

2025心事咨询室

# 面对不肯放低姿态的父亲 如何打破不开心的一潭死水?

与父母的相处,是人一生都需要学习的课题。有不少人穷其一生也追不到答案。这一次来信的读者,讲述了许多年来自己与父亲之间的心结,以及自己内心淤积成疾的困惑。袁博士用一个个古今故事,鼓励她放了自己,“去家庭外的广阔世界,用你敏锐的觉察力,建立更多的联结,追寻更多的风。”

来信

袁老师,你好!

刚刚过去的2024年,我过得并不开心。我打出这些字的时候,泪水已经涌出。我不知道这是不是全部因为我爸爸的病。确实,2024年我爸爸的病情出现了反复,检查提示肿瘤有转移的趋势。于是,我就像当年他确诊肿瘤的时候一样,开始失眠、焦虑。

我也试图改变心态,转移注意力。像以前一样,迷茫焦虑的时候我就多看书,其间买了不少书,算下来有20本。其中有一套书是当年明月写的《明朝那些事儿》,足足有十册,写得比较通俗有趣,短暂地带给我一些乐趣。后来随着秋天、冬天的到来,焦虑情况更甚。似乎我爸爸的病情没有好转的迹象,我也不知道该如何劝慰他。好在他的病情已经有所好转。

自懂事以来,我似乎从来都没有真正了解过他,我跟他的交流都是单方面

以我自己为主。我可能也犯了跟他一样的错误,他当初让我从外面回县里考公务员,觉得这是一条很好的路;我现在也一样,用我觉得健康的生活方式去建议他。每次和他沟通的结果就是,我心理上得到了些许放松,似乎我说了就等于他做了。其实我爸爸并没有在行动上做出任何改变,他的许多习惯继续在伤害自己的身体。

不过,我写到这里的时候,内心已经平复了。我习惯性地焦虑未发生的事,又习惯性地预设最坏的结果。当我意识到这一点时,也会下意识地停止继续思考。其实,2024年也是我跟同事朋友相聚最多、交流最多的一年。但是,我依旧没有获得能量,在人群中我做不到肆无忌惮去开心,反而会在人人都非常开心的氛围里觉得悲伤……

一年当中,我最讨厌秋冬季节,是萧条的、没有生机和冰冷的。到了阴

雨天的傍晚,焦躁的情绪会到达顶峰,很难过。有段时间,每天晚上睡前我都漫无目的地玩手机,重复循环播放我喜欢的几位书评、剧评博主还有心理学博主的视频,能短暂地缓解焦虑不安的心情。

1991年出生的我,今年三十好几了,是县城公务员,也是单身女性。尽管过去很多年,在别人眼里我的生活还算优渥,但是我对我爸爸妈妈这些年来养育我和弟弟、操持这个家、过得十分辛苦这件事无法释怀。这几年,我的身心状态变得更糟糕了,经常充满无力感。今天写下这封信虽未能全然反映我当下的困境,但是让我在情感上有一点小小的宣泄。

近来发生不少事,千头万绪,我无法理清思绪,这封信没有什么细节表达,仅作2024年情况的概述。感谢袁老师!

回信

你好!

非常感谢你真挚的来信!虽然你觉得“这封信没有什么细节表达,仅作2024年情况的概述”,但难得的是,我在这封信中看到了你细腻的情绪流动。

你对2024年的“概述”是,“刚刚过去的2024年,我过得并不开心。”在来信的开头,你说,“泪水已经涌出。”在写到一半的时候,你说,“内心已经平复了。”在来信的末尾,你说,“我在情感上有一点小小的宣泄。”像风吹过一潭沉寂的死水,你内心积压已久的情绪被吹动了,这是一个很积极的迹象。我想起清朝人李文甫的一副对联,上联是“青山原不老,为雪白头”,下联是“绿水本无忧,因风皱面”。根据你的心境变化,我重新对了一个下联,“心海尽浓愁,因风笑面”。

我还看到,你的自我觉察能力也很强。你不仅觉察到了自己写这封信时的情绪变化,还隐约觉察到了自己“不开心”的多重缘由。你“不开心”的浅层原因,是你爸爸病情反复。不过,你在这个点上着墨并不多,因为你知道深层次的根源隐藏在你和你爸爸长久以来缺乏流动性的关系中。于是,面对你爸爸的病情,你感觉“不知道该如何劝慰他”。你也觉察到,“自懂事以来,我似乎从来都没有真正了解过他,我跟他的交流都是单方面以我自己为主。”由于对父母“过得十分辛苦这件事无法释怀”,你“身心状态变得更糟糕了,经常充满无力感”。

农村出生的我,深深地理解你的感受。同时,作为一位准爸爸,我分享一个昨晚给宝宝读的睡前故事。小猪摔跤了,猪爸爸说,“没事儿,没事儿,爸爸给揉揉就不疼了。”小猪的风筝飞走了,猪爸爸说,“没事儿,没事儿,爸爸再给你做一只一模一样的风筝。”小猪比赛时不小心撞到树上,头上起了一个大包,猪爸爸说,“没事儿,没事儿,爸爸给你上点儿

药,一会儿就不疼了。”有一天晚上,猪爸爸一瘸一拐地回到家,因为他的脚底扎了一根刺。猪妈妈帮忙把刺拔了出来,猪爸爸疼得直叫。小猪拥抱了猪爸爸,说道,“没事儿,没事儿,过几天就会好起来的。”

猪爸爸受伤时,真实地暴露了痛苦情绪;同时,他也以示弱的姿态给了小猪“劝慰”他的机会。多年来,你爸妈都是自己“过得十分辛苦”,让你和弟弟过着“还算优渥”的生活。虽然你爸爸病情反复,但他估计不会在你面前示弱,他只会抢走你的台词,反过来对你说,“没事儿,没事儿。”其实,你并非“不知道该如何劝慰他”,只是他没给你劝慰他的机会。他哪怕再辛苦,也会跟你说,“没事儿,没事儿。”所以,你跟他的交流总是“单方面”的,无法“双向奔赴”。你的情感流不到他的心里,于是你“经常充满无力感”,心里堵着“无法释怀”。

过年前,我给我父亲写了一封长信,因为我知道他不可能给我写信。我一位朋友看完我写的信很感动,说她想到了朱自清的《背影》。我又重读了一遍《背影》,让青年朱自清潸然泪下的,是父亲来回爬上又爬下月台时笨拙、艰难且低姿态的样子,而不是父亲伟岸的样子。水往低处流,父亲姿态低了,你的情感才能流动起来,流到他的心里。

我比你幸运一些,我父亲懂得放低姿态。过年前,我叔叔要做肺部手术,我父亲在医院照顾他。手术前,我给我叔叔打电话,他轻描淡写地说,“小手术,微创的。”这不肯示弱的样子,跟你父亲似乎有几分相似。没想到,手术后突发了脑梗,他住进了ICU。我连夜从广州赶去看望他,也看望一下好久未见的父亲。我带上了写给我父亲的信,还带了一瓶他已经不能喝的茅台。到了医院,我给了我叔叔一束花,他转到了普通病

房但还不能说话,一见到我他的眼泪就流下来了。我懂得他泪眼中无声的话语,我也感激他的眼泪,脆弱的他终于肯示弱了,我的关心才流进了他的心。我把茅台给了我父亲,临走前把报纸上的信也塞给了他。不出所料,我父亲没再提过我的信。不过,他让我弟在茅台上写了“来自广州的礼物”。此时无声胜有声,我的关心也流进了我父亲的心。

其实,你也并非不了解你爸爸,你意识到他当初让你回县里考公务员是他从自己角度出发一个“错误”。你也意识到,你也犯了同样的错误。你不妨转念再想想,就可以走出那个错误。我们都远离过家乡,出门在外都会对父母报喜不报忧。你爸爸一直不肯示弱一直让自己辛苦,其实衰老和疾病缠身的父亲也像孩子一样,不想让你担心,向你报喜不报忧。此刻,你与他互换一下角色,他说“没事儿,别担心”时,你不要拆穿他。你想想,他怎么可能收不到你的关心,你不用再担心他的。放下对你父亲的担忧,你就不难释怀了。

然后,你需要多关心一下自己,你活得不开心才是对你父亲最深的伤害。你的内心本自由,奈何被自己束缚在家庭中不得动弹。请你放了自己,去家庭外的广阔世界,用你敏锐的觉察力,建立更多的联结,追寻更多的风。春风起,“桃花”还会远吗?

你喜欢的当年明月在《明朝那些事儿》中写了那么多王侯将相,但他最推崇的却是徐霞客,因为徐霞客用自己喜欢的方式度过了一生。

最后,送你一首诗,“春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头,便是人间好时节。”

祝心花怒放,自在生活!

袁杰老师

2025年2月13日

■策划:林波

■统筹:新快报记者 王娟

■采写:新快报记者 王娟

2025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 点击下方链接:

<https://act.xkb.com.cn/s/F61R2NOR>

② 邮箱:

xkky202208@163.com

③ 扫码参加:

