



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840
QQ: 874273209
邮箱: diya3988@163.com

走进咨询室

过度节食的女孩 不是为了美

□杨素华(山东商业职业技术学院心理健康教育中心主任、教授,“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

上高二的小敏身高160cm,体重67斤,仍然坚持节食,看着越来越消瘦的女儿,父母不得不寻求心理咨询师的帮助。

当询问他们各自的诉求时,女儿希望获得自由,妈妈希望能直接表达自己的情感和需求,爸爸希望能独自一家人过日子。

原来他们一直与外公外婆住在一起。刚开始是因为没有住房,后来有能力买房了,但由于两位老人年龄大了,身体又不好,夫妻两人实在不好意思搬出去。但是,外公脾气非常暴躁,并且老两口对他们一家人实行全方位监控。

妈妈有一个哥哥和一个妹妹,从小就任劳任怨,对父母言听计从;爸爸有一个姐姐和两个妹妹,他从小胆小怕事,一直非常怕外公,看老两口的眼色行事,不敢反抗。

“你说外公外婆干涉你家的所有事情,可否举一件小事?”我对说话比较多的小敏问道。

“譬如,有时我和爸爸妈妈想出去吃顿饭,放松一下,但他们老两口坚决反对。”

“如果出去吃饭了会怎么样?”

“他们就要唠叨好多天,说爸妈不会过日子、浪费,有时外公还要训斥爸爸,说他一个大男人主不了事,慢慢地连这种小小的奢求也不敢提了。”小敏无奈地说道。

“爸爸怎么看这件事?”

“我更是感到无奈!其实许多事都要听他们的。本来就有代沟,我们的事情应该听听我们的意见,但最后都必须顺从。尤其她外公,有时候简直不可理喻。我实在感到压抑,两年前就搬到我们的房子里独自生活了,每个星期回去一次看看女儿。”爸爸有气无力地倾诉着。

“在这样的生活环境中,你的感受是怎样的?”

“我更是左右为难。一边上班,一边做着所有的家务活,还要顾及所有人的情绪,小心翼翼地行事、说话,结果却常常惹得他们都对我有意见,老公甚至搬出去住了,我有时真感到熬不下去了!”妈妈更是一肚子苦水。

“有没有将你的难处告诉哥哥和妹妹?”我想起她来咨询的期望。

“没有。我担心他们说我太自私,过河拆桥,不孝顺老人。”

“妈妈不敢得罪他们,对我却管教甚严。从小我就能感觉到爸爸的压抑和孤独,妈妈的无原则的顺从,而我在四个大人的监督下更是如履薄冰。12岁时,我就想离家出走。但看到爸妈那样不容易,也就忍了下来。”女儿抢答。

“也就是说你做事的方式越来越像父母——忍耐、顺从?”我想到了“代际传递”的问题。

“是的。在高一的时候,我与班里的一个男生彼此喜欢,告诉妈妈后,她坚决反对。另外,爸爸虽然非常理解我,尊重我,但现在一星期才能见一次,真是有苦无处诉啊!”

随着交流的深入,小敏过度节食的原因渐渐清晰了。她虽然学会了父母的忍耐,但是她想反抗,可是又缺乏力量,所以她就用节食这种方式来寻找那种自由感。因为在这个家里,她唯一能控制的只有自己的身体,所以忽而极度节食,忽而暴饮暴食。

最后,我给这个家庭提出了如下的建议:一、学会表达自己的想法,用合理的方式宣泄不良情绪;二、在与亲人协商后,一家三口最好每周在自己的家庭里生活两天,满足自由的渴望;三、妈妈少用干涉和控制的方式对待女儿,多用积极引导的方法。

哥哥的算计 在我心中纠缠成了死结

口述:彤桦(化名) 记录:小雅

进入不惑之年,一路走来,虽说算不上跌宕起伏,但被小人算计我也曾遇到过,这些不过是人生的经历,我从未放在心上,毕竟他们和我毫无血缘之亲。然而,面对哥哥的算计以及母亲的不公平,我的心纠缠成了解不开的死结。

我就一个哥哥,比我大五岁。我俩的兄妹之情向来很淡,一是他性格急躁,小时候经常揍我,怕,是我对哥哥的直观感觉;二是我妈属于没儿子不能活的女人,儿子把天捅个窟窿,她也会拍手称赞。有一次和我妈闲聊,说起小时候我哥打我:“你怎么就不拦着点,帮帮我呢?”“他是男孩,我得给他树立威信。”从我妈嘴里轻飘飘吐出来的这句话,像一个变异的种子落在我青春期的心里,至今已长成怨恨的大树。

后来,我离开老家潍坊,在济南上大学、工作、成家,与哥哥的距离越来越远,始终保持着客人一样的相处方式,总之,他不疼我,我也不亲他。但是,他的贪婪却跟着岁月的厚度有增无减,我想,这就是“慈母多败儿”的骄纵后果。我哥是一个手掌永远朝上的“啃老族”,而且还自私地认为,父母的钱财就应该归儿子,因为女儿是“泼出去的水”。他买房买

车,我爸妈拿出多年的积蓄,他买个“苹果5”都要爸妈资助。对我,他倒是处处防贼一样提防着。每次从娘家回来,我哥“关心”的电话肯定会紧跟而至,先是问东问西,装腔作势地寒暄几句,然后话锋一转:“你回济南,咱爸妈就没给你带点零用钱?”傻子也能听出话外音。

我买房因为首付款不够,向娘家借了两万。我哥知道后不干了,只是他做事很会两面三刀,表面上依旧摆出一副兄长的高姿态,暗地里没少说风凉话:“凭什么回娘家借钱,她又不是没婆家。”他一闹腾,我妈就来电话催促我赶紧把钱还上。一气之下,我在最短的时间内把钱寄了回去,从那以后,再苦再难我也没向娘家借过一分钱。这是2008年的事,如今我哥有时还会拐弯抹角地问我:“那两万你还给爸妈了吗?”面对我哥的言行,我一直忍让着,无非就是父母每个月四千多元的退休金和为数不多的积蓄,有什么可和你争夺的?即便如此,我哥仍然步步紧逼。

今年过年回娘家,年初四中午一家人吃饭。也许喝了点酒壮胆,我哥冷不丁地说了一句:“趁着彤桦回来,把你们二

老的家底交代一下,也让我们兄妹俩心里有个数。”尽管我哥是嬉皮笑脸,但我还是捕捉到爸妈脸色的变化。他继而又把头转向我:“听别人说,像咱爸妈这个年纪,以后的抚恤金和丧葬费都没有了。”看着我哥那张丑恶的嘴脸,压在我心中许久的不满陡然间爆发:“你想钱想疯了吧?过年说这种堵心的话,爸妈活得好好的你就惦记身后事?”这是我第一次以泼妇骂街的架势与他对抗,如果他敢上前像小时候一样打我,我会变成发威的狮子狠狠地攻击他、撕咬他。或许自覚理亏,我哥争辩了几句,被我嫂子扯着衣袖悻悻地走了。

不过,让我心寒的是我妈的漠视,自始至终她闭口无语。我爸说了句“这小子太过分了”,就被我妈狠狠一顿训斥,她又将矛头对准我,怪我没事找事:“你哥顺嘴的闲话,你至于反应如此激烈吗?”那天我含着泪水,连夜驱车回了济南。娘家是女人最为贴心的后盾,可我的娘家呢?除了算计就是冷漠,对我哥仅有的客气情分,也随着他的贪婪和我妈的偏心一点点地被蚕食掉了。

从



达,否则活着就太纠结了。

孝敬父母不能攀比,即便母亲偏心眼,彤桦该尽的那份孝心还是要尽的。有时不仅仅是为了父母,还是为了自己内心的安妥,也是为自己的孩子做榜样。很难相信,哥哥的行为能给孩子树立好的榜样。

就人格成熟和完美度来说,彤桦比哥哥好很多,这是最值得欣慰的。感谢父母给了自己一个通情达理的好性格,也感谢自己一直以来的宽容和善良吧。把它当成一场修行,生命自会在这场修行里得到升华,也就不会拿别人的错误惩罚自己了。

专家援助

面对计较, 最好的方法就是不去计较

□知尘(心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

读着彤桦的故事,不禁想起台湾学者蒋勋常说的一句话——人生是一场修行。在《蒋勋讲红楼梦》系列读本中,他一次又一次提到每个在现世活着的人,都有自己需要面对的难处,都有自己必须面对的修行。我想,重男轻女偏心的母亲,贪婪自私的哥哥,就是彤桦必须面对的难处和修行。

在人际相处中,一个人很难改变另一个人,更多的是适应和影响。彤桦对母亲和哥哥的影响力不大,也许只能努力做到适应,如果实在适应不了就减少见面的次数。减少见面,是避免或淡化矛盾的方法。

和不求上进、一心惦记老人财产的哥哥相比,彤桦在心理上是占了优势的,因为她没有像哥哥一样没出息地啃老。事实上,如果不介意父母留下的财产,便不会有纠结。父母的财产如何处理都是父母的自由,把家产全部留给哥哥也罢,悉数捐献国家也罢,都是父母的权利。父母给了我们生命,抚养我们长大,供我们读书,已经是很大的功德了。子女长大后,应该独立,应该尽己所能尽孝回报,而不是惦记着父母的家产。彤桦从心里瞧不起哥哥对父母家产的惦记,那么,就不要学他。

他惦记,他计较,愿意当丢人的啃老族,那就让他当好

了。既然别人的算计都可以淡忘不计较,那么亲人的计较更应该淡化才好。这世间原本就没有绝对的公平,非要追求公平,伤害的只能是自己。换个角度来看,这世间的事永远有比当下更坏的情形,哥哥至少没有伸手向彤桦要钱,也没有债主追到家里让彤桦替哥哥还债,父母都有退休金,也不需要彤桦赡养。人生的路很长,会遇到各种各样的不舒心事,人必须学会自我宽心才好,因为不是所有的事情都有解的。改变可以改变的,接纳不能改变的,是人生应有的豁