



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

我为何总是 对着柔弱的儿子发火

口述:颜馨(化名) 记录:小雅

我今年28岁,儿子15个月,从宝宝降生那一刻,我才深切体会到做妈妈远没有书中描写得那么温馨美好。恰恰相反,儿子嘶哑的哭喊,我的手足无措,使我变得像魔鬼似的冲动易怒。更可怕的是我把无处释放的邪火,无法自解的压力,像往外泼水一样全部倾倒在儿子身上。看着孩子被惊吓后的茫然无章,懊悔的情绪又瞬间排山倒海地向我袭来。

自从儿子出生后,我和婆婆之间产生了一种奇妙的现象——以儿子为核心的争宠。比方说,邻居来家里串门,婆婆会邀功似的扯着嗓门骄傲地炫耀:“我家孙子叫的第一声是奶奶,骨血就是骨血,孙子永远跟奶奶亲。”我心里很是不屑地哼一声:我是晨昏颠倒的职场妈妈,你整天大包大揽地接过照顾儿子的任务,不许任何人插手,他能不跟你亲吗?我清早出门上班,儿子尚在睡梦中,中午在单位吃,下午一过五点,我恨不能插上翅膀往回赶,就盼着抱抱儿子,和他亲热亲热。可小小的孩子哪里肯给我面子?面对我张开双臂的热情,他的两条小腿用力一蹬学步车,身子歪歪扭扭地滑向另一边去找奶奶,任凭我手拿新买的玩具和美食哄他,儿子就是腻在奶奶身边不理我。

我这心呀甭提多难受了,自己身上掉下的肉竟然和另外一个女人亲近,就连吃饭洗澡睡觉甚至下楼找小朋友玩耍,儿子需要的永远是奶奶,我这个做妈妈的有时连配角都没资格做。让我耿耿于怀的是婆婆得意忘形的神情,每次从我怀中抱走哭闹的儿子,她总有种

舍我其谁的霸气,好像在告知天下所有人:孙子离了谁都行,就是离不开奶奶。有一天晚上,我拿着各色彩笔在纸上画画,才把儿子哄得团团转,小家伙也很赏脸地点头答应“跟妈妈睡”。可婆婆这时竟然又来无端添乱,一个“抱抱”的姿势惹得儿子反悔了,伸着小手要跟奶奶。一股邪火从我心中猛然腾升,对婆婆的怨恨全部迁怒到儿子身上,我对着儿子的小屁股狠拍了一巴掌,又把他往沙发上重重一放,由于用力过大,儿子被沙发反弹了一下,差点掉到地上。

婆婆心疼地抱起哇哇大哭的儿子,嘴里反复念叨着,“妈妈不要宝贝了”,她居心何在?想杀了儿子,生他时难产,我差点丢了性命,他却跟奶奶亲;想杀了老公,他除了苛责就是贬低我,凡事都是我的错;我也想到了自杀,连蹒跚学步的儿子都不需要我,我就是个多余的人,乱成一锅粥的日子是一种看不到希望的煎熬。如果不是公公及时过来劝架,我肯定会做出疯狂的举动。事后冷静下来,我感觉自己真成了十恶不赦的坏妈妈,比童话里害人的巫婆还要坏,怎么会产生如此可怕且大逆不道的歹念?

最近,我不断地从报纸和电视上看到“虐童案”、“父母施



暴”的新闻报道,触目惊心的案例刺得我心疼。坦白说,我从小就是在“暴力”中长大的。我爸妈感情不好,俩人属于那种为了孩子而维持婚姻的夫妻。他们一生气,我就得遭殃:“要不是有你拖累着,我早和你爸离婚了。”咬牙切齿且不分场合的咒骂是我妈亘古不变的嘴边话,至今照说不误,好像我欠了她一生的幸福。我爸则采取无视的沉默与我相对峙,倘若急眼了,他便犹如火山爆发般把家里的东西砸个遍。当初和老公结婚时,我首先看中的是婆婆的和睦相处,从没见过俩人红过脸。谁承想,儿子出生后,婆婆独断专行、越俎代庖,老

公一味责备,让我很是孤立无援。我曾几度怀疑自己是否继承了爸妈的“暴力”基因,否则儿子怎么成了我的“出气筒”?!

儿子柔弱娇嫩得像一个小肉团,但他似乎已经会看我的脸色了,我一不高兴,小家伙的眼神立刻流露出胆怯和畏惧。儿子清澈纯真的眼睛居然对妈妈散发出异样的眼光,可想而知,我是多么愧疚自责。我常常想,决不能让儿子重复我的成长模式,但我不懂如何做一个称职的好妈妈,让孩子在安宁祥和的氛围中快乐长大,所以,我需要心理老师来帮助我填补这方面的空缺。

心灵家园

孩子心里的 亮光

文/溜溜

经过学校或者幼儿园,经常会目睹这样的场景,一对夫妻为了孩子的问题争论不休。

妈妈扯着孩子的手说:“你爸根本就是啥都不懂,别听他的。”反之,当爸爸的又暴躁地抓孩子的胳膊:“你这样教育,早晚把孩子毁了,跟爸走,别听你妈的。”殊不知,这些表面看来爱子心切的父母,其实忽略了一个根本性问题,那就是良好和谐的夫妻关系,才是有助于孩子身心健康成长的驱动器。

美国家庭治疗大师维吉尼亚·萨提亚说:“无论国王还是农夫,只要他家庭和睦,便是世界最幸福的人。”作为父母应该意识到,夫妻关系先于亲子关系而存在。要想成为一对成功的父母先要学习做一个宽厚的丈夫以及谦和的妻子,为孩子成长营造充满浓浓爱意的家庭环境,让孩子沐浴在爱的阳光里逐渐成长。另外,好的夫妻关系亦会为孩子建立安全感。研究表明,父母离异给孩子造成的创伤仅次于亲人去世。从某种意义上表明,孩子除了父母一无所有,若爸妈不爱自己或者爸妈天天争吵不断,那么孩子的天空就塌掉了。因此,温和稳定的家庭关系,才能为孩子不断输送心理营养,让他们敢于打开心灵,迎接挑战。

夫妻关系为孩子将来的生活奠定基调。我们的认识和处理方式,很多时候来自对父母的观察和无意识模仿,夫妻关系会成为孩子成年后生活的参照,成为他们学习与他人互动的样板,是他们漫漫人生长河中的一盏灯。

心理导航

写书法、洗盘子、散步……

5件事 让心灵放松

文/王小雷(国家二级心理咨询师)

从心理学角度讲,培养“活在当下”的意识有助减压,提高效率,享受生活。想达到这个目标,只需常做5件事。

1.深呼吸。面对压力时,人的自然反应就是深呼吸。研究表明,有意识地深呼吸能起到解压作用。

2.写书法。写书法需要全神贯注,无形中摆脱各种烦恼和压力。同理,做园艺也能进入忘我境界。

3.洗盘子。刷盘洗碗很无聊,但不妨用心感受水在指间流动、泡沫从掌中冒出的感觉。

4.脚踏实地。笔直端坐,脚掌触地,感受脚踏实地的感觉。重复几次,就能身心结合,避免走神、分心。

5.散步。工作中,定时休息一会儿,慢慢爬段楼梯,同时感受楼梯间舒适的温度,不仅能让血流更通畅,还能放松心情。

专家援助

在重新整合中纾解负性情绪

□蒋 硕(心理咨询师、婚姻咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

同为经历过生育、再成长、家庭职场种种困扰的女性,对颜馨描述的场景,颇有些感同身受。初为人母的混乱时期,是一个“坎儿”,短则几个月,长则两三年,女人必得在其中完成一次身心、家庭、职业、人际关系的重新整合,才能顺利踏上此后的人生长途。颜馨坦诚地寻求帮助,说明她仍怀有一颗向往幸福的积极心态。这样的女人当然不是“魔鬼”,她向儿子“迁怒”,是无力承担负性情绪(即我们通常所说的不快、愤怒、忧虑、郁闷、恐惧等等)的结果,而负性情绪的泛滥,往往揭示着生活表象下的诸多问题:生理状况、自我认知、早期记忆、关系秩序、行为策略、人际支持……所以,貌似围绕儿子产生的问题,解决的关键未必在儿子身上。以下从三个方面尝试剖析,提供建议——

一、安抚“内心的小孩”

“内心的小孩”不是指颜馨的儿子,而是每个人早期记忆中的、人格尚未完善的自己。颜馨“内心的小孩”是不愉快的,所以她才“决不让儿子重复我的成长模式”,又怀疑自己有“暴力基因”。的确,原生家庭没有做出好

的示范,有可能导致孩子长大后不善于应对家庭问题,甚至复制父母的不良言行。但这并非宿命!如果不想重复某种模式,就尽量弱化与它有关的记忆吧,不要在记忆和现实之间人为地建立联系,不要暗示自己“你也会这样”。已经成年的颜馨,应该用成熟、温暖的自我去安抚成长中被亏欠的自我,告诉那个不安的“小孩”:我懂得你的感受,现在我们是成年人了,能把握自己,能过得更好,忘掉爸爸妈妈是怎么做的,去尝试我们的方式吧!

二、放弃“争宠”,重建秩序

“我们的方式”是怎样的呢?颜馨在自我安抚之后,需要“重建秩序”。在一位已婚女性的世界里,正确的秩序是:第一,自己;其次,老公;再次,父母子女;之后则是职场社交等各类外部关系。可惜,并非每个人都能按正确秩序运转,尤其孩子降生后,大家都理所当然地视其为绝对现象。放弃“争宠”也就成了自然现象。放弃“争宠”似乎很难,但颜馨应该尝试一下,既然聚焦在儿子身上烦扰无穷,不妨先转移注意力,依序调理。首先,打理好自己的身体(生育后激素水平变化

是影响情绪的重要因素,有些人的调适期会延长很久),塑造好自己的形象(美丽的外在+平和的内在),安排好日常生活(琐事让婆婆代理不是什么坏事),明确和修订自己的发展规划,进行一些学习,拥有一些兴趣(没错,除了做妈妈,需要考虑的还很多),自我越完善,对抗负性情绪的能力也越强。其次,和老公保持良好沟通(包括对亲子问题的沟通),弄清楚他的苛责贬低是怎么回事,尽力建立“夫妻同盟”,女性一旦拥有这个同盟,一切都容易得多。说到这里,还有一点值得留意:按颜馨所说,婆婆的夫妻关系很好,那孙子有没有影响他们在彼此心目中的优先度呢?如果能以合适的方式(比如通过公公或老公)提醒婆婆回归她的同盟,“争宠”局面也会进一步缓和。在正确的秩序中,大家的心理聚焦点不再错位重叠,情绪冲突随之减少,人人“不怒”,当然也就不会对“迁怒”了。

三、从“3次深呼吸”到优化策略

没有人天生就是称职的好

妈妈,也没有人能保证事事妥帖。一念魔鬼,一念天使,颜馨若再遇到负性情绪汹涌,可以用“3次深呼吸”来缓解它。这是最简易的情绪调节法,以此为开端,学习掌握更多情绪管理的技巧,进而优化自己的行为策略,状况就会一点点变好。条件允许的话,颜馨可以尝试与老公外出旅行或单独居住一段时间,用以完成秩序重建的前两步,然后送公公婆婆一次旅行或疗养,既表现感恩、孝顺,也得到与儿子相处的机会,还可以为儿子开辟一些由妈妈带领参与的新领域,如早教班、亲子游、自己或老公社交圈的聚会等,用这些自然的方式将儿子带进属于母子的融洽世界。事实上,随着孩子年龄和社会化需求的增长,祖母型的养育角色势必退后,而母亲的作用是不可取代的,颜馨大可不必为“地位”焦虑,倒是应该做好思想准备——虽然儿子被婆婆“霸占”令人不爽,但真自己带起来,也有不少苦头要吃呢!

再多建议也只是启发,每个人最好的“心理老师”其实是自己。希望颜馨能在重新整合中纾解负性情绪,成为指引自己未来的、温暖环绕的天使。