

【微情感】

记得吃药

□李雅芬

年轻的时候,讲爱情,两个人经常为谁更爱谁、谁应该付出多一点起争执,最多的是为孩子吵架。吵得理直气壮,吵得抑扬顿挫,吵得有如大戏。

我就记得我们经常为给孩子先喝奶还是先喝水争得面红脖子粗。最厉害的时候,吵得邻居都来围观劝架。不劝还好,一劝,更是你死我活。有一次,我口出狂言,男人自然是气盛的,轻轻一推,我一个趔趄倒了,平房门口种的西红柿苗子被我压倒了,跑到婆婆跟前告状,“他把我打翻在地,树都压断了。”婆婆赶紧出来断官司,好不容易找到我说的所谓的“树”。

要不就冷战。我记得有一次发生了一件绝对不能容忍的事,冷战长达两个星期。缘由是我急着上班,是他将孩子从睡梦中叫醒,洗漱喂饭,穿戴整齐后送到幼儿园。大冬天的,我下班接孩子,结果发现孩子冻得瑟瑟发抖,一看裤子也尿湿了。原来,女儿的一条腿居然从开裆裤的屁股处穿在罩裤与棉裤之间。我简直气疯了,如今说来都不可思议,有这么粗心的爹吗?你到底是亲爸还是后爸?

磨合着,跌跌撞撞,磕磕碰碰,一晃三十多载。某天,他说头晕,一量,得吃药了,这才知道,这个牛一般壮实的人,当年脱了外套给我,给我显示“倒三角”身材的肌肉男,雨天带着我骑自行车在路上狂奔的家伙,似乎一夜间,成为需要吃药才能维持正常血压的“老弱”。某一天,看他扛了一袋面吃力上楼的样子,眼睛湿润,感慨啊,还没有怎么过,这就都老了。

家里多了瓶瓶罐罐的药瓶,红红紫紫,他拿着放大镜看说明的时候,我暗暗想,这药成必备品了。我安慰说,破碗箍一箍,小心捧着,也许用的时间长呢。好好的碗,不小心可能完全摔碎了。

他跟驴友团出去玩。给他发个微信吧,就四个字“记得吃药!”有一次看“非诚勿扰”节目,女嘉宾说,希望男朋友经常浪漫地提醒她加衣服。主持人孟非说,年轻时想象的温情,到了一定的年纪,“宝贝加衣”会改成“让你带衣服你不带,天冷,感冒了?活该!”呵呵,我们已经到了劝吃素不劝吃肉的年龄,也到了提醒吃药、不提浪漫的年龄。

原来,相伴的人到一定的时候,所谓爱情,也就是“记得吃药”之类的简单提示,不浪漫也不温暖,但实在、真实,不酸不腻却管用。吃药的微信发过去,他秒回:“亏得提醒,现在就吃。”老来多忘事,我感慨,不盯着真不行。他又回:“吃了”。我再不搭理。

突然想起一句话,给你端酒的人,是用你的人,给你端奶的人,是爱你的人。精辟!我加上一句,惦记你吃药的人,是与你过一辈子的人。

【心理X光】

为什么说“强势妈妈毁三代”

□周周

我们对“强势”这个词并不陌生,它包含了霸道和专制,还有“凡事都是我正确”的错误观点。

比方老板,发号施令,说你必须要几点完成这个任务,不论遇到什么困难都要完成。又比如,你和同事约了吃饭,明明你想吃烤鱼,她就噤里啪啦一通烤鱼不卫生、不健康,然后不经你同意直接带你去吃粥,看你皱着眉头一副没胃口的样子,她还振振有词:这都是为了你健康好。

如果你有这样的经历,你爽还是不爽?工作可以再找,同事可以拉开距离,可是如果这个人是你家里人,甚至是你妈妈,你是什么感受,又该怎么应对?

关关是我的读者,她的痛苦就来自于她妈妈。我从她经常的留言中,得到诸多信息,符合一个标准型强势母亲的所有特征。

“她凡事都无比正确。”关关说,妈妈是个能干的人,比如手很巧,但是奈何关关却遗传了爸爸的手笨,所以她隔三差五会被妈妈打击:“你不是不会,你是懒。”再比如,她刚上学时性格内向,妈妈就指责她:你怎么和你爸爸一样,是个闷葫芦。你要大胆突破自己,多交朋友。还有更过分的,小时候关关没有学习方法成绩差,妈妈就嘲笑她是废柴,可是后来关关找到学习方法,逐渐提升成绩了,妈妈又说:成绩不过是过眼云烟,你还有很多可以提升的,比如社交、体育、艺术。

在强势母亲的眼里,正因为她们从不反思,总认为自己是绝对正确的一方,所以一旦认定你做错了,是会将你定罪的。你无论怎么解释,都是徒劳。那种无力感,真是令人绝望。

来访者B是个30岁的男人,他也有

个强势的母亲。在他27岁那年,母亲看到邻居家孩子结婚了,连忙催他:你的女朋友呢?他回答:我还没有遇到合适的。母亲就逼他去相亲。B就像个木偶人似的,听从了母亲的指挥。据说后来的相亲让他非常无语,女孩150斤也就算了,还很开放,问:我们晚上要不要去酒店开个房间聊聊?

“我为你付出这么多,你却……”前面说到两个强势妈妈的特点,分别是从行为和观点上控制孩子,而第三点,更是绝杀技,就是从情绪上把孩子赶尽杀绝。

据调查,绝大部分强势的妈妈,在其养育道路上,很容易将自己变成忍辱负重的角色。同时她们付出时对孩子的期待就会更高。

比如曾在“心理访谈”节目里看到两个案例,就介绍了这类妈妈给孩子造成的伤害。一个妈妈生了孩子就给保姆带,自己努力工作挣钱,给孩子上私立幼儿园,私立小学,请高级家教,当孩子后来出现叛逆,逃学等问题,她就非常愤怒:我是为了你去奋斗的,我为了你都要累死了,你有没有一点良心?

第二个妈妈倒是没有请保姆,还是个全职妈妈,她的痛苦在于,她从孩子出生开始就亲力亲为,按照菜谱给孩子做饭,给孩子报优质的兴趣班,可老师反映这个孩子感情淡漠、打同学、顶撞老师,甚至要记过处分。妈妈崩溃:我为了你没有去工作,我为了你付出了我的所有,你居然用这样的行为来回报。

这些都是典型的强势妈妈“症状”,所谓付出型的妈妈,潜意识里并没有找到自己人生的意义。因为她们既没有清晰的个人人生目标,也没有了解过孩子到底需要什么。

缺乏人生目标的人,本身就会容

易焦虑和失望,而一旦找不准孩子的性格和需求而去付出,就会经历冲突和矛盾,因此,强势妈妈的情绪也许非常脆弱,而孩子的任何行为偏差都有可能激怒她们。

这类孩子如果是空心木偶人还好,但凡有一点自己的主张,妈妈们就会歇斯底里:我把一切都给了你,你又是如何回报我的?

由此可见,强势妈妈是从三个方面摧毁孩子的人生的:

第一:摧毁孩子的自信。怎么做都是错的,这个对孩子来说是灾难性的体验,失去自信是一定的,严重的会出现焦虑症、强迫症等等。长大了,即使离开父母,但是到哪里,母亲的指责和差评都会如影随形。

第二:摧毁孩子的自尊。360度给你批评和定罪,却不给你丝毫辩解和吐露心声的机会,那是一种多么深的绝望!B说,他的尊严在出生那一刻开始,就一层层被妈妈剥夺并打碎了。

第三:摧毁孩子对人生的热情。如果从小到一直被强势对待,失去了选择权、解释权,那就好比一个在笼子里禁锢多年的老虎,就算把它放出来,他也失去了奔跑的能力。一个孩子如果一直被精神打压和控制,那么就算离开妈妈,但他的潜意识里那种被控制的感觉成了他的舒适区,那么他到哪里都会遇到和母亲类似的人,来控制 and 打压自己,从而得出结论:世界真是太可怕了,我怎么一辈子都逃不脱同样的命运?

其实所谓的命运,不过是未被处理的创伤在持续爆发的轮回而已。

而家族是会有代际传递的,当一个妈妈是强势的,那么只要她不做出改变,她的女儿或者她未来的儿媳,都会是强势的传承人,因此强势在家族生了根,代代延续,生生不息。



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

【情感问答】

请把对孩子爱的浓度调低一点

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点特成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

情感版面现开通树洞邮箱,倾听您的心声:qlwbqg@163.com

壹粉“蓝山拉菲”问:

孩子该上九年级了。我希望她:阳光、乐观、向上,性子温和,不软弱、明是非、不偏执,形成良好的性格与人格,三观正。可这毕竟只是我所渴望的,又怕压制了孩子独立人格的发展,使我变成像乔英子的妈妈宋倩那样的家长。

因为工作原因,我错过了对孩子童年的陪伴,总有遗憾,唯有尽心尽力来呵护她的青春成长,陪她一起长大。正所谓,捧在手心怕掉了,含在嘴里怕化了。作为父亲,我该从哪些方面教导、引导孩子的心灵成长,使其拥有健康的心理,精心呵护却又不失其独立?

壹点心理专家团树辉:

首先,我想提醒“蓝山拉菲”,请你把对女儿的这种爱适当地分

出一些来给你的爱人。为什么我会有这样的建议呢?因为在一个家庭中,夫妻关系应该是处于核心位置的。仔细想一下,你竭尽全力在爱你的女儿,那你的爱人呢?她在这个家庭中处于一个怎样的位置?

心理动力学里有一个概念很重要,叫做俄狄浦斯情结。针对你的这种现象,我简单解释一下,如果你真的做到了像你说的那些,在你女儿的潜意识里会这样想:“爸爸给了我满满的爱,我很对不起妈妈。”

她会觉得是自己把原本属于妈妈的那份爱剥夺了,因此会感到内疚。我给很多这样的家庭做过治疗,很多扭曲的家庭关系呈现出的就是这种状态。

我们再从家庭成员之间各自的角色和位置的角度看一下,我

直言,和你给孩子的爱相比,孩子更需要在和你的关系中体验到一种空间感和力量感。

你所描述的自己渴望和孩子之间达到的一种状态,其实很多妈妈都是难以做到的,更何况你是孩子的爸爸。你需要觉察一下,你给孩子的这些情感是不是太“腻”了,缺乏力量感和空间感?

在你描述的过程中,第一段说得非常精彩,提出了你对孩子的许多“希望”。请你仔细想一下,如果你对孩子付出了很多,可是她达不到你希望的那种状态,你的心情是怎样的?会不会很失落,甚至会有些沮丧?

为什么会这样呢?因为你的那些希望,其实就是你对孩子的爱的背后隐藏着一个又一个条件,你是用这些条件来实现你的潜意识里对孩子的控制的。

你第二段的描述,在逻辑层面看是没有任何问题的,而在心理学视角看,的确是有些“自私”的。因为孩子童年时你缺失了对她的陪伴,所以她才想要做这些来弥补。

由此可见,你这样做的真正目的并非是出于爱孩子,而是想要处理你内心的愧疚。仔细想想,这是不是自私的表现?

如果我的这些说法有哪里让“蓝山拉菲”感到不舒服,请多包涵,我的目的只有一个,让你觉察到在自己的这些过于油腻的爱背后,其实是隐藏着你的潜意识里的诸多需要的。

所以你现在最需要做的是,把你爱孩子的浓度调低一点,至少分出三分放到你爱人身上,这样一来,你给到孩子的关心和爱才有可能相对是健康的。