

走不出怨恨的迷城



本期专家田燕玲：国家二级心理咨询师、二级婚姻家庭咨询师。

多年来，她一直致力于心理咨询的实践，擅长抑郁焦虑情绪困扰以及人际关系、亲子关系、儿童教育心理的心理危机干预，对情绪管理、压力应对、恐人、强迫等心理问题，有丰富的经验和成功的咨询心得。

专家点评

幼年的经历，深深地刺疼了晓许的心，亲人非正常地离去，让她有种被抛弃感，也饱尝人间冷暖，尤其那个帅气男人的施暴，让她把美和暴力、残忍连接在一起，从此不愿再看到美好的人和物。

建议晓许：

1. 接受正规的心理咨询，不受干扰地去看自己，去思考，从而提高认知水平，增强自信心，发展和完善人格。

2. 排列生活角色。生活中每个人都承担着不同的角色，老板、下属、母亲、妻子，按照重要程度将这些角色进行顺序排列，要认清事实，例如目前你要处理和儿子以及未来儿媳的关系，不要做越位婆婆。

3. 建立良好的人际关系。和志趣相投的人交朋友，做喜欢的事情，这会带给我们快乐、充实、满足的体验。这种良好的人际关系可以满足我们归属的需要，同时得到外界更多的关怀和支持。

洛阳市婚姻家庭咨询师协会可以为企事业单位提供心理健康、婚姻家庭、科学养老、亲子关系等课程服务，也可以接受委托，进行心理咨询师、婚姻家庭咨询师、社工师的培训。

地址：洛阳市洛龙区半岛明珠6号楼1单元1604

电话：15937905878

微信公众号：洛阳市婚姻家庭咨询师协会

来吧，把你的心事说给我听。聊聊情感困惑，聊聊生活中的磕磕绊绊、喜怒哀乐。这里有专业的心理咨询师团队，免费为你答疑解惑。

倾诉热线：15137956968
13503882656

有人习惯对别人挑剔、指责，好像全世界的人都入不了他的眼。当责备别人的时候，他的内心充满胜利感，但这种感觉是虚幻的，孤独、无助会让他陷入深深的绝望。

晓许是指责型人，她和周围的人对抗了大半辈子，也郁郁寡欢了大半辈子，如今她孑然一身，晚景凄凉。更让她痛不欲生的是，最近儿子因为她离了婚，而他结婚仅仅两个月。

倾诉人：
晓许(化名)女 58岁
采访人：
记者 闫卫利
采访时间：
10月9日
采访地点：
报业大厦二楼

绘图
雅琦

2 见不得生活中的美好

我在人前就像一只浑身长满刺的刺猬，有时把自己蜷缩起来，与所有人隔绝，有时竖起利刺见什么都扎。

和老公没离婚时，他进家门没换鞋，我一看就暴跳如雷：“你干什么？给我出去！”“你这人怎么这么不可理喻，简直就是母老虎！”老公常这样指责我。我俩经常吵架，吵到最后，老公索性不跟我吵了，变成闷葫芦一个，无论我如何咆哮，他都无动于衷。

不知道什么原因，我见不得漂亮东西。公公在厨房里铺上瓷砖，别人看了都说好看，我却似百爪挠心。趁家里没人，我用刀在瓷砖上划，每划一道我都很解恨，具体恨什么，我也说不明白。

婆婆喜欢种花种草，我总会趁她不注意，把最漂亮的那盆花的根弄

断，听到花根断裂的声音，我的内心有一种畅快感。

我对周围的人亲不起来。有一天下雨了，大姑子正好经过我们家，来我家避雨。我明知道她是来干啥的，内心却很排斥。

“哦，你来了，你弟不在家！”我冷冰冰地说，丝毫没有让她进门的意思，更没有给她拿把伞。大姑子眼神中充满了失望，悻悻地走了。我才不去考虑她是什么感受，谁要来我家，就是侵犯了我的私人空间。我宁愿一个人守着电视机，也不愿外人进门。再说我辛辛苦苦拖干净的地，瞬间就被踩脏了，我无法忍受。单位组织出游，我从来不参与，那些同事看着一团和气，私底下竞争得很厉害，我看见他们就来气，不屑于跟他们在一起。

3 无名怨气从何而来

我的这种做事风格让周围的人都离我远远的。公婆一两年都不登我家的门，老公呢，越来越忍受不了我的暴脾气。38岁那年，我和老公离婚了，他说我太孤僻、戾气重，不懂人情世故。

我承认，我的内心充满了恨，除了儿子，看见谁都是怨从两肋生，只有把怨气撒出去，我才能获得心理平衡。

我很想改变自己，想和别人和颜悦色地聊天、谈笑，但我的思维就像被编好了的电脑程序，总是自动地跳转到恼怒模式。

我也在反思，这种无名的怨气可能来自童年的那场变故。20世纪60年代，父亲因与别人结了怨，时常遭受攻击。我清楚地记得，有一次，父亲被打倒在地，他的头、嘴巴都流着血，腿也受伤了，父亲强撑着摇摇晃晃站起来。这时候，一个特别帅气的男人从人群中走出来，我以为他是去搀扶父亲的，没想到他攒足了力气，抬腿给了父亲一脚，父亲一下子又倒地

了，接着他上前又补了几脚。那时我才8岁，冲动地上前跟他拼命，却被那个男人一脚踹翻在地，动弹不得。那个男人还一把揪住我的衣服，咆哮着。我被吓得瑟瑟发抖。

承受不了这种屈辱，父亲上吊自杀了。一年后，母亲得了精神分裂症，时而清醒时而糊涂，我童年的美好戛然而止。我经常一个人蜷缩在墙根，那个男人的帅气面孔和他的行径在我的脑海里不断闪现，我想象着自己有力地对他进行回击，直到那张脸扭曲变形、血肉模糊，我才感到畅快。此后，我不愿去欣赏美，更愿意去破坏它，和身边的人进行对抗，对我来说，每一次破坏都是一种胜利，短暂的胜利过后是深深的悲哀和孤独。

这让我活得很痛苦。我想改变自己，我尝试对着镜子中的自己笑，也想象着用善意的目光打量周围的人，可是效果微乎其微。谁能给我一把打开心门的钥匙，让阳光照进我的心门？

1 没有最糟只有更糟

我的生活一直过得很糟糕，最近我很郁闷，心口闷得透不过气。前几天，我被医生诊断出患有乳腺癌，需要做手术，能活多长时间还是一个未知数。医生说，心情愉悦对身体的康复很有利，可我心情好的时候很有限。上个月儿子离婚了，我的心情糟糕到了极点。

“都结婚了，还穿得那么花枝招展，给谁看啊！”儿媳整天涂脂抹粉的，我看不顺眼，吃饭的时候忍不住说了两句。儿媳不吭声，照样我行我素。等她一上班，我把她的那些化妆品全扔了。吃完饭，儿媳来不及刷碗，我又恼了，对她一通吆喝，甚至把他们的婚纱照砸了。这样的事情一个月之内发生了五六次，儿媳赌气回了娘家，亲家上门来说理，我跟亲家吵了一架，闹到要回彩礼的地步。

我觉得自己没错，娶了儿媳，一开始就要给她立规矩，否则以后就管不了啦。我拒不认错，亲家不依不饶，儿子左右为难，僵持中，姻缘就这么断了。

儿子离婚后，变得沉默寡言，看他那不成器的样子，我忍不住训斥他。他不敢顶撞我，就借着醉酒对我撒气。“我这辈子最大的悲哀就是有你这个妈，我的幸福被你给毁了，我不会原谅你的……”儿子的这番话瞬间让我透心凉。