

咨询师手记

相信自己在慢慢成长,终有一天会摆脱无能为力和无动于衷。未来一定能找到与世界相处的正确方式。那时,你便可以坦然地爱与被爱

“述情障碍”,伴侣关系冷漠的黑匣子

■ 芒来

周末聚会结束,朋友和她老公开车送我回家,路上俩人吵了起来。她老公出口伤人:“你洗衣做饭那样做得好?你有什么资格跟我谈条件?”

我想帮她说话。但朋友用手势阻止了我,对老公挤出干巴巴的一句话:“回家再说。”

朋友后来告诉我,她怀疑老公有关述情障碍。所谓述情障碍是指:无法正确辨识和表达情绪情感。

一些各方面条件都不错的人,一旦与人建立深度情感关系,就展现出冷漠无情、迟钝麻木的特质,时常意识不到自己伤害了对方。他们或许隐约感到自己好像做错了什么,但又觉得只是在就事论事;又或者对自己产生自我怀疑,但不知道问题到底在哪里。这些难以探索的内在部分,让“述情障碍”成为一个黑匣子。外面的人对它知之甚少,当事人也对自己毫无头绪。

述情障碍,情感上的色盲

心理学研究者发现:一些人会哭、会笑、会产生情绪,但他们的大脑无法处理这些情绪。如果你问Ta:“你在笑,是因为开心吗?”Ta会回答:“我不知道。”

他们心里就好像有一个巨大的坑,所有情绪都被丢在里面。“情绪就在那里,可我找不出来,捡不起来,更看不见它们都是什么。”这是他们的心声。

这项研究最终结果是发现了“述情障碍”这种人格特质,它虽不是某种精神疾病,但通常会导致一些亲密关系的问题。

我有一位来访者,她老公是一位述情障碍者。会在她哭的时候一声不吭坐到一边,片刻就打起了呼噜;会在她笑的时候冷不丁说起另一件事,浑然不觉打断了快乐;会在两人吵架的时候说一些戳心窝子的话,还觉得自己占理。虽然朋友也曾尖锐反击,但他不理解这些话哪里伤人。

老公的这份麻木,让他们相处充满矛盾压抑。而她在对方的影响下,也带上了一些述情障碍者的特质。她开始压抑自己的情绪,转而更多为这个家付出。

最初,她想的是:既然情绪传达不到,那我就用行动来证明自己的重要性。可时间长了,她身上开始出现一种很典型的女性述情障碍者的特点:痛苦的牺牲者。

不去识别和表达情绪,也不去顾虑别人的感受,哪怕另一半特别难受,也可以心安理得觉得自己没做错什么。说她“冷漠”好像也不是,她会为对方付出很多。她的感受更接近于:内在疲惫不安,大脑却识别不出来。

而男性述情障碍者,更多是“沉默的抑郁者”。

来访者老公的父母,也有述情障碍的特质。他们从不关注他的感受,会在下地干活时,用绳子把年幼的他拴床边,一拴就是好几个小时。他们不觉得自己在情感上虐待孩子,但孩子却感觉得到。连拴好几个小时那种“叫天天不应,叫地地不灵”的感觉,导致他还没有学会加减法,就先学会了隔离情绪。由于父母教育方式和外界社会压力,他一边压抑情绪,一边隐藏痛苦。压抑到最后,表达情绪的能力完全丧失,便成了“沉默的抑郁者”。

述情障碍本质是一种隔离

述情障碍者会因为自身人格特质感到痛苦。作为Ta的枕边人,也时常与痛苦为伴。

若我们尝试去理解他们的人格形成原因,便会发现三个维度。

首先,是过去的维度。童年糟糕的成长环境,导致他们患上复杂性创伤后应激障碍。这是一种长期、慢性的人为创伤,如家暴、虐待、遗弃、霸凌。它会让人认为“只要我主动感受就会受伤”,于是整体处于冷漠、麻木的状态。

述情障碍,就是这种冷漠麻木的泛化。可以说,他们用“不去感知、识别、表达情绪”来保护自己,远离那些痛苦的感受。然而,痛苦没了,快乐也没了。内心世界变得一片荒芜空白。就像一位述情障碍者说的:“为了不要一种颜料,我丢掉了整盘色彩。”

其次,是自我保护的维度。一位述情障碍来访者说:“我没有办法正确表达程度,经常感到胸腔快炸了;但是别人问我怎么了,我表达半天,还是给人感觉飘飘的没点大事。”

原本该连在一起的身体反应和情绪反应,仿佛完全断裂成两个孤岛。心理学家科胡特认为,这种表现源于“脆弱的自体感”。他们很难共情内省,因此感受不到自己“存在着”,虽然有五感,但看自己就好像看透明人一样。因为自体很脆弱,他们的情绪库其实非常不稳定,不健康。一旦这些不稳定的部分流露出来,会对他们造成相当大的伤害,甚至导致崩溃。

而述情障碍,掩盖了这些情绪反应。照顾内在病态的部分,虽然会造成痛苦,但可以让他们维持自体不崩溃。

第三,是生理机能的维度。研究者发现,述情障碍也可能是由基因、神经系统引起的。比如,“杏仁核”负责人的情感活动,而有的人天生“杏仁核”功能比较差。表述情绪情感的功能减弱,会影响人们辨别及表述情绪情感。



如何走出述情障碍的伤害

疗愈内心,能够很大程度上改变内在的隔离。如果你身边有述情障碍者,这样练习可以帮助到他们:

当他们想要探索自己时,引导Ta给自己创造一个更适合自我表达的环境。

可以阅读或观看充满情感的书藉、电影,从中寻求共鸣。也可以在一个私密安静的角落,练习正念冥想。将自己浸泡在一种舒服、放松、被温暖包裹的氛围里。

当他们不知道自己是否伤害别人时,推荐他们练习“情绪聚焦疗法”。

情绪聚焦疗法对述情障碍、焦虑抑郁、创伤疗愈有很积极的疗效。它是一种短程治疗形式。

观察自己的言行模式和内心波动。

“我刚才说那句话时,心里好像有点异常”;“他那样对我,我快炸了”。

有所观察之后,用情绪词汇重新解读这两者。“我心里有点异常”——“我可能是感到愤怒,也可能是感到愧疚。”“我快炸了”——“我现在很生气。”

等到自己感觉情绪词汇比较准确了,最后再去修复和他人之间安全的连接。及时传递自己的需求,寻求他人的帮

助;同时也力所能及地帮助别人,倾听对方深层感受。这些努力,都有助于我们和他人更好地建立链接。

除了述情障碍者自身的疗愈成长,和述情障碍者相处也不是一件轻松的事。我们可以做两件事,来缓解内在的压力。

首先,接受对方这种模式“改不了”,放弃试图让对方有所改变。

除非述情障碍者本身愿意改变,否则不可能对你真正敞开心扉。而接受这个事实,你们相处会少很多心理负担。然后,尽可能准确客观地表达自己,不要压抑情绪。

如果对方激怒了你,不要压抑这份愤怒。用一些客观中立的措辞表达出来,最好说清楚前因后果。比如:“我现在很生气,因为你刚刚根本没把我的话听进去,我希望你向我道歉”;“我感到很受伤,你的行为触犯了底线,我没有办法保持心平气和”。

这不仅可以宣泄负面情绪,减少你在关系中的压力;同时述情障碍者也可以通过你的话,来判断刚刚到底发生了什么。

请不要为述情障碍感到愧疚羞耻;也不必为自己得不到疗愈,感到不安。相信自己总有一天会摆脱无能为力和无动于衷,找到与世界好好相处的正确方式。

(作者系国家二级心理咨询师、中级婚姻家庭咨询师)

婚恋咨询室

本期做客专家
冷爱,国家二级心理咨询师、婚姻家庭咨询师,“冷爱”公众号主理人、花镇情感创始人,湖南省及广东省婚姻家庭咨询师协会副会长。著有《爱的沟通》《幸福的家庭》等切情感问题的答案》等作品



Q:

我和我先生是跨国婚姻,我们现居国外。今年,父亲从国内过来帮我们看小孩。前几天我因为工作上发生了一些让我很头疼的事,所以很沮丧,在家不开心。父亲就认为我对他不尊敬,给他甩脸色,劈头盖脸地训了我一顿,都没有给我解释的余地。平时,我先生不注意生活中的一些小细节,父亲对此也颇有微词。

这几天,因为孩子一直哭闹,先生无法安抚好孩子,他自己感觉到很无力,于是他关门时用力很大。这又被我父亲解读为对他不尊敬。我父亲就把我们劈头盖脸地骂了一顿。因为我先生不会中文,所以父亲就让我给他翻译,这样才给了他解释的机会。

先生道歉了很多次,解释自己不是对我父亲发脾气,但是我父亲仿佛听不懂,不停地说自己接受不了别人这么不尊重他,自己明明是来帮助我们的,却还被如此对待,还给他甩脸色。我先生全程发蒙且不知所措,只是不停地道歉。

请问面对敏感而又卑又亢的父亲,先生与父亲沟通又存在障碍的情况,我该怎么办?

俞涵

A:

俞涵,你好!

在你们的故事中,很显然你父亲有一种被尊重的需要,而你先生不懂,是因为他们没有这样的家学。

今天,结合你们的故事和大家分享三个新家学。

1.文化差异。你的婚姻是一段跨国婚姻,你可能已经适应了国外的生活和文化,但你父亲还没有适应这个新环境。一个人在自己不熟悉、没有归属感的地方,容易敏感,渴望被尊重,需要被支持。

而且一个人来到国外后,因语言不同等因素他可能在当地得不到应有的尊重。

这让我想起一位朋友,他很有钱,定居国外很多年。他和我说过一个他在当地很不舒服的点。他说:“虽然我们很努力,但我觉得在这里并没有得到应有的尊重。”

你的父亲应该也有类似的感觉,感觉自己没有得到应有的尊重。

我打一个比方,如果你父亲在国内需要你给他的尊重数值是80分,那么在国外,你父亲需要你给他的尊重数值至少是120分,才能抵消他在国外因为没有归属感、因为被其他人不尊重带来的负面情绪。

另外,我们中国人理解的尊重和老外理解的尊重,有时候不太一样。

我们中国人,尤其是老一辈人很讲究序位,很在乎开门、关门、倒茶等一些生活细节。比如,在家里,父母的序位在孩子之前。你若在长辈面前关门关紧了,可能会被误认为你是“摔门而去”。摔门而去是一种对序位的冒犯。所以,你先生开门很用力,对你父亲而言意味着不尊敬。在你父亲看来,是你先生没有在乎更高序位者的感受。

我们表达尊重,往往不是口头的,而是从细微的礼节上,从敬茶、关门等细节上表达尊重。虽然这些都是细节,但对老一辈来说却是很重要的家学。所以,你先生一直在口头上讲“sorry”是没有用的,因为你父亲在行动上没有感受到被尊重。

2.多边套利。国外的家庭子女成年后往往是独立的,不大依赖父母。一般都是夫妻双方自己来照顾孩子,或者请保姆带孩子。

你现在请父亲到国外帮你们带孩子,相当于既享受了当地的一些红利,又享受了原生家庭的支持。既然你们享受着原生家庭支持的这一套东方习俗,那么也要尊重东方文化中父母序位的尊重,而不能随意地评判父亲又卑又亢。

我们不能想着多边套利,也就是不能想着把多方面的好处都占到。

3.感恩和尊重。就算你们在国内,你父亲和你先生没有文化差异,父亲来帮你们带孩子,都值得你和先生的感恩和尊重。

因为他放弃了自己的一些自由来帮忙带孩子。带孩子并不是一件轻松的事情,需要付出很多的时间、精力和心力。而爷爷奶奶、外公外婆并没有帮忙带孩子的义务和责任。另外,从经济方面来讲,父亲帮你们带孩子,帮你们节省了保姆费。

你和先生要多关注你父亲的情绪,平时对他多一些关心和问候,比如,多对父亲说:“爸,辛苦了;爸,谢谢您!”或者借孩子之口对父亲说:“多亏有外公照顾,宝宝才这么幸福。宝宝也很爱外公……”多给出一些这样的正面反馈,父亲的敏感也会逐渐减少。

跨国婚姻中该如何应对父亲与丈夫的文化差异?

心语小贴士

■ 睿智

感情如何做到及时止损?

恋爱是每个人都会经历的一个人生阶段。在恋爱中,人们总是被情感所牵绊,难以自拔。但是在恋爱过程中,我们也需要具备一些必要的技能,及时止损是一种非常重要的策略,因为它可以保护我们。然而,很多人都不知道如何有效地执行及时止损策略。

不妨试试以下几步,可以帮助你做到及时止损。

1.了解自己的情感需求。可以通过反思自己的经历,了解自己的情感需求,发现自己真正想要的东西。还可通过与身边的朋友和家人交流,去了解他们的情感需求,并与自己的需求比较一下是否一致。这样,我们就可以更好地确定我们的需求是否与对方的相符,并决定是否要继续这段感情。

2.设定止损点。设定止损点是执行止损策略的关键。止损点可以是时间目标或者情感目标。根据自己和对方的需求和期望来设定,并且要考虑到自己的情感状态和时间限制。

如果我们设定的止损点过高或者过低,就会影响我们的决策能力和执行能力。因此,我们需要根据自己和对方的需求和期望,合理地设定止损点,以便做出正确的决策。

3.避免情感寄托。情感寄托是止损策略的大敌。当我们把所有的希望和幸福都寄托在一个人或者一段感情上时,我们就会对这个人或这段感情产生过高的期望,当这个人或这段感情发生变化时,我们就会遭受巨大的打击。因此,在感情中保持理性独立很重要。

我们可以通过保持独立自主的精神状态,避免对一个人产生过高的期望。只有保持理性,我们才能做出正确的决策,并有效地执行止损策略。

总之,对待给自己带来伤害的一段感情,及时止损是必不可少技能。只有我们能看清关系中的情感波动,才能做出正确判断,切断烦恼。

婚恋新知

从小就缺爱的人会养成两种本能:过滤力和补偿欲。及时发现趋势,调整相处模式,核心是做到让自己的内在丰盛、稳定。当你足够稳定,才能看见伴侣真实的需求,制造爱的流动

有些婚姻破裂源于“自我缺爱”

■ 许川

从小就缺爱的人,会养成两种本能:过滤力,能敏锐发现伴侣对自己不好的地方,但很容易忽略伴侣对自己的好;补偿欲,想要很多的爱,在伴侣身上“找爸妈”,想体验无条件的爱。

缺爱的人,感受爱的能力也会相应缺乏。对爱的体验太少,对痛苦的体验太多,对他们来说,感受痛苦的“雷达”一直是开着的,痛苦反而是最习惯的感受,而感受爱的“雷达”基本没有激活过,也就不知道怎么用。

比如,小时候不被父母重视。听话,乖巧,父母就开心,一旦说自己想买零食,父母马上就黑了脸,或者完全不理

自己了。

于是,孩子会觉得这世上没有人会爱自己,被爱就一定要有条件,要让对方开心。所以,他们会发展出很强的察言观色的能力,敏锐地捕捉身边人不开心的信号,然后不停反省自己错在哪里,再尝试去哄对方开心。

长大后,进入亲密关系,也一样会这样——十分关注伴侣不爱自己的信号,但对伴侣爱自己的那些证据,很容易忽略。

比如,会牢记伴侣某一次没有回应自己,某一次回家特别晚,某一次自己反驳他,他脸色特别差,某一次说过自己不好……但却很难记得住伴侣经常夸自己、给自己买喜欢的东西,或者两个人共



(作者系善待心理创始人、资深婚姻家庭治疗师)