

逃避或讨好,都不是办法 如何远离社交“冷板凳”

本报记者 杨茜 通讯员 李彬

难得的长假,是联络感情的最佳时机,无论是亲情、友情还是爱情。

在频繁的社交中,我们彼此靠近、了解,互换情绪。

在人际交往中如果可以流畅表达、好好说话,那就掌握了社交“密码”,如鱼得水。

但是并非人人都擅长。

我们会碰到这样的场景:家人围坐一团说笑之间,有人紧张得恨不得立马结束躲进房间;同事欢聚一堂,有人不合时宜的一句话可能让氛围大变;三五好友推杯换盏,有人突然情绪爆发,甚至暴躁……

其实,他们只是“生病”了。



本报资料照片

少女陷入春节恐惧和厌恶 远离人群担心不再被爱

当很多人沉浸在对假日的期待中,小A(化名)却陷入了对春节强烈的恐惧和厌恶中。

因为春节让她无法再继续像个乌龟一样,缩在龟壳这个舒适圈里。

小A只有16岁,目前处在休学状态。说起原因,有些“莫名其妙”:她臆想,同学们对她指指点点,老师对她讽刺责骂。加上高中学业压力越来越大,不堪重负下索性休学。

在家的日子也没有“丰富多彩”,不是睡就是刷手机,看似无聊但是对小A来说,这是最放松的,也是最“安全”的。

一旦要走出家门去接触人群,她就感到莫名地紧张、心慌、呼吸困难、手心出汗,甚至想蒙头大哭。

一想到春节的家族聚会,她就不知道该怎么面对长辈们的关心问候,“最近学习怎么样呀?”“怎么还没去上学呀?”“高考打算考怎么学校呀?”“心情不好是不是想太多啦?”“这么大了怎么还让父母操心呀?”“你妈妈养你多不容易呀,你就不要老惹妈妈不开心啦!”……

小A感觉大家的问题就像一个个让她无法抵御的手榴弹扔进她的脑海里。她非常烦躁,想骂人或者逃离,但又觉得这样的想法是坏的,她不能做一个不懂礼貌的坏孩子,于是她又陷入了对自己的脆弱无能深深地痛恨里。想到这些,内心的冲突和压抑已经让她成天焦虑惶恐,寝食难安。

意识到问题的她寻求了专业的帮助。

浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)心身二科(焦虑障碍科)主任唐光政给她制定了一系列治疗方案。经过一段时间之后,小A看到了自己内心里那个害怕失去爱的小孩,始终渴望着维持在他人心中的完美的自我形象,害怕让别人失望后就不再接纳她,害怕自己一点点不乖就不再被爱。

在唐光政的鼓励下,小A开始试着去带着社交焦虑去生活,放下控制在他人人心目中的形象,接纳不完美的自己。她发现确实她无法让所有人都对自己满意,消除所有他人的负面评价,但只要她不要太在意,其实那些不理解、偏见也足以伤害她。反而她更需要的是接纳自己的局限和不足,还可以“厚着脸皮”爱自己。

笑脸相迎有求必应 如此“讨好”却得不到回报

当一部分人害怕与人发生联系时,自然也有一部分人“钟爱社交”。

只是当这种“积极”的态度超过了一定界限,心理问题也随之出现。

“我们称这类人群具备社交场合中‘讨好型人格’,看似八面玲珑,但是当收获与付出不成正比时,是很容易陷入心态失衡中的。”浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)、杭州市儿童青少年心理健康诊疗(促进)中心主任王奕权说。

40多岁的陈龙(化名),目前还在接受治疗。在外人眼里,他永远是周到贴心的存在,完全是“完美人设”。职场中,他任劳任怨,和同事之间相处和谐,基本上“有求必应”;家庭中,他和妻子相敬如宾,疼爱孩子孝敬父母。

然而,在一次升职竞聘中,他信心满满却惨遭失利。领导和同事都说:“你不用放在心上,还有机会。”然而面对安慰,陈龙只感受到了嘲讽,得到晋升的那位同事,比他年轻,他哪里还有机会呀。

社交中的不善表达 可能是疾病埋下的隐患

社交的核心在表达,是否能正常表达很重要。当表达出现问题,除了心理问题之外,也可能是因为我们日常的疾病,需要重视。

60多岁的老张本身就少言寡语,老伴儿性格活泼,总是“不断输出”,每次收到寥寥无几的回应,就一肚子的气,“以前还愿意跟我说话,后来越来越不愿意开口了。”好在老张能担事,年底家里的事务都被他承包了,着实有点疲劳。一天早上起床,他觉得有点头晕,还以为是流感的前兆,没当回事。后来在水池边洗碗时,老张身体不由自主地歪向一边,站不住了,老伴儿紧张起来,发现老张嘴巴也有点歪,赶紧拨打了120。

脑梗!幸亏介入治疗早,老张身体恢复不错,但是表达依然不是很流畅。

医生解释,脑梗的一个常见症状是言语困难。患者可能会出现说话不清或吐词不清的情况,有时甚至无法正常表达自己的意思。脑梗导致的脑部血液供应不足会影响到大脑的语言中枢区,导致言语困难的出现。

与表达困难不同,阿尔兹海默症患者的表达

“我明明和每个人相处得都很好,尤其是领导,周末人家有个事情找我,我都二话不说的帮忙。可是换来了什么?升职加薪评奖,样样没我。”

陈龙坦言,“面具”戴久了,真的会累。一直“笑脸相迎”、“有求必应”的他隐藏了真实的情绪,终于因为“内耗严重”、疲于应付,在某个导火线“引爆”了自己。他开始经常请假,把自己关在家里,领导同事的电话和信息一律拒绝,干什么事都提不起精神,在家里也很少交流。

王奕权说,这已经不属于社交焦虑的范畴,而是因为抑郁产生的拒绝社交。他说,面对这类患者,需要纠正的一个观点是:做真实的自己,真诚是社交中的第一要素。“接纳不完美的自己,在人际交往中更有松弛感地展现自己。不用刻意取悦他人,不带有功利的目的,而是在交往中表达自我,提升自己。”我们发现,“完美人设”往往有种不真实感和疏离感,展现出的个性瑕疵反而更能拉近彼此距离,更容易被接受。

更为激烈。

在密闭的机舱内,周围嘈杂喧闹。

妻子去了洗手间,男人突然不安起来,逐渐暴躁。“我在哪里?你们是谁?”空姐和乘客们的第一反应都是不解,矛盾眼看着就要上升到肢体冲突。

妻子回来了。可是这场风波没有立刻平息,男人也没有认清妻子。“他患有阿尔兹海默症!”失忆、暴躁、恐惧、攻击性,甚至对别人的目光和手势都极为敏感。一切都变得“情有可原”起来。

当妻子带领乘客们唱起了《you are my sunshine》,男人情绪逐渐稳定下来,并紧紧抱住了妻子。“这是我们结婚时放的曲子。”妻子解释。

当周围都在感慨“爱能治愈一切,即使你已经忘了我”时,我们也应该认识到,有些人表达不当,不是他本意,而是疾病造成的,我们应该警惕的同时给予包容。

假期将至,久未相见的人重新团聚,畅所欲言。如果这时有个ta表达不畅,请宽容他人的紧张、障碍甚至是疾病。