



我渴望被爱 却又像刺猬难以靠近

● 倾诉人:叶(化名)
女 18岁
● 采访人:洛报融媒记者
闫卫利
● 咨询师:孟怡敏
国家二级心理咨询师

叶高高瘦瘦,皮肤白净,头发染成灰白色,耳朵上戴着四五个耳钉,亮闪闪的很抢眼。

1 我渴望友谊 却伤害了最好的朋友

从小到大,只有朋友才能给我孤寂的生活带来些许温暖,所以我特别看重友谊。我会把很贵的零食分享给同学,真诚地提供帮助,看到他们对我微笑,我的心就像花儿被阳光沐浴般鲜活起来。可不知道为什么,我只能泛泛地跟大家交往,一旦彼此走近,我就会莫名地做出许多伤害友谊的举动。

初中时,我交了一个好朋友娜(化名),她是个温柔随和的女孩。我家有一套房子在学校附近,爸妈做生意,不经常在这边住,我就让娜来陪我,她很乐意。

我们有过一段快乐的时光,一起上学,一起回家,一起聊漫画,形影不离。可是这样的“蜜月期”没维持多久,我真实的一面就暴露出来了。我会忍不住命令她:“你赶紧去把窗户关了!”“你去把垃圾清扫一下!”

起初,娜很诧异,但还是照我说的做了;后来,她皱着眉头有些许不满,不过事后还照样跟我说说笑笑;再到后来,她变得沉默不语。终于有一天,她说自己心情不好,想回学校住。

这时我才意识到,我的一些行为伤害了她。我感到特别羞愧,懊悔不已。

暑假我去找娜,想请她吃饭,弥补我的过错。打通电话后,娜冷冷地说:“我忍你很久了,不想再忍了,以后你不要再来找我了。”那一刻,我的心疼得厉害,娜是我最好的朋友,我就是这样失去了她。

绘图
吴芳

2 我渴望亲情,却不想让爸妈靠近

上高中后,随着年龄增长,同学们说话做事也变得成熟,只有我还像小孩子一样,心思都挂在脸上,说话毫无遮拦,直到激怒对方后才意识到自己言语不当。我很困惑,也很讨厌这样的自己。

我跟爸妈的关系也是如此。

我很渴望有一个温馨的家,可当爸妈挨着我坐下,想摸摸我的头时,我会下意识地把手往外挪,和他们保持距离:“小时候你们不亲近我,现在却想靠近我,凭什么?”我对弟弟没什么感情,弟弟有事找爸妈,他们会让他来找我,这又激起我的愤怒:“你们的孩子,凭什么让我来管!”

我家就像个冰窟,爸妈各有各的生意,一个比一个忙。爸爸经常不在家,偶尔在家也是忙着打电话,一家人交流很少。妈妈经常出差,我两岁时就被送进幼儿园,上小学后,妈妈也给我报了辅托班。吃完晚饭,同学们都被爸妈接走了,我却经常在老师家过夜。有时即便妈妈在家,我也要在老师家过夜。她说这个辅托班是周边最好的,之所以不接我回家,是为了不让弟弟影响我学习。

孤寂的夜里,我常躲在被窝里流泪。我特别想妈妈,也恨妈妈,认为她只爱弟弟,嫌我多余。

3 我觉得爸妈抛弃了我

妈妈总是忽视我,我想喝可乐,打不开易拉罐上的拉环,几次喊她帮忙,她虽然应着“马上、马上”,却一直不见行动。我抱着易拉罐,吧嗒吧嗒掉眼泪。

我经常扁桃体发炎,还总是磕了碰了,但这些都和妈妈眼里都不算啥,她随便去药店买点药这事就算过去了。我很希望自己发烧,只有这时她才会紧张地带我去医院,才会多陪陪我。

爸妈最关心我的学习,我两科都考了一百分,还有一科考了96分,爸爸会说:“你那一科为什么不是100分?”妈妈会说:“如果你再努力一点儿,那一科也能考100分。”我知道,他们永远对我不满意。

高中毕业后,爸妈说要给我更好的教育,送我去国外上大学。那是一所很有名气的大学,但对我来说就是一座没有温情的孤岛,令我恐惧。我觉得,爸妈抛弃了我。

我很想有一份亲情、友情能依靠,但总有一种莫名的愤怒横亘在我和他人之间。我觉得自己像只敏感的刺猬,一边渴望着温暖的怀抱,一边又竖起全身的刺,无法让别人靠近。

我经常失眠,即便睡着了也是噩梦连连。我常梦见自己漂浮在黑色的大海上,无路可逃。我快被糟糕的情绪淹没了,谁能救救我?

洛阳市阳光心理健康咨询中心



蒋庆伟,有趣、有才、有温度的心理咨询师。洛阳市阳光心理健康咨询中心创始人,中国心理学会会员,洛阳市心理学会常务理事。专注心理咨询16年,积累成功个案1.8万个。

在心理动力学理论中,个体的行为和心理状态通常被看作是潜意识中冲突和动力的外在表现。根据案例中叶(化名)的描述,我们可以从以下几个角度来分析她的困惑和一些可能的根源:

1. 依恋风格:叶的成长经历表明,她可能形成了一种不安全感的依恋风格。由于早年缺乏稳定的亲子关系和足够的情感支持,她可能在内心深处感到被遗弃和不被理解。这种不安全感导致她在建立亲密关系时表现出防御性,如推开亲人和伤害朋友。

2. 自我认同冲突:叶的外表和行为表现出一种对自我认同的探索和冲突。她染成灰白色的头发和戴四五个耳钉的行为,可能是她在试图建立自我形象和表现独立性的方式,但同时她又渴望被接纳和理解,这种矛盾可能导致她在社交互动中感到挫败和困惑。

3. 防御机制:叶可能在无意识中使用了一些防御机制,如投射和分裂。她可能将自己的不安全感和愤怒投射到他人身上,这导致她对他人要求和期望过高,而当这些期望未能满足时,她会感到愤怒和失望。

4. 潜意识冲突:叶的梦境可能反映了她潜意识中的冲突和恐惧。如漂浮在黑色的大海上,可能象征着她感到孤立无援和对未来的恐惧。

针对叶的情况,以下是一些供参考的建议:

首先,鼓励叶进行自我反思,识别和理解自己的情感反应模式,以及这些模式是如何影响她的人际关系的。其次,通过建立稳定的日常规律和积极的自我照顾习惯来增强安全感,比如定期的体育活动、健康饮食和充足的睡眠。再次,叶可以学习更有效的沟通技巧,以更健康的方式表达自己的需求和感受,而不是通过命令或攻击性的行为。最后,考虑寻找一位专业心理咨询师,通过定期的心理咨询来探索和解决内心冲突。

案例后续:叶通过定期心理咨询,与心理咨询师建立了信任关系,逐步打开心扉,分享自己的内心感受和经历。咨询师也通过倾听、共情和反馈,帮助叶认识到自己身上的优点,逐步建立起积极的自我认知;同时,她的社交能力、自信心也随之提升,极大地改善了她的的人际关系和生活质量。



微信二维码
抖音号:xlzxyg

洛阳市阳光心理健康咨询中心创建于2007年,16年来专注于个体心理咨询和团体心理咨询工作,专业团队30人,积累个案2万多个。作为洛阳市知名专业心理咨询机构,主要提供青少年厌学、婚姻家庭、抑郁焦虑强迫、社交恐惧及性心理等问题的咨询服务。地址:洛龙区帝都国际城东区2号楼305室。

电话:63911995 18937996995