

【心之路】

## 拥有一天不做母亲的自由

□王国梁

看到一位母亲过生日对女儿说的一段话：“我不用你对我说爱，不用你买礼物给我，不用你准备一桌子菜，你给我自由就行了。在我想清静的时候，带着你的娃，能走多远走多远。我想要的礼物，是拥有一天不做母亲的自由。”

看过之后不由感慨，母亲也需要属于自己的生活，可她们的愿望经常被忽略。在我们的印象中，母亲几乎成了终日为儿女操劳的代名词。儿女小的时候，操劳儿女的吃穿学习；等到儿女成家了，为他们带孩子，开始新一轮的操劳。太多的母亲，为了儿女真可谓“鞠躬尽瘁，死而后已”。

女人做了母亲之后，好像就没有了自我，完全属于儿女了。无论什么情况，母亲都会把儿女放在第一位，而母亲自己的需求和愿望变成最不重要的。养育儿女一路艰辛，母亲何时才能有不做母亲的自由？小品里说“什么时候能个人承包一段时间”，是的，她们也想有属于自己的空间和自由。每一位母亲，未出嫁在娘家做女儿的时候，都是满心憧憬的小姑娘，她们为了儿女才放弃了自我。熬到老了，回顾一生的经历，才发现连不做母亲的自由都未曾有过。

给母亲不做母亲的自由，真的是我们做儿女应该认真考虑的一个问题。

我跟同事们讨论起这个话题，小姚的眼圈都红了。她说：“我原来都没想到过，母亲也想拥有不做母亲的自由。我母亲现在帮我带孩子，每天都忙得不可开交。有时候她也

抱怨，说自己就像个保姆，没完没了地忙，连个星期天都没有。话虽这样，但她还是一刻都不闲着。有时候我看到母亲累得偷偷捶腰，心里很难受。我想好了，以后我要经常给母亲不做母亲的自由！”

小姚和母亲约好，每个月都有几天自由支配的时间：逛街日、看戏日、老友日、旅游日……其实小姚母亲的爱好很多，逛街、看戏、交友、旅游，多年来这些爱好都变得无足轻重，因为母亲觉得，儿女的事才是天大的事，其他事都要往后排。现在，小姚想让母亲重新找回自我。

开始的时候，小姚母亲很不习惯“自由日”，说家里的事忙都忙不过来。小姚告诉母亲，家里没那么多非做不可的事，很多事不急着做，日子照样过得好好的。

有了这几个“自由日”，小姚母亲开始走出家门，找回自己失落已久的爱好。很快，她就找到了几个适合自己的圈子，交到不少朋友。每到自由日，她就会完全放下负累，做回自己。小姚欣慰地说：现在我母亲的生活丰富多了，她心情好了，笑容多了，身体也跟着好起来。现在她的口头禅是，走出家门才知道天地有多大。不做母亲的自由日，让她真正领悟了，人生在世除了儿女，还有自己。

我和同事们看到小姚已经成功“给母亲不做母亲的自由”，都夸赞她执行力强。小姚说：“不是都说尽孝要趁早吗？想到就去做，不能等，大家也开始行动吧！”我们都表示，一定要给母亲不做母亲的自由，让母亲享受幸福的晚年生活。



【心理X光】

## 心灵捕手可以是自己

□周周

小K第一次找我做咨询是一年前，脸色灰暗，眼神忧郁，眼窝都是凹陷的，她说自己27岁，可看起来像35岁。很多人认为，做心理咨询师是接受情绪发泄、承载精神痛苦的过程，这样的理解是对的，但不全对。我的理解是，做心理咨询更是陪伴来访者从黑暗穿越到光明的过程。有个词叫做“教学相长”，从小K身上，就可以看到一个人无限的潜能和自愈的能力。

第一次咨询小K就打开话匣子，一口气说了半个小时：她是做审计工作的，所以对时间和数字特别敏感。我从她滔滔不绝的诉说中，听到几个情绪关键词：生气、害怕、无助。我问她：你愿意先面对哪个情绪呢？她说：生气。我太生我老公的气了，他工资不高，负债却多，而且每天早出晚归不管孩子。正因老公如此不负责任，导致孩子胆小脆弱，一天哭一百遍，脾气暴躁，夜里不能安睡……

“那么你最理想的老公的状态是什么样？”我问。她说：我想让他改变，可是他不肯做咨询，也不肯陪孩子，所以我的孩子就像没有爸爸似的。

通常来说，人们之所以沉浸在痛苦里，不是因为没有能力走出痛苦，而是缺乏目标。于是我们一起寻找小K的目标。她的目标有三个：维持婚姻、给孩子提供高质量的陪伴、百分之百照顾好自己。

随后一年的工作，我们都是围绕这三个目标展开，这个过程看起来极为缓慢。

首先是小K对老公的态度。她老公整天忙碌和应酬，当初她是不信的，甚至还鄙视过，可既然毫无用处，那不如选择相信。怀疑和相信，是截然不同的能量，如果怀疑另一半，必然会搜

查、会盘问，结果自然是制造矛盾，两个人的距离越来越远。而相信是积极向上的能量，另一半是放松的、自信的、舒畅的。当妻子保持这样的状态，丈夫当然能第一时间感受到。

咨询了半年，小K发现自己依然会愤愤不平：老公昨晚又到两点才回来，女儿每天都无法看到他。过去小K会把老公从床上吵醒，据理力争，让女儿目睹父母争吵惊吓到犹如受伤的小鸟。慢慢地，她开始及时止损，不再争吵，可能是带女儿出去吃顿好吃的，或者冷处理一下。别小看这个进步，这能使女儿的安全感慢慢恢复。

在陪伴孩子的过程中，我着重提醒小K，不要一味地听信书本，非要把奋斗在前线的另一半拉扯回来，牵强地共同陪伴孩子，还是要灵活多变一点，在自己陪伴孩子的时候，全力以赴，不要把遗憾和抱怨传递给孩子。我问小K，如果对孩子说“你有个很不负责的爸爸”，给孩子带来的是幸福还是压力？她说：是压力。

孩子本来就只剩下一个人陪伴，这不是她的错。如果这一个人在陪伴孩子的过程中，心里和嘴里全都是“另一半太过分了”，那么这个过程给到孩子的是什么样的体验？这个体验就是：我既没有爸爸，也没有妈妈。因为他们有一个本来就不在家，另一个的心也飞到那一个身上去了，小K恍然大悟。

其实更重要的是第三个议题，百分之百照顾好自己。

当我们有了情绪，比如愤怒、难过、悲伤、焦虑等，最常见的反应是：这都是别人的错。伴侣的错、领导的错、朋友的错、孩子的错、社会的错……看起来很有逻辑，但是很危险。因为当我们把一切错误归结到他人头上时，就等同于我们认为，自己的情绪都得由他人负责，我是一个没

有能力为自己负责的人。

小K深刻体会到这一点，领导业绩评估给低分了，她会异常愤怒，恨不得去骂他一顿然后辞职回家。婆婆说她买的菜不好，她认为婆婆挑三拣四不讲情理。孩子吃饭挑食，她就很焦虑……每一天她都能体验到数十种情绪，直到有一天她在单位里昏倒了，被送到医院急救，她开始思考：这一切到底哪里出问题了。

我问她：你过去二十几年，是怎么照顾自己的呢？比如饮食、运动，更重要的是情绪。她说：我不在意吃，我很少运动，我每天都有很多情绪。

原来，她并没有很好地照顾自己。这次反思让沉在潜意识里的东西浮现出来，每一次的浮现都是一次整合和清理。小K慢慢地关注到了自己，真正感受着自己。

前天是小K接受咨询整一年的日子。我因为隔离在家二十几天了，状态并不够好，可一打开摄像头，就看到小K那神采飞扬的脸。

如果说这世间有瞬间治愈的可能，我承认那一刻我被小K治愈了。她诉说了自己的近况，而不是小困惑：家里的贷款大部分还完，老公加了薪，周末基本都在家陪孩子，天气好就一起去公园；孩子变得情绪平稳许多，和她也更加亲近了；和领导关系变好，因为她不再冲动任性，而是更加努力工作，领导更加欣赏她。

我问小K：你现在觉得这些变化是怎么来的？她说：是因为我变了，我的心态变了，我的信念变了，所以周围的一切都跟着变了。

古话说一人得道鸡犬升天，这话好像有点嘲讽的意思，其实换个角度，这个“道”如果理解为“爱”，当一个人真正有爱的能力，包括自爱、爱他的能力，那么整个家庭系统也会跟着升级，变得真正和谐而美好。



本期专家：蒋硕  
国家二级心理咨询师，赛林纳心理咨询中心创办人

树洞提问：

我自认为还是一个挺开放的母亲，和上初中的女儿关系也挺好，觉得她会和我说一些心里话，母女间也有共同话题。一直觉得自己是孩子的好朋友，让我没有想到的是，最近我偶然发现，我的孩子每天都要发不少QQ说说还有朋友圈，而我一条都没有看到过。那一刻真的挺受打击，原来在孩子那里和在我眼中，我们的关系并不一样。

我问她，为什么屏蔽我啊，对我信不过？平时在朋友圈里做什么？缺不缺点赞的人？可以考虑我啊？孩子只是笑。我虽然故作大方轻松，但是心里还是不舒服的。

齐鲁晚报心理专家团：

“为什么屏蔽我啊，对我信不过？平时在朋友圈里做什么？缺不缺点赞的人？可以考虑我啊？”如果一个人这样问你，你会和他做朋友吗？

我不会。因为这滔滔不绝的问

【情感树洞】

## 真妈妈胜过假朋友

号，传递出的是边界感的缺失、控制欲和油腻。初中生笑而不语，真是很给面子了。

### 朋友的意义

很多父母都以自己是孩子的“好朋友”而骄傲，有些父母也确实做得很好——将孩子视为与自己平等的个体，尊重孩子，理解孩子的需求和感受，与孩子坦诚交流，有共同的话题、爱好、日程，乃至形成默契——这都是朋友的意义。

但提问者显然已经偏离了这种意义：对孩子的正常行为进行夸大（“关系不一样”），不接受孩子有其他社交与精神空间（“挺受打击”），又不能坦承自己的感受，继而进行情绪化的无效表达（“四连问”）。平等自由都没了，边界隐私也不让有，还说你们是朋友？

### 虚假角色只是自我陶醉

如果就此怀疑提问者和孩子做朋友的动机（比如占有、控制），也有些武断。但很多父母都沉迷于某种角色幻想中，认为“孩子的好朋友”等于“成功父母”，骄傲地到处宣扬。殊不知，父母本身是远比朋友丰富的感觉，除了前面提到的朋友的意义，父母更是孩子成长环境的创造者、保护者、教育者、资源提供者。孩子对父母的需求，比对朋友的更深刻。

真正负责、优秀的父母，不会为表面“和孩子关系好”洋洋自得，而是致力满足孩子作为独立个体的需求，帮助孩子塑造自我、获得成就与快乐。

提问者如果做好了这些更实际的事，就会看到孩子积极成长的面貌，也不用窥探孩子的朋友圈了。

### 关键时刻已经来了

初中，是孩子自我意识和社会性急剧成长的时期，也是内在变化

冲突密集的时期。父母要在这个时期给孩子有力的引导和支持，凭借的不是监控干涉，而是自身实力。用自己的学习态度，影响孩子的学习态度；用自己的工作成就，引导孩子思考未来规划；用自己的地位、阅历，打开孩子的视野；用自己的社交圈，示范什么是良师益友；用自己的经济条件，转化成更有力的资源支持……

提问者能做到这些吗？至少，提问者有自己的朋友吗？

这是孩子的关键时刻，也是父母再次成长的契机。理想的亲子关系，是一边充实自我，一边彼此支持，一边逐渐脱离。没有永远的朋友，但有真实、永恒的爱。



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑：徐静 美编：陈明丽

如今，越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者，齐鲁晚报成立“心理专家团”，向读者征集情感心理问题，邀请心理专家解答。  
情感版投稿邮箱：qwbqg@163.com