你回家过年了吗?

“家”与内在归属感的建立

编者按

过去的三年或许是属于这个时代的集体回忆,我们经历了很多。所以,这个春节对于大家来讲意义非凡。对所有中国人来说,回家过年是一种仪式,每位一路颠簸回家过年的游子,都怀揣奔赴一场团聚的温暖。

而同样有些人没有回家过年,他们说:故乡,从来都不是一个距离上的概念,而是一个时间上的概念,从离开的那一刻起就渐渐成为面目全非的陌生所在。不回家过年表面上是自己与故乡的羁绊被切断,本质上却是因为“故乡”的内涵正重新被定义。它已经不再是某个具体的地方,而更像是那些往事和记忆的载体,承载了我们对感情、快乐、秩序、安全和归属等需要。但无论身在何处,无论相隔多远,对父母和家人的牵挂不变,爱不变。家人的平安健康才是全家人共同的祈盼。

告别假期,清空慵懒,整理心情,继续为梦前行。新的一年,要好好爱自己。

■ 非也

你期待回家过年吗?

本以为终于不用原地过年了,年轻人会疯狂想回家。但令人惊讶的是,在知乎一则“2023年春节你回家过年了吗”的提问里,不少人都表示没回家过年。

有人说:故乡,从来都不是一个距离上的概念,而是一个时间上的概念。故乡从你离开的那一刻起就在以摧枯拉朽的速度沦陷着,直至成为面目全非的陌生所在。世界偌大,何以为家?今天,就和大家聊一聊:“断乡”。

要如何面对回不去的故乡?

回不去的,才是故乡?

跟身边许多人聊过后,才发现:对于“断乡”,大家各有各的惘然。

20岁的堂弟在外上大学,聊起“断乡”,他说:“小时候过年,一大群孩子聚在门前的晒谷坪上放鞭炮。冲天炮、响炮、火箭炮、旋转炮……别提多好玩了。现在,回家就是聚餐吃喝,然后抱着手机,各自散去。”

26岁的表妹工作4年了。她原本是个特别恋家的女孩,最近回家过年却大哭了一场。“刚毕业那会儿,我一有空就往家跑,提前一个月就开始数日子,给老同学打电话约饭,跟爸妈说馋这馋那。可这一两年,好像一切都变了。一回家就又被爸妈念叨:‘你年纪不小了,你妹比你小3岁,孩子都周岁了!’‘早让你回来考公务员,就是不听!’‘不带个男朋友回家,我们都没脸见人了!’理想、独立、自由……这些我自己在意的东西,在他们的评价体系里只能带来责备和担忧。”

一位年届50岁的长辈,看着一片欣欣向荣的“新城”,也生出“物非人也非”的感慨:“这几年,家乡变化很大,到处都在盖楼,打小熟悉的那些面孔,也再难联系到。走在从小玩到大的老街,却觉得自己是彻头彻尾的局外人……”

曾经无话不谈的朋友,如今无话可说;曾经很重要的人和事,正在渐行渐远;曾经无比熟悉的生活节奏,现在已不再适应;曾经最亲近的一切,都成了最熟悉的陌生人。对于我们来说,“断乡”似乎成了一种必然。

留不下的,不一定是异乡

那么,既然“回不去的故乡”已经渐行渐远。那么现在脚下的“异乡”,又能否“为家”?

更令人惆怅的是,异乡常常有个名字,叫“留不下的异乡”。

“留不下”的原因很多。现实层面来看,房价太高,落不下脚;竞争太激烈,朝不保夕;同事来来去去,心里却空无一人。

那么,有了房子、工作、圈子,就能在异乡“落”下来吗?事实可能并非如此。有一种心理状态,叫作“城市空心病”,指的是很多在城市生活的人,觉得自己活着就像是一具空壳,特别不真实,也找不到人生的意义。原因何在?

城市中人的原子化是一个重要原因。在传统宗族社会,各种人情往来、风俗礼仪,之所以能传承千载,就是因为它通过种种仪式,构建了稳定的秩序感。而秩序,是归属感的基础。

中秋团圆吃月饼,清明扫墓祭祖先,过年收发压岁钱……凡此种种,都是以仪式为媒介,让我们与他人、与祖先、与世界、与历史构建深度的关系和链接。

存在主义认为:链接可以对抗虚无。而当社会转型,人们纷纷涌入城市,成为一个个孤立的原子。旧有的秩序被打破,新的秩序还未建构。人们难免陷入迷茫,在漂泊中开始思考存在的意义。

除了社会转型带来的必然挑战之外。“情感禁闭”,更是加剧了归属感的崩塌。

所谓“情感禁闭”,即关系里的人单方面,或者双方默认,一起保持情感上的麻木。这是一种有效隔绝情感伤害的防御机制,但一同隔绝的,还有看见、接纳和真实的爱。

有个朋友问我:为什么恋爱结婚后,还是经常觉得孤独?她老公是模范丈夫,家务挣钱样样在行,还从不跟她吵架。但是,就是感觉“隔着一层,没法说心里话,也走不进他心里”。

“情感禁闭”之下,“真实的自己”自然难以被看见和接纳。如此一来,怎么会有真正的安全感和归属感呢?

如何重新定义“归属感”

所以,“断乡”表面上是自己与故乡的羁绊被切断,本质上却是因为“故乡”的内涵正重新被定义。

它已经不再是某个具体的地方,而更像是那些往事和记忆的载体,承载了我们对感情、快乐、秩序、安全和归属等需要。

当一个人内在的安全感和秩序感,没有很好地建立,那么Ta无论身在故乡还是异乡,也依然会感到孤独无依,心若浮萍般漂泊。

内在的归属感,究竟如何建立?“家”的感觉,该怎么找回?试试以下几个方法。

1.向传统中寻找。

近些年,国学复兴势不可挡,幼儿园的小朋友都会在教师节穿汉服,诵读《弟子规》。这些风俗礼仪之所以能传到现在,正是因为它通过仪式,构建了稳定的秩序感。而我们借助这些“章服之美”和“礼仪之大”,与世界建立起牢固的连接。

2.向群体中寻找。

被群体接纳,是人类生存的基本需要。我们从出生开始,就在建立社会认同。给孩子起名、办满月宴、开生日宴会……凡此种种,都是在向世界宣告:我在这个小群体中,是有一席之地的。

而当一个孩子感觉到被父母、家族和同伴以及学校等团体所接纳时,他就在群体中有了身份。这不仅让我们“心有所属”,更可以从中汲取力量。

3.向内心中去找。

如果一个人的价值感,过多依赖于外界的评价,就无法很好地构建存在感和归属感,反而很容易陷入自我怀疑中。

相反,如果一个人相信自己的价值应该由自己定义,就会从心底油然而生一种确定感。

就像满心都是“我应该如何如何”的人,往往戴着面具,把亲密关系过成角色扮演,即便身处婚姻,依然心在流浪。而穷游的背包客,深山的隐居者,就算居无定所,但是内心却很安定。

而想要达成“不被外界定义”的成就,就要去不断体验,去做自己真正认同的事情。所谓“过程即是终点,体验即是意义”。

也正如《归属感》的作者、心理学家布朗博士所说:真正的归属感不是你跟外界讨价还价得来的,它是你内心深处具有的。真正的归属感不要求你改变自己,只要你真实地做自己。

不妨从点一杯真正想喝的饮料,做一顿真正合心意的饭菜开始。别着急,慢慢来。终有一天,蓦然回首会发现,你属于所有的地方,而不是某个地方。

(作者系国家二级心理咨询师)

咨询师手记

怎样去爱,才能让婚姻更幸福?

■ 许川

看到一个新闻,妻子出了车祸,丈夫连夜赶回,开车到半路,悲痛到四肢抽搐,最后妻子还是去世了,这是何等的痛心和爱。

看了太多婚姻的负面消息后,我们往往低估了“爱”的分量。我很喜欢一句话:爱不是软肋,不是负累;爱是铠甲,让胆小者变得勇敢。

很多时候,我们的婚姻感情出现问题,其实都出在“爱”的环节上。比如一对夫妻,走到了离婚的地步,两个人经常冷战,互相抱怨对方不关心自己,指责对方冷漠、自私。但在面对问题时,往往会忽略一点:正因为两个人的婚姻里没有爱,所以感情才让彼此这么痛苦。

我们之所以看不到婚姻里的爱,原因是,我们在婚姻里的大多数痛苦来自感受到不被爱,但我们往往会忽略爱。

我在咨询中,遇见过一种情况:妻子觉得丈夫对婆婆特别好,她心里觉得特别不是滋味,认为丈夫不爱自己。这种不爱的感觉,起源于一个信念:另一半必须重视我,认为我在他心目中是重要的,否则就是不爱我。因此,妻子会觉得在这段婚姻里不幸福,因为她觉得自己不被爱。

被爱的感觉,是一种非常主观的标准,和我们的性格、原生家庭、成长经历有关。比如有的人看到丈夫对婆婆特别好,会觉得丈夫有责任心、孝顺、靠得住,她并不会产生“不被爱的感受”。

但在我们产生不被爱的感受后,往往会“强化自我的感受,而忽视伴侣的感受”。在我们感受到不被爱后,会经历一个过程。我们会先用吵闹、指责、发脾气,表达自己不被爱的痛苦,用这些行为吸引伴侣的注意力,想要另一半改变。

但这么做并没有效果,因为这些行为会给另一半负面的感受,没有改变的驱动力。这时我们内心有一个信念:如果你爱我,你就应该听我的,尽管这个事你不愿意做。

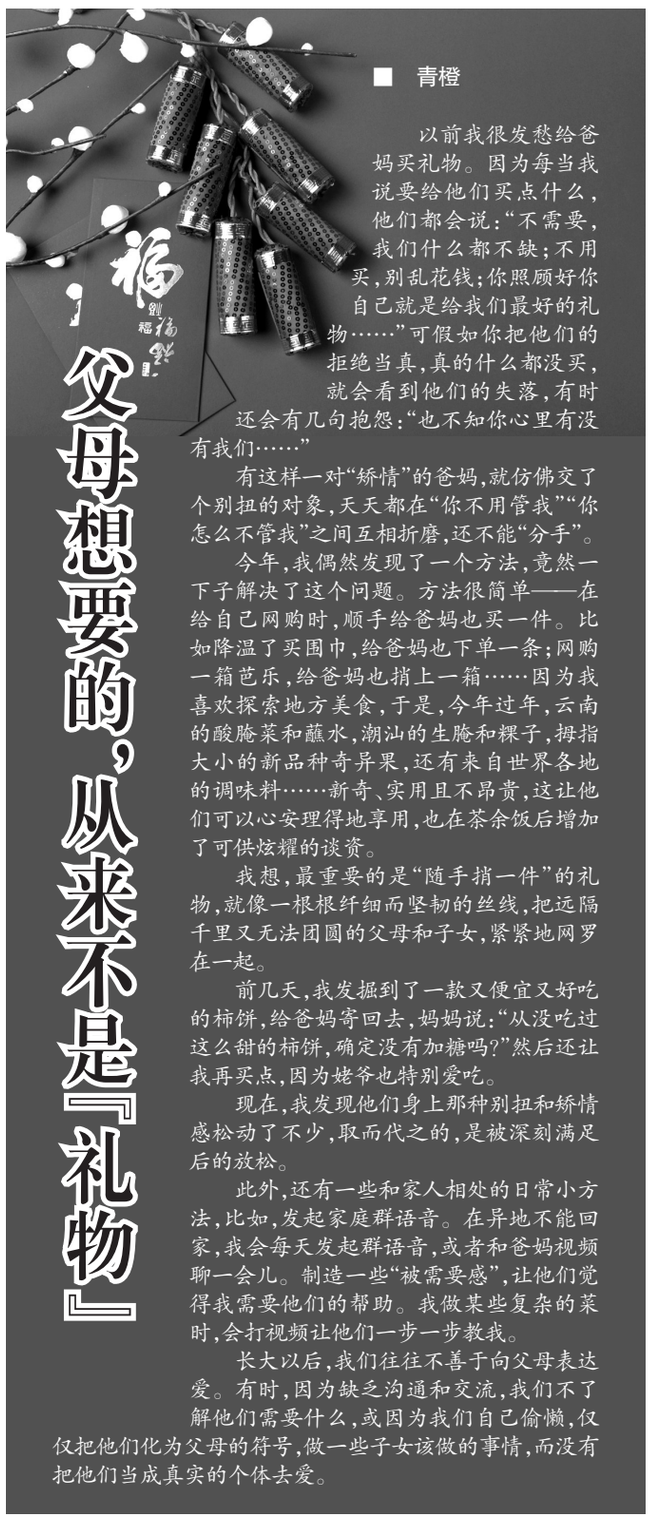
可这种权力争夺往往也无效,原因是你这么想,伴侣也会这么想,他也认为如果你爱他就应该听他的。最终,你们都会很失望,开始和对方冷战、故意忽视对方,因为自己很痛苦,于是就会报复另一半。

这些行为,会把感情从相爱磨损到不爱,最终你们的感情淡了,互相也没有以前那么在意对方了,感情里的爱磨损没了,最终就会离婚。

在这个过程中,我们一直忽视了一点:我们到底该怎么去爱?爱的本质,是需求的相互置换。你满足了对方的需求,对方满足了你的需求。但我们从始至终,都没有看到对方的需求是什么,也没有反思过自己表达需求的形式是否合适?比如,如果你不用吵闹、指责、发脾气的方式表达需求,而是描述自己的感受,照顾对方的感受,用好的沟通方式去表达、去引导,是否会更有效呢?我认为会。

所以,大多数的婚姻危机,都起源于自己经营婚姻能力的缺失。我们既不够了解自己,不知道自己内心的核心需求,导致自己无法清楚地表达,更不知道自己内心真正想要什么;也不够了解伴侣,不知道伴侣内心的真实渴望,反而把伴侣功能化,认为伴侣是理应满足自己情感需求的工具,忽视了对方对爱的渴望。正因为这份茫然,才形成了这么多不幸福的婚姻。

(作者系资深婚姻情感治疗师)



父母想要的,从来不是『礼物』

■ 青橙

以前我很发愁给爸妈买礼物。因为每当我说要给他们买点什么,他们都会说:“不需要,我们什么都不缺;不用买,别乱花钱;你照顾好你自己就是给我们最好的礼物……”可假如你把他们的拒绝当真,真的什么都没买,就会看到他们的失落,有时还会有几句抱怨:“也不知你心里有没有我们……”

有这样一对“矫情”的爸妈,就仿佛交了个别扭的对象,天天都在“你不用管我”“你怎么不管我”之间互相折磨,还不能“分手”。

今年,我偶然发现了一个方法,竟然一下子解决了这个问题。方法很简单——在给自己网购时,顺手给爸妈也买一件。比如降温了买围巾,给爸妈也下单一条;网购一箱芭乐,给爸妈也捎上一箱……因为我喜欢探索地方美食,于是,今年过年,云南的酸腌菜和蘸水,潮汕的生腌和粿子,拇指大小的新品种奇异果,还有来自世界各地的调味料……新奇、实用且不昂贵,这让他们可以心安理得地享用,也在茶余饭后增加了可供炫耀的谈资。

我想,最重要的是“随手捎一件”的礼物,就像一根根纤细而坚韧的丝线,把远隔千里又无法团圆的父母和子女,紧紧地网罗在一起。

前几天,我发掘到了一款又便宜又好吃的柿饼,给爸妈寄回去,妈妈说:“从没吃过这么甜的柿饼,确定没有加糖吗?”然后还让我再买点,因为姥爷也特别爱吃。

现在,我发现他们身上那种别扭和矫情感松动了不少,取而代之的,是被深刻满足后的放松。

此外,还有一些和家人相处的日常小方法,比如,发起家庭群语音。在异地不能回家,我会每天发起群语音,或者和爸妈视频聊一会儿。制造一些“被需要感”,让他们觉得我需要他们的帮助。我做某些复杂的菜时,会打视频让他们一步一步教我。

长大以后,我们往往不善于向父母表达爱。有时,因为缺乏沟通和交流,我们不了解他们需要什么,或因为我们自己偷懒,仅仅把他们化为父母的符号,做一些子女该做的事情,而没有把他们当成真实的个体去爱。

新的一年,这样爱自己

■ 梅亚

王尔德说:“爱自己是终身浪漫的开始”。但是,很多人很困惑,怎样才算真正地爱自己呢?在我看来,爱自己包含对自己的接纳、尊重、爱护、关怀、满足以及促进自我的完善。

根据我对这个议题的理解,综合临床咨询的经验,给大家几个爱自己的方法。

调节自己的情绪

爱自己要懂得调节自己的情绪。觉察自己每天的情绪变化。看看自己每天更多的是处在快乐、愉悦、平静、感恩等积极的情绪中,还是生气、焦虑、担忧、怨恨等消极情绪中。

管理情绪,先要懂得识别自己的情绪,给它们命名,是愤怒、生气?还是受伤、失落、沮丧、愧疚?针对不同的原因去解决问题,可以有的放矢,帮助你更有效地舒缓情绪。

不要去对抗和回避自己的负面情绪,当你越去对抗和回避自己的负面情绪时,你的负面情绪会变得更多更糟。如果你允许自己和负面情绪待在一起,好好去接纳它,看见它,让它经由你的身体自由流动起来,你会发现情绪并不可怕,它来了又会走。

学会满足自己的需要

重视自己的需要,还要懂得满足自己的需要。很多女性在关系中习惯当一个弱者、依附者,同时也是一个挑剔者、指责者,希望对方满足自己的所有需要,等待别人满足自己。结果必然是受伤与失望,因为没有谁能满足你所有的需要。

当你不再将愿望被满足的希望寄托在他人身上,从被动等待他人的施与到主动选择自己来满足自己,爱自己,能够完全依靠自己的行动去满足内心的那些愿望时,就会感觉幸福,而且这种幸福不是短暂的,转瞬即逝的,而是能够长久持续下去的,因为它不是一种感觉,而是一种长在身体里的能力。自我满足是一种能力,也是爱自己的重要表现。

自我关怀,而不是自我苛责

在遇到困难、挫折、痛苦的时候自我关怀,而不是自我苛责。

什么叫自我关怀?自我关怀是“指对个人的缺点、不足和沮丧等采取开放、接纳和非评判的态度”。

在痛苦的时刻如何对待自己,很大程度上决定了你的痛苦程度。如果苛责自己,会更加受伤。如果友善地对待自己,时刻提醒自己也是普通人,自己不是一个人在战斗,痛苦的情绪体验就不容易伤害到你。

怎么做到自我关怀?

《自我关怀的力量》的作者克里斯廷·内夫说:自我关怀的核心部分包括三方面的内容:善待自己,共通人性和静观当下。

善待自己,就是说要以友爱的方式理解我们自己,而不是严厉的批评和指责;共通人性,指的是我们要感受到与他人之间的生命体验上的契合,而不是被自己的痛苦所孤立和隔离;静观当下指的是对我们体验要有客观平衡的察觉,既不忽视痛苦,也不要扩大痛苦。

当我们感觉很难受,很痛苦,或者希望平复、安慰自己的时候,可以给自己一个温柔的拥抱,对自己说出一些温柔、有抚慰力量的话语。告诉自己这是生活的一部分,是很多人都会遇到的难题。然后问问自己,我可以做一些什么让自己好受一些?

自我关怀会让你更有力量,更快地走出负面的情绪,帮助你以整合的状态面对人生。

坚持长期主义,不断提升自我

爱自己是接纳现实的自我,也坚持追求理想的自我。

人们总是高估自己一年里能做的事,却低估自己十年能做的事。秉持长期主义的心态追求理想的自我,学会和时间做朋友,允许自己慢慢来。遇到困难和挫折的时候,给自己多一点耐心和空间。现在不行,说不定以后就能行。这条路走不通,换另一条再试试。

给自己制定恰当的目标,一点点地努力达成,会让你对自己更有信心。实现目标和梦想的过程也是你提升自我、突破限制、释放潜力、拥抱更完整的自己的过程。

(作者系国家二级心理咨询师)