

与父母和解 与女儿和解 《情聊》教我学会爱

这个冬天,亲情暖暖

●倾诉人:
菲(化名)女 44岁
●采访人:
记者 闫卫利

■事件回放:2019年12月4日本报A15版《我不想活成自己痛恨的样子》一文中,菲倾诉了自己的不幸遭遇,童年在父母的忽视、打骂中度过,成年后在自卑与愤恨中离婚,如今与女儿相处难,明明爱她,却不知如何引导她。菲恨父母没有慈爱地对自己,给自己太多打击,在自己心里种下自卑的种子……

菲几乎与父母决裂,她不想让自己活成父母的样子,却又不由自主地像父母那样对待女儿,导致她与青春期的女儿之间矛盾重重。

在2019年10月之前,她和女儿是这样煎熬度日的——

“烦死我了,以后你别叫我妈,我没你这个闺女,也别指望我给你买这买那,报啥辅导班,你自己的路自己走,别来烦我!”那是一个周六的早上,我一把掀开女儿的被子,疯狂吼叫着,把内心的愤懑一股脑儿甩给女儿。

我已经第三次叫她起床了,她还是赖着不动。听我吼完,她倒来精神了:“不找你就不找你,没有你,我照样过!”我真是被她气死了!

自打女儿进入青春期,我们母女俩就经常因为琐事吵架,有时我气得想用头撞墙。我不知道是什么原因,让本该相依为命的我们成了死对头,吵起来时,家里像炸了锅,谁也不理谁时,家里像个冰窟窿。有时我为了逃避,不愿意回家,把女儿一个人丢在家里。

女儿不愿意学习,我觉得自己的日子也没盼头了,不知道该怎么过下去。女儿说,我发起火来好可怕,让她很紧张,感觉我要抛弃她……

这个冬天,我和女儿过得很温暖——看了《情聊》版,得到了晚报公益心理咨询师的引导,我们学到了很多有用的东西,彼此之间的冲突少了许多,我们感受到了亲情的温暖。

女儿在外面学会了说脏话,要是以前,我一定会训她,现在我知道,要把女儿当朋友。我给她讲了一件事——一次邻居和小卖部店主之间发生了冲突,邻居家的小男孩去小卖部买东西,因为不满说了脏话,导致小卖部店主和邻居产生激烈冲突。“就因为小男孩说了一句脏话,引发这场冲突。说脏话自己痛快了,对别人却是一种伤害……”女儿听了我的话之后,再没说过一句脏话。

女儿的书桌上放着一本书,我随手翻了翻,发现是一本言情小说。要在以前,我会当着女儿的面把书撕掉扔了。这一次,我想到《情聊》版上有篇文章说,要

保持同理心,我想到自己青春时期的孤独、无助,努力克制坏情绪,把书合上放回原位。

女儿中午放学回来,吃饭时,我说:“我们一起读《钢铁是怎样炼成的》吧,这本书很不错,很鼓舞人……”女儿说:“你是不是看见我桌上那本书了?我以为你会把书撕掉,没想到……”我笑笑说:“妈妈很爱你,但那种爱你的方式太粗暴,以后妈妈不会那样了。我们多读一些好书,读完一起探讨一下……”

后来,女儿不怎么看言情小说了,她主动报了两个辅导班,早上我喊她起床,她也不再赖床了。

以前,我像当年妈妈对我一样,爱女儿却总是把女儿推得远远的。现在,我主动邀请女儿跟我同床睡觉,我给她洗洗脚,她给我洗洗脚,抱着她热乎乎的我睡得可香了,我觉得我们母女从未如此亲近。

改变从偶遇《情聊》开始

我的这些改变都是从读《情聊》版开始的!

2019年8月的一天,我去一个朋友家玩,看到她家订的《洛阳晚报》,就随手翻起来,《情聊》版的故事吸引了我,我一口气读完了。

最让我受益的是心理咨询师的点评,对生活中常见的让人头疼的事,通过心理学解释其背后的原因,并教人解决之道,让我深受启发——难道我今天孤独、痛苦的悲剧,也能从心理学中找到答案和解决方法?

之后,我订了一份《洛阳晚报》,细细地读每一期《情聊》。每读一次,我就对自己的人生多了一些认识。为了更深刻地认识自己、改变自己,2019年11月底,我拨通了倾诉热线,很快我见到了晚报公益心理咨询师闫卫利,她温和的态度让我卸下防御,我把内心的恨、痛、困惑全都倒了出来。

“父母也有父母的痛苦,他们在自己的认知范围内已经做到了最好,你已经成人,要对自

己的成长负责。”与晚报公益心理咨询师面对面,我看到了父母的艰难处境、自己的认知偏差以及我对孩子教育的焦虑和盲从。之后,每次和孩子发生冲突,我都会想到晚报公益心理咨询师对我的提醒:“当你控制不住情绪时,要告诉自己,你面对的不是自己的孩子,而是一个朋友。”

当我忍不住恨父母时,也会想起晚报公益心理咨询师对我的提醒,想想当年父母的成长环境,就会放下很多。今年春节因为疫情,我只和妈妈通了电话,我们前所未有的平静地进行了交流,这种感觉真美好,我仿佛获得了重生。

如今,我每次看到《情聊》版,内心就充满感动,是《情聊》版改变了我的生活,是晚报公益心理咨询师引领我从恨与孤独的阴影中,走到自我救赎的阳光下!

余生,我会善待自己,不断成长,用正确的方式与女儿相处,把生活过得温暖而美好!

绘图 吴芳

《洛阳晚报》公益心理咨询师点评



闫卫利

《洛阳晚报》记者、国家二级心理咨询师、国家二级婚姻家庭咨询师,主持《情聊》版的采编工作已有七年年头,见多识广,经验丰富。

学习和成长 需要脚踏实地

咨询结束,我有时会布置一些家庭作业,让咨询者回去练习、觉察,有的人能很好地坚持,有的人则不能静下心来做,而是反复问我,这个问题怎么办,那个问题怎么办。这就好比一个人病了,医生开了药,这人回去以后不吃药,却反复问医生出了问题该怎么办。

自我成长是一个循序渐进的过程,需要心理咨询师的引导,更需要自我探索、体悟、实践。文中的菲自我成长的愿望非常强烈,咨询结束后,她不但按照我的要求进行练习,还找了心理学的书进行学习,不断探索自我,重新认识自我,接纳自己的不完美,在面对孩子的时候,降低自己的期待,把孩子当朋友,练习母女相处的正确方式,短短几个月,就有很大收获。

在此祝贺菲有了可喜的变化,希望她今后能成长得更快、更好,收获更多喜悦!也希望更多的咨询者能像菲一样,脚踏实地追求自我成长,让自己更幸福!

扫二维码,微信咨询



倾诉
热线

15137956968

你的心事
我来听

