

生活启示录

如果你现在也在承受着压力,并且超出了精神与身体的负荷,那么希望我的经历,能给你带来一些光亮与力量

崩溃的内心藏着说不出的隐痛

■ 蝶兰

2013年以前,我的人生似乎都在顺利地向前推进着:成了家,生了娃,事业有成。谁能想到,就在那一年,养我长大的姥姥姥爷相继去世。接着,是妈妈患癌的消息。往后8年,我像一个马拉松选手:不停地在办公室、家和各个医院之间辗转、奔跑,看不到终点。

疲惫和挫败感,就像缠在身上的幽灵,一点点地啃噬着我。一开始我还想着扛一下。后来发现,那些“忍”下来的痛苦,并没有消失,而是都被我不自知地宣泄到了孩子、爱人身上。我才意识到,痛苦、创伤从不会自行消失。只有直面它们,稳、准、狠地挖出心里的腐肉,才能真正地愈合。

像一支两头燃烧的蜡烛

养我长大的姥姥姥爷相继去世后,还没来得及从失去他们的痛苦中走出,妈妈又被确诊患了癌。而且,因为爸爸中风偏瘫,行动不便,陪妈妈治疗的重任,自然就落到了我和姐姐身上。

为了保证往后的生活质量,妈妈选择了微创手术。然而,术后的情况并没有好转多少。药成了不能停的必需品,还要定期去做化疗。到后期,她连化疗都做不下去,身体没几天好受的。我和姐姐经常轮流请假陪妈妈辗转多个医院,问题却始终没能解决。

妈妈承受着巨大的生理上的痛苦,我也陷入巨大的心理煎熬中。不止一次,看到病床上做着治疗的妈妈,我都有想逃跑的冲动。

那几年,我就像一支两头燃烧的蜡烛。一头是人到中年,在社会、职场上的挣扎;一头是父母无可挽回的衰老与病弱。

我有娃要带,有工作要做,已然忙得喘不过气。可每每妈妈出现状况,我还得放下手上所有的活儿,投入到对她的看护中。日积月累的疲劳中,我的身心逐渐被侵蚀。无数个日日夜夜,我都感到暗无天日,这份痛苦好像看不到尽头。

再后来,这份痛苦开始“升级”为“利刃”,一刀刀刺向我的儿子与老公,他们时常都要忍受我突然爆发的控诉与怒火。疫



情时期被迫居家,更是让我成了行走的“弹药包”,动不动就开火。丈夫借着工作之由远离“战场”,儿子也变得越来越沉默寡言。

我意识到,再这么硬扛下去,问题不但没法解决,还会越来越糟。抱着试一试的心态,我预约了心理咨询。

掩埋在复杂情绪下怕失去的恐惧

第一次咨询时,我跟咨询师不停地诉说着自己的痛苦:想做个好女儿,可在日复一日的陪护中,我一边害怕着妈妈的离去,一边又多次产生逃避的冲动;想做个好妈妈,可在重重压力下,我一边尽力分出精力来照顾儿子,一边又一次次对他失去理智怒吼;想做个好妻子,可在无力负荷的痛苦中,我一边感激他给予的支撑,一边又愤怒他忙于工作对整个家的疏忽。

我问:“妈妈都那么难受了,我还想逃;儿子和丈夫明明没错,我却把他们当成宣泄情绪的‘垃圾桶’,我是不是很差劲?”

咨询师摇了摇头,告诉我:“你不是差劲,你只是很需要帮助。病魔带来的伤害,不止折磨着病患,还会连看护者的心身一并吞并。”这些话,就像暴雨冲击时递来的一把伞,我的痛苦,终于被人完整地看见了。

像是终于找到一块救命的浮木,我急切地问她,“那我该怎么办?妈妈的病一直都没办法好全,如果痛苦始终没有终点,我该怎么办?”

她轻轻地拍拍我的肩膀,没有给我回答。而是问我,“你这段时间感觉自己怎么样?情绪和身体有什么不适吗?”

我愣了愣,说,“我不清楚,一直都感觉压力很大很焦虑吧。”

咨询师告诉我,作为妈妈的主要照料者之一,我同样要给自己足够的关心。及时察觉自我情绪的变化和生理不适,我才有更多的心理能量去面对以后的状况。

现在的我,在种种恐慌的掩盖下,分不清自己的情绪和感受,也就不知道自己到底应该先做什么、该怎么行动。所以,她带着我一起去挖掘内心深处最大的恐惧。在她层层问题的引导下,我逐渐清晰地发现:自己最害怕的,是失去。我已经无法再承受失去妈妈的痛苦。在看清了自己的恐惧后,我才有了真正行动起来的力量。

咨询师告诉我,作为妈妈的主要照料者之一,我同样要给自己足够的关心。及时察觉自我情绪的变化和生理不适,我才有更多的心理能量去面对以后的状况。

现在的我,在种种恐慌的掩盖下,分不清自己的情绪和感受,也就不知道自己到底应该先做什么、该怎么行动。所以,她带着我一起去挖掘内心深处最大的恐惧。在她层层问题的引导下,我逐渐清晰地发现:自己最害怕的,是失去。我已经无法再承受失去妈妈的痛苦。在看清了自己的恐惧后,我才有了真正行动起来的力量。

婚恋

CHINA WOMEN'S NEWS

婚恋咨询室



许川 原中央人民广播电台主持人
相持心理创始人,资深婚姻家庭治疗师,中国婚姻与家庭专业委员

本期做客专家

咨询过后,我请了一个月假,带着妈妈去医院,终于做了彻底的根除治疗。很幸运,这次手术过后,妈妈的状况一点点变好,病情逐渐稳定,去医院的频率也越来越低了。

其实当时,我也不知道自己的选择是否正确。但就像在咨询里探索过的,与其在恐慌、焦虑中寸步难行,倒不如找到那个最重要的问题,直面并尽力解决它。现在看来,正是这个决定,让我守住了妈妈。

藏在我身上的“代际遗传”

那一次的咨询,在我迷茫的前路上,点亮了一盏灯。

我从一开始有所隐瞒的小心翼翼,不敢暴露自己内心的阴暗,到逐渐开始袒露并接纳全部的自己。我们每次对话的议题也在逐渐深入。

咨询师奉行自然的原则,他不会刻意去触发一个话题,也不会回避。

每次讨论,更多是以为我为主导,而她则专注倾听、陪伴与支撑。在倾听的时候,又像一张绵密的网,不落下我说过任何一点碎片。然后将我忽略的细节拼凑、组合出来。最终,陪着我一起找到藏在我身体里、影响着我行为处事的“幽灵”。

比如,她让我开始看清了,藏在我身上的“代际遗传”。在咨询师的建议下,我开始观察父母的相处模式。他们俩之间的沟通,常常都是互相责备,翻旧账。

我对丈夫,也是如此。理智上知道他是工作太多,没有那么多精力顾及家里。但情绪一来,就会指责他不顾家,把每一次他的“缺席”翻出来攻击。

所幸,现在的我看见了这个问题。我还有机会,也还有时间去治愈它。尽可能地减少给孩子、给丈夫的伤害。

在咨询师的帮助下,我一点点愈合自己的创伤,情绪也变得越来越稳定。当一个人开始看见自己,重新与自己的身体和喜怒哀乐链接起来,有意识地分辨自己的情绪与感受。

变化也会随之发生:我与老公的关系,也逐渐破冰。

我们约定好,遇到问题,我可以先私下给他发信息描述情况,然后在大家情绪稳定的时候,再推心置腹地讲道理。

和谐之道

不改变、不操心、不翻旧账

用对的方式爱你的父母

■ 周周

你跟父母的沟通是不是已经变成了一种形式和流程,连问候也显得流于表面。我们不知道父母喜欢什么,他们又有那么多根深蒂固的习惯,我们想改变也改变不了,于是,一次次的沟通最终都陷入僵局。

有那么多人苦于和父母的关系,不被父母理解、包容、接纳,同时也不知道如何去爱自己的父母,反而把关系越搞越僵。其实,改善和父母的关系,做好三件事就行。

不要试图改变父母

欣说,她的父母都很不“听话”:身体不好,还经常打牌;给他们钱不知道花,总是吃剩菜……

“他们年轻时吃了太多苦,我们现在只想让他们有一个舒服的晚年,他们就是不听。我还费力不讨好,受一肚子气。”

为什么很多人即使到了父母暮年,还是无法用对的方式爱他们呢?孩子总会按照自己认为正确的方式,去教导父母如何生活,就像父母当年把他们的价值观强加给孩子一样。

父母几十年来早就养成一套自己的生活方式,无论从心理还是生理,改变起来都很艰难。于是,一场场由爱而起的冲突就发生了。

我以前回家,看着有慢性气管炎的父亲抽烟,就会紧张又生气。每当父亲说自己身体不舒服,我就会怼他:“让你把烟戒了你不听。”他就不说话了。

后来我发现,每次我回去,都会因唠叨父亲抽烟而闹得不愉快,也没能让父亲戒烟。

今年回去,我给父亲带了一条好烟,告诉他,可以抽一点,但要少抽。后来母亲说,现在父亲已经很自律了,抽烟比过去少很多,这次我回家没有再为这件事坚持,他的情绪也很好。所以,尊重差异才能换来理解,接纳他们过往

的习惯,再去付出爱,和父母间的关系会顺畅很多。

不要过分操心父母生活

一位心理学家说,有一种情绪严重妨碍亲子关系之间爱的流动,这个情绪就是担心。因为一旦有了担心,就忍不住去干涉和控制,希望对方听自己的,而对方若是不服从,双方就会彼此排斥,产生冲突。

在过去,我们就经常和父母陷入这样的权利争夺,父母打着爱的名义,事事替我们做主,我们却觉得权利和自由都被剥夺,非常反感。而当父母老了以后,我们也因为担心父母的生活,而忍不住对他们有诸多干涉。

朋友时常听妈妈抱怨退休后生活无聊,她就自作主张给妈妈报了旅行团,一去就是半个月。结果妈妈第一次单独出远门,在路上不仅遇到了小偷,还水土不服,回来后告诉女儿不要操心自己的生活了,还数落她浪费钱……

是的,每个孝顺的孩子都希望父母能够过得好好,但往往我们给的,并不是父母想要的。

因此,孝顺老人和照顾孩子同理:避免过度担心,给予适度陪伴,支持他们按照自己的意愿生活,信任他们有照顾自己的能力,会让两代人的关系更轻松。

不翻旧账,放下过往

一位朋友说:我也希望能多陪伴父母,但一想到小时候他们打骂我,给我留下的那些阴影,我就不想见他们。

因为认知水平和情绪管理能力的局限,没有给到孩



男友家庭氛围不好,这段感情该继续吗?

瑜心

A:

瑜心,你好!

你父母的考虑有一定道理,通常我给未婚女孩们的建议也是,结婚前,一定要看看对方父母婚姻的样子。

做婚恋辅导多年,我深知幸福婚姻的决定因素有很多,但家庭因素,尤其是父母的婚姻,对我们的影响是原生的、关键的、导向性的,甚至是一生的。

结婚前一定要看看双方父母的婚姻。我把父母的婚姻类型分为四类,不同类型对孩子未来的感情影响不一样。

1.夫妻恩爱型。

恩爱的夫妻感情交流多,经常拥抱,表达爱意,发生矛盾也能愉快地解决,很少争吵,即使话少,也能相互理解。

他们的孩子,会感受到父母充足的爱和关注,内心情感丰富,安全感强,也不容易焦虑,乐观外向,情绪稳定,进入亲密关系后善于表达爱,让伴侣有安全感,容易建立幸福的家庭。

2.平淡型。

夫妻感情平淡但和睦,肢体交流少,缺乏爱的表达,虽然没有大吵大闹,但略有一些距离感,黏度不大,内心有点不满但不说,对方也未必能捕捉到。

这样的夫妻会缺少激情,就像正常运转的机器,有一天也可能脱轨,会渴望婚外情和刺激。

这种家庭里的孩子会循规蹈矩,在父母的示范下,对待男女相处会带着距离感、疏离感,不会特别密切,不太会甜言蜜语,内心很渴望亲密关系,但又不会表达。

3.冲突暴力型。

这种夫妻经常打架争吵,用暴力解决问题,可能是认知不同难以调和,也可能是性格不和或感情浅,感情的契合度低,对婚姻不满意。

在这种氛围下,孩子会学到:男女相处,是用暴力、争吵来解决问题,对男女的关系体验是刺激、疯狂,无法对话和协调。

他们对亲密关系既渴望又害怕,未来进入亲密关系后,既可能是施暴者,遇事就暴力解决,也可能是逃避者,躲起来当“鸵鸟”,把事情都丢给你解决。

4.冷漠僵尸型。

夫妻感情极其冷漠,没有情感交流,感情就像被冰冻起来一样,好似不相干的两个人凑到一起,没有家庭的氛围,即使面对孩子热情,转身面对彼此又是冰冷的。

在这种家庭氛围下,孩子会学到,男女感情是冷漠的,各自为政就好,没有爱也能走到一起。

他们可能会跟不喜欢的人结婚过日子,仅仅因为合适,在亲密关系里会对你忽冷忽热,让你感受不到确定的爱,让你不知道他在想什么,相处起来很累。

所以,父母婚姻的好坏,会直接影响孩子未来在感情里的行为、心态、想法,影响他们会不会表达爱,会不会沟通协商解决问题,会不会在乎你的情感需求。

你男友的原生家庭不幸福,尤其是母亲过于强势,父亲过于软弱,他的性格就会相对懦弱,遇事缺乏主见,表面温和,骨子里却有反叛,甚至将来有可能会做出背叛婚姻的事,还有可能是个“妈宝男”。因此建议你慎重考虑父母的建议。

■ 薛元策

『全职儿女』:做好蜕变期的缓冲

人们给“全职儿女”作了如下解释:一种新型脱产生活方式。年轻人暂时和父母生活在一起,这个过程中,他们会付出一定的劳动换取经济支持,同时保持学习,尝试找到职业目标、考公考研上岸。另一种戏谑的解释是:“啃老”,但没有完全“啃”。

多数“全职儿女”会选择后者以自况,赋予了“啃老”一个清新脱俗的说法。自嘲需要勇气,但勇气的背后,用自嘲固然可以抵御外人的指指点点,但自己内心中的不自信也是显见的。

成人界限的划分,对个体和人群都形成了一种潜意识的影响。成人的权利和义务,往往意味着诸多具象的内容,像工作、收入、独立居住……一直到谈婚论嫁。如果不能拥有这些,就会陷入“啃老”“巨婴”的负面评价,往往表现为与父母关系的紧张甚至破裂。对于维系家庭关系,这无疑是一种值得警惕的威胁。

成人的独立是一个渐进的过程。它不可能像年龄标注的那样,昨天还是少年,生日一过就长大成人。基于这种认识,作为社会教育的一种,也需要将成人化教育向两个方向延伸——既做好准备期的提前,也做好蜕变期的缓冲。而“全职儿女”就是因应缓冲过程的一个当然反应。

面对白发社会的到来,全职儿女们所显示的主要功能,正是对父母的陪伴。一位14岁就离家求学、历经名校大厂的“全职女儿”,每天陪父母早起锻炼,一起买菜做饭。在久违的一次家庭旅行后,这位做过全职好学生和全职好员工的女儿说,这是她第一次做回一个“全职女儿”。“因为这次机会,我们像重新认识了一遍,他们再次认识了长大的我,我再次认识了变老的爸妈。”

或许,修筑家庭关系、重温代际亲情,才是“全职儿女”最终的理想。