



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,
树辉心理创办人

【情感树洞】

孩子不叫你妈妈,不代表不爱你

树洞提问:

我在儿子8岁时离婚,从那时起和孩子相依为命,我一个人既当妈又当爹,好不容易把孩子拉扯大了。现在他上高一了,最近两三年孩子就没怎么管我叫过妈妈,这让我很苦恼,我也能感觉到他很关心我,家里有些脏活、累活孩子也抢着干,我生病的时候他也

知道照顾我,但是每当想到他不肯叫我妈妈,我就会很伤心,我觉得自己很失败,不知道该怎么和他相处。现在孩子16岁了,个子比我高出一头多,我想他也应该懂事了,当初和他爸爸离婚不是我的错,这些他也都知道,可是我不明白他心里是怎么想的,他怎么会这样对我呢?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

同一个问题,我们站在不同的角度看待,会有不同的理解,意义自然也就完全不同。如果我们真的想要看清,并且尝试着解决一个问题,那就需要离开自己熟悉的视角。

孩子叫一声妈妈意味着什么?意味着孩子和你是有感情的,他是爱你的。可是一个孩子表达自己对妈妈的爱的方式有很多,你能看到,也能感觉到,比如家里有脏活、累活孩子会抢着干,在你生病需要照顾的时候,孩子会照顾你,平时也能感觉到他关心你,似乎都比不上孩子叫你一声“妈妈”,你不觉得有点奇怪吗?

你现在心里可能会想:

“我不希望孩子做那么多事,也不需要他这么关心我,他只要肯多叫我几声‘妈妈’,我就会很开心。”当被这些想法占据的时候,你就开始怀疑了。

你可能会怀疑:“孩子真的爱我、关心我吗?如果是真的,他怎么连一声‘妈’都不肯叫?”这时候你的内心已经存在一些冲突,也就很难跳出自己理解问题的框架,转而从孩子的视角或关系的视角看问题了。可是如果要理解孩子的这种行为,我们就必须要切换不同的视角。

如何从自己的视角跳出来?可以试着这样想,是什么让孩子宁可多干一些活,也不愿意叫声妈妈呢?并不是因为他不爱你,而是因为他感觉到这段关系需要调整。这段关系至少要跟上他成长的节奏。

对一个从八岁起就只和妈妈生活在一起的孩子而言,他比同龄人更希望自己快点长大,如今他十六岁,他太想让自己快点成熟起来,如果这时候他还天天把“妈妈”挂在嘴边,可能就意味着他自己还没有长大,所以他的内心会很拒绝,这正是孩子渴望独立的表现。

孩子从儿童期向青少年期过渡时,会用各种方式表达自己长大的需要。我们会发现有的孩子小时候很外向,可是随着长大会越来越内向,父母会怀疑:“是不是我和孩子的关系不好了?”还有的孩子在青春期要经历一个特殊的阶段,他在这个阶段会觉得自己的同伴、朋友比父母还要亲,其实他是在用这样的方式向父母发出信号:“我需要和你们保持距离。”

你的孩子有两三年不怎么叫你妈妈,这不应该是一个多么严重的问题,在我看来,孩子是在用一种不太成熟的方式向你表达他长大的需要,这也符合孩子这个年龄阶段的特点。如果你理解了,相信过段时间就会好。

如果你不放心,还可以切换到关系的角度看一下。从你的描述中能感觉到,你和孩子之间的感情有可能太腻了。你告诉我,从孩子八岁起你就和他“相依为命”,可能是因为“职业病”吧,当我看到“相依为命”这个词就会变得警惕起来,“咬文嚼字”一下,一个“相依为命”会把你和孩子紧紧地拴在一起。

这对你和孩子的关系会

有什么影响?如果孩子要长大,他就必须和你保持一个健康的距离,他可以干家务,也可以关心你、照顾你,可是当他要叫你一声“妈妈”的时候就有些难度了,这极有可能提示平时你和孩子之间的关系太过亲密,他的潜意识会选择用这种方式和你建立一点空间感。如果看清楚这一点,相信你就不会再把过多的精力放在孩子是否叫你妈妈这个问题上了。

作为妈妈,这些年来你一直自己带孩子,相信你肯定吃了很多苦,这段经历对你和孩子而言都很重要,孩子对你一定是充满感情,而你也需要更自信些。孩子有着强烈的快速长大的愿望,如果你能看到,他暂时不叫你妈妈其实是想和你保持距离,以此体验如何让自己长大,我相信你不但不会感到困扰,反而会感到很高兴,因为在亲子关系中没有什么比孩子想要长大更值得被父母理解和尊重的了。

希望你可以通过转移一下自己的注意力,毕竟在你的生活中不能只有自己和孩子。相信当你不再在这个问题上纠结的时候,这个问题就会不知不觉被解决掉了。

【心之路】

已识乾坤大 犹怜草木青

□王国梁

特别喜欢儒家马一浮的一句话:“已识乾坤大,犹怜草木青。”这句话的意思是,即使已经见识了乾坤之大,依然能够怜惜草木。

我觉得这句话与英国诗人西格里夫·萨松的“心有猛虎,细嗅蔷薇”意思相近。人的内心再强大,也有温情时刻,也会被温柔美丽的细节触动,感受到细小的美好。

已识乾坤大,犹怜草木青。一个人经历过再多人生沧桑,饱尝过再多世事艰辛,心也不能苍老麻木,冰冷坚硬。我们都应该有一颗怜惜草木的柔软之心,如今这个时代,更应该重拾这种情怀。

在这个快节奏的时代,人们对于名利的追逐更加激烈。我们追求立竿见影的利益,很多人拼尽全力让自己的舞台更加开阔,让自己的梦想更高远,动不动就会萌生“挣他一个亿”之类的梦想。这个时代也确实是所有人圆梦的时代。天时、地利、人和,不少人在追梦路上确实很顺利,人生从此开挂。但是他们见识了乾坤之大,却忘了怜惜草木青青。

他们马不停蹄,急着去享受人生的巅峰时刻。他们太着急了,甚至忘了斗转星移,时光前行。草木枯了又荣,花儿谢了又开,春夏秋冬,日月轮回,这些大自然的细节完全被他们忽略掉了。登临顶峰,他们仰望蓝天,伸开双臂想拥有更高更远的世界,哪里还会低头俯视一棵细弱的草?

我想说的是,其实他们丢失了两个字——情怀。

即使你经历南征北战,即使

你赢得一身荣耀,如果丢失了情怀,也不过是一个麻木而冰冷的机器,永远领略不到生活中点点滴滴的美好。犹怜草木青,时时刻刻保留悲悯仁爱之心,关爱世间万物,关爱弱小生命。能够怜惜草木,才能获得更多生活的美感和艺术。“已识乾坤大”是我们在这个世界上打拼的过程,而“犹怜草木青”可以让我们生活得更加温和慈悲,优雅诗意。

我的周围就有这样的人,他们是我人生的标杆。我们小区南面有一座小院,主人是一位生意场上的成功人士。他的小院里种满了各种各样的花草草。生意再忙,他也会定时打理花草。他说:“闻闻花草香,学会享受最本色简单的生活,人才不会在名利场上迷失自己。”他侍弄花草的时候,真像是侍弄婴儿一样。

我还认识一位老者,他也算是这座城的知名人士,成绩卓著。退休后,他不甘心过安逸生活,于是创办了一家私立学校。大家都说他是位“心细如发”的校长,他记得每一个贫困学生的名字,能说出谁的作业不合格,谁的成绩后退了,还知道谁因为跟同学闹矛盾哭鼻子了。他每天跟学生们在一起,把自己也变成了学生,甚至还穿起了校服。鹤发童颜的老爷爷,在一群孩子们中间笑,大家都穿着校服,画面是那么和谐。他爱学生,把他们当作自己的孩子来宠。大家评价他是一位特别有情怀的校长。

已识乾坤大,犹怜草木青。能做到这一点,你会让自己的心永远留有一个柔软的角落。生命不仅需要征服和战胜,也需要柔性和韧性。保持生命的柔性和韧性,焕发人性善良美好的光辉。

【微情感】

风雪客

□王佑

收到朋友的问候祝福,方知是感恩节,眼泪掉下来……一个又一个名字从她脑海中滑过;一段又一段往事涌上心头。有些人,有些情,此生只能欠下了。

“说什么欠!”Am说,“我知道我们都是有力量的!无论面对怎样的命运拷问……生命给予我们的从来都是深刻的,因痛苦而深刻。我知道你会好起来的……”

出院那天,恰逢小雪日。脱下宽大的病服,她换上了自己的日常装,蓝色小羽绒服配A字裙。看着镜中有些陌生的容颜,她经不住眼眶一热。“早日康复!”“每天都要笑啊!”“多吃点好吃的!”“一直都要漂漂亮亮的哦!”同室的病友热情地帮助拿东西,大包小包把她送至门口,彼此诉说着鼓舞祝福的话。她匆匆低头,眼泪一滴滴往下掉……

疫情期间,医院管控严格,她已许久没有踏出房门一步了。从沉闷压抑的病房走到热气腾腾的街上,恍如隔世。天气异常晴好,阳光中的银杏满树流金。街上车水马龙,匆忙有序的庸常日子。多么好啊,久违的幸福!这样的幸福,大病之前的她竟是忽略了。唉!当时只是寻常。

这么多年,她身体一直很好,偶尔感冒了,几包冲剂喝下去便没事了。有天早起,突然发现异样,开始也没放在心上,以为是炎症。消炎药吃了几周,毫无效果。在家人的一再催促下,她走进医院,检查结果,晴天霹雳!从暖融融的阳光中忽然一脚踏空,掉进幽暗冰冷的深渊。深黑的坠落之中,她心头的烛火在风雨中飘摇,一次次几近熄灭。浩浩长空朗朗乾坤,再无祥云瑞气,魑魅魍魉张牙舞爪,狰狞又阴森。

亲人竭尽全力隐藏着焦虑、惶恐、慌张,陪着她寻医问药,她无力又愧疚。给我力量!背地里,她的手指一遍遍划过那些名字,泪水一次次淹没这个世界。一长串一长串的字符啊,哪个是可以接收负面情绪的容器?害怕打扰,顾虑重重……她一遍遍在心里喊,一次次嚼碎了绝望默默吞咽。这世上,感同身受本是一则谎言,谎言

者最终选择了不言。

细心的朋友终于从她朋友圈的动态看出了问题,安慰、祈祷、鼓励,点点滴滴汇聚而至,将深陷泥潭的她慢慢托起。有些名字,已成为她怀中的玉心中的暖,成为沉默静坐中的念,一念成疾,一念泪流。

“你以细语润他人,也温柔地待自己。相信天道公平,靠信心得胜。”近几日,订阅号上有新的互动,有人留言关注,有人赞赏问候。那个总是给予她鼓励的陌生姐姐,辗转来到公众号上,再次赞赏与留言。“每于寒尽觉春生”,此情脉脉,此心悠悠,她看一遍,念一遍,泪飞顿作倾盆雨……

那日冷风中,穿过寂寥的街头,路旁雏菊朵朵,枝头黄叶澄澄,夜色中,也给人温暖明亮的感觉。她停下来,静静站了一会儿。这是一场盛大的告别,绚丽喜悦,来不及忧伤,铜枝铁干已挺起脊梁,峭楞楞藐视着日日逼近的风霜。

有些事,必得经历过,才能体会深切。人生无常。生老病死,就像阳光后的阴影,总是如影随形。是不是一生之中,生之喜悦只是极其有限的一部分?绝大多数时候,活着的本质是承受,是忍耐,是风雪载途的踽踽独行,伶仃穿越老与病的漫漫征途,最终消融于茫茫风雪……

如果,这是一条必经之路。那么,每个人都是孤独的行者,无一例外地走在不可逆的路上。那么,请带上善良,带上悲悯,带上感恩之心吧!唯有如此,生命之路上,老与病才有所依,人生才有所附丽。

有人说,人生没有解药,但止痛片很多。她觉得有,爱就是治愈的良方,善就是最好的解药。漫漫人生路,茫茫风雪途,活着,除了需要空气、阳光和水,还有爱,还有善。一个人,即使一无所有,还可以言施、身施、心施……只要心中有爱,意中有善。身为风雪客,当提灯前行,一边给予,一边获得,“在生命弧度的底部,等待一场雪轻轻覆盖下来……”



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽