

从家庭创伤中走出来的“我” 要不要去修复父母的关系？

本期的来信人倾诉了家庭中代际传承的伤痛。她在信中写道，母亲在原生家庭中经历了姥爷的打压教育和重男轻女的观念，姥姥对母亲的婚姻也抱有功利态度。这些经历深刻影响了母亲的性格和婚姻，导致她与父亲之间争吵不断。在成长过程中，她感受到了父母关系的紧张，以及母亲对她的过度控制和依赖。特别是在她怀孕后，母亲将她的小孩当作自己的孩子养，引发了母女之间的“争夺战”。如今，来信人的母亲在大病后，渐渐失去“精气神”，并积极修复家庭关系，如何帮助母亲走出阴影，改善父母关系？华南师范大学心理热线负责人袁杰在回信中，分析造成目前家庭关系的原因，建议其首先要维护好边界，量力而行。先增强自身能量，让自己释怀，学会接纳父母真实的关系状态，不要执着于改变他们。

来信

■策划:林波
■统筹:新快报记者 王娟
■采写:新快报记者 陈钰涵

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 点击以下链接:

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

② 邮箱:

xkky202208@163.com

③ 扫码参加:



回信



袁老师:

您好!

我34岁,是独生女。关于我59岁的妈妈,希望得到您的指导。

姥姥姥爷有四个孩子,我妈是老大,身躯柔弱,美貌过人。我妈很小就承担家务,初中毕业去当工人,工友都夸她心灵手巧。令她自卑的是她的家庭,最怕的就是姥姥姥爷吵架打架。

姥爷崇尚打压教育又重男轻女,他因为小姨考0分把试卷挂在她脖子上,用板凳砸大舅。姥爷说我妈长得太丑,以后肯定嫁不出去。妈妈说做工人时才意识到自己很美,全厂男性为她打架、疯狂。经人介绍后,军人爸爸疯狂追求妈妈。妈妈说,嫁给我爸第一是因他是大学生,她不想嫁给厂里人;第二,她希望大学生父亲更好地教育子女。

他们很快结婚了,但婚后生活并不美好,总吵架。妈妈说,爸爸只愿打游戏不管我。吵架后她离家出走,半夜回来,客厅电脑还亮着,我满眼泪水睡着了。我6岁时妈妈要跳楼,被我们拉住了,转头她又拿菜刀想砍自己。

我几个月大时就被送到姥姥家养。记忆里,妈妈总和姥姥姥爷争夺我,一回家她俩的气氛总冷冰冰的。我幼儿园、一年级跟爸妈生活,二年级跟姥姥姥爷,三年级回爸妈身边,四五年级又跟着姥姥姥爷。六年级时爸妈分居了,我跟姥姥姥爷、妈妈生活了一年。初中时,我妈跟我爸带着我换了个城市,又大吵大闹了三年。高中时我毅然选择住校。

我大三时,姥姥去世。我工作后,我妈开始抓狂,说“父母在,不远行,远行就是不孝”。我当时不理解,现在意识到,姥姥走后妈妈失去了精神支柱,才那么迫切地想要抓住我。

在我妈看来,姥姥的爱是有条件的。她说,姥姥支持她嫁给我爸,是因为我爸是军人福利好;我爸父母又远在东北,所以把姥姥当亲妈孝敬。我爸妈婚姻里曾出现一位比我爸有钱有势的第三者,姥姥竟然劝妈妈跟爸爸离婚。我从小在姥姥身边长大,是因为姥姥强行把我和我妈分开,并要挟我爸妈要提着大包小包的肉、菜,和小姨大舅两家团聚。姥姥不过是把

她当摇钱树;姥姥对她没感情,对女婿没感情,甚至对我也没感情,我们都是姥姥用来伪装门面的工具人。

姥姥弥留之际,大舅在病房外抽烟,姥爷气得跺脚,我妈和小姨跟了出去。结果他们四人骂个不停,错过了姥姥的最后时刻。我和表妹疯狂喊他们,没人听见。葬礼后,没人再议论这件事。逢年过节,没人给姥姥留碗筷。清明节,也只有我和小姨分别去祭奠。妈妈总谈到姥姥姥爷最后相处的时光,姥爷发脾气时把洗脚水浇到姥姥头上;偶尔也会提到姥姥多么勤劳能干,讲到她小时候也有很多幸福时光。前段时间,我问她为什么那么讨厌大舅。妈妈哭着说,她对姥姥一直是很好的,把最好的给姥姥,给她买金表金耳环,让我爸逢年过节一箱箱米面油粮提回去,让姥姥有面子。但姥姥辜负了她,姥姥心里始终把大舅放第一,这是她最意难平的事。

我怀孕后,叫爸妈来一起生活。我妈开心又焦虑,她总幻想最坏的结果——吵架,他们离家出走,从此老死不相往来。我孩子出生了,妈妈抱起孩子,让我们给她、我爸和孩子三人拍照。而且她说,以后就是她的了。我和老公心里都很不是滋味。之后,爸妈似乎把我孩子当他们的孩子养,我和老公不知不觉陷入争夺中。几次争吵后,事情向着我妈预设的剧本发展——吵架、离家出走、老死不相往来。最后,我妈真要离家出走。

后来我开始接受心理咨询。我们的关系从“我严重叛逆”到“疏离”,再到“有边界的关心”。爸妈也逐渐退出家庭的主要角色,当起了隐形人;我们回家,他们就躲回房间。大家只会因为孩子的趣事聊聊天,但少了很多亲密。他们经常在家里躺一整天,两人分别戴着耳机播放有声小说。我妈几乎不跟人交流不外出,只跟小姨小舅偶尔聊两句。这样的生活过了大概4年。

最近几年,因为疫情和甲流,妈妈得了免疫疾病,有一次肺咳血入院。短短两年,她从中年了都被路上小孩夸“这个阿姨真漂亮”,胖得五大三粗,走两步就喘。她经常觉得,自己是我们的负担。我也用心理咨询学到的经验开解她——

我希望她相信,她只要在这个世界上,我们就会因她而感到幸福,我也希望帮她找回更多的自主感、控制感。

为了避免传染,爸妈终于决定分开租房住(我老公经常感冒)。此前,我妈强烈抗拒,认为搬出去就意味着被抛弃。搬家后,妈妈一边开心地布置房子,一边畅想每天到我家做饭吃。看似一切都向好的方向发展,但我仍然觉得有些东西卡住了我妈的生命力。比如一到周末我要去广州上课,现在又搬出去了,妈妈就会生点病。搬出去的第一个周末,她扭伤了腰;第二个周末,突然发高烧。这些症状她从来不说,我隐约感到不安打电话,或者回家专程去看她,才知道这些状况。一方面,我知道自己不该干涉过多;另一方面,我又觉得他们没有足够的常识面对突发的、危急的、随时影响生命质量的状况。我尽量控制自己的焦虑,心平气和地跟他们“科普”。但实际上我经常有灾难化思维,一旦有风吹草动,就一整天没心情工作学习。

我妈要么过度锻炼,要么干脆放纵自己,天天躺平听小说。在她眼里,我爸不靠谱、指望不上。让爸爸给她涂药,我爸总说过一会儿,一过就是几小时。等我爸有空了,我妈也生气了,不想涂药了。他俩的关系很奇怪,我爸年轻时羡慕妈妈的美貌,把尊严供出来当舔狗。现在人到中年,不愿意再“凌辱”自己。但对妈妈来说,爸爸的转变就像是为自己不美貌了没价值了,才如此冷漠。实际上,爸爸承担了家里80%的家务,每天做饭洗碗、接送我小孩,任劳任怨。唯独面对妈妈,他少了一些积极主动。

我想我能做的就是帮她解开一些心结,让她相信自己是值得活着的,应该为自己好好活着(她不肯做心理咨询,通过中医在调整睡眠、精气神)。

写到这里,我意识到我对妈妈的病的恐惧,部分源于对姥姥的病的无助感。我的疑问是,我该如何帮助他们有更好的关系、帮助我妈得到更多的力量?在妈妈和姥姥的关系上,有什么办法可以让她释怀?

感谢老师,期待您的指导!

Yu

亲爱的Yu,你好!

非常感谢你的信任,写来这封长信!你在与你妈陷入孩子争夺战时,曾勇敢地寻求心理咨询的帮助。现在,你再次来信求助,我很欣赏你一贯的勇敢。

心理咨询是敢于面对自身问题并寻求自我改变的积极尝试。一位求助者说心理咨询师的一番话击中了他,我发现这段话也很适合陷入疑惑中的你。这位心理咨询师说,有些人特别是亲人,会选择性只记住和认可那个最容易被操控阶段的你;无论过去多久,无论你已改变了多少,他们只会像那时候一样对待你。

这段话可用于理解你姥爷。姥爷在子女尚小时,羞辱你妈和小姨,用板凳砸大舅,也用洗脚水浇头羞辱姥姥。在你

妈小时候,姥爷用羞辱和打骂去操控子女。到了姥姥弥留之际,已经成年的大舅在病房外抽烟,姥爷继续用当年操控子女的方式辱骂大舅,最终姥爷、你妈、小姨和大舅因吵架错过送姥姥最后一程。

你妈最意难平的事,是姥姥偏心大舅。姥姥姥爷经常吵架打架,其实大舅也是争吵的“战场”。大舅从小到大被姥爷羞辱打骂,姥姥就通过偏心大舅无声地反击姥爷。大舅被夹在姥姥和姥爷之间,并不幸福。而且,你妈说姥姥的爱是有条件的,其实你妈对姥姥的爱也是有条件的。你妈把最好的给姥姥,但条件就是姥姥也要同等返还。这样理解,你妈也许会释怀。

你妈被姥爷打压,在婚姻上被姥姥当摇钱树,在争吵的婚姻中绝望到想轻生。她生下你,姥姥又和她争夺你。你妈自身是缺乏力量感的,姥姥去世后就想依附你。你有了工作,她想抓住你;你有了孩子,她也像姥姥那样,与你和老公争夺孩子;你周末要去广州上课,分开住的她就出现躯体症状。

如何帮助你妈呢?请维护好自己建立的边界,继续经营好你、老公和孩子的核心家庭,同时允许爸妈以他们的方式相处。当你更有力量时,适当地与父母分享力量。

祝有爱有界,量力而行!

袁杰老师

2025年6月12日