

有的人,一见面寒暄过后,三句话不离自己的男友、老公、婆婆。认识三天后,她开始倾倒生活的苦水,男友自私、老公懒惰、婆婆强势,如数家珍。

第一次倾听,你也许会报以同情,可是当她们像祥林嫂一样,每次都粘着你反复倾诉这些事时,你成了被迫倾听者。你发现,她们的嘴巴一张开,就很难合上了。

她们是倾诉饥渴症群,她们的感情走进困局。于是,她们一遍遍咀嚼着早已嚼烂了没有味道的口香糖,越说越渴,越渴越说。到底是怎样的心理动因在作祟呢?

□快报记者 戎华

倾诉饥渴

嘴巴的拉链拉不上了?

一挂电话,空虚无助就来

失恋对她的打击确实很大,也听别人说倾诉有利于保持健康心态,这才决定把情感垃圾倒给好朋友。

深更半夜,电话响了,是闺蜜许敏的电话。一天时间,许敏已经打了三个电话了。小洛的头“嗡”的一声,尽管有些不情愿,还是硬着头皮接起来。

刚接电话,那头嘈杂不堪,许敏听上去兴致很高,八成是喝多了。询问之下,小洛才知道她是一个人跑去1912唱K。小洛不放心,赶紧爬起来打车去KTV“护花”。

许敏谈的是异地恋,男朋友终于没耐得住异地的寂寞,劈腿了。三年的坚持就这样收场,许敏特别郁闷,每天煲电话,找朋友倾诉。刚开始,许敏打电话来,一遍遍讲述三年的种种付出,小洛作为闺蜜,还陪着叹气,帮着许敏谴责那个薄情的男人。倾诉完了,许敏心满意足地挂电话,小洛接着忙自己的事情。后来,不对劲了,许敏会不定时的郁闷,然后就要打电话来寻求安慰。

许敏把三年间和前男友的一些过往,哪年生日做了什么,送了对方什么礼物,半夜坐

火车去看前男友,如此等等细枝末节,不厌其烦翻来覆去地说。许敏还迷上了在网上人肉前男友,将前男友的几个ID一遍遍地搜索,找到任何移情别恋的“罪证”,就打电话来找小洛控诉。

小洛翻看最近十来天的通话记录,大部分电话都是许敏打来的,少则半个小时,多则一个小时。

闺蜜失恋后频繁的电话倾诉,已经让小洛不堪重负。“有时打过来时,我正要去开会。不接吧,又担心她有事。接吧,又是那些事情翻来覆去说。搞得我上班也恍恍惚惚。”小洛说,失恋这事伤害肯定不小,她和周围朋友都花费了许多时间劝慰许敏,但似乎收效甚微,唯有倾诉,才能让内心舒坦一点。

现在,周围几个朋友看到许敏的电话,都有种遭遇“祥林嫂”的感觉,有的人看到许敏的电话就直接挂掉,小洛碍于面子还是继续接听,但让她恐惧的是,自己的情绪好像也正

在慢慢被影响,最近遇到一点小事,就特别容易急躁,甚至对自己的男友也开始疑神疑鬼了。

19日,做销售工作的许敏在电话里对记者说,自己也不是故意连累朋友的。在南京工作时间不长,本来朋友不多,谈恋爱那点事情,如果向父母倾诉的话,家长年纪也大了,受不了刺激。想从前男友那寻点重新站起来的力量,没想到分手后,前男友连手机号码都换掉了。所以,只有找朋友倾诉,而小洛是朋友中耐心最好的一个,所以,慢慢的小洛成了这段过往感情的唯一倾听者了。

许敏说,失恋对自己的打击确实很大。听别人说倾诉有利于保持健康心态,这才决定把情感垃圾倒给好朋友。她发现,只有在滔滔不绝跟别人讲话时,心里感觉好过一些,但嘴巴一停,空虚、寂寞、无助、失望等等负面情绪统统袭上心头,只好慌乱地抓起电话,打给朋友。她自己也知道已经招人讨厌了,但是一刻不说就无法排解抑郁的感觉。

“倾诉饥渴”成了“唠叨神”

她习惯了和朋友在一起聊天的开场白:“哎,我老公那个人,我都不知道说他什么好了……”

豆芽妈在朋友圈里被人称为“怨妇”。那天聚会,她有事没有到场,一个好友给她发短信:“亲爱的,你的那点事不要到处说了,大家都有点怕你了。”

豆芽妈觉得朋友给她的建议很直接,但她只有倾诉,心里才能舒服。她习惯了和朋友在一起聊天这样开场白:“哎,我老公那个人,我都不知道说他什么好了……”然后,如同祥林嫂一样,她一开头别人就知道她下边的话是什么。一次,一个朋友实在忍受不了,站起来说:“豆芽妈,真抱歉,我还有点事儿,先告辞了!”豆芽妈也知道自己在朋友圈,已成为一个不受欢迎的人。

但她还是要倾诉。一开始,豆芽妈抱怨的主要内容是老公的应酬问题。

一天晚上,老公喝酒喝大了,回家时已经半夜两点了,然后又不消停地闹腾了一夜,又是吐又是拉着豆芽妈聊天。那一夜豆芽妈

没有睡,先是忍着难闻的气味清扫地板,刚勉强眯了一会,天就亮了,又要爬起来给孩子豆芽做早饭,送豆芽去幼儿园。后来,老公的应酬越来越多,酗酒的情况也越来越多,豆芽妈彻底崩溃了:“如今车祸这么多,三天两头喝得稀里糊涂,出了事怎么办?”

周末,豆芽妈陪儿子豆芽上美术课,就开始向糖果妈抱怨。从开始抱怨老公经常喝醉酒,到无意发现老公手机里有几条暧昧短信,再到离婚。糖果妈的女儿和豆芽妈的儿子在一起上美术课,等孩子下课的时间,豆芽妈一直拉着糖果妈倾诉。

豆芽妈说,那几条暧昧短信让她格外“窝火”,自己和老公结婚九年,从一无所有,到如今有房有车有儿子,她真不敢相信那个看起来老实的老公会搞婚外恋。豆芽妈拿着手机跟老公对质,老公也不隐瞒,摊牌说是自己最近新结识的一个女生,对他很

好,但到目前为止,他没想过离婚。

豆芽妈不依不饶,先是和老公舌战,然后冷战,最后还是离婚。老公净身出户,房子、车子、儿子和存款都归了豆芽妈,但豆芽妈还是不开心,每次酗酒到微醉,就会哭着给前夫打电话。“结婚九年,你怎么就变成这样无情无义了呢?说离就离!你说!”

豆芽妈的这些事,糖果妈都能倒背如流了。被拉着倾诉过几次后,糖果妈都不敢去送孩子画画了,改由老公送。因为豆芽妈除了倾诉自己的情感遭遇外,她开始抱怨很多事情:小区物业只管收钱,卫生状况越来越差;隔壁邻居最近忙装修,电钻钻得吱吱嘎嘎地响,吵得人神经衰弱了……

有时接孩子,还是避免不了碰上了。豆芽妈就忍不住凑上前:“我们去吃个下午茶,我请客。”每次听到这句话,糖果妈就知道自己的耳朵不会清静了。

自怨自艾沉溺于网络的温情

女性,特别是年轻女孩,经常聚在一起讨论情感问题,但是这种反复讨论,也许惹来抑郁的后果。

如果一个人唠叨不停,总是反复询问“为什么他不打电话来?”“我该和他分手吗?”“几年的感情说变心就变心吗?”这些问题,很容易产生焦虑和抑郁等情绪问题。这点可以从美国的一项科学研究得到佐证。

密苏里州大学的研究人员用“共同反刍”形容过分沉迷和讨论一个问题的行为。心理学家表示,这种行为在女性特别是年轻女孩当中非常普遍,她们经常聚在一起讨论情感问题。但是这种反复讨论,也许惹来抑郁的后果。

除了现实中找朋友倾诉外,一些人遇到情感家庭问题,也热衷于在网上寻求陌生的倾诉对象。小艾就是其中一位。

每次上QQ,小艾就忍不住在一个媳妇群里抱怨自己的婆婆。从结婚开始至今三年有余,没完没了,小到细枝末节,大到家用开支,

甚至带孩子的各种矛盾,都巨细巨细地倾诉。

“婆婆太强势,连孩子吃奶都得按她的方式,而我有自己的想法……”群里都是媳妇,围观者不是来充当灭火器的,而是来煽风点火的。小艾每次抱怨完,都能收获一些朋友同情的目光,于是,心满意足地下线。下了线,更觉得凡事都是婆婆的错了。

除了进入一些可以让自己随时抱怨的QQ群,小艾还在网上披上马甲晒家事,甚至跑到晒秘密网上说一些充满敌意的话:“婆婆快点滚吧”、“孩子我生的,凭什么你事事做主?”这些言语,平常小艾不会讲,都埋在心里。而在网络的虚拟世界里,披上了马甲,又有什么需要顾忌的呢?

婆婆来南京带了一年小孩,小艾觉得都快神经衰弱了。她在家遇到不愉快的事,就跑到网上倾诉,久而久之,成为了一种习惯。

国家心理咨询师徐玲很赞同哈佛大学心理学权威威廉·詹姆斯的观点:“一个人的心情,固然能够影响一个人的行为。但是,行为也可以用来调整一个人的心情。所以,一个心中烦恼的人,如果要变得愉快,最好的办法,就是努力在谈话和动作之中,表现出一种愉快的态度来。那么,这种态度自然会影响你的心境,使你变得真正的快乐。”

徐玲认为,不要自怨自艾地沉溺于网络的温情中。心情不好时,先不忙着倾诉,赶紧去购物,美容,甚至给家里来一个大扫除,让自己忙起来,看一个喜剧片,也比“苦菜花”似的倾诉好。倾诉饥渴症表面上轻松一时,实际上隐私第二天就会成为尽人皆知的秘密,会留下很多隐患和不安。如果自我没办法走出困局,可以寻求专业的情感咨询机构帮助自己治疗感情上的痛。



资料图片

主持人:戎华

80后,狮子座。



谈论爱情时我们都在说些什么?谈论爱情的时候别人又在说些什么?我们随手记下只言片语,它不是爱情的标签,只是一点零散的碎片,怎么组合由你决定。

邮箱:viviyc@126.com

对话

倾诉饥渴以女性为主

被访者:徐玲(国家心理咨询师)

Q: 正常倾诉与倾诉饥渴症有什么区别?

A: 当我们遇到压力或者不开心的事情时,我们通常会向亲人朋友倾诉,寻求来自朋友的安慰。这种适当的倾诉有助于舒缓压力,帮助我们保持健康的心态。

可是我们也发现,随着现代社会压力的增大,越来越多的人,特别是女性,喜欢打着舒缓情绪的旗号,不停地跟周围人“倾诉”“唠叨”,成为倾诉饥渴症候群。有心理学研究表明,倾诉饥渴症是一种习惯性的心理疾病,而其中绝大多数以女性为主。

Q: 倾诉饥渴症有什么具体表现?这种现象在都市中普遍吗?

A: 正常的人际沟通是人类作为群居动物本能的一种需求。而倾诉饥渴症候群们,往往在现实生活中缺乏有效沟通的渠道,从而形成了一种恶性循环,变成了一个“躲”,一个“追”,倾诉愈演愈烈,最后变成了“倾诉”而“倾诉”,进而对倾诉产生一种依赖,似乎每天不和别人“唠叨唠叨”就难受,一有机会就和别人说个没完,完全不顾及听众的感受。最后变成了“祥林嫂”,周围人不得不绕着。

倾诉饥渴症候群,除了缺乏有效沟通渠道之外,往往还存在着不愿意去面对的问题,于是倾诉者们潜意识里,用说来代替行动,通过“唠叨”来减轻自己无法解决问题的焦虑情绪。

在祥林嫂的周围,受害者首当其冲是自己的家庭,从我们以往的咨询案例中不难发现,很多家庭问题的源头,都是从一方抱怨另一方整天“唠叨唠叨”开始的。

Q: 如何来面对倾诉饥渴者?

A: 作为听众,首先,我们要善意地理解对方,体察对方渴望与他人沟通交流的愿望。其次,作为朋友,在给于情感认同的同时,提醒对方正视问题所在,帮助倾诉者把倾诉的强大意愿转化为行动的动力,从而真正帮助其解决所面临的问题。最后,在适当的时候,学会婉转礼貌地打断对方,比如“我们要不下次再聊这件事?”从而阻断倾诉者过度的依赖。

Q: 喋喋不休的倾诉会惹得倾听者厌烦,甚至换不回情感上的共鸣,对于倾诉者有什么建议?

A: 作为倾诉者,首先要意识到这样一种过度倾诉有可能带来的潜在风险。其次,也需要理解,自己的过度倾诉有可能对被倾诉对象产生一种精神压力。第三,我们必须意识到,单纯的倾诉并不能解决实际问题。如果想要解决问题,还是要让自己行动起来,让“手脚”代替“口舌”让自己的生活充实起来。如果倾诉者依然无法控制自己的倾诉欲望,也许就需要借助专业的心理咨询机构,帮助自己探索内心的真实需求,改变自己的行为模式了。