

□陈海贤

### 关系里的“近则怨”

关于关系,我经常会被问到的一个问题是:为什么我对外人和朋友都很宽容,对家人却总是很苛刻,经常因为一点小事就暴跳如雷?

对这个问题,有很多不同的答案。

比如,你可以说:我们对家人和对朋友的期待是不同的,对于至亲的人,我们的期待会更高,也更容易失望。

你也可以说:家人的认可对我们很重要,所以我们对他们所传递的信息会更敏感。一旦在关系中感觉到不被理解和不被认可,就会产生强烈的痛感,让我们愤怒。

你甚至可以说:在外人面前,我只是扮演一个社会需要的角色,只有在家人面前,我可以肆意袒露自己的情绪,真正做自己。

最近,我有了一个新的答案。这个答案来自我遇到的一对母女。

这对母女到工作室的时候,房间里的气压很低。妈妈一直冷着脸,似乎很不情愿来。上大学的女儿也一脸不高兴,她说:“我是来处理我和妈妈之间的关系的。我跟她说话,她根本听不进去。”

还没等她说完,妈妈就冷冷地回应:“人是要相互接纳的。我并没有觉得自己有多不好。你不要改变我,我也不要改变你。这样不好吗?”

女儿气得冲妈妈竖大拇指:“好的!你赢了!”说完就哭了,转头对我说:“这就是我们的问题。又来了。”

这样的场景在她们的生活中出现了很多次,也变成了她们日常的斗气。

有一天妈妈在公司里遇到了一件难事。她心事重重,在家里打电话跟一个朋友商量。女儿就在旁边听着。妈妈打完电话,没再跟女儿说。女儿明明听见了,可她也不问。

说起这件事,妈妈耿耿于怀:“我这么难,连外人都知道来关心一下。我自己的女儿明明听到了,却不知道问问我!”

女儿则说:“我当然知道你遇到的事。可你宁愿跟外人讲都不来跟我讲!既然你不跟我讲,那我凭什么要主动问你?”

两个人以这种奇怪的方式斗起气来。就像一对情侣,需要对方先来表达自己的关心,以确认自己在对方心里是重要的。情侣如此,是因为期待彼此接近。这对母女同样如此。只不过,对于长大的孩子,这种期待很容易变成关系的纠缠。

在倔强这件事上,这对母女是如此相似,相似得仿佛彼此的镜



电影《春潮》剧照

## 为什么我对外人宽容,对亲人却很苛刻

每个人都向往一个温暖的家。家是港湾,知道有地方可回,你才能放心远航。家是氧气,它在,你并不觉得特别;一旦不在,你就会被孤独与虚无淹没,难以呼吸。家是土壤,我们从这里长出属于自己的模样。家能温暖人,也能伤害人。家能支持自我的发展,也会让人失去自我。在新书《中国式家庭:关系里的纠缠和解脱》里,心理咨询师陈海贤用真实咨询案例,刻画出家庭关系里的纠缠和出路。

像。当她们往镜子里看的时候,看到的不是理解,而是不满和指责。于是,她们也以不满和指责来回应。这变成一个无限循环的圈套,把两个人都困在了里面。

### 安慰人的技巧

可她们真的不关心彼此吗?

当然不是。女儿讲起了让她不满的一件事:“我刚上大学时很不适应。那时候,我们寝室有一个人,总是不停提醒我们走路轻一点,说话轻一点,听歌戴耳机,还要求我们十点半要准时上床睡觉,否则就是打扰到她了。我被弄得都快神经衰弱了,又不知道该怎么办,就跟我妈妈说了我的烦恼,我说我想跟老师要求换个寝室。妈妈却跟我说:‘别人能忍,你怎么不能忍!你为什么非要搬走?要搬走也是她搬走!’那时候我这么难受,她却好像一直在说是我的问题。我听得太伤心,就跟她吵起来了……”

妈妈却觉得委屈。她说:“你知道妈妈的感受吗?自从你打电话跟我说了那件事以后,我好几天没睡着。跟我的小姐妹讲起你的遭遇,我还哭了。我就你这么一个小女儿,你受了委屈,我能好受吗?我比你更委屈。可是我能怎么办呢?我

又不能帮你去解决。我这么说你,是因为生你室友的气。凭什么要你搬走,不是她搬走?”

原来看起来这么冷的妈妈,对女儿却是这么关心。我开始理解她为什么跟女儿说“别人能忍,你怎么不能忍!”“要搬也是她搬!”她对女儿太过感同身受,所以女儿身上的无力感压垮了她。为了克服这种无力感,她需要让女儿强硬起来,就像她自己在应对无力感时会做的那样。这既是对女儿委屈的关心,也是她对女儿的要求。可在女儿看来,妈妈不关心她的感受,只要求她反抗。

有时候,当我们和一个人足够亲近,我们和对方说的话,其实也是我们自己说的。我们会忘了对方是另外一个人,所以听起来是对对方的指责,其实是我们对自己撻的狠话。而说话的人认为,这是对对方的关心。

女儿很意外妈妈会这么为她操心。她说:“可是你这么说我的时候,我就是觉得你在指责我。我只是想让你安慰我一下,并不需要你帮我这么多呀!我自己会处理啊。”

妈妈说:“我是你妈妈,我怎么能置身事外呢?”

所有的妈妈都很难置身事外。可是我想,当这个妈妈比女儿还委

屈的时候,她就不再是一个能安慰人的妈妈了。安慰女儿,是要去处理女儿的情绪,但如果她太感同身受,就只能处理自己的情绪。这样,那个能安慰人的妈妈就消失了。

这让我想起了我的工作。在咨询时,心理咨询师需要有一个合适的位置。他不能把自己置身事外,变成米纽秦所说的“指指点点的天真的改良者”——否则他就不能理解来访者的痛苦。同时他也不能让自己卷入太深,把来访者的难题完全当作自己的问题,否则就会被来访者的痛苦淹没,而无法帮他们解决问题。

安慰人,需要的不仅是技巧,也不仅是共情的能力。它需要一个合适的位置。一个在必要的距离之外,能够摆脱彼此纠缠的位置。我们总以为,安慰需要足够近。其实有时候,它也需要足够远,远到至少能分清一个人和另一个人。

### 物理距离会变成心理上的边界

这不仅体现在妈妈对女儿,有时候也会体现在女儿对妈妈的态度上。在咨询的时候,妈妈接了一个电话,女儿就显得不自在。她也会经常纠正妈妈说:“妈妈,你好好听陈老师说。”“陈老师是在问你,

你要回答他啊。”

我问女儿为什么那么想纠正妈妈,女儿说:“我看到我妈妈做不合适的事,就会觉得很窘迫,好像我自己做了不合适的事一样。”

她妈妈说:“在生活中也是这样,她总是想纠正我。连过个马路,她都在乎我走得对不对。”

女儿就差没说“你就是我的一部分”,因此,“你就是我”。

这对母女让我想起前面的问题:“为什么我们对外人和朋友很宽容,对亲人却很苛刻?”

这对母女来说,答案是:太爱了。爱变成了我们深受彼此感受的影响;痛苦的影响变成了改变对方的冲动;冲动变成了对彼此的束缚;而束缚,又变成了“你别管我”的指责。就像一对连体的双胞胎,“你别管我”的背后,是两个人想要分离的努力,可是紧密的情感又把这两个人纠缠在一起。

好在,这个故事的结尾,是女儿去外地上大学了。物理上的距离,会自然变成心理上的边界。因为要告别,两个人也放下了那种针锋相对。

妈妈对女儿说:“没关系,你不用管我怎么样,你只管自己好好生活就好了。”

女儿说:“我知道你想为我好,可是我也放不下你。那你难过怎么办?”

妈妈说:“我会处理好自己的难过。”

对于一个妈妈来说,虽然知道自己放不下,但让女儿去好好过自己的生活,是妈妈给女儿最好的礼物。可是,女儿的放不下,很容易变成期待妈妈不难过,把妈妈的难过变成对自己的指责,最终又变成控制妈妈,不允许妈妈难过。

希望她能真的收下妈妈的这份礼物。

(本文摘自《中国式家庭:关系里的纠缠和解脱》,内容有删节,标题为编者所加)



《中国式家庭:关系里的纠缠和解脱》陈海贤 著 果麦文化 | 万卷出版公司

编辑:曲鹏 美编:陈明丽

“讲文明 树新风”公益广告

## 善待地球 低碳生活 从身边的小事做起

