

责编:王莉 版式:刘静 校对:张文

述情障碍,伴侣关系冷漠的黑匣子

周末聚会结束,朋友和她老公开车送我回家,路上俩人吵了起来。她老公出口伤人:“你洗衣做饭那样做得好?你有什么资格跟我谈条件?”

我想帮她说话。但朋友用手势阻止了我,对老公挤出干巴巴的一句话:“回家再说。”

朋友后来告诉我,她怀疑老公患有述情障碍。所谓述情障碍是指:无法正确辨识和表达情绪情感。

一些各方面条件都不错的人,一旦与人建立深度情感关系,就展现出冷漠无情、迟钝麻木的特质,时常意识不到自己伤害了对方。他们或许隐约感到自己好像做错了什么,但又觉得只是在就事论事;又或者对自己产生自我怀疑,但不知道问题到底在哪里。这些难以探索的内在部分,让“述情障碍”成为一个黑匣子。外面的人对它知之甚少,当事人也对自己毫无头绪。

述情障碍,情感上的色盲

心理学研究者发现:一些人会哭、会笑、会产生情绪,但他们的大脑无法处理这些情绪。如果你问他(她):“你在笑,是因为开心吗?”他(她)会回答:“我不知道。”

他们心里就好像有一个巨大的坑,所有情绪都被丢在里面。“情绪就在那里,可我找不出来,捡不起来,更看不见它们都是什么。”这是他们的心声。

这项研究最终结果是发现了“述情障碍”这种人格特质,它虽不是某种精神疾病,但通常会导致一些亲密关系的问题。

朋友阿云的老公就是一位述情障碍者。他会在阿云哭的时候一声不吭坐到一边,片刻就打起了呼噜;会在她笑的时候冷不丁说起另一件事,浑然不觉打断了快乐;会在两人吵架的时候说一些戳心窝子的话,还觉得自己占理。虽然阿云也曾尖锐反击,但他不理解这些话哪里伤人。老公的这份麻木,让他们相处充满矛盾压抑。而阿云在对方的影响下,也带上了一些述情障碍者的特质。她开始压抑自己的情绪,转而更多为这个家付出。

最初,她想的是:既然情绪传达不到,那我就用行动来证明自己的重要性。可时间长了,她身上开始出现一种很典型的、女性述情障碍者的特点:痛苦的牺牲者。

不去识别和表达情绪,也不去顾虑别人的感受,哪怕另一半特别难受,也可以心安理得觉得自己没做错什么。说她“冷漠”好像也不是,她会为对方付出很多。她的感受更接近于:内在疲惫不安,大脑却识别不出来。

而男性述情障碍者,更多是“沉默的抑郁者”。

朋友大勇的父母,也有述情障碍的特质。他们从不关注大勇的感受,在他小的时候,会在下地干活时,用绳子把年幼的他拴床边,一拴就是好几个小时。他们不觉得自己在情感上虐待孩子,但孩子却感觉得到。连拴好几个小时那种“叫天天不应,叫地地不灵”的感觉,导致他还没有学会加减法,就先学会了隔离情绪。由于父母教育方式和外界社会压力,他一边压抑情绪,一边隐藏痛苦。压抑到最后,表达情绪的能力完全丧失,便成了“沉默的抑郁者”。

述情障碍本质是一种隔离

述情障碍者会因为自身人格特质感到痛苦。作为他(她)的枕边人,也时常与痛苦为伴。若我们尝试去理解他们的人格形成原因,便会发现三个维度。

首先,是过去的维度。

童年糟糕的成长环境,导致他们患上复杂性创伤后应激障碍。这是一种长期、慢性的人为创伤,如家暴、虐待、遗弃、霸凌。它会让人认为“只要我主动感受就会受伤”,于是整体处于冷漠、麻木的状态。

述情障碍,就是这种冷漠麻木的泛化。可以说,他们用“不去感知、识别、表达情绪”来保护自己,远离那些痛苦的感受。然而,痛苦没了,快乐也没了。内心世界变得一片荒芜空白。

其次,是自我保护的维度。

述情障碍者常有这种感受:自己没有办法正确表达情绪,经常感到胸腔快炸了,但是别人问自己怎么了,自己表达半天,还是给人感觉轻飘飘的没多大事。

原本该连在一起的身体反应和情绪反应,仿佛完全断裂成两个孤岛。心理学家认为,这种表现源于“脆弱的自体感”。他们很难共情自省,因此感受不到自己“存在着”,虽然有五感,但看自己就好像看透明人一样。因为自体很脆弱,他们的情绪库其实非常不稳定、



不健康。一旦这些不稳定的部分流露出来,会对他们造成相当大的伤害,甚至导致崩溃。而述情障碍,掩盖了这些情绪反应。罔顾内在病态的部分,虽然会造成痛苦,但可以让他们维持自体不崩溃。

第三,是生理机能的维度。

研究者发现,述情障碍也可能是由基因、神经系统引起的。比如,“杏仁核”负责人的情感活动,而有的人生来“杏仁核”功能比较差。表述情绪情感的功能减弱,会影响人们辨别及表述情绪情感。

如何走出述情障碍的伤害

疗愈内心,能够很大程度上改变内在的隔离。如果你身边有述情障碍者,这样练习可以帮助到他们:

当他们想要探索自己时,引导他们给自己创造一个更适合自我表达的环境。

可以阅读或观看充满情感的书籍、电影,从中寻求共鸣。也可以在一个私密安静的角落,练习正念冥想。将自己浸泡在一种舒服、放松、被温暖包裹的氛围里。

当他们不知道自己是否伤害别人时,推荐他们练习“情绪聚焦疗法”。

情绪聚焦疗法对述情障碍、焦虑抑郁、创伤疗愈有很积极的疗效。它是一种短程治疗形式。

观察自己的言行模式和内心波动。“我刚才说那话时,心里好像有点异常”;“他那样对我,我快炸了”。

有所观察之后,用情绪词汇重新解读这两者。“我心里有点异常”——“我可能是感到愤怒,也可能是感到愧疚”。“我快炸了”——“我现在很生气。”

等到自己感觉情绪词汇比较准确了,最后再去修复和他人之间安全的链接。

及时传递自己的需求,寻求他人的帮助;同时也力所能及地帮助别人,倾听对方深层感受。这些努力,都有助于我们和他人更好地建立链接。

除了述情障碍者自身的疗愈成长,和述情障碍者相处也不是一件轻松的事。我们可以做两件事,来缓解内在的压力。

首先,接受对方这种模式“改不了”,放弃试图让对方有所改变。

除非述情障碍者本身愿意改变,否则不可能对你真正敞开心扉。而接受这个事实,你们相处会少很多心理负担。然后,尽可能准确客观地表达自己,不要压抑情绪。

如果对方激怒了你,不要压抑这份愤怒。用一些客观中立的措辞表达出来,最好说清楚前因后果。比如:“我现在很生气,因为你刚刚根本没把我说的话听进去,我希望你向我道歉”;“我感到很受伤,你的行为触犯了我的底线,我没有办法保持心平气和”。这不只可以宣泄负面情绪,减少你在关系中的压力;同时述情障碍者也可以通过你的话,来判断刚刚到底发生了什么。

请不要为述情障碍感到愧疚羞耻;也不必为自己得不到疗愈,感到不安。相信自己终有一天会摆脱无能为力和无动于衷,找到与世界好好相处的正确方式。

芒来



如何挑选秋葵

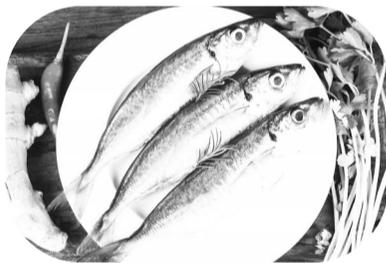
秋葵,又名羊角豆、黄秋葵、毛茄,被称为“植物黄金”。需要提醒的是,这种食材如果不趁新鲜食用,很快就会纤维化,变得嚼不动了,因此,挑选时需要格外注意。

看个头,长度为5~10厘米的最嫩。个头越小的秋葵越嫩,太大的往往已经老了,纤维较多且里面的籽变硬发涩,口感不好,营养价值也不高。一般来说,谢花后3~5天采摘的秋葵最鲜嫩,长度为5~10厘米。

看表面,有绒毛的更新鲜。新鲜的秋葵表面有一层白色绒毛,如果绒毛保存完好说明果实贮藏较好,同时绒毛越白嫩说明果实越幼嫩。挑选时还要看看秋葵的果柄,断面比较新鲜,说明是刚刚摘下来的,如果已经发黑,说明存放时间较久,可能已经老化了。

用手捏,有点韧度的更好。挑选时要用手指捏一捏其软硬,感觉不发硬,有点韧度为好。表皮硬而坚固,一般是老化的标志,往往纤维过多,吃起来没有独特的香味和柔嫩的质感。

赵亮



小技巧去除鱼腥味

鱼肉鲜嫩可口、营养丰富,但是鱼的腥味常常让人难以接受。如果去腥不彻底,就会影响鱼肉的口感。以下六个简单实用的小技巧,可以帮你轻松去除鱼腥味。

橘皮去味法:烧鱼时放一点橘皮可以去掉鱼腥味。

食糖去味法:在烹鱼时放适量糖,即可去除鱼的腥味。

白酒去味法:鱼洗净后,用白酒涂遍全身,1分钟后用清水洗去,能除去腥味。

红葡萄酒去味法:先把鱼剖肚,用红葡萄酒腌一下,酒中的鞣酸及香味可将腥味消除。

温茶水去味法:将鱼放在温茶水中浸泡一下可去鱼腥味。一般每千克鱼用一杯浓茶兑水,将鱼放入浸泡5~10分钟后捞出。

牛奶去味法:炖鱼时在锅里放点牛奶,不仅能去除鱼的腥味,还能使鱼变得酥软味美。炸鱼前,先将鱼放在牛奶中浸泡片刻,既能除去腥味,又可提升鲜味。

刘晓梅