



求助热线——

讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840

QQ: 874273209

邮箱: diyaj3988@163.com

妈妈,请你不要干涉我的生活

口述:叶阳(化名) 记录:小雅

我现在觉得自己心理特扭曲,别人的女儿害怕惹妈妈生气,而我相反,我越怒发冲冠我越得意。这种势如水火的关系,是我忤逆不孝还是妈妈自身有问题?

谁也不能否定妈妈对儿女的爱,但我妈的爱有个前提,那就是顺从,她的口头语是“我是为你好”,“你是我生的就得听我的”。我若反抗,便是不听话的“白眼狼”。妈妈喜欢用她未曾实现的愿望来规划我的人生,例如考哪所大学,读什么专业都由她说了算。如今我已而立之年,有了自己的孩子,她依然指手画脚干涉我的生活。

妈妈“暴力”式的爱使我变得非常叛逆,从最初的顶嘴到后来针锋相对的抗衡。大学毕业后,她让我考公务员,这也是我的本意,可我相当反感她颐指气使地替我做主,报什么部门都得她敲定。我突然改变了主意,郑重宣布,“这辈子我也不考公务员。”我别着劲找了一份私企的工作。我妈大失所望,说我不求上进,没给她挣面子。无所谓,反正考公务员也是给她长脸,我偏要做个平庸之人。目睹她火冒三丈的愤懑神色,我倒有种报复后的快意。

我十二岁那年,爸爸有了婚外情,我们母女的积怨也跟着愈加深重。首先声明,我不是替爸爸开脱,我只是讨厌妈妈将她的恨强加在我身上。爸爸的“小三”是他的同事,这事在当时闹得满城风雨,连“小三”的父母家都被我妈搅得鸡飞狗跳。后来,“小三”并没和我爸走到一起,而是远嫁外省,我妈和我爸也以离婚收场。

平心而论,爸爸并未因离婚而减少对我的疼爱,反而带着一份歉疚来弥补对我的爱。我妈却“一刀切”,不允许爸爸看我,爷爷奶奶也被拒之门外,“瞧你们养的好儿子,抛妻弃女,还有什么脸来看我的女儿。”有一次我偷着去看爸爸,被妈妈发现,她拿着衣架子抽在我身上,咬牙切齿地骂道,“小的气我,老的背叛我,你们这家人没个好东西。”我也曾尝试过恨爸爸,可恨不起来,长大后才明白这里面有浓厚的骨肉情深。

我爸和我妈至今都是单身,像仇人一样老死不相往来。当年,我姥姥很想撮合他们,然而我爸坚持不离婚,理由是“她做事太绝了”。这更增进了妈妈的恨,因此也造成了她对男人偏激的评价,“男人都靠不住”。所以说,当我老公出现问题时,我妈照样坚持她的观点。

2013年对我来说是不平静的一年。老公因投资失利,生意从年初开始基本处在亏损状态。我们卖了房子和车,又通过关系贷了款,但生意始终没有起色。老公心急火攻心,嘴上起的燎泡一个挨着一个,借酒消愁成了他唯一消解的办法。他的颓废令我妈很是不快,“作为男人都不能保障女人的安定生活,还有什么资格结婚。”

我爸今年夏天又查出肝癌。得知这一消息,我妈的反应是“活该,这是他的报应”,而且不许我去看护爸爸。这次我俩闹翻了,“他是我爸,我做不到冷眼旁观。”从手术到化疗,我一直守在爸爸身边。然而最坏的结果还是摆在我面前,主治医生告诉我,让爸爸回家休养,凡事顺着他,给他吃点好的。这话犹如宣判了死刑,我心如刀绞,眼睁睁看着爸爸即将离去,却束手无策。

我将爸爸接回自己家精心照料,找偏方、寻求中医,想尽办法延长他的生命。前几天的一个晚上,我刚给爸爸喝下中药,安顿他睡下,却意外接到巡警打来的电话:“你老公喝醉了,躺在马路牙子上死活不起来,我们从他手机上找到了你的号码。”我立马打出租车赶过去。老公冻得浑身冰冷,嘴里还说着胡话。我知道他心里难受,回家的路上我的眼泪一直在流。

一进家门,我妈就数落开了:“一事无成的废物,家人的脸都让你丢尽了,活着还有什么意思。”妈妈的话一语双关,她既是骂我的老公也是说给卧室里的我爸听。顿时,我觉得妈妈非常恶毒,我抬手指着门,扯着哭腔对她怒吼:“请你出去,这是我的家,不需要你来发号施令。”妈妈气得号啕大哭,狠狠一甩门走了。

我活得太失败了,保不住爸爸的生命,没能力帮老公走出困境,也不会爱妈妈。近日,自杀的念头一直在脑中盘旋,或许死能解脱一切烦恼,可我的牵挂还很多啊……



专家援助

您已走在上坡的路上

□崔舸鸣:山东润心心理咨询中心首席咨询师
山东科技大学心理健康咨询中心特约督导师

亲爱的叶阳:

读您的信,我的心也随您的故事而五味杂陈。时而气愤,时而委屈,时而爱恨交织。读到最后,内心却是充满了感动与钦佩:善良的最后,经历过这些后,心中仍充满爱,有勇气去面对眼下的境遇并努力行动——您爱爸爸,并因此努力“精心照料,找偏方、寻求中医,想尽办法延长他的生命”;您爱老公,有意帮他“走出困境”,在他酒后“立马打出租车赶过去”一起回家;您爱妈妈,“浓厚的骨肉情深”既有父亲也有母亲,同时因为“不会爱她”而烦恼,如果您心里根本不爱她,岂不是连烦恼也省却了啊!

能把内心的这一切倾诉出来,需要勇气,尤其能坦承自己对母亲的“报复”,更是需要勇气,毕竟您自己也疑问,“这种势如水火的关系,是我忤逆不孝还是妈妈自身有问题?”这些都说明,您愿意去探索和认识自己,并面对这一切。

敢于正视,也是解决的开始。

您与妈妈,既然是关系,就不是一个人可以完成的,需要互动。目前的糟糕状况,是双方长期互动所致。

您说,“我妈的爱有个前提,那就是顺从”,“我若反抗,便是不听话的‘白眼狼’”,这在早期小时,让您在一些事情上带着些许不情愿而顺从了,这或许让妈妈理解为愿意听话,或者她做的符合您的需要。出于一个单亲妈妈对女儿的爱(您也说“谁也不能否定妈妈对儿女的爱”),会为了“保护”女儿而继续操心包办。很多母亲会误以为,事事都为子女安排好,不让子女费心受累才是真正的爱。

“这是我的家”,现在,您已经清晰地表明自己与妈妈的界限。当然,如果能在一种和平状态下告诉妈妈,您已是成年人,有能力为自己做选择负责任,也许妈妈会慢慢接受这个事实:她的女儿已长大,不再是当年的小女孩,不再需要她的重重“保护”。此后,她也会学习如何尊重界限,同时保持良好的关系,不过这需要一点时间。

需要提醒的是,每个生命就像一条川流不息的河,从源头走来,随岁月变迁,流过不同的高山沟坎,经历过被堵塞或改道的辛苦,混入泥沙杂质,慢慢呈现不同的颜色、质地。如果您愿意尝试去解读妈妈这条河的历史,理解那种暴力式的爱和对男人的偏激看法背后的种种原因,您作为女人,作为妻子、母亲,也许会有新的看法和不同的感受;如果有机会给妈妈分享您对她的理解,相信能干的妈妈会成为协助您的有力臂膀。

“2013年对我来说是不平静的一年”。我们每个人都有过这样的行路经验,上坡,下坡,再上坡,无论步行还是骑车开车,下到坡底的时候,唯一能做的事情,就是再上坡。人生何尝不如此?如果现在是坡底,那您正在做的,正是在向上走!您的行动已证明了这一点。另外,有些烦恼跟要好的同事或闺蜜诉说一下也是好的,力所不及时请人帮帮忙也不丢人。如果低落的情绪持续不能缓解,请您及时找专业人士帮助,就像对待感冒一样,必要时用一点药物会帮您更好地调整自己。您的状态好转后,亲人也会受到正性影响,各种事情也会出现好的转机。

最后,深深地祝福您和家人!

崔舸鸣

古语心解

己所不欲乃至 所欲都勿施于人

□知尘(心理咨询师)

己所不欲勿施于人,是大家熟悉的古训。其实,己之所欲也不该施于人。无论是所欲还是所不欲,都是自己的主观好恶,而不是别人的。人际交往中,尊重对方是首要原则,所谓尊重就是尊重对方的想法,让对方有机会表达自己的观点。

许多孩子感觉不被父母尊重,就在于父母总是把自己的想法强加到孩子身上。有位母亲诉说六岁的女儿如何如何不听话,理由是她认为绿色纯棉布的裙子漂亮舒服,但女儿非要那款白纱的蓬蓬裙;她给女儿点了不加沙拉的汉堡,因为她认为这个酱有营养,结果女儿大吵大闹,一定要吃带沙拉酱的。这位母亲的错误我曾经也犯过,总觉得孩子小,没有判断力,便自作主张地替她拿主意,这其实就是把自己的好恶施加在了孩子身上,剥夺了孩子选择的权利,也剥夺了孩子为自己的选择承担责任的锻炼机会。

生活中,我们常常这样自以为是,认为自己喜欢的别人也喜欢,自己不喜欢的别人也不喜欢。相敬如宾的老夫妻在最后的岁月里,老头说,我从明天开始吃鱼头,因为我最爱吃鱼头,但我一直让给你吃,现在生命留给我的日子不长了,我要吃鱼头。老太太大惊,天呢,我一直不爱吃鱼头,我以为你爱吃鱼身子,所以一直把最喜欢的鱼身子让给你。这是爱的故事,但这故事让我们唏嘘感叹,他们一辈子把自己的喜好加在了对方身上,委屈了自己,却没有成全对方。人与人之间有效的交流沟通就是让彼此都有袒露想法的机会,大到人生观,小到一餐饭一件衣一本书一首歌。

自助餐之所以刚一推出就捕获了许多人的心,就在于它实现了各取所需,各取所爱。吃自助餐时,观察每个人的餐盘是非常有趣的事情,你会发现,每个人喜爱的食物是如此不同,由食物推及其他,我们能够知晓,人与人是多么不同,明白了这种不同,时刻告诫自己不要把自己的好恶强加在别人身上,便不会自作主张或横加干涉。如此,人与人的交往就轻松顺滑得多,你也变得可爱得多。

心灵导航

美国社会心理学家研究发现 爱读名著 善解人意

□王小雷(心理咨询师)

据美国“健康日网站”10月3日报道,美国纽约社会研究学院的社会心理学家研究发现,喜欢阅读文学名著的人理解他人的能力更强。

研究者让参与者阅读古典名著、通俗小说(如爱情小说、科幻小说)和纪实文学,然后进行一项“从眼睛中读懂别人心思”的测验。结果发现,读名著的参与者更容易读懂别人的感情。

发表在《科学》杂志上的这项研究表明,文学名著有助于人们更好地感知和参与生活。这是因为,文学名著更注重人物角色的刻画,而不是情节的描述,这要求读者对人物角色进行细致思考和推理。因此,阅读文学名著能帮人锻炼社交技能,并运用于现实生活中。