

2024心事咨询室

全职家庭主妇内心充满迷茫,如何找到自我价值? 专家说——
以饮食疗愈心坎,抵达有味清欢

本期来信者是外人眼中的好姐姐、好妻子、好妈妈,但她并不自在,甚至内心充满迷茫和挣扎:我喜欢什么?除了做家务、接送孩子,我还能做什么?华南师范大学心理热线负责人袁杰在她的文字中,敏锐地察觉到了来信者女性自我意识的觉醒,正尝试找回那个一直以来“被漏掉”的自己,实现自我价值。袁杰建议来信者,多关注自身喜好,从饮食之“饮”抵达清欢之“欢”,以积极的心态在认识自己主体性的内心之路上前行。

来信

想知道自己最适合做什么?

本人是长姐,出生于重男轻女的多子女家庭,从小到大,都没关注过自己喜欢什么。潜意识会把好的东西让给弟妹和别人,不敢去争取直到放弃争取。小到喜欢什么食物、颜色、衣服,大到求学、职业生涯,好像都是别人说什么,自己也就跟着认同,一度怀疑自己根本没有选择和判断的能力!以至于听信某人言论,误以为不读高中读中专半工半读以后也可以考大学,还能帮扶家里的经济。虽然后来一边工作一边努力考到了自考本科,但没能拿到普高学历成了我的遗憾,是我心里一个过不去的坎。

去的坎。

初中毕业后开始,工作兜兜转转了好多年。由于一边工作一边求学,工资也由高到低,最后进了一家银行任职,过了一段好日子,现在回想起来,应该是我人生的高光时刻吧。然而,女性,特别是传统的女性,避免不了步入婚姻,认为另一个人会拯救自己,给自己一个家。对的,我这个时候步入了婚姻。不幸的是第一个孩子没保住,胎停了,我身体也有点吃不消。为了备孕,我辞去了工作,不久就怀孕,生下了可爱的女儿,然后开始了6年多的全职妈妈生活。我越来越迷茫,现在除了带孩子、做家务,还能做什么呢?

么呢?

我也去看过心理医生,问过医生:“人到底为什么而活着?”医生说这涉及到哲学问题,开了单子让我做题。我没去做,放弃了治疗,离开了医院。

孩子马上上小学,轻描淡写的6年多陪伴幼儿的时光就过去了,我还能做什么?还有什么价值吗?难道只有每天风雨不改来回接送孩子上下学几趟、买菜做饭做家务、接送补习班吗?

总是忍不住觉得自己很失败,觉得自己没有判断力不会做选择,导致现在什么都不想去开始,更不知道自己还能做什么,最适合做什么。

回信

你好!

非常感谢你的来信。我看到了你信中呈现出来的迷茫,也看到了你在信中漏掉的信息。

你来信的第一句话是,“想知道自己最适合做什么?”这句话你漏掉了作为主语的“我”字,也漏掉了自己的主角身份。在第二句话中,你以“本人是长姐”开头,再次漏掉了自己作为独特个体的存在。在“长姐”这个角色之后,你的角色切换成了妻子和“全职妈妈”。在来信倒数第二段的开头,你说,“孩子马上上小学,轻描淡写的6年多陪伴幼儿的时光就过去了。”你用“轻描淡写”4个字去形容“6年多陪伴幼儿的时光”,又一次漏掉了自己,漏掉了自己的艰辛。

你是一个好姐姐。你像“孔融让梨”一样,在“重男轻女的多子女家庭”,“潜意识会把好的东西让给弟妹和别人”。“小到喜欢什么食物、颜色、衣服,大到求学、职业生涯”,你“都没关注过自己喜欢什么”。你“都是别人说什么,自己也就跟着认同”;漏掉了自我,你就只能跟着别人走了。最终,跟着别人的指引,你撞了南墙。“误以为不读高中读中专半工半读以后也可以考大学,还能帮扶家里的经济”,你错过了读普通高中和读大学的机会。

你也是一个好妻子。第一胎没有保住,你的身体吃不消了。你不但没有放弃,反而为了备孕辞掉了“兜兜转转了好多年”才找到的银行工作。你说,“不久就怀孕,生下了可爱的女儿,然后开始了6年多的全职妈妈生活。”为了家庭,你在身体和工作方面都做出了巨大的牺牲,漏掉了自己。

你还是一个好妈妈。6年多来,你“每天风雨不改来回接送孩子上下学几趟、买菜做饭做家务、接送补习班”,陪伴“可爱的女儿”成长。不过,你依然漏掉了自己。

这一路走来,你也会为了没能拿到普高学历而遗憾,学历成了你“心里一个过不去的坎”。回想的时候,你也遗憾地认识到自己辞掉的银行工作是“好日子”,“应该是我人生的高光时刻”。你对

自己的评价很低,“总是忍不住觉得自己很失败,觉得自己没有判断力不会做选择”。我能够感受到你这些情绪中的痛苦,这些情绪已经有了一些抑郁的倾向。

同时,痛苦也能带来一些积极的启示。我常说,牙疼反而让我们时刻感受到牙齿本身的存在;如果没有牙疼,我们经常会忽视牙齿的存在。自我价值感低下的你,在追问:“还有什么价值吗?”在这痛苦的追问中,你也感受到了自我的存在,以及自我价值感低下这个问题的存在。换言之,这也是你的自我觉醒时刻。

你说,“我越来越迷茫,我现在除了带孩子、做家务,还能做什么呢?”这样既是疑问,也是觉醒。于是,你主动勇敢地做了一些改变。比如,你去医院看了心理医生,向医生提问:“人到底为什么而活着?”又比如,自认为没有判断力的你,还是做出了一个判断,你认为医生开单子让你做题并不能很好地帮到你,你坚定地离开了医院。再比如,你并没有完全放弃,于是你给我写了这封求助信。

在你这几项主动勇敢的行动中,其实你已经跨过了一个关键的“坎”,那就是你在长姐、妻子和妈妈这些角色之外,已经开始在尝试找回那个漏掉的自己。只不过,你的认知还没有意识到,可以说是“有行无知”。认知觉醒之后,你就可以“行知合一”了。之前,你对婚姻的认知是,“认为另一个人会拯救自己,给自己一个家”。行知合一后的认知可以是,你自己积极结婚,意味着是你自己拯救了自己,是自己给了自己一个家。

你追问:“还能做什么呢?”《了凡四训》中有一句名言,“从前种种,譬如昨日死。从后种种,譬如今日生。”接下来,你可以“知行合一”地去关注自己喜欢什么,继续在“认识你自己”的内心之路上前行。你说,“小到喜欢什么食物、颜色、衣服”,从小到你“都没关注过自己喜欢什么”。那就不妨从关注自己喜欢什么样的饮食,喜欢穿什么颜色和款式的衣服开始吧。诗人海子在《面朝大海,春暖花开》中写道,“从明天起,做一个幸福的人,喂马、劈柴,周游世界。从明天起,

关心粮食和蔬菜。”

我曾经指导过一位陷入困境的女老师如何爱自己,她跟我分享了一个小故事。她跟妈妈去逛超市,她说她想吃某种水果,她妈妈习惯性地说不买。以往的她就会放弃自己的需求,现在她下定决心想要爱自己。于是,她再三坚持想吃这个水果,最终她妈妈也不再反对了。她这一次吃到的不仅有水果的美味,还有自我需求被自己满足的滋味。

你用“轻描淡写”来形容6年多陪伴女儿的时光,苏东坡也有类似的表达。苏东坡在贬谪黄冈四年后再迁至汝州时写道,“雪沫乳花浮午盏,蓼茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢。”从饮食到人间,清淡的食物配上对自我、对人间深深的爱,便抵达了“人间有味是清欢”的境界。

这样走着走着,便从你自认为过不去的“坎”出发,经由“饮食”之“饮”,抵达了“清欢”之“欢”。

我也曾走过这条路。8年前第一次找博士后工作不顺利时,我不想给爱人造成焦虑,就没有立即告诉她,而是选择精心做了一罐酸奶盆栽。在做酸奶盆栽时,我首先疗愈了自己一时的“坎”,然后等着爱人回家,与她一起分享“饮食”之“清欢”,爱自己的同时也在爱我的爱人。

以后你买菜做饭时,不只为家人做,也要为自己做一些自己喜欢的菜,你也将爱自己的同时爱你的家人。满足了自己的胃和心之后,你还可以试着找一份工作。

祝心中有味!

袁杰老师
2024年11月14日
于美食之都佛山■策划:林波
■统筹:王娟
■采写:新快报记者 邓善雯

2024心事咨询室

你的心事 我会听!

主办单位:广东新快报社

协办单位:

华南师范大学心理热线团队

广东省青少年心理健康志愿服务总队

承办单位:新快报教育研究院

来信参与方式:

① 点击以下链接:

<https://act.xkb.com.cn/s/F61R2NOr>

② 邮箱:

xkky202208@163.com

③ 扫码参加:

