



为何家人如此冷漠 身边的人居心叵测

●倾诉人：
英(化名)女 50岁
●采访人：
洛报融媒记者 闫卫利

英言语尖刻，戾气很重，她觉得身边的人都在算计她，跟她作对，让她很愤怒。

1 母亲冷漠，父亲暴力

我觉得这辈子太倒霉，净遇到一些居心不良的人，他们把我的生活搞得一团糟，就是想看我的笑话，从中牟利。

小时候，父母重男轻女，我上面有两个姐姐，下面有两个弟弟，我夹在中间最不受待见。母亲对我很冷漠，我渴了，她不给我水喝，我只好自己去缸里舀水喝；我冷了，她也不问问我，我自己去衣柜里翻衣服穿；我喊她三声五声她都不理我，给她喊烦了，她把我训斥一顿。母亲也总被我父亲呵斥来呵斥去，她要敢对父亲表达不满，就会遭到暴打。

父亲对我也是如此，只要觉得我做得不合他心意，上来就给我一巴掌。比如我在看小人书，没听见他喊我，他就像一头发怒的狮子冲到我面前，对我拳打脚踢。我最怕他一边怒骂、一边解腰带，那意味着他要下狠手。

我见状就想逃跑，奈何父亲一个健步冲上来，像抓小鸡似的把我抓回来。皮带抽在我身上，瞬间起了一道道红印子，火辣辣地疼。抽完之后，他还会把我关在黑屋里，那间屋子是装牲口草料和杂物的，黑洞洞的，吓得我瑟瑟发抖。

不管父亲怎么惩罚我，母亲都无动于衷，还会说：“打你不亏你，叫你不听话！”这让我很绝望。有几次，奶奶发现我被关起来，把我放了出来。我恨父亲，也对母亲充满了怨气。

2 女儿要跟我断绝母女关系

等我长大些，父亲不怎么打我了，但童年的阴影一直伴随着我。周围的人都跟我的父母一样，要么冷漠，要么暴力。

我嫁了人，那个男人的脾气跟我爸一样差，动辄对我拳打脚踢，家里没有一天消停日子。后来我胳膊被打骨折，坚决跟他离婚了。

离婚后，姐姐们日子过得好，给了我一个小院，我带着女儿一直在那里生活。

我在家附近经营着一个小摊，没空管女儿，常把她锁在家里。

女儿上学后，一点也不让我省心，爱在课堂上捣乱，老师总给我打电话，让我管管她。我打也打了，训也训了，她就是改不了。

后来她跟一帮坏学生混在一起，偷家里的钱，我把钱看得很紧，她就去偷家里值钱的东西变卖。这样的孩子不用硬手段不行，我把她打了一顿，关进屋里，从外面锁上门，让她受点惩罚，可她还是想方设法逃跑了。

女儿20多岁了，整天跟我对峙，我气得把她赶出家门。后来她趁我不在家，偷偷回来收拾行李走了。我问她去哪儿，她恨恨地说：“你管我呢，我们断绝母女关系！我这辈子也不回这个家。”

女儿这番话让我痛心，我是她妈，她要跟我断绝关系，一定是谁蛊惑她，我一定要揪出这背后的元凶。

3 亲戚很坏，笼络女儿

后来我多方打听，才知道原来女儿去她表姐家了。她表姐家有两套房，其中一套很小的闲置着，就让我女儿住进去。我得知情况后很生气，她表姐一定是来报复我的，因为之前我跟她妈吵过架，她借此笼络我女儿，来破坏我们的母女关系。

我找到她表姐，跟她吵架。她还觉得自己很冤，说：“我破坏你们什么关系了？我是见玉儿(化名)可怜，给她找个住处，你就会把人往坏处想……”我说不过她，但我就是记恨她。

她表姐不知给女儿喝了什么迷魂汤，一向不务正业的女儿居然去上班了。我觉得这是她表姐进一步实施手段控制我女儿。她给我女儿找的工作只是饭店服务员，收入不高，这不明摆着骗我女儿吗？

我的弟弟们也都坏得很，他们给我送东西，对我嘘寒问暖，看似关心，实则是来教训我的。什么多看人的长处、别总钻牛角尖、对女儿好点之类的，我都听腻了。

我打女儿，女儿躲到他们家里，他们居然不跟我说。我找到他们家，问他们要人，他们居然又教训起我来了。

他们说我脑子有问题，我要脑子有问题还能做生意？是他们太歹毒了，就想联合起来害我，好霸占我的生意。

他们给我女儿洗脑，让她跟我对峙，还用房子和工作笼络她。我不能让他们的阴谋得逞，我该用什么办法把她解救出来？

剖析

晚报公益
心理咨询师
闫卫利



心理学上有个词叫“投射”，通俗地讲就是把原本属于自己的东西投出去，落到别人身上，认为这是别人的。一般心胸狭隘的人投射比较多，精神病性的投射多会产生迫害妄想，他们看待自己与他人时扭曲了，甚至没有现实感，这就给他们的人际关系带来麻烦。

一般人际关系特别糟糕的人，常有这样一种心理逻辑，你要按我的来——否则我愤怒——我的愤怒攻击了你，你必定会还击我——随后我发现你的种种行为都是在还击我——我很委屈，我没对你做什么，你为何对我这么凶，所以更加愤怒。知名心理学家武志红把这称为“敌意想象五部曲”。

有如此心理机制的人，他的内心只有自己，没有别人。他将自己的内心世界分为两部分，一部分是能控制的，是善意的；另一部分是不能控制的，是充满敌意的。所以他不可避免地去追求控制别人，而一旦控制失败，就会陷入恐慌与愤怒，不断向外投射敌意，最终大家都会远离他。

这样的人往往早年没有被善待，如文中的英(化名)，父母对她的敌意和攻击比较多，她的内心没有爱，内在的敌意想象越来越多。她就像一个头朝下走路的人，看到的世界都是颠倒的。她不觉得自己有问题，而坚定地认为这个世界有问题，妄想把整个世界扭转过来，以符合她的意愿。

在现实中，假如你发现自己有一些敌意想象，还伤害了你的人际关系，你可以先从那些你认为善意、温暖、包容的人开始，大胆去澄清、印证。经过几次深刻的澄清，你就会意识到外界的敌意是你的想象，有了这份觉知，才是自我改变的开始。

如果你的敌意想象很重，需要去找专业人士，或服用药物，或通过心理咨询师进行调整。当你的内心不再只有自己，也住进了他人，你就不会再去控制，也不会因控制失败而愤怒，疗愈也就发生了。



扫码免费咨询

您来诉说，我来倾听。您有苦恼，我来排解。无论您遇到恋爱、婚姻方面的困惑，还是产生亲情、友情、职场、社交等方面的焦虑，抑或是您的父母、子女、亲友等心有纠结，晚报公益心理咨询师都愿意听您诉说，和您一起面对！

联系电话:15137956968(微信同号)