

爱周刊

一份有温度的情感读本

2015/12/23 星期三 总第319期

名誉主编:文岚 责编:白雁 组版:黄伟

现代快报 现代快报 (www.xdkb.net) 联合出品

偷得年末几日闲,在一年纷乱杂沓的最后月份,休假去上海参加了一个国外心理学大师的工作坊。

如奔忙在事业生意中的人们,感恩客户员工,用年终聚会的形式总结收梢,我在一年的尾巴上,检视自己的心,为它抚平皱褶,感恩它的付出和成长。逃离了熟悉的工作、家庭、朋友环境,不用工作,不用说话、不用笑,给自己年末上一道心灵大餐。

有一群人,春江水暖鸭先知,更早觉出了关爱心灵的重要性,知道需要觉察、需要向内探寻和成长,他们出现在各种心理学、身心灵工作坊,是为“心理粉”。

工作坊里遇到好几位老听众,他们说,想要学习改变最大的动力是,不想把原生家庭的负能量不知不觉中传递给孩子。

这次是国际两性婚姻关系治疗师,莎兰·汉考克SharonHancock的课程《真爱密码》。莎兰老师说,人类的创伤基本都可以归为两类:亲近需要没有满足的创伤,疏远需要没有满足的创伤。前一种创伤,即遗弃创伤,后一种创伤,即吞没创伤。遗弃创伤和吞没创伤,几乎总是在一起出现。它们先是一同出现在亲子关系中,而等这个关系中的孩子长大后,它们就会一并出现在情侣关系中。我们需要面对和了解我们自有的两种基本创伤和恐惧(常在潜意识中的)是如何影响着我们的关系。

每次心理工作坊,都会听到那些原生家庭带来的创伤故事:那个总是被爸爸殴打的女儿又会遇到打她的丈夫,她流泪问,我内在有什么让我总是牵出男人最糟糕的那部分?

一个女子诉说:两岁时爸爸进了监狱,妈妈总是说他是如何糟糕,强调他有外遇,爸爸在出狱后不久车祸身亡,我几乎没有和他有共同生活的经历,但,我也有了外遇,这是怎么回事?我恨他也恨自己。

工作坊让人感动的原生家庭疗愈互动:三人一组,一父一母一子,轮流做孩子,孩子坐在凳子上,父母围绕孩子走动,并对他说,“你是我们最期待的孩子”“你是最完美的孩子”“你不需要为我们做什么,我们都深爱你为你骄傲”等,把无条件的爱的能量传递给孩子,最后,父母把孩子放在中间,三个人做一个大大的长时间的拥抱。

感动于生命修复与实现的渴望,真爱密码是什么?真爱伴侣不在外部,是你的内心创造的智慧,只是,这不是答案,只是一条通往答案的路。

即将到来的新的一年,让我们一起走在爱与成长的路上。

文岚

名誉主编

FM997金陵之声
《今晚我是你的DJ》节目主持人
微信公众号:DJ文岚

姓名:周天雨 身高:162cm

封女郎报名通道

只要你相信自己的美
就有机会获得

免费形象设计
个人写真拍摄
登上爱周刊封面

请发送姓名+年龄+电话+生活照一张
至175757372@qq.com
一旦被选中,我们将电话通知你



第一夫人婚纱摄影
FIRST LADY WEDDING PHOTO

化妆、摄影由第一夫人婚纱摄影提供



对这个世界绝望 是轻而易举的

都23

你换了街道
你换了夜晚
你换了城市
你换了路标
你跌跌撞撞
做挚爱这个世界的人
对这个世界绝望是轻而易举的
对这个世界挚爱是举步维艰的
——都市放牛本周爱情语录
(借用张嘉佳的语录来代替)

天外来客:我跟他是在大学认识,一见钟情,处了两个月,感情很好,毕业后,因为我父母反对而分手。分手两个月后,对方有了新女友。一年后,他与新女友分手,想与我再续前缘。我也旧情难忘,但又感到物是人非。该接受他吗?

都市放牛:多好的轮回啊。用好朋友张嘉佳的心灵鸡汤来说:你换了街道,你换了夜晚,你换了城市,你换了路标。你跌跌撞撞,做挚爱这个世界的人。对这个世界绝望是轻而易举的,对这个世界挚爱是举步维艰的。