

和母亲“断亲”一年，我在纠结等待

倾诉/子凡 文/小清 插画/雨梦

我已经不记得有多久没叫过“妈”了，偶尔要叫时我会用“这个女人”来代替。父亲和姐姐打来好几次电话，告诉我妈妈常在夜里哭泣，问我能不能回去，或者把她微信加回来，我听后都毅然拒绝，我想通过“断亲”这种方式让她自我反省。

从小我就在妈妈的打击教育中长大，她总是习惯在我身上挑毛病。我记得小学二年级有次期末考试，我拿回一张奖状，兴高采烈地拿给妈妈看。可她瞥了一眼，说：“一次得奖状不算啥，回回得奖状才厉害。”我瞬间觉得身上有千斤担一样沉重。后来，我考上了一所重点初中，当时那所初中是市里重点打造的明星学校，里面的学生都是从全市选拔的尖子生。我接到录取通知的时候，以为这次妈妈该高兴了，结果妈妈却说：“学校好，学费也贵，爸爸妈妈挣点钱不容易，你要加倍努力才行。”

工作以后，起初，我也会在电话中满心欢喜地向母亲分享自己的每一个小成就。但她总能用一句刻薄的话，将我所有的自豪与成绩抹得一干二净。以前，我在外地工作，和她保持一定距离，还能够相安无事，毕竟每次回家，也尚能维持两三天的和平。但自打我步入28岁的门槛以后，这种有距离的相处也愈发难以维系了。她挂在嘴边常说的话是，“你什么时候能结婚，才会让我觉得脸上有光彩”。更让我难以忍受的是，她还会早晚发微信告诉我，一想到这事，她便会夜里哭泣，睡不着觉。她的言辞，让我觉得自己像被罩了塑料袋，难以呼吸。有时候，我想不如找个人匆忙结婚，然后再离婚。

大龄单身，在我妈的眼里仿佛不可饶恕。而我在工作上做出的所有成绩，她都可以视而不见。

30岁时，我拉黑了她的微信，离职去了西藏，我只有一个想法：离她越远越好，离这个家越远越好。我在异乡静静地读书，默默地工作，为自己任何微小的进步欢欣鼓舞打气，一年下来，我忙碌但满足，我在朋友圈记录的都是美好生活的点点滴滴，我把日子过得充实而有序，仿佛获得了新生。

但偶尔姐姐和父亲打来的电话，都像是近在咫尺的责备，母亲的泪水夹杂其中，也让我心烦意乱。姐姐说，她想来西藏看我，想知道我过得怎么样。她一次次重复的请求，让我拒绝的力量越来越微弱。我害怕她的到来又毁了我的生活，我更明白，不加回微信，便是与和解绝缘，与家庭割裂。可我又何尝不是在等待，等待妈妈能够理解我、尊重我。我陷入亲情的矛盾纠葛里，不知道“断亲”的路尽头在哪里？



“断亲”之后重铸亲情

子凡，你好！

非常理解你想结束“断亲”又害怕结束的矛盾心情。

德国心理学家海灵格曾说过这样一句话：“你和母亲的关系，决定你和世界的关系。”

原生家庭是我们每个人成长的背景，它对一个人的影响是深远的。其实，不少选择远离原生家庭或远嫁的女孩在孩提时期都可能存在一个沟通不畅的亲子关系。而亲子间沟通不畅的原因则是各不相同。

是的，“一次得奖状不算啥，回回得奖状才厉害”。可是，没有这第一次得奖，怎么会有后面的无数次得奖呢？懂教育的家长，一定不会对孩子的第一次得奖无动于衷，更不会泼冷水，说什么“一次得奖不算啥”。这会令孩子产生巨大的失落感，还可能令孩子对家长产生埋怨甚至怨恨的心理。

可见，你母亲在教育孩子的艺术方面是比较欠缺的。

如果仅仅是缺乏教育艺术，还不是大问题。如果既缺乏教育艺术，又存在情绪上的问题，那教育孩子的过程就成为孩子痛苦的过程了。

一个孩子经过多年的努力，考上了聚集全市尖子生的重点中学，孩子心中是何等自豪和欣喜啊！可是你母亲不仅感受不到你的快乐情绪，也感受不到她自己的焦虑情绪——担心学费贵，担心赚钱不容易。你母亲的担心肯定是有道理的，是可以理解的。只是她不该在你如此欣喜的时刻，用她的焦虑来摧毁你的欣喜。家长正常的情绪反应是：先一起庆祝孩子的成功，和孩子一起尽情享受这快乐的时光。只要母亲和孩子都快乐了，后面还有什么坎不能跨过去！就算确实有经济上的难处，那也要放到今后去忧虑。

后来，你母亲还发微信给你，说她因为担心你不结婚经常在夜里哭泣，睡不着觉。这其实也是她的情绪问题。

如果仅仅是缺乏教育艺术和有点情绪问题，你可能不会对母亲“唯恐避之而不及”。“你什么时候能结婚，才会让我觉得脸上有光彩。”这分明是还带一点“自我中心”的痕迹啊！如果没有“自我中心”，她一定会说：“你什么时候能结婚，能找到属于你自己的幸福啊！”

你母亲的问题是很明显的，你逃离母亲的行为是可以理解的。只是你的行为有些过头了。我觉得：如果你拉黑了母亲的微信，你就不应该去西藏；如果你去了西藏，就不该拉黑你母亲的微信。对于一个母亲来说，被自己已经成年的子女拉黑微信，就已经是一个难以承受的打击了。而这个拉黑自己的女儿又一个人跑到了西藏。你试想一下：谁的母亲能够承受这样的打击，何况母亲本身就有那么一点情绪问题呢！

所以，我的建议是：先加回你母亲的微信吧！小时候，母亲给了你太多的负能量，令你产生了心理困扰。现在，你长大了，你要尝试着用你的正能量去影响母亲，去消除母亲心中的负能量。经过了这么多年的磨砺，我相信你的心灵正逐渐变得强大，变得能够影响你的母亲，而不再像小时候那样，无助地接受她的负能量。如果你和母亲深入交流，你一定会发现：你在母亲心里是如此重要，一直都是她最大的希望和骄傲，她对你的爱从来都没有离开过。



情感专家：肖军
心理、婚恋咨询师，著有《婚恋中的情商训练法则》等

情感美文

没有损失的分手



文/李秀芹 插画/雨梦

和宋老师出去逛街，看到一家烧烤店，店内吃饭的顾客不少，估计味道差不了，我和宋老师决定在这家吃午饭。进店我问老板娘，需要等多久？老板娘说，十来分钟。

十来分钟可以等，我和宋老师找了个临窗的位置坐下，等了一刻钟，烧烤还没上来，我去催老板娘，还需要等多久？老板娘回复，马上就好，再等十分钟。

既然已经坐下了，也不差再等十分钟。这次我掐着表，十分钟一到，就去问老板娘，我们的烧烤烤好了没？老板娘回复，本来轮到我们的，有人加餐，加餐的人家带了小孩，他们着急吃完，送小孩去上学。

学生优先，这个可以理解，我嘱咐老板娘，赶紧给我们烤。又一个十分钟后，我又去催，一位外卖员赶在我前面等餐，这次我不用问了，店家接外卖，都是先做外卖的单子，然后再给店内顾客做。白等了好几个十分钟，我一肚子火，直接告诉老板娘，我们饿了，不等了，到别家去吃了。

出来烧烤店的门，我忍不住跟宋老师吐槽，这家烧烤店的老板娘嘴里的十分钟，其实不是时间概念，而是一种留客的套路。真是气人，白白浪费了我们半小时。

宋老师笑着说，其实也没有浪费我们时间，我俩坐在他们店内，享受着免费的空调，喝着免费的茶水，畅聊了半小时，等于找了个免费的地方喝了次下午茶。而且我俩聊天过程中，看着周遭的人撸串喝酒，比在手机上吃播强多了，毕竟这里看别人吃还能闻到香味儿。

宋老师脾气好，这么多年，我就没见过她跟谁生过气。宋老师年轻时，我曾给她保过媒。我丈夫的同学小王，是一位高中数学老师，宋老师教小学数学，两人才貌般配，又是同行，我就给两人牵了线。

宋老师和小王交往了一年多，感情稳定，便订婚了。眼瞅就要结婚了，小王这边却变卦了，他又和一位护士好上了。按照我们这里的乡俗，如果是男方提出分手，那么订婚给女方的聘礼，女方可以不退还。

我告诉宋老师，王家给她订婚的聘礼不用还，就当青春损失费了。宋老师执意要归还，她说小王现在反悔，好过结婚后再反悔。再说认识小王这一年多的时间，她从小王身上学了不少教学经验，小王还给她辅导过高等数学，若没有他的帮助，她也考不出大专文凭，她的青春没有白白流逝，不用谁来偿还。

大家都说宋老师善良、大度、格局高，宋老师却说，她凡事想得开，其实是“自私”的表现，“自私”的人最疼自己，而疼自己，就拒绝内耗，不给自己添堵。与自己耗，与他人耗，只能让自己心情更糟糕，陷入死循环。塞翁失马，遇到问题，她先强迫自己找出这次事件带给自己的好处，先把自己情绪解决了，很多问题便云淡风轻了。