

2025心事咨询室

# 孩子患上双相情感障碍多年 如何才能重建良好家庭关系?

专家:妈妈自己强大起来并让孩子在家庭关系中“有归属感”

■策划:林波  
■统筹:新快报记者 王娟  
■采写:新快报记者 干娟

来信

袁老师,你好!

我女儿诊断出双相情感障碍快6年了。我其实一直都有陪她看医生,她吃药时状态还挺平稳的。近来她主动停药差不多半年了,这是她第二次停药,也是第二次复发。一复发,她就把我跟她爸爸当仇人,不肯跟我们联系,说我情绪不稳定,还会跟踪她。前年,她爸爸曾经因为她说粗口,打了她两巴掌,女儿一直怀恨在心,成了过不去的坎。女儿也一直看不惯爸爸不做家务。

请问,怎么才能重建良好的家庭关系?

回信

亲爱的孩子妈妈,你好!

非常感谢你的信任和来信!你在来信的开头说,“我女儿诊断出双相情感障碍快6年了”。我深知这句短短的话背后你承受着难以想象的痛苦。同时,我也感受到了你作为双相情感障碍患者的妈妈,敢于直面痛苦的巨大勇气。

当然,你和我都知道的是,你的女儿所遭受的心理痛苦更加深重。作为妈妈,你想要帮助缓解女儿的痛苦。于是,多年来,你“一直都有陪她看医生”。而且,坚持治疗也取得了不错的疗效,“她吃药时状态还挺平稳的”。女儿状态平稳的背后,你肯定默默付出和承受了很多“不能承受之重”。

另一方面,没有人比你女儿本人更想要摆脱双相情感障碍的困扰。在状态平稳之后,药物总是提醒着她是双相情感障碍患者。于是,想要摆脱双相情感障碍的女儿,“近来她主动停药差不多半年了”。作为患者,她的这个心理需求是可以理解的。不过,关于“停药”的问题,还是需要听取医生的意见。作为妈妈,在女儿主动停药后,最好带女儿去医院复查,根据医生的最新意见决定是否继续停药。带女儿去医院复查的最好时机是半年前,而第二好的时机便是现在。作为心理咨询师,我建议你争取带女儿去医院复查一次。

停药后,你女儿的症状复发了,的确说明她主动停药是不太合适的。而且,你说,“一复发,她就把我跟她爸爸当仇人,不肯跟我们联系,说我情绪不稳定,还会跟踪她。”这进一步说明,你女儿是双相情感障碍中的躁狂症复发了。此时,你想带她去医院复查肯定是有难度的。而且,你也发现了此刻比停药问题更核心的根源问题,那就是“家庭关系”问题。

你女儿把你和她爸爸当仇人,不肯跟你们联系,冰冻三尺非一日之寒,说明父母主导的“家庭关系”很早就已经出了问题。这个深重的“家庭关系”问题的全貌我无法从简短的来信中得知,但是我可以通过“冰山一角”推断出海平面之下巨大冰山的模样。“前年,她爸爸曾经因为她说粗口,打了她两巴掌,女儿一直怀恨在心,成了过不去的坎。”这正是你为我提供的关键的“冰山一角”。

这“两巴掌”让我看到了一位暴力的、躁狂的、冷酷的、缺少爱的能力的爸爸。一位爸爸打生病的女儿耳光,无论是什么原因,都说不过去。也许有人会

说女儿长期生病爸爸压力也很大,打生病的女儿耳光只是家庭冲突情境下的一时情绪失控。如果爸爸只打了女儿一个耳光,然后醒悟过来意识到自己的行为失控,那么一时情绪失控的解释可能还勉强说得过去。但是,爸爸实际上打了女儿两个耳光。无论是女儿说了一句粗口,爸爸连打了女儿两个耳光,还是爸爸打了女儿一个耳光后,女儿继续说粗口反击,爸爸又打了女儿第二个耳光,都说明爸爸并非一时情绪失控,而是不能自控地对病中的女儿施加身体暴力和人格羞辱。

爸爸不仅不尊重女儿的人格,也不尊重你作为妻子的人格。爸爸高人一等地打了女儿两个耳光,高人一等地“不做家务”,不分担你作为妻子的沉重负担,这样的做派既让女儿自己感到痛苦,也会让她对你的痛苦感同身受。爸爸高高在上,作为妈妈的你无力或无意抵抗,这便是我通过“冰山一角”看到的巨大冰山。

女儿的自我意志长期被爸爸打压,被作为妈妈的你忽视,久而久之,她就陷入了对自我价值的怀疑和否定之中,此时她便进入了抑郁状态。《蛤蟆先生去看心理医生》一书中的蛤蟆先生,被爸爸打压到连愤怒都不会,同时又被妈妈误解,最终也得到了抑郁症。当你女儿的自我被否定到极点的时候,她压抑已久的暗黑能量如火山喷发一样爆发出来,此时她进入了躁狂状态。当重度抑郁状态与躁狂状态交替出现的时候,你女儿便得了双相情感障碍。

你问我,“怎么才能重建良好的家庭关系?”你的问题问对了方向。的确是由“家庭关系”不健康了,家庭中年纪最小的女儿最早生病了。也可以说,是你女儿在替整个家庭生病。从积极的角度去看,只要开始“重建良好的家庭关系”之后,你女儿的疾病便可能在本质上有所好转。

我通过自身的家庭故事,来现身说法地回答“怎么才能重建良好的家庭关系?”这个关键问题。我要讲的是我与父亲吃过的三顿饭的故事。

青春期的时候,我特别渴望能跟父亲谈心交流一下。我酝酿了很久,想在吃晚饭的时候跟父亲开口说出来。但是,当我还纠结要用方言还是普通话跟父亲说的时候,干了一天农活疲惫不堪的父亲已经吃完饭下桌了。《蛤蟆先生去看心理医生》一书描绘了一个只能住

三个人的小星球,其中两位居民是高大的巨人,还有一个是小矮人。这个星球正是我们家庭的写照。我就像小矮人一样,在巨人式的父亲面前感到了强烈的压迫感,开不了口。

后来,我通过自己的努力走出农村走出小县城,去了北京上大学。有一年寒假回家后,我在饭桌上又一次看到父亲对母亲颐指气使不尊重的态度,当时压抑了多年的我朝父亲拍了桌子。你“女儿也一直看不惯爸爸不做家务”,我一直看不惯我父亲不尊重我母亲的态度。拍了桌子之后,一直跟父亲冷战的我提前回到了学校。到了学校后,我弟弟打电话让我打开行李箱的某本书,说父亲转告我,他偷偷在书里夹了一千块钱给我。那一刻,我感受到曾经巨人式的父亲向我微微低了头。父亲微微低下了头,作为儿子的我便又继续成长了一些。我在心里很感激父亲的主动示弱。

第三顿饭是在我30岁从清华大学博士毕业的时候,当时我邀请我父母带着侄儿一起来参加我的毕业典礼。虽然毕业典礼最终没有参加,但是刚好赶上准岳母也在北京。我就在本科母校的食堂,请我父母和准岳母以及我爱人一起吃饭。双方父母是第一次见面,没想到自卑的父亲在亲家面前扯谎,说我当初填报本科志愿时还填了上海复旦大学。在饭桌上,我控制住了自己的情绪。等两家分开了之后,在清华大学门口,我将自己压抑的情绪朝我父亲倾泻而出。我说,我自己挺认可自己的求学经历,对方的家庭也挺认可我的,但是没想到唯独自己的父亲不认可我的本科学校。最终,我父亲无言以对,我母亲在一旁劝我。这一次,我在精神上打败了自己曾经巨人式的父亲。在那一刻,我在心理上成为了自己的巨人。

我与我父亲的故事讲完了,回到你的家庭中来。“怎么才能重建良好的家庭关系?”作为妈妈,首先要自己强大起来。然后,好好做做孩子爸爸的工作,请爸爸为他一直以来伤害女儿的行为向女儿道歉认错。同时,在情感上建立跟女儿的心灵联结,让女儿在改变后的家庭关系中感到安全、温暖和自在。让双相情感障碍的女儿感到有归属感的家庭关系,就是良好的家庭关系。

祝强大自己,温暖家庭!

袁杰老师

2025年6月5日

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:**

- 点击以下链接:  
<https://act.xkb.com.cn/s/F61R2NOr>
- 邮箱:  
xkjy202208@163.com
- 扫码参加:

