

圣诞“结”，孤独的人解不解？



“海浪涌起，水波潋滟。每一天都在同一个时间看日出，就像每一天在同一个时间看日落。这么看了三五载，才发现过海的船，乘着同样的人。循环往复，永无宁日。

如果记忆一并涌上，不管历经多少人，到了这个时间都是同一个样子。你就该疑惑命运，为什么总能让人那么近，这么远。”

一个平日里看起来有点冷漠、独立的女孩，在我面前泣不成声。我了解她的苦痛，比她自己更了解。她因情感问题带来的抑郁找到我，她无法接受自己长期处于这样的状态。事实上，她本来携带的忧郁气质连她自己都未曾发觉。

“孤独感人人都有，而我的更加强烈。不是我太闲，不是我空虚。而是那种总是将自己的最软弱或鲜活的一块隔绝起来的感受，才让我感到至深的孤独。”

“当我偷偷地笑着哭，身体的抽动让我自己又好笑、又难过。我仿佛不太敢让那种非常具有张力的情绪突然出来，我怕我会受不了。”

“又是一年圣诞节。每到这个节日我都分外地失落。从我大学开始。中学的时候可以互送平安果，在采买礼品和互送礼品的忙乱中也就忘记了孤独。而当我们长大了，感情却难以表达了。我觉得送平安果乏味，不如直接买几斤红富士放冰箱。我觉得圣诞老人不可爱，他只喜欢快乐而活泼的孩子。我觉得这节日适合情侣过，像韩剧那样。而我们这些落单的人就不要想着。”

女孩也不是没有过男友，准确的说是见识过各样男人。这样说起来可能你会对女孩存在异样眼光，其实，之所以会谈过很多恋爱，是因为每一次她都无法真正走近。那一种从心底里喷发出的抗拒的力量，是她自己都无法控制的。她能感受到自己偶然的热情与偶然的冷漠 会将男生折腾地十分痛苦，但她无法不这样做。不管是为了保护自己，还是为了破坏感情，她都做到了。最后正如歌中所唱：“我爱的人没有一个留在身边，寂寞它陪我过夜。”

她因对感情绝望，而真正紧闭了心门。因为她觉得现在只要遇到一个男人，就能知道对方是一个怎样的人、他们的感情会以怎样的道路发展。她说：“一切只不过是重复。”

是的。一切不过是在重复——如果她仍不去发现她强迫性重复的原因。

- 1、懵懂时候谈恋爱没想过走到最后，所以一有问题就分手
- 2、从来不能顺畅说出内心感受，还用相反的意思去表达。对方不懂，就分手。
- 3、感情从来不平等。不是你把他当弱小的孩子，就是你把他当很权威的爸爸。
- 4、两人真正亲密会暴露出双方各自的缺点。她接受不了对方，更接受不了自己。
- 5、……

然而，当她在心理咨询中呆了几个疗程，去真正贴近那些时候的感受，并逐渐联想起一些快被忘却的记忆时，内心的恐惧在一点点减弱。和这样的来访者做工作，在咨询的初期阶段也会有“被甩”的危险。因为和她在一起的相处一定是充满张力的，而你不知道那些忽好忽坏的感觉从何而来。但你也相信她具备那样的能力——真正选择进入咨询室，去面对自己所经历的重复，去面对自己无法承受的强烈情绪。所以，她能在和你的关系中去修复心底的那些碎片，去整合自己的所有感受与言行的统一，去重新经历一个真正稳定的关系，以此作为崭新的体验，并将这份稳定与安全延续到之后的每一段关系……以此，重复就被打破了。

如果你也正在经历着这样的关系失败，是时候反观自己的内心，去找找问题的根源了。

1、如果总是抱着“没打算有结果”的心态，就不要开始。你以为你可以很好保护自己，但伤害了别人，你自己也在被消耗着。

2、遇到问题、说出来！说出来！说出来！（重要的事情说三遍）没有什么事情是通过沟通不能解决的。然而沟通的好习惯在恋爱初期就应该建立。不要以为你不说他就懂，他不是你肚里的蛔虫。如果你学会了正确的、顺畅的沟通方式，你会不仅听的人舒服了，你自己也舒服了。

3、有些人看上去就激起你的保护欲望，有些人看上去你特别想依靠。这些都是不平等、不够健康的爱。真正健康的爱是：彼此独立、自己和自己的关系比较好；施与对方、将爱自己的方式也用来爱别人。爱是给予，不是索取。不是谁照顾谁像孩子、不是谁呵护谁像妈妈。

4、亲密的关系会让我们更加了解对方。过了热恋期三个月，对方的缺点逐一显露并放大，与之前理想化的状态截然相反。很多恋爱中人过不了这个坎，都懒得磨合就很快分开。有时候是看不惯对方的缺点，更多的是也害怕亲近下去会看到自己的缺点——这个地方是你自己未曾察觉到的、不想看到的自己。

又到圣诞节。不知道今年的她内心又会有什么变化，但我会在这个时候想起她当年说的话。同时也能体会，这个世上有多少人是在深夜哭泣的，是在喧闹的节日里越发孤独的。

网络上充斥着各种平安夜 party，每个人互相交织着痛苦寂寞，由此碰撞出的温度让他们点燃自己。然而内心深处的结，有多少人解开了？有多少人未察觉？

哲学家萨特说，如果你独处时感觉寂寞，这说明你没有和自己成为很好的朋友。和自己成为好朋友不是表面逗自己开心，不是让自己忙得很 high。而是，看得到自己的需求，听得到自己的柔弱。

“从何时你能真正爱自己，不以可怜人自居来勒索别人的爱，不以逼迫自己来达成违背心意的事情。这是你这辈子一生的课题。不再向外寻求，而是更多的先让自己听到自己的呐喊。就象每日清晨刚睁开双眼时，对自己或清醒或疲倦的感受一样敏锐。”

圣诞结，孤独的人解不解？解开心结，孤独将变得深刻而有意义，别再守着昏黄的灯，别再翻看过去的照片。

作者简介：安之（半截汤匙），专栏作者、心理咨询师、网络编辑，非著名文艺青年。爱文字爱音乐，爱摄影爱舞蹈，爱一切表达性艺术。通过心理学与文学的结合，给你温暖又深刻的陪伴。咨询擅长方向：恋爱情感、人际关系、情绪调节、职业规划。

我与你一样，曾在无人能懂的世界里彷徨。还好的是，我们从未放弃生之希望。