



嘉宾: 余辉

华大应用心理研究院二级心理咨询师

婚外情结束, 心却回不来?

Q: 我们两个都是已婚, 第一次见面就相互喜欢, 因为各自都有家庭, 所以彼此都十分克制, 现在已经不联系。我知道人生不是只有爱情, 不能这么自私, 但我已经走进自己的迷宫而不愿意出去, 和外界几乎不联系, 并开始抑郁, 我应该怎么办?

A: 你说对外不联系, 已经抑郁, 不知道具体是怎样的一个状况呢? 如果确定是抑郁症, 那首先需要对症治疗。

当然在治疗之余, 也需要正确对待抑郁的由来。我们每个人在失去一些珍视的东西时, 都难免会失落、哀伤, 甚至长时间地陷在情绪中不能走出来, 这也使得我们的身体陷在了一种失调的状态, 这种生理心理的失调也需要我们加以关注并进行调整。那可能需要有一个关于情感过程的重新认识。虽然现在的社会已经有了很多宽容, 但述说自己在婚姻之外的情感, 仍然是一件不容易的事情, 更不用说如何对待这一份不受法律甚至社会道德保护的情感了。

然而对于每一个人来说, 感觉就是感觉, 就像冷了饿了一样, 都是我们的身体我们的神经传递出来的信息, 简单地来说, 那只是在告诉我们: 我们感到了一种缺乏。只不过这一次, 这种缺乏的东西, 不是每个人都能感受到。你或许需要去感觉一下, 究竟这一段关系带来了怎样的一种充实, 在情感上, 尤其是哪一部分情感, 带来了填补缺乏的感觉。正是因为这样强烈的渴望, 骤然的停止, 更可能带来一种“未完”的遗憾感, 就像是身体内在的血液流动忽然间被强行凝止在某个地方, 身体的活力也出现了停滞, 这也会带来情绪上的堆积。你提到抑郁, 往往那也是身体的信号, 身体的情绪反应——在大脑强行做出了停止的命令时, 身体还无法接受的一个反应。

不仅如此, 由于社会道德的存在, 使得我们的大脑可能也会不断地指责我们自己, 指责我们的感受, 譬如自私, 譬如责任, 这样的指责, 让身体的情绪更加地堆积起来, 使得我们的感受愈加复杂, 感到无法理清。

当我们无法在身体和大脑之间寻找到平衡和解决方案时, 求助于专业的心理咨询师往往是比较好的选择。当我们可以在一个安全的环境下来讨论堆积的情绪, 来探寻究竟是什么样的缺乏使得我们处在了自身的内在的冲突之中, 这就能让我们暂时搁置冲突和立场, 来完整地感受整个自己。

(以上问题和回答全部选自华大应用心理研究院免费心理咨询热线51688988电话记录, 发表时有删节)



万人相亲会核心团队出品
权威安全的交友平台

“有情人”是生活周刊首创的沪上单身男女交友活动品牌

你会在2018等着我吗?

【文/两条鱼】



岁末, 收到一条微信: “她迷路了, 给三个人发了微信, 第一位回复, 注意安全! 第二位说, 需要我来接你回去吗? 她顿时感觉温暖多了。可迟迟不见第三位回复。就在失望时, 收到了第三位的微信: 转身, 我就在你身后。新的一年, 珍惜身边不玩嘴的人, 说得完美不如做得实在。人生, 无论爱情或友情, 都需要一个做而不是只会说的人。”

在2018年的第一周, 又打开这条微信, 忽然想, 这一年, 是不是所有的有情人都有幸运, 蓦然回首, 便会看到那个一直站在那里, 或风尘仆仆赶来站到你身后的人?

想着, 便笑了: 这样的要求是不是太苛刻? 要人能在需要的时候站在你身后, 或者要随时随地有人站在你身后, 你应该怎么做呢?

女人常常需要一个港湾, 需要的是找一个肩膀, 或者找一个胸膛, 能让你松一口气, 歇一歇脚, 或者眼泪鼻涕能肆意地抹到那个西装笔挺的胸脯上。有这样的依靠, 女人是幸福的。但是, 发泄完之后, 你是否悄悄地将西装衬衫纵横的涕泪洗干净、熨平整? 好让男人能衣冠楚楚地坐到办公桌前。

所谓另一半, 就是, 当TA需要时, 或者TA遇到状况时, 你能设身处地从对方的需要出发想一想, 你就知道这时候你该怎么做。

女人常常会有点“作”, 当年江珊就是因为演了一个其作无比的女人而大红大紫。没关系, 你可以要男人每天起来一定要说“我爱你”, 你可以为男人手机里有一条看似暧昧的信息要死要活。只是, 当男人要起身赶飞机, 或者约好哥们聚会时, 你一定不要将他绑在床头。哪怕一起去, 扮一次小鸟依人, 也会让男人觉得倍有面子。

需要身后有人的何止女人, 男人其实也一样。

男人常常粗心, 只关心以色列和巴勒斯坦又关系紧张了, 只关心世界杯意大利是不是又怂了。却永远记不住明天是爱人的生日、下个月有结婚或恋爱纪念日。不过不要紧, 如果你能在饭后走进厨房, 从女人手里抢下洗完的抹布, 你的粗心就不会成为爱情的屏障。

男人常常“义气”, 哥们有事招之即去, 或者有朋友生意滑坡要调头寸, 男人一定倾囊相助。仗义已成习惯, 家庭矛盾难免。只是, 千万不要编故事, 讲假话, 女人要的是你实话实说, 把她当作你真正的另一半。

写到这里发现, 要有人心甘情愿地站到你身后其实也不是太难, 最重要的是, 体谅和谅解。

所谓另一半, 就是, 当TA需要时, 或者TA遇到状况时, 你能设身处地从对方的需要出发想一想, 你就知道这时候你该怎么做。比如开头我们讲到的那个迷路的女孩, 如果你是一个弱女子, 此刻你最希望的是什么? 如果你能在这个时候站到她背后, 那么, 当你在寂寞孤独时, 蓦然回首, 那个人就一定在你背后。

2018, 祝你好运。

倾听自己

【文/闹闹女巫】

今天抽到一张【隐士】正位, 希望大家都学会表达自己, 学会倾听自己。



身边有位妹纸, 最近处于分手的边缘。

她曾经是一个非常活泼开朗的天秤女, 因为会吃会玩, 和现男友认识, 感情火速升温。只可惜, 每次玩都是天秤女带动, 每一个话题都是天秤女制造, 两人相处快2年, 能玩的都玩遍了, 能吃的都吃过了, 男友的宅男属性也渐渐暴露。

两个人进入了厌倦期, 相对无言成为常态。最可怕的是天秤女自己也渐渐变得沉默寡言了。她开始忘记了自己喜欢吃的到底是什么? 喜欢玩的是什么? 前不久, 她去了曾经最喜欢的一家店, 一年只卖一个月的手工桂花糕, 那是她最喜欢吃的东西, 四季中只有秋天可以享受这道下午茶。店长是位慈祥的女性, 她说了一句: “年年你都来, 今年就没怎么见你来了, 要不是为了你, 都不想进这种桂花食材了。”

也是那个午后, 她想了很多: 宅家和沉默, 并不是自己想要的生活, 只是不知何时, 自己也忘记了自己想要的东西。都说性格需要磨砺, 经验需要积累, 技巧需要学习, 人格需要培养, 此外呢? 除了感情也要经营之外, 每个人还有一件重要的功课——自省。

曾经的我也有那么些别扭, 否定事实, 甚至逃避自己。有位身经百战的教授教过我这么一句话: 人总会想追求很多, 得到了也不会满足, 但其实成就了自己也未必会幸福。幸福很简单, 就是理解自己, 接受自己, 肯定自己。所以, 如果想要追寻到幸福, 首先得倾听自己的心声。