家
晚睡,作家、情感咨询师,喜解读复杂情感迷局,关注女性独立与成长,著有《晚睡谈心》《帮你看清已婚男人》《你配得起更好》等作品



Q:

我和老公在有车有房,也有贷款。因手头没有余款,他有时会时不时发点微薄工资,基本是打牌输了没钱花贷出来的。家里赚钱主要靠他,爸妈还可以帮衬我们。按理说我们很幸福。但老公喜欢和朋友玩,几乎天天玩到三更半夜才回家。倒也有应酬,但真正的应酬屈指可数。

他对婚姻没有什么忠诚度可言,在这方面用的心思感觉比在家里多。为了不让我管他,甚至暗示我也可以去外面找人,但我怎么可能像他一样呢?

我也试图说服自己他只要能能为家里拿回钱就好,但我内心很受煎熬。回到家里,他既不干家务,也不和我交流,在这个家里我感觉不到温暖,只有痛苦。白天上班还好,一到晚上我就很难过。

孩子马上初中毕业了,我们也谈过离婚,条件是他再去贷款,把我现在承担的贷款还了再给我点现金,孩子归他。等孩子初中毕业后我们就去办离婚。本来已经说好了,冷战了3个月,我受不了又去找他,我把自己的放得很低,可他还是没有任何改变,我不知道我在坚持什么,也不知道该怎么办?

英琪

A:

英琪,你好!

一个女人可以选择把婚姻当成自己的归宿和成就,但把个人的价值依附在一种关系和身份上,的确会削弱一个人的独立性。

真正的独立是你可以把婚姻看作是一种需求,你需要或者喜欢婚姻这种生活方式,不过你同样清楚,拿掉婚姻,失去婚姻,你还是你——你的人生没有随之毁掉,你也不会因此变得贬值,你更不会失去生活的意义。

如果反过来,失去了婚姻就觉得人生完结了,自己完蛋了,生活彻底game over了,谈何独立?那种不依附点什么,就感觉自己是个孤家寡人,六神无主的心态,都叫不独立。

就像最近网上爆火的良嫂跳河事件,网友又是扔鸡蛋又是网暴来表达愤怒,但这种义愤有什么用,能挽救回良嫂的命吗?

是,男人出轨,还家暴老婆很过分,可是你有钱有流量,可以曝光他,哪怕和他对撕也独独不该去死。良嫂能丢下3个孩子自杀,就是因为她把婚姻看成是人生的唯一归宿,她为了维持婚姻使尽了浑身力气,所以男人出轨也带走了她所有的希望。这就是不独立的可怕之处。

为什么在你的故事中我先说了这样一番话,因为你也是典型的不够独立,一定要依附在婚姻关系中的女人。你有工作,有收入,大概率也接受过一定程度的教育,可你把自己活成了什么样?

这个男人对婚姻不忠,对家庭没责任感,对你完全没有陪伴,甚至不介意你也出轨玩一玩,说明他对你真的一点兴趣都没有了,你还偏要赖在他身边。

这个婚姻有什么好,有车有房不假,但一屁股贷款,还得父母倒贴,男人能离谱到打牌玩了搞什么微粒贷,你居然还觉得这样的婚姻应该很幸福?你对生活的要求也太低了。

嘴上说离婚,冷战不过3个月,又主动凑上去,你就是离不开这个男人,你没有这个骨气。

是钱的问题吗?有这个因素,但不绝对。你就是没有办法从一段已经完全腐烂溃散的情感关系中剥离出来,这是缺乏独立性的人的典型特征,你必须依附着他生活,他要你,你就是完整的,他不要你,你就是破碎的。不独立的人没有婚姻的时候抓朋友、抓父母,结婚后抓老公、抓孩子,永远要抓一个能够让自己有归属感的人或事,他们自己都不愿放手。

重新去建立一种新的情感关系对你来说是非常可怕的,哪怕只是想都会觉得恐慌。当你意识到自己还可以爱,也值得被爱的时候,你自然会产生一定要摆脱这种糟糕婚姻的欲望。现在你连这个欲望和动力都没有,你看不到未来,也没有未来,像一棵行将枯萎的树。

我为你觉得遗憾,骂你是骂不醒的,只能寄希望于男人对你再狠一点,让你再痛一点,逼你走出自我设限的舒适区。

你现在的婚姻就像一个监狱,囚禁着你的灵魂,你在其中住了太长时间,已经到了打开大门你都不敢走出去的程度。外面的世界一点都不可怕,虽然有风雨,可也有自由。牢笼里没有风雨,但也没有自由,做一个自由的灵魂是需要付出代价的。

婆媳之间

薛元策

从《我爱我家》看婆媳关系

最近重温《我爱我家》,又有新发现——好的文艺,总能让人有新发现。

傅明一家,集约了父子关系、夫妻关系、爷孙关系、叔嫂关系、兄弟关系……而唯独缺少了婆媳关系。傅明与何平的对手戏不少,但他们之间到底叫什么关系呢?查了一会儿,发现网上也是词穷,不过是附会婆媳关系,起了个“公媳关系”的名儿。

为什么《我爱我家》缺失了婆媳关系?主客观的原因可能都有。比如一时没有合适的演员,或者婆婆的角色会冲淡傅明一家之主的地位,但我宁可信,是编导者压根儿就没想设置婆婆的形象。原因很简单,如果存在婆媳关系,那么对它的处理,就很难颠覆固有的婆媳关系概念,整部戏的走向也会受制于这种概念下的紧张和苦情,直接危及《我爱我家》的喜剧之本。

至于固有的婆媳关系为什么很难颠覆?这就是艺术真实性的需要了。在传统的中国式大家庭里,婆媳关系的真实定位,一直是以婆贵媳卑的形式存在的。即便偶有例外,也不足以颠覆观众的常识。所以,贵为家庭关系中最具话题性的婆媳关系,在《我爱我家》中却意外地被忽略了。

对中国式婆媳关系的紧张,社会学家和心理学家都曾有过剖析。观点一:是婆媳均为琐碎的日常家务劳动的主角,这使得她们发生交集乃至摩擦的可能性大大提高;观点二:婆媳关系还有一个重要交集点,就是同时扮演着儿子和丈夫的人。对两种不同家庭角色的要求,经常导致婆媳之间的对立。

依此观点,大略可以描摹出这样的婆媳关系:其一,她们都是日常家务劳动的主力,但同时也限制了她们经济独立的可能性;其二,对儿子或丈夫的“争夺”,客观上体现了男性在家庭关系中的中心地位,女性“从夫、从子”的传统地位始终以一种隐性的方式存在着。在《我爱我家》中,即便舍弃了婆媳关系,如何平作为傅家儿媳,一方面表现为对傅明老人永无僭越,另一方面表现为对志国有所违有所不违的隐性依附。这个印象极其深刻。

随着家庭细胞的不分化,中国式大家庭概念下的婆媳关系也发生了转变。今天的影视作品中,体现婆媳关系的内容呈现出多元化的演绎方式,人们的认知经验里也有了更丰富的内涵。

和小畏

人们常常说:“不要总是抱怨,要做正能量的人。”而在咨询中,我经常会遇到这样的情况:有些人一边强迫自己不抱怨,一边又总控制不住抱怨,陷入深深的无力中,不断逼迫自己不能抱怨,最终导致抑郁,对什么事都提不起兴趣……换句俗话说,越来越多人失去了“抱怨的自由”。

何为“抱怨的自由”?

现实中,很多人在交流时,总是习惯给情绪贴上“正能量”或“负能量”的标签,即便不愉快,也不敢宣泄出该有的情感,长此以往,憋出内伤。而若真想维护好心理健康,重点并不在于“盲目不抱怨”,而是要学会“正确地抱怨”。

有人问:抱怨不是不好吗?答案是:不全是。

抱怨当然有影响不好的地方,但

婚恋智慧

“不肯分手”:

如何跨越一段不太好的关系

夏滨

美国两位心理学教授曾经做过研究,发现人们压力值排名前三的事分别是:伴侣去世、离婚、和情侣分手。这三件事的本质都是一段关系的结束,感情破裂,两个人分道扬镳,再无交集。

爱情脆弱,带来的痛苦却巨大。失恋后,觉得悲伤像海浪一样翻涌而来,不是因为脆弱或无能,而是这件事本身就让人难以承受。所以才会有很多人即使没爱了,也还不敢分手。没感情的夫妻,貌合神离;没感情的情侣,争吵不停。

简单来说,不肯分手的人,都是出于以下三种原因:

- 1.害怕自我价值感降低
被分手的一方,常常会说“Ta抛弃了我”。这就是自我价值感的降低,把被爱等同于自我价值感,把自己放在被动选择的位置上。很难接受分手的一方,常常会有“自己没有人爱=自己不值得被爱”的信念。其实他们真正害怕的不是分手,而是“自己有没有人爱”。但实际上,你要知道无论你是不是
- 2.害怕单身歧视
害怕被贴上可怜的、孤独的,甚至是眼光太高、恐惧承诺等标签。在这些不易察觉的压力下,我们可能会去建立一段自己并不是真心想要的关系,也可能停留在一段让自己伤痕累累的关系中。
- 3.害怕怨恨和悔恨
怨恨,是你认为Ta原本可以不那么做,但是Ta做了;或者Ta原本可以不那么做,却做了。
悔恨,是你认为自己原本可以不那么做,但是你却做了;或者你原本可以做,却没有做。

被爱,你本身的价值并没有发生变化。如果被爱的是有价值的,那么暂时没有被爱的你,也同样是有价值的。而且,我们每个人都天生都是天然会关爱自己的。

怨和悔背后都代表着我们在乎这段关系,只是这些情绪对我们都是有伤害性的。所以,哪怕一时之间无法谅解,也可以试着去理解,理解这件事情怎么了,这个过程当中关系怎么了,关系当中的对方怎么了。

有些理解最终会带来原谅和宽恕,有些理解会带来死心和放下。无论是哪一种,都会帮助你跨一段不太好的关系,带来新的可能,带你遇见真正合适你的人。到那时,你会发现,幸福离你并不遥远。

