



神经质妻子 折腾得一家人苦不堪言

口丁 皓(化名) 记录:小 雅

我是帮妻子咨询的,我说她心理有问题,她坚决否认,还说我不爷们,没有足够的包容和大度。是我没有包容心吗?五岁的儿子都经常在我面前告状,说“妈妈好烦”,朋友们也调侃,“你家比军队的纪律还要严格。”

就从妻子的洁癖说起吧。女人爱干净原本无可厚非,不过妻子已经到了神经质的地步了。回家后,我要仔细洗手(必须打三遍肥皂,一次洗手液,再用流水冲净)漱口,然后去洗澡、更换居家服。我的手机、皮带、钱包、钥匙等零碎东西,每天都得被妻子挨个用湿抹布蘸着酒精或消毒液擦拭一遍。她的理由很简单:这些随身的物品更容易接触到钱币、卫生间之类的细菌,如果把细菌带回家那可不得了。儿子也是同样的清理模式,他最害怕洗澡了,哼哼唧唧地嘟囔,“妈妈别洗了,我的皮肤快要被洗下来了。”儿子表达不清,其实孩子的皮肤都被妻子搓洗得发红了。

妻子最忌讳鱼腥味儿,一到我们家要做鱼吃的时候,她的任务就是站在厨房门口,捂着鼻子监视我,以免违反操作规程。我们家有固定的盒子来清理鱼鳞,这个盒子平时什么都不可以做。我也奇怪妻子灵敏的嗅觉,即使一年不用这个盒子,她依然能闻到上面有令她作呕的鱼腥味。吃鱼是儿子最受虐的环节:妻子给他套一件外衣,叮嘱他两只小手不能随意触摸。谁能保证几岁的孩子时刻处在木头人的状态?有一次正吃饭,儿子一看播放《熊出没》的时间到了,他跳下椅子,跑到茶几前,拿起遥控器就开电视,之后,顺手把遥控器放到沙发上。妻子的情绪立马失控,饭也不吃了,劈头盖脸训儿子:“你怎么不洗手就乱动?”紧接着,她把沙发垫、靠枕撤下来一通清洗,洗完还得用沸水烫一遍,最后再用花露水浸泡才达到令她舒心的效果。

我很反感吃饭时教训儿子,闹得孩子情绪低沉,不愿吃饭。我还不能多说什么,否则就得掀起一场家庭战争。妻子的某些要求连我都难以做到,更别说活蹦乱跳的儿子了。家应该是自由轻松和谐的环境,而我们家,到处是清规戒律的束缚,稍有违反,妻子就是一副凶巴巴的“女巫脸”,着实令人心情郁闷无比。儿子想让小朋

友来家玩,妻子断然拒绝,“不可以,家会被弄脏的”。所以,遇上妻子出差在外,我就准备好零食甜点,让儿子邀请小朋友来家做客,我决不干涉他们的快乐,由着孩子的天性去玩耍,哪怕把家折腾得像一个抽象的涂鸦世界。当然,我得赶在妻子回来之前把家恢复原样,不然的话,我们父子俩又要挨骂了。

最后我想说说妻子的强迫思维,她总是将没必要的事情无限扩展,像动物反刍一样,来回咀嚼。妻子大学时有个相处不错的室友,曾跟妻子借了500元钱,至今未还。毕业都六七年了,妻子到现在还念叨着:“我对她那么好,她为什么要骗我?”“也许对方真忘了这事,再说500元钱就当做慈善了。”我的劝说根本没用,即使听到别人借钱不还的事情,妻子也会借题发挥,立即启动复读模式,自顾自无休止地沉溺在回忆和愁怨的状态中。

一开始,我认为是妻子小心,但她循环往复的行为让我觉得有点不对劲。比如,家里的一些重要证件,我用完之后交给妻子保管,她会放进抽屉的夹层里。就这么简单的动作,她要反复拉开抽屉查看好几遍,“万一没放进去呢?补办证件很麻烦的。”我发现妻子在重复不停的过程中也是异常的焦灼苦恼,明显能看到她烦躁不安的表情。

前几天妻子看新闻,一家饭店因煤气罐泄漏引起爆炸,造成一死一伤的惨剧。妻子又不淡定了,她执拗地让我处理掉家里的煤气罐,“咱家用电饭锅,反正也用不着它,免得留隐患。”“如果遇上停电,总得有个应急的吧,再说那罐气已经很少了,平时多注意不会有问题的。”我的嘴皮子都快磨破了,也消除不掉她自设的恐惧心理。

每晚临睡前,妻子要多次检查门窗是否关好,电源线是否拔掉,现在又多了一项检查煤气罐。晚上我正睡得香,她忽地推醒我,“你闻,是不是有煤气的味道?”其实什么都没有。我知道妻子的苦心,希望家人平安,可凡事总不能因噎废食、草木皆兵吧?妻子的行为已经折腾得我苦不堪言,只好求助心理老师来疏导了。

专家援助

让蜕变之花自然绽放

□ 天 舒 (国家二级心理咨询师)

“一人向隅,举座不欢。”丁皓眼中神经质的妻子让全家人跟着异常压抑。先从他认定的妻子有洁癖说起。爱清洁,是一种良好的生活习惯,只要不给自己和他人带来困扰,就是健康的范围。丁皓有个爱整洁的妻子,本来是一件幸事。可听听他的诉说:回家后繁琐复杂的洗漱程序,5岁儿子因皮肤被搓洗得发红甚至害怕洗澡,全程监视做鱼的操作规程,儿子“受虐”像是木头人的状态等等。如果把过于注重清洁的人说成有洁癖,这位妻子的状况显然有些符合,不仅有反复洗涤检查行为和“情绪立马失控”的表现,还困扰了家人。

丁皓妻子还显现了其他的强迫思维,行为:比如对清规戒律的束缚稍有违反,就是一副凶巴巴的“女巫脸”;不允许小朋友来家做客;对证件保管反复查看;因一则煤气罐爆炸的新闻草木皆兵。丁皓既要迎合妻子落实整洁要求,还要趁妻子不在家满足儿子玩耍的天性,郁闷无比的同时发现“妻子在重复不停的过程中也是异常的焦灼苦恼。”有病治病无病预防,把治疗强迫症的一些简单思路提供给丁皓妻子,希望可以从中受到启发。

一是转变认知。疑病观念和紧张情绪,只会增加心理负担加重症状。可以试着了解有关强迫症的背景、知识以及措施,认识追求极端完美只能适得其反的必然,有计划、循序渐进地减少症状发生的频次、时间,对生活不过分苛刻挑剔。

二是学会接纳。无条件接纳真实的自我以及环境。也许真实的自我有许多缺陷和弱点,身处的环境有这样那样的不足,但尊重

自己、尊重差异性,承认和接受自己和身边的人“犯错误”(比如不符合自己的清洁要求)。

三是调整心态。“地狱在心中,天堂在心中,涅槃在心中”。万事发乎于心,答案也在心中。无论洁癖还是其他强迫症,本质是不同思想的博弈。保持乐观的心态,给心灵自由呼吸的空间,让过度的甚至病态的反应自然而然地落淡淡化。

对于妻子“不爷们,没有足够的包容心”的反馈,丁皓也要反思,妻子现在的状况不是一天“铸”成的,一定要给予更多的包容、智慧的沟通、理性的陪伴。拿出大丈夫的气魄,主动接手家里的一些“重要”事情,给妻子腾出时间重拾兴趣爱好。营造轻松的氛围,对妻子部署安排的整洁家居,点个赞支持一下,再说自由温馨之重要。担惊受怕之类的状况不稀奇,女性都是感性动物,简单的指责说教不如帮她转移注意力,多参加群体互动和户外活动,家长群、闺蜜圈、家庭宴会等等。在孩子的管理教育上,提示妻子,如果孩子的童年只剩下“整洁”,该是多么遗憾。至于反复念叨借钱不还的陈年旧事,可以忽略不计,总得给妻子留点唠叨的空间吧。如果过于计较,那丁皓要小心,是不是自己通入了“强迫”的怪圈了呢?

当然,如果确实感到痛苦深陷其中,一定要相携相助,劝说妻子看心理医生,积极寻求专业系统的治疗,不可讳疾忌医。如果尚在心理问题阶段,参考以上建议去做,改变也许会在悄然间。世界很奇妙,领悟生活,接纳当下,让蜕变之花自然绽放吧。

俗话说“女儿是妈妈的贴身小棉袄”,但最近求助的一对母女却反其道而行之,几乎是一天一小吵,三天一大吵。见面就掐,遇事就吵,不但解决不了任何问题,哪一个都愤懑异常。

母亲的诉求是希望女儿能彻底地改掉坏脾气,不但能让妈妈少生气,还可以找一个好点的工作,并且能稳定下来,今后也好建立一个像样的家;女儿的期望是妈妈不要太强势、太好为人师,能够认识到自己也有错,不要认为自己是“一贯正确”(这是女儿为妈妈起的外号)。由于她们根本不听对方在说什么,而是提高嗓门抢着诉说对方的种种劣迹,自己的不满和委屈,所以,作为“听众”的我一边协调,一边很想逃离此地。

其实,母女两人的文化程度都比较高。妈妈是

咨询师手记

争吵不断的母女

■杨素华心理学教授,系统家庭治疗师,「青未了·心理工作室」专家顾问团成员

较高。妈妈是上世纪80年代的名牌大学毕业生,现在是某机关处级干部。女儿大学本科毕业后,没有听从妈妈的安排继续读研,而是抱着做出一番事业给妈妈看看的决心,选择自谋职业。但事与愿违,由于她无法调控自己的不良情绪,又总是逆上,所以不是被炒“鱿鱼”就是她炒别人,导致她非常苦恼、委屈、彷徨、困惑,进而陷入深深的自我怀疑和自卑中。每逢此时,她特别渴望妈妈的理解、帮助、支持和安慰,但妈妈每次都会“幸灾乐祸”,吵架的时候还会拿出这个“强大的武器”来攻击她、摧毁她,

所以,她从内心里特别恨妈妈!又谈何尊重?

20分钟很快过去,母女二人没有任何“停战”的信息,丝毫认识不到自己的过错,而且我的角色似乎仅仅是一个听众兼维持秩序者。为此,我让她们分别画一张“房一树一人”,希望通过投射分析促进她们客观认识自我,了解彼此。

妈妈的图像比较大,特别是树很高大,显示其很有力量,但是线条不连续,而且树冠呈云状,说明脾气急躁,容易冲动;人物像画在中间,说明比较自负;强调的鼻子说明有主见但攻击性强。女儿的图像比较小,特别是人物像很小,说明她的内心是很压抑和自卑的;没有画耳朵和鼻子,说明既不爱倾听别人的意见但又缺乏主见;单线条树枝说明情绪不稳定,容易冲动,缺乏控制力,没有耐性,经常变换目标;画满污点的树皮说明可能有心灵创伤,而且焦虑和紧张;房顶上冒着浓烟的烟囱说明渴望家庭的温暖。

听完分析,二人都陷入深思。借此机会,我将咨询的方向转向正能量的获取。首先,不断鼓励妈妈寻找女儿的优点,要求不得少于20条,并且由女儿做记录,然后由女儿指出哪几条对自己很重要;接下来母女交换。第二步,先让女儿明确说出她理想中的妈妈应该是什么样子的,再问妈妈哪些方面切合实际,哪些能做到,哪些需要继续努力;然后母女交换。第三,让母女共同寻找过去用良好沟通替代争吵的宝贵经验,并用亲身体会,进一步探讨今后避免争吵的办法。

这是一例典型的“家庭代际传递”的案例,充分体现了父母对孩子的重大影响。这个女儿处理问题的方式与母亲如出一辙,当自己的要求得不到满足的时候,就会像小孩子一样丧失理智,而用情绪表达自己的不满,解决问题的目的就会被搁置,而只剩下争吵,这种现象的确需要做父母的高度重视。

