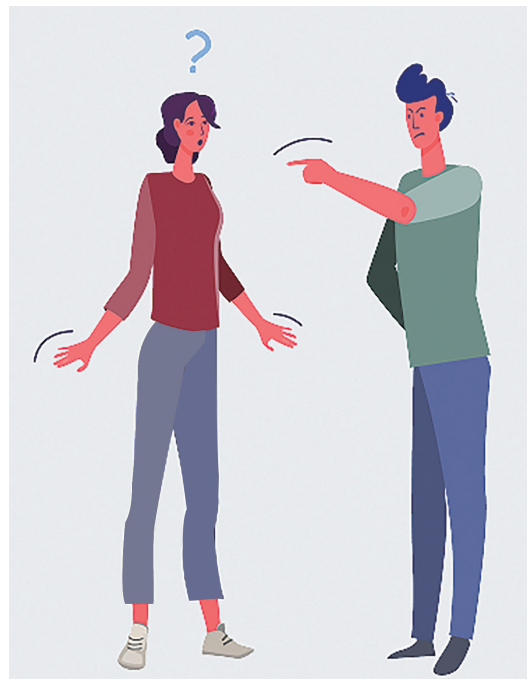


“我害怕放手 害怕事情会失控”

作为心理咨询师,我见证了无数心灵的挣扎与成长。张琪(化名)的故事,便是其中之一。45岁的张琪,结婚12年,有两个孩子,是一名企业中层管理者。他第一次走进我的咨询室时,显得有些拘谨,但眼神中透露出一种坚定的光芒。张琪下决心来做咨询,是因为妻子在半年前跟他提出离婚,这让他很意外。在他看来,自己有家庭责任感,对妻子也不错,但妻子却说,自己始终被他控制,压力大不开心。



资料图片

讲述者:周欣(国家二级心理咨询师)

记录:记者 王敏

1 “控制一切,才能避免失败”

张琪说,知道妻子的感受后,他也想改变,却让夫妻关系越来越僵。随着我们对话的深入,他开始向我倾诉他的内心世界。

张琪回忆道:“小学时,我总是被要求做到最好。我的父母对我有很高的期望,他们总是告诉我,无论做什么,都要争取第一。如果我在学校里得了第二名,他们会问我为什么不是第一名。”他叹了口气,继续说,“这种压力让我觉得,我必须控制一切才能避免失败,特别是在成年后有了家庭和工作,我更害怕失败。”

张琪的早期成长经历为他日后的控制欲埋下了种子。他相信,只有通过不懈努力和严格控制,才能达到父母设定的标准,才能避免让父母失望和批评。

随着时间的推移,张琪的这种心态逐渐演变成了一种完美主义。他在工作中追求完美,不容忍任何错误。他记得有一次,一个项目因为一个小小的失误而没有达到预期的效果,他沮丧了很长时间。“我无法接受那个错误,我觉得那是对我能力的质疑。”张琪知道,他自己对细节的把控到了几乎偏执的地步。

然而,这种完美主义在人际关系中却成了一道障碍。张琪的严厉和不容忍让他的同事和家庭成员感到压力巨大。他的妻子曾告诉他,在家里常感到像是被监视一样,孩子们也抱怨无论怎么做爸爸总是不满意。

2 本应放松的家里,气氛越来越紧张

“在我的婚姻中,我总是试图让一切井井有条。”张琪说,“妻子是个比较随和的人,但我觉得她有时候太不拘小节了。我会告诉她应该如何安排家务,如何教育孩子,甚至她应该如何穿着打扮。”张琪的声音中带着一丝不易被察觉的骄傲,但更多的是一种无奈。

张琪对妻子的过多要求还表现在日常生活的方方面面。他会检查家里的账单,确保每一笔支出都符合他的预算;他会规划家庭聚会,不允许有任何变动;他甚至会安排妻子的一些活动,确保她的时间也被合理利用。

渐渐地,这种过度的控制给妻子带来了很大的压力,也引起了妻子很强的不

适和反感。

在咨询中,张琪的妻子告诉我,她感觉自己像是被关在了一个没有出口的盒子里,每一次尝试逃脱都会被张琪的控制拉回原点。她感到自己的自主权被剥夺,甚至连呼吸的空间都变得有限。

孩子们也受到了影响。在张琪的眼里,孩子们的行为必须符合他的期望,他们的成绩、兴趣,甚至朋友都必须得到他的认可。这导致孩子们在成长过程中缺乏自信,他们也害怕犯错,担心无法达到父亲的要求。

张琪的控制欲不仅让妻子感到压抑,也导致了家庭氛围的紧张。家,这个本应是最放松和最安全的地方,变成了一个充满批评和监管的地方。

心理咨询师建议

设定健康的界限

通过这些故事和回忆,我们可以看到,张琪的控制欲并不是无缘无故的,而是他用来对抗内心深处不安和恐惧的一种方式。

在了解到这些情况后,我们开始帮助张琪认识他控制欲的形成原因,为他分析控制欲对家庭造成的负面影响。我们一起探讨了如何设定健康的界限,如何尊重妻子和孩子们的独立性,如何培养家庭成员间的信任感。

通过一系列的心理疏导,张琪也意识到,他的控制欲实际上是在推开他最亲近的人。他开始试着从一些小事上放手,允许妻子和孩子们有自己的空间和选择。这个过程并不容易,但张琪的努力让家人看到了他的改变。

3 控制欲仿佛是一层保护膜

张琪为什么对身边的一切都想要掌控呢?

张琪说,最让他感到困扰的是对不确定性的恐惧。他描述了一种几乎无法控制的焦虑感,每当事情不在他的控制范围内时,他就会感到恐慌。“如果我不亲自过问每一件事,就会担心出错。我害怕放手,害怕事情会失控。”张琪说。

在控制事情时,张琪的内心体验也是非常复杂的。他告诉我,每当他对周围的事物施加控制时,就会感到一种短暂的安全感。这种控制欲仿佛是一层保护膜,让他觉得自己能够安心点。在他的世界里,控制是防止失败发生的唯一手段。

“如果不参与事情的进展,就可能会出现纰漏,我就会因为没有参与而焦虑。实际上,也确实发生过不少这

样的纰漏,我就一次没盯住就出现了这样那样的错。渐渐地,我就越来越不敢放手。”张琪在咨询中坦言,“只有亲力亲为参与其中,我才能确保事情不会有差错。”在他的心中,控制是一种责任,也是一种保护。

但当事情超出他的控制范围时,张琪会感到一种强烈的焦虑。这种焦虑如同潮水般涌来,让他心慌意乱。他描述这种感觉时,手不自觉地紧握成拳,仿佛在抵御某种无形的攻击。

张琪害怕放手,因为他认为放手就意味着失去控制,而失去控制则可能带来不可预知的后果。在他的认知中,每一个未知的变量都可能是一个潜在的威胁,而他必须时刻警惕。这种持续的心理状态让他疲惫不堪,但也形成了一种难以打破的模式。

小贴士

在平时生活中,控制欲强的人并不少。周欣介绍说,虽然控制欲产生原因会有不同,但以下这些小方法还是可以缓解控制欲带来的不利影响。

●自我觉察与接受:定期进行自我反思,记录试图控制的情况和内心的感受。

●认知重构:识别和挑战那些导致控制欲增强的想法,如“所有事情都必须按照我的方式来做”或“如果我不控制,就会出错”。

●建立界限:学习尊重他人的独立性和界限,认识到每个人都有自己的生活方式和选择。

●逐步放手:通过逐步放手,建立对他人的信任,并认识到事情即使不在自己的控制之下,也可以顺利进行。

遇见自己

一路奔跑,一路朝阳,
就是要遇见更好的自己。

心理热线:15595169923(微信同号)