

脆弱的他 啥时候才能成熟起来

□记者 刘淑芬

45岁的益清(化名)忧心忡忡,她正上大四的儿子最近因和女朋友闹分手,竟然用小刀划伤了自己。接到学校的电话后,益清赶了过去,并把儿子带回了家。她想寻求心理专家的帮助,让儿子成熟起来。

求助者自述

我的儿子怎么了

深(化名)是我唯一的儿子,我很疼爱他,只是由于我和老公都忙于做生意,无暇顾及他,便在他几个月大时,把他放在了他奶奶家,我会每个月去看他一次。每次一看见我,他都很高兴,能乐上大半天。一旦见我要走,他就哭着喊着不放手。没办法啊,我得回去做生意,只好狠心掰开他的手,头也不回地走了。

深到了上学的年龄,我们把他接到了身边。这时的深和我们很生分,一天和我们说不了几句话。

他身上有这样那样的毛病,有时候我说他,他默不作声,过后该干什么还干什么。有时候他会用力拉扯自己的手,仿佛要把它拉断似的,或者用力拧自己的大腿。我看这孩子太犟,也就迁就他,不再多说他。在学校里,同学们都说他一遇事就很急躁,学校老师对他的评价也是如此。

对他和我们不亲这一点,我非常头疼,但也没有办法,我想等他大了,他会慢慢想通的。

深考上大学后,我很高兴。后来,他打电话说谈了一个女朋友,我更加高兴,心想我儿子的性格越来越好了。没想到,他会因为和女朋友闹分手就用小刀把自己划伤。我的儿子到底怎么了?



真兮情感咨询

真兮把脉

缺爱的他想紧紧抓住爱

王真兮认为,深的不快乐可能是因为儿时的期待未被满足。首先,她和深通过交流建立了信任关系,从深的口中,一个缺爱的儿童形象出现在她面前。

“小时候,我是由爷爷奶奶带大的,与爸爸妈妈接触比较少。奶奶比较强势,喜欢伯伯家的儿子,也就是我的堂哥。堂哥非常霸道,动不动就打人,动不动就撒泼打滚。我是在堂哥的阴影下长大的,小时候不知道挨过堂哥多少次打。分东西吃时,奶奶多数时候偏向堂哥。”

深说,很多个夜晚,他在睡梦中哭醒,想念妈妈,盼着妈妈能早点儿来看自己。他曾经往手上哈气,认为这样妈妈就能看到自己,就会来到自己身边。

从小缺少父母关爱的孩子不自信,缺少安全感,性格冷漠无情。王真兮了解到,深的抑郁情绪很严重,遇到解决不了的问题,情绪容易失控。

通过电话,王真兮联系上了深的的女朋友碧(化名)。

王真兮:“你们平时的相处模式是怎样的?”

碧:“深对我一直挺好,只是他的

控制欲比较强,把我抓得死死的,我每天去哪里、干什么,都要向他汇报,搞得我不胜其烦。”

王真兮:“你不想让他控制吗?”

碧:“深特别爱我,但这种爱让我喘不过气来。如果哪天他想和我见面,我说没空的话,他就会折磨自己,比如扇自己耳光。开始的时候,一看到他这样,我就妥协了,没想到他后来竟发展到用刀划伤自己。”

王真兮:“他折磨自己的次数多吗?”

碧:“有好多次,他喜欢这么做,好像有种战斗获得胜利的喜悦。”

王真兮认为,深的种种行为是缺爱、没有安全感的表现,是婴儿期遭受忽视而形成的“情感连接失调”。他体会不到爱和其他深层情感,不知道怎么和人建立连接,缺爱的他想紧紧地抓住爱。因为缺爱,所以他内心充满了恐惧和不安,这种心理慢慢演变成一种强烈的控制欲,总希望能完全掌控身边的人,把对方拴在身边,只有这样他才会有安全感。他做事不顾及对方的感受,为了能在一起,做折磨自己的事成了家常便饭,这样的感情是病态的,带给两个人的只有伤害。

真兮出击

心病还须心药医

如何让深从负面情绪中走出来,让他学会爱?王真兮根据深的性格、成长经历、家庭环境等,帮他分析问题并找出问题的根源,制订了一整套有效的调整方案。

王真兮反复对深说:“你是优秀的,是可以控制自己情绪的。”并让深在内心深处时时提醒自己。从小缺爱,无法释怀,不原谅,有愤怒,这是正常的。王真兮指出,深之所以渴望足够的爱,是因为情绪上的恐惧孤单、认知上否定自己、情感上害怕失去,而这些并不会因为得到足够的爱而满足,而是会想得到更多,过度补偿自己。所以,深想有所改变,应该在情绪、认知、人际情感方面进行改变。

在王真兮的引导下,深在“认同自己”“感觉被爱”“关爱他人”几个方面下功夫,心理问题迎刃而解。

王真兮还陪深散步、跑步,让他身上的男性荷尔蒙通过正常渠道释放出来,还给深推荐了一些书,如张德芬的《我们终将遇见爱与孤独》,让深学会爱自己,放下对身边人的期待,包括最亲密的人,活出

最真实的自己,勇敢表达自己的感受……

经过数次阳性强化法和认知疗法,深变得越来越自信,已经能正常地和朋友们一起玩了,益清心头的大石头终于落了地。



王真兮

真兮微言

爱,需要正确表达

只有正确地表达爱,我们爱的人才能感受到我们的爱意。如果我们用错误的方式表达爱,就会让真爱躲起来。爱从来都不缺少,只是缺少表达爱的正确方式。

1. 不要养成指责他人的习惯,尤其是在尚未弄清事情原委之前。
2. 你若爱他,就不要和他争执。
3. 如果你真的在乎一个人,就把最真实的自己展现给他。
4. 人在生活中,常常会陷入抱怨的漩涡,许多人总觉得对方亏欠了自己。很少有人会在抱怨的同时扪心自问,我是否也会成为别人抱怨的对象?抱怨可以让你一时解气,最终却会让你的气量越变越小。
5. 别人做错了事,不一定要惩罚他。你是为了让他成长,而不是为了让他难堪。
6. 做不到就不要轻易承诺,爱你的人不在乎你给他什么东西,却在乎你是否兑现诺言。

真兮情感咨询

每周两个免费咨询名额,可打电话预约

18538851221

真兮公司成立于2015年,由洛阳资深心理咨询师王真兮一手创办,是面向全国家庭提供情感咨询与心理疏导的专业机构。

与一般心理咨询机构不同的是,真兮公司打破传统“医不叩门”的理念,把心理咨询理论与情感咨询理论相结合,把心理咨询与行动指导相结合,组建了一支专业心理咨询师团队。该团队根据求助内容,利用心理学知识,分析研判问题根源,制订解决方案,派出心理咨询师,分兵几路,走进求助者家庭,调解家庭矛盾,化解情感危机,尤其在劝退第三者方面成功率很高。其相关事迹曾被《洛阳晚报》、新浪、网易、腾讯、今日头条等媒体报道,引起社会广泛关注。

经营范围:情感矛盾调解、婚姻心理咨询、外遇行为矫正、两性情感疏导、爱情修复挽回等

地址:洛龙区九鼎中和湾6号楼1单元2002室

倾诉热线 13503882656

你的心事
我来听