

妈妈是最好的心理医生

L是我的一位来访者，最初，她来找我，是因为她的女儿姗姗不能去上幼儿园，只要去，她就会生病，有时会病得很厉害。

为什么非要上幼儿园呢？那时，我反问她，你是否理解女儿生病的意义呢？

L其实明白，女儿一上幼儿园就生病，含义很简单，就是不想去上学。

但为什么不想去呢？经过探讨，她最后理解，是女儿很缺乏安全感，很害怕与妈妈分离。

理解到这一步后，她决定，干脆不送女儿去幼儿园了，就在家里待着吧，这一段时间，她要好好陪陪女儿。以前，她从来没有认真陪女儿的概念，她是一个工作狂，主要精力都投入到工作上了。

这一段时间不长，也就半年，半年后的现在，姗姗就该读小学了。

妈妈对不起你

这次，姗姗还是有点不愿意去学校，但L对女儿说，这次不一样，你一定要读下去，虽然妈妈尊重你的各种感受，也愿意去倾听了解你。

姗姗坚持读了下去，但两个星期后，L发现了问题，她看到，女儿原来好端端的指甲，全被咬没了，不光凸出来的指甲被咬掉了，甚至还咬到了与肉相连的部分指甲，而且有几个手指还流了血。

看到这些，L非常焦虑，尤其是看到女儿在家咬手指时，她会焦躁到极点。

终于，有一个晚上，在女儿做完作业后，她对女儿说，跟妈妈到卧室来，妈妈有些事情想和你谈。

到卧室后，姗姗有点紧张地问，是不是我做作业太慢，妈妈生气了。

L说，不是，不关作业的事，是另外的事，并且，妈妈是攒了很多勇气才决定和你说的。

说完这些话后，L还补充说，妈妈要说的事，你可能会很不舒服。

姗姗没有吱声，但她看着妈妈的眼睛，有点严肃，也有些期待。

L问女儿，你看隔壁家的小Baby，她还不到一岁大，她有时候会抓大人的头发，咬大人的胳膊，你也挨过这些，你是怎么做的，大人们又是怎么做的？

姗姗想了想说，她很小喔，不懂什么，我们都不和她计较的，只是将她的手或嘴巴挡开，然后很耐心地对她说，这样做是不对的，我会疼的。

是的，L说，她这样做时，我们都很有耐心，可是你一个小Baby时，没有这样的运气。

说到这儿，L的眼泪流了下来。她接着说，你这么大的时候，也会对妈妈这样做，可是妈妈没有耐心，妈妈会打你，训斥你，有时会把你打得很疼。

听到这些话，姗姗沉默了，一会儿，眼睛红了起来，有泪水流下来，她带着哭腔质问妈妈，你这样对一个小Baby？！

是，妈妈是这样做的，L说，对不起，这样的事情，妈妈说了，你也许会难过，可妈妈觉得，得让你知道，你被妈妈这样对待过，妈妈错了，对不起。

姗姗再没多说一句话，她只是抽泣，看得出，她非常难过。

但后来，她再没咬她的指甲，又过了一个多星期后，L看到，女儿10个手指上重新长出了整齐的指甲。



原生感觉都很美

L对我说，她在我一篇文章上看过，说咬指甲是在压抑自己的攻击性。指甲和牙齿，是我们身体表层最尖锐的东西，尤其对孩子而言，它们是最有力的攻击与防御的武器，但是，假若孩子们发现，如果他们的攻击甚至防御，都会带来更严重的惩罚，那么他们就会去压抑自己的愤怒，把指甲咬到即是这样的含义。

我这篇文章，L当时看过就忘掉了，只是在看女儿光秃秃的指头时，她一下子想起了这个观点，也几乎同时想起女儿小时候自己是如何惩罚她的各种攻击行为的，那一刻，她无比愧疚。

不过，她对女儿说“对不起”，完全没有要女儿原谅的意思，她只是在表达愧疚，甚至，她心里还想对女儿说，不必原谅妈妈，这不必原谅。

很有意思的是，姗姗也完全没有原谅的意思，她当时只是沉浸在自己的悲伤中，并没有像大人一样说“没关系”“我原谅你”等话语。

讲这件事的过程中，L很难过，眼泪唰唰地流下来，但我觉得很感动也很舒服，有一种感叹——这真美。这让我想起，生命中有一些时刻，当我聆听到一个人全然真诚、不带一点修饰地讲自己的感受时，无论那感受是什么，也无论那事件是什么，都是非常美的。

这就是德国家庭治疗大师所说的原生感觉与派生感觉的区别。原生感觉，即事件发生时那最初产生的感受，而派生感觉，即是为了逃避原生感觉而发展出的种种感受。

譬如在这一事件中，L的原生感觉主要是愧疚。当她讲给我听时，一旦掺杂了一些目的，譬如担心我谴责她，或希望我同情她，那她就会修饰她的感受，好达到这些目的，而这些修饰出来的感受即是派生感觉。

同样的道理，假若她讲给女儿听时，先有了希望女儿原谅她的目的，那么她也会因为这个目的而自觉不自觉地修饰她的感受，那这也是派生感觉。

有了派生感觉的参与，事情就会显得不那么自然，而如果纯然是表露原生感觉的话，那就会无比流畅。作为听者，我会被深深打动，而作为当事人，L和女儿都会自然得到很好的疗愈。

结果也显示了这一点，姗姗再也不咬指甲了。

真正问题的妈妈就是好妈妈

对于每个人而言，妈妈都是最重要的。这个重要是双重性的，一方面，妈妈的爱是我们内心幸福与健康的基石，另一方面，妈妈的非爱行为，也常常是我们内心痛苦的源头。

儿童的心理发展在5岁前大致可以分为三个阶段：0~1.5岁，这期间的主题是安全与信任；1.5岁~3岁，这一段时间的主题是依赖与自由；3~5岁，这就是弗洛伊德所说的俄狄浦斯期，即男孩恋母期与女孩恋父期，这一段时间的主题是性与爱的平衡。

在咨询中我发现，婚姻与性方面的问题，常常可以归到3~5岁的俄狄浦斯情结上来。但是，假若0~3岁有严重问题，那么心理就发展不到这一步。

例如，我一个来访者决定离婚，我让她先列一下这个婚姻的缺点，她列了五六条，我再让她列一下这个婚姻的优点，她列了三四条。但奇异的是，婚姻的优点也即婚姻的缺点，它们完全是一回事。缺点可以是这个男人不优秀，而优点也是这个男人不优秀，因为他不优秀，所以她觉得安全。

假若一个孩子的心理顺利度过0~3岁，那么他就有了最基本的安全感与信任感，他就会寻求优秀与卓越，但假若卡在了0~3岁，他主要寻求的就是安全。

对于这位来访者，因为安全感是她主要寻求的，所以她选择的伴侣会是不优秀的，至少在她看来是不优秀的，那样一来他对于其他女性就不够有吸引力，她就不必太提心吊胆了。

但是，她现在又要因这个男人不优秀而离婚，这又会如何呢？可以预料，如果她还是被卡在不安全感里，她仍然会再找一个不优秀的男人。

对于这样的女性而言，她们的伴侣其实不是男人，而是女人。准确而言，她们寻求的不是又一个父亲，而是又一个母亲。她们要通过这个“母亲”而重新修童年没有化解的情结。

L也有类似的问题，她对女儿小小的攻击如此没有耐心，可以预料，那也是因为她当年也没有那份幸运，她的母亲也会很粗暴地对待她。实际上，她的母亲要更粗暴一些，并且，她的母亲和父亲都非常重男轻女，而她还有一个弟弟，这使得她的童年堪称悲惨。

在没有接触心理学之前，L说，她的脾气很大，不光对女儿，对丈夫也是如此。此外，她还老觉得世界是灰暗的，好像她眼前蒙了一层什么东西似的，让她看不清，也让她觉得与这个世界总是隔着一段距离。

但读到能触动她的心理学文字后，她觉得，这层障碍一下子变淡了，而现在这个障碍几乎消失了，她觉得这个世界变得很清澈，还有一些亲切感。

要做到这一点，关键是，她是带着心去读这些文字的，她总是去看，这些文字中的道理或故事，与她有什么关系，当这样想时，这些文字就逐渐解开了她很多心结。

这首先是一个自我疗愈的过程，而她来找我的次数，也极为有限，她找我就好像做一个汇总似的，与我分享她某一段时间的种种心得体会。

也许正是因为这一点，尽管她有悲惨的童年，但她却可以疗愈自己，也可以

疗愈女儿，而她对女儿的治疗，效果绝对是最好的。

L说，她不觉得那对女儿是疗愈，她只是在还债，她真的很愧疚。

在我看来，能这样做，就是了不起的好妈妈了。我对好妈妈的定义，一个很关键的内容是，愿意看到自己的问题，并愿意承认和改变，甚至，哪怕改变不了都可以。

妈妈，是一个很伟大的称号，也是一个很艰难的称号，要成为一个好妈妈真不容易。

来源：武志红博客