

我时时活在恐惧中 害怕自己人设崩塌(上)

●倾诉人：
岳(化名)男 40岁
●采访人：
记者 闫卫利

1 我活得很分裂

我是一名老板,看似风光,被周围人仰视,实则内心很分裂。这个干练的老板形象背后是,在无人的角落里,我把头深埋进两臂间,用力地揪自己头发,好像这些头发就是烦恼丝,我恨不得把它们都揪掉。我无声地哭泣,哭过之后好受些了,我收拾好心情,捧起书,从书中找寻力量。我不知道自己还能撑多久,害怕有一天撑不住倒下去。

我志向远大,针对企业发展,有很多想法要去实施,但我的一些混乱思维就像绳索,把我牢牢捆住,让我动弹不得。

我到现在还是单身,不是找不来对象,我身边不乏追求者,但我一个都不敢谈。周围人很不理解,觉得我这个人奇怪,各方面条件都很优秀,却偏要过苦行僧般的生活。其实他们不知道,我被一些纷乱的思绪包围着,精力快要耗尽,哪有心思谈恋爱?

2 害怕秘密被发现

我经常出现这种情况,跟员工开会,或者跟客户谈合作,正当我侃侃而谈时,脑子里突然蹦出一个声音:“你就是一个冠冕堂皇的伪君子!”你干过那么丢人的事,还有脸跟员工、客户讲仁义礼智信?”接着,我内心的惶恐就一点点流淌出来,直到我的思维被淹没。这时,我意识到再不调整,我就要失态,于是我赶紧找理由离开现场,去喝口茶或者上个洗手间定定神,调整好情绪,再回现场继续工作。

很长一段时间,我都活在这种恐惧中,我担心心底的秘密被人发现,或者我的耻辱历史被人挖出,正人君子的人设轰然倒塌,我不再是大家仰慕的对象,而成为一个被唾弃的人,那对我来说,跟把我埋葬没什么两样。我接受不了那样的结果,时时担心这样的结果突然来临,好比我的头顶悬着一把剑,它随时都有可能落下来,让我战战兢兢。

所谓的秘密,是我年少时一次冲动的举动。

3 一次冲动造成永远的痛

那年我18岁,在洛阳打工,一次我去一家理发店理发,给我理发的是一个女的,她浑身散发着浓浓的脂粉气。嗅到这种气息,我马上联想到我的前女友,有些心动。

正当我出神时,她说头发理好了,顺带给我介绍店里的其他服务。我没多想,跟随她的指引在店里参观。她带我进一间房后,她关上了门,我有些警觉。房间里灯光昏暗,让人心神荡漾的音乐在耳边回响。再看看这个女人,她眼神暧昧,举止轻浮,往我身上靠,我有些慌,想转身离开,但她一把抱住我,我好像被催眠了一般,动弹

不得,就这样,我第一次和异性发生了关系。

当我走出那家店时,羞愤、自责、懊悔、害怕……各种情绪向我袭来。我一向认为男女之间发生关系要建立在有爱情的基础上,否则就是对爱情的亵渎,对人伦的践踏。我怎么会糊里糊涂被一个风尘女子拉下水?如果周围的人知道了,我岂不名誉扫地?我时时活在担忧中,不能饶恕自己。

有时,我也宽慰自己,自己只是一时冲动犯了错,况且周围人也不知道,放过自己吧。道理我都懂,但我就是放松不下来。

4 我不敢靠近她

还有一件事让我耿耿于怀。

到目前为止,我只谈过一次恋爱。我喜欢的姑娘晓燕(化名)是我在洛阳打工时认识的,当时我俩在一家店里打工。晓燕很腼腆,见人就笑,我干活麻利,还勤奋好学,店里不忙时,别人都在聊天,我会找个安静的地方捧起一本书。晓燕也不喜欢凑热闹,她会悄悄走过来,问我看的是什么书,还让我借给她书看。

一来二去,我们互相欣赏,产生爱意,谈了半年多,我始终不敢拉晓燕的手,更没勇气抱抱她。晓燕有些懊恼,言语中好像在责备我,说我太木讷,问我是不是不喜欢她。

我也闹不明白,明明自己很喜欢她,很想跟她在一起,但就是不敢靠近她,我有一种感觉,女人只能远观而不能亵玩,我担心自己会伤害到她。

所以我很少单独约她,仅仅是在店里对她多加照顾而

已。有一次,晓燕主动约了我,在她的鼓励下,我鼓起勇气抱了抱她。抱完她,我一直沉浸在愧疚、担忧的情绪中,我害怕晓燕生气,不断向她道歉。

晓燕觉得我莫名其妙,问我到底是怎么想的。她不理解我,我很无奈,但我又不知该如何解释。当她再次靠近我时,我躲开了,晓燕很伤心,跟我分手了,然后辞职离开了那家店。

望着晓燕远去的背影,泪水模糊了我的双眼,就这样,我失去了她,从此再也没有女人走进我心里。

看着别人卿卿我我,甜甜蜜蜜地过日子,我打心眼里羡慕,但想不明白为什么我对女人会是这样一种感觉,为什么我会这么恐惧和担忧。

经过心理咨询师的引导,我似乎从过往的那些痛苦经历中,找到了答案!

(未完待续,敬请关注5月7日《情聊》版)



闫卫利

《洛阳晚报》
记者、国家二级心理
咨询师、国家二
级婚姻家庭咨询
师,主持《情聊》版

的采编工作已有九个年头,见多识广,经验
丰富。

岳是一个“三观很正”的人,做了有违“三观”的事,就会处于内疚、自责当中。他以很高的道德标准要求自己,不能饶恕自己曾经犯下的错,岳被自己的思维牢牢控制,沉浸在对过去的悔恨和对未来的担忧中,唯独没有活在当下。

他的内心有一个声音在不停地批评他,内在的自我冲突太多,能量消耗太大,也就无法安然享受当下的生活。

没有谁是绝对完美的,也没有谁是永远正确的,当你看见自己的瑕疵后,修好自己的心,去提升自己,实现内在成长,不失为一种蜕变。

如何实现蜕变?

岳要学会自我接纳,接纳不完美的自己,用足够的耐心和勇气从积极的角度诠释过去、现在的经历,保持正念。比如当出现自我批评的念头时,就用一个积极的想法来替代——正因为那个不太光彩的事件,才让自己发现自己是一个追求纯净灵魂的人,才让自己时时警醒,成为一个自律的人,感恩那一次经历;自己没有把事情做得很完美,但不抱怨、不纠结,学会爱自己,这也是成功。只要今天自己没有陷入过去不健康的行为模式和思考模式,选择新的想法,这就是成功的一天。

用不同以往的角度去评估自己的体验,思考自己学到了什么、收获了什么,你就时时刻刻都在成长,如此,心灵才不会被一贯的思维绑架,痛苦才会一点点减少。

岳需要找精神科医生诊断,如有神经症问题,应接受药物治疗,再配合心理咨询进行疗愈。

岳无法处理亲密关系,这跟他的早年经历有很大关系,他和父母之间究竟发生了什么?敬请关注下期内容。



扫二维码
微信咨询

倾诉
热线

15137956968

你的心事
我来听

绘图 雅琦