

孩子,你为什么“爱生病”?

一般说来,以生病为借口,来获得额外关注或者逃避惩罚,是小孩子惯有的“伎俩”。但是不为更多人所知的是,在潜意识的作用下,他们会真的病了

记者 庄小琴

说这个话题之前,先讲一个故事吧。

现代心理学鼻祖之一、著名精神分析学家荣格,是个贫穷牧师的儿子。11岁那年,他从乡村小学转入巴塞尔城内一所大学,当他穿着破烂的鞋子和被雨水浸透的袜子到了教室,他对有钱人家的孩子充满了嫉妒。

他不想与这些有钱人为伍,也不想把时间浪费在枯燥无味的学校生活上。偶然一次的晕倒,令他暂时脱离了他厌恶的环境。但是,之后,他经常发作这种晕病。注意,这是真的发作,而不是他的伪装。他的父亲请了一个又一个医生,却没有一个医生能够诊断出这是一种什么病。

如果当时就有精神分析并且已经达到今天的水平,那么任何人都不难揣测,这种精神症状很可能是源于一种逃避的需要。后来,荣格自己给出了“犯晕”的解释:潜意识中的精神需要会通过一种微妙的伎俩,达到它希望达到的目的。

一般说来,以生病为借口,来获得额外关注或者逃避惩罚,是小孩子惯有的“伎俩”。但是不为更多人所知的是,在潜意识的作用下,他们会真的病了。

——因此,当我们的孩子总是(注意,是总是)说TA病了,我们在关注孩子身体的同时,要更进一步打个问号:TA为什么总是生病?



孩子又生病啦?

案例一:逃避压力 “生病了,就不用考班上前三名”

15岁的涛涛被妈妈带到省立同德医院徐方主任的专家门诊时,妈妈一脸焦虑,茫然不解地问,这身体生病和心理搭什么关系?

涛涛长得很清秀,但一直体弱多病。病历本上显示,在过去半年,他平均半月就就诊一次。毛病是不大的,无非就是感冒、腹泄之类的,尤其每逢大考小考前,就一定会有症状出现。

起先,涛涛妈妈带他看的是肠胃科,医生也开了些缓和症状的药。起初是见效的,但次数多了,药物也无法控制。医生建议改看心理门诊。

徐主任请涛涛妈妈谈一下平时和儿子的关系。妈妈说,关系还好,但对他要求是挺严的。“没办法,我们都是外来务工人员,他的前途只能靠自己。如果不严加管教,等于是我们害了他。”

徐主任请妈妈出去坐会儿,和涛涛单独聊了会。涛涛说,妈妈对他要求太严格,规定要考班上前三名,如果名次排到三名开外,妈妈会要求他写保证、书面壁思过甚至扣押零用钱等方式。涛涛说,有两次更可怕,就因为考得不好,妈妈拿着试卷,对着他的面一边哭一边训斥他,你考得这么差,怎么对得起全心全意照顾你的妈妈?

涛涛心里很别扭,但又不敢反抗妈妈。去年期末考试因为感冒得厉害,没法好好复习,妈妈看他着实难过,也很心疼,说“儿子,这次考差了妈妈不怪你”。那次涛涛果然没受到妈妈的责罚。

后来为了逃避惩罚,他也要过点聪明,考试前骗妈妈说身体不舒服,但很快被妈妈识破了。但今年开始,他的身体真的出了问题,他说我也没故意着凉、

吃坏东西,但就是莫名其妙地感冒、腹泻。

他最后说,虽然生病不好,但至少妈妈暂时不要求他考前三名了。

这样的案例,在心理门诊并不少见。徐主任说,从心理学的角度,可以解释为涛涛是潜意识中希望自己生病,以达到逃避母亲过度严厉管教的目的,是“潜意识帮助他达到了他希望达到的目的”,但也可以理解为是压力状态下的躯体化反应,即母亲过分苛刻的要求令他处在巨大的精神压力下,使得免疫功能下降,从而出现生理机能的失调。

“不管如何解释,父母需要做的,是调整自己对孩子的期望值,将孩子从过度的压力下解放出来。”徐说。

案例二:渴望关注 “当我生病时,妈妈才肯停下她赚钱的脚步”

国家二级心理咨询师方圆讲述了她朋友的故事。这位朋友叫杨柳,是个女强人,离异后独自抚养女儿。因为工作忙,常年加班出差,勉强应付女儿佳佳小学毕业,便直接送进一所私立的寄宿制中学念初中。

开学没多久,杨柳就接到学校电话,说佳佳肚子痛得厉害,又不肯去医院,希望她能赶快到学校来看看。当电话转到佳佳手里时,佳佳只说了句:“妈妈,我快死了,你快来接我吧!”当时杨柳正在青岛谈一个合同,当场泪眼婆娑,扔下乙方,直奔机场。

赶到学校,杨柳才知道那天是佳佳第二次来例假的日子。那天,杨柳特地将佳佳接回了家,给她灌了个热水袋,煮了生姜糖水,母女俩亲亲热热地吃了顿饭。

第二天,佳佳不肯去学校,是一路哭哭啼啼被送到学校的。

作为杨柳的朋友,方圆非常了解杨柳的性格。她能干,好强,一向安于平淡的前夫正是觉得压力太大,才主动选择离开了她;而又因为先生的主动离去,杨柳变得更好强,更拼命,既是想向前夫证明“没你更好”,也是想趁年轻时多积累一些财富,给自己一些安全感。但一个人所拥有的时间是固定的,分配给事业的时间多了,势必会导致分配给女儿的时间就少了。

佳佳一直是个敏感、内向、娇弱的女孩子,方圆曾提醒杨柳要关注女儿的成长,单亲家庭成长起来的孩子,安全感相对不够,对爱的渴求也更多。但粗线条的杨柳说,没有钱,就没有安全感。

直到两个月前,杨柳主动找到了方圆,说很长一段时间以来,佳佳总是一幅情绪不佳、病怏怏的样子,自己停下手头的工作,陪她两天,好像会有所好转,但总是好景不长,没几天,她又喊这里不舒服那里不舒服。带她去医院检查,又查不出什么毛病。杨柳也想,佳佳不是以装病的方式来获得自己的爱和关注?但这么大小屁孩,是装病还是真病,我这个做妈妈的看不出来?

就在前一天,周末,女儿从学校回来,早早回房间休息。杨柳从她遗忘在客厅的书包里翻到一本日记本,细细看过,杨柳看到女儿用稚嫩的笔迹写了这么一段话:

“以前一直希望自己生病,这样妈妈就可以停下赚钱的脚步,没想到现在真的总是感觉无力,我是真的生病了吗?”

方圆听了杨柳的讲述后,告诉杨柳,如果不想失去这个女儿,一是送去医院心理科,请专业医生排除抑郁的可能,二是赶快调整重心,给予女儿更多的爱和关注。

心理圆桌

孩子总是生病,或许需要调整教养方式

王越 本版编辑 国家二级心理咨询师

因为工作关系,接触过不少家庭和所谓“问题”孩子,我发现,一个规律性很强的家庭,对待事物和孩子通常严格而刻板,缺少弹性,生活在这样的家庭中的孩子,一般会出现三种基本状态:一种是与父母对抗,这种孩子会用破坏父母制定的规则来维护自己的权益,甚至会离家出走,从而成为父母眼中的“问题孩子”;第二种,在认知上,将父母不高兴等一切归因于自己不够好,他们以内心否定自己、谴责自己的方式“乖顺”地维持与父母之间的互动;第三种则是通过躯体病态的方式获得父母的同情与宽松政策,因为只有“真”的生病了,严厉的父亲或者母亲才可以允许做自己想做的事。

文中两个反复生病的孩子,透过疾病要传达什么呢?台湾唯识深层沟通创始人林显宗先生发现,一些有过过敏性鼻炎和鼻窦炎的咨询者,从小到大通常会有一个管教非常严厉的爸爸

或者妈妈。他说,一个人受到压抑或者限制,或者父母对他(她)过度关爱,这种窒息的爱,会使孩子的鼻子或其他呼吸器官产生问题,孩子会以支气管、咳嗽、感冒等躯体病状呈现出来。

不只是林先生,西方的心理学家们早在上世纪50年代就发现,家庭和社会一样是一个系统,如果家庭系统出了问题,孩子就会出现病态反应。美国心理学家贝特森在1951年开始研究人际互动与精神分裂症的关系,他说,父母命令孩子或者要求孩子“应该”这样,“不应该”那样,“必须”如此等等,这种“束缚的沟通”会导致孩子行为偏差。英国的约翰·豪威尔在对家庭进行长期研究后得出结论,家庭成员的不正常状况乃是家庭病态的一个表面特征。

如果孩子总是生病,或许真的该考虑下家庭的氛围和教养方式有没有问题了。

面对孩子生病 父母能做什么不一样的改变?

骆宏 心理学博士 杭州五云山疗养院院长

“问题本身不是问题,问题背后的问题才是问题”,这样一句拗口的话可以作为上面两个故事的总结,而上面的故事也特别提示我们,解决问题还真不能只是“就事论事”,毕竟眼前问题的存在可能会让我们“获益”,这种获益可能是:金钱的收益、重要他人的关注、对需求的立即满足、避免承担责任、获得安全感等等,如果我们忽略了这些问题背后的正向功能,只能离解决问题越来越远。而从另一方面来理解,它也揭示了人类绝对是“非理性动物”,对此,2002年获得诺贝尔奖的著名心理学家丹尼尔·卡内曼指出,人类当下的行为是对未来心理预期的产物。通俗地理解,我们怎么想像未来决定了我们现在的行为。既然,人不可避免地会犯错误,学会怎么不断地根据情境调整教养方式和教养目标就成了一个我们作为父母和孩子一同成长的关键!

对于第一个故事中的涛涛妈妈,对孩子有较高的期望并没有错,然而“想当然”地认为“严厉管教”和“优秀孩子”存在简单的线性关系,于是乎采用了单一的教育方式,同样,第二个故事中佳佳妈妈认为赚钱重要也没有

错,但同样,“想当然”的认为“经济保障”和“爱护孩子”之间存在简单的线性关系,结果就不难理解了。

在心理咨询中,我们常用“both...and”的提问方式来启动父母亲打破线性思维,重建平衡的生活目标,例如,对涛涛妈妈,澄清“既要降低要求,又要保证孩子能够接受,自己可以做什么调整呢?”,对于佳佳妈妈,仔细回答“一方面保证自己的事业,一方面不忽视家庭,可以有些什么不一样呢?”,都会给我们的生活,给我们的孩子带来不一样的改变。

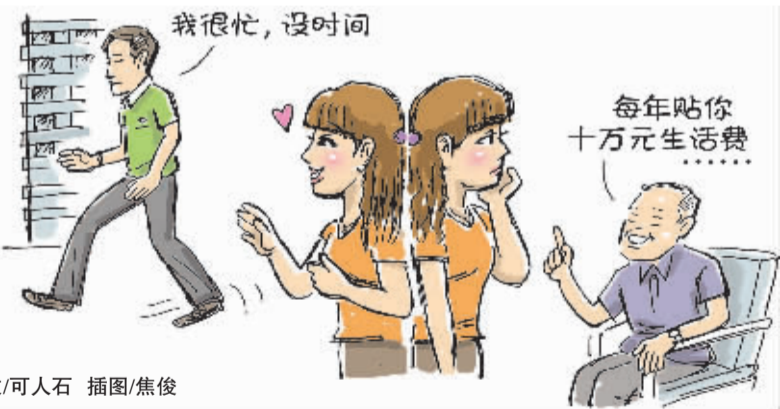
当然,教育孩子的方式永远没有唯一的“标准答案”。如果我们理解了心理的复杂性,学会“行动学习”就非常重要,进一步说就是在采取行动中不断学习适宜自己孩子的教养方式。行动学习意味着,问题的出现代表我们需要做些什么不同的改变,如果我们做出的改变是有效的,那么就可以继续用;如果没有达到预期,说明我们还需要作出更多的一不一样。

总之,与孩子相处的一生,也是我们自己学习的一生!问题固然可怕,但能够战胜问题,也是我们作为爸爸妈妈的一种成就!

女人心事

两个女人,两个故事,都是无奈。一个不愿意向现实妥协,一个妥协了却伤痕累累

1 我爱的远离我,不爱的靠近我



文/可人石 插图/焦俊

师范毕业,做了教师,一切顺利得无法形容。前夫出现时,我还以为是上帝早就安排好的。他也是教师,认识不到半年我们结了婚。但后来就好像自行车脱了链,每天睁开眼睛就磨得唧唧响,车子再也不朝前走了。

唯一的解释是前世我们是冤家对头,否则真说不灵清。

外遇?他没有。我?我也没有。

一年后我们破裂得很彻底。

现在有两个男人,一个是我爱的,他正在远离我。一个是无所爱或不爱的,他正在靠近我。

我爱的他正在远离

我爱上了他,他是学生家长,我们来往已经好几年了。当初我离婚后,家里水管灯泡坏了,那个家长很主动地来帮我修理。他手巧,尤其是谈吐很得体,干活的时候他喜欢吹口哨,哨声很美妙,深深吸引我。

一开始我们都那个心。后来慢慢时间长了,我感觉自己会想他,每天我都会期待他来接送我的那刻,找机会和他说话,谈孩子的学习。谈着谈着,就擦出了火花。

双双进入状态。只要有时间他就会开着车带我出去兜风,车子在乡野小道上飞奔,他吹着口哨,这种让人身心愉悦的哨声让我很着迷。还有饭后他吹着口哨在厨房洗碗,水声,厨房里的叮咚声伴着口哨声让我原本清冷的家充满了愉悦和欢欣,也让我充满遐想。我们商定,以不破坏他的家庭为前提交往,而他答应尽量多抽出时间来陪我。

爱着,快乐着,期盼着,时光过得像飞。随着他孩子即将毕业,他却好像要从我身边远去,这是感觉告诉我的。约见变得困难,他总是说忙,没时间,有时很长时间不见面,见了面还没有穿好衣服,他就说要走了,明显的他在敷衍我。有时我几乎是哀求他再留一会儿,但是那轻快的口哨声不见了。

我经常想他。尤其到夜深人静,我就觉得不平衡,这么多年一直独自生活就是为了他,特别是逢年

过节,身边没人的那种冷清总让我泪流满面。尽管如此,我还是对他有感觉,喜欢他。

爱我的他正在靠近

认识他是我最为无奈彷徨的时光,同学给我介绍的,他五十来岁,开一家实体厂,经营得蛮好,人也厚道,妻子几年前病死了。

他经济条件好,对我也无可挑剔。就是看上去总带了点土气,头顶略略地有点谢了,一起走出去让我觉得有些难堪。

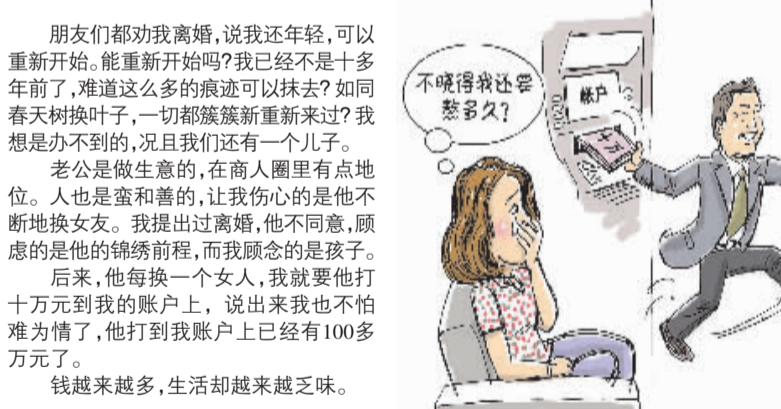
自从认识后,他时常来找我,我们一起吃茶聊天,聊得还可以。但是我心里总不能接受他。他也看得出来,我对他不是很满意。

我和他谈我有男友,他眼睛毒的。他说,你有男友,但你并不快乐。后来我和他说了我的困惑,他说像我这样的条件,犯不着和他交往。因为他有家庭,结构相当稳固,他不会因为我而离婚。这句话打到了我的七寸。

“你还是跟了我吧,我也是单身,至少我们是光明正大的,我可以给你名分,每年贴你十万元生活费,看中你也是你人实惠。”话语是这么说,但我纠结,感情这个东西真不是钱买得来的,讲的是感觉和缘分。如果在没有感觉,今后还会有感觉吗?如果只是为了找一个伴,我心有不甘,毕竟生活在一起要有感情维系的。

我爱的人正在离我远去,爱我的人却又无法接受。天下真的就没有两全其美的事吗?

2 钱不能解决爱和幸福



钱有了,情没了

朋友们都劝我离婚,说我还年轻,可以重新开始。能重新开始吗?我已经不是十多年前了,难道这么多的痕迹可以抹去?如同春天树换叶子,一切都簇簇重新来过?我想是办不到的,况且我们还有一个儿子。

老公是做生意的,在商人圈子里有点地位。人也是蛮和善的,让我伤心的是他不断地换女友。我提出过离婚,他不同意,顾虑的是他的锦绣前程,而我顾念的是孩子。

后来,他每换一个女人,我就要他打十万元到我的账户上,说出来我也不怕难为情了,他打到我账户上已经有100多万元了。

钱越来越多,生活却越来越乏味。

钱有了,情没了

老公生意做大了,从此人就不着家,这十年他回家吃饭的日子我扳着手指数都数得出来。还有他请我出去吃过几顿饭,我也都次次记着。我们认识时,他还在为公家做事,后来我们结婚生子。他就辞职出来办厂了,我在家操持家务。还以为从此的日子就是相夫教子,宁静和美。

老公办厂很成功,他是个出手大方的人,所以没有办不成的事。但他有了钱,就变了一个人,原本压抑着的那点私欲就变得无法无天。那些扑向他的女人无非图吃、图穿。加上我老公蛮有点绅士风度,所以什么女人都想和他搭讪。

在外面有女人,刚开始老公还有顾忌,但那时我年轻不晓得用心计,就吵。大吵小吵几乎每天不断,后来老公就不回家了。夜深人静,每想到他在女人堆里花天酒地,而我独守着这个空壳一样的家,眼泪就滴滴答答滴断了线。

我到他厂里去盯过,也和他好好说,还请了亲友和他谈,也是办法想尽也没有用。我只好学着自己排遣,逛商店买衣服,或是和小姐妹到歌厅去唱歌,找出各种对自己好的办法,但是痛苦和落寞像空气无处不在。

老了,我还想等他回来

后来我想,与其这样整天呆在家里还不如出来开店赚钱,做点事情,关在家里胡思乱想要好,赚钱还为自己以后图个保障。服装店很快就开出来了,暂时我把精力都集中到生意上,至少忙的时候我可以不去想烦心事。但不想是不可能的,一到夜深,看着空空四壁,我就失眠,烦

躁。整整整夜难以入睡,脸色萎黄,靠安眠药睡几个小时,我还去看过心理医生。

好友看到我青光光的眼睛就问我,不回家的人离了算了,何苦呢?

其实她们不晓得,我的心还是有他,他是一个让人又爱又恨的人,他也有对我好的时候,比如难得他会想到接我和儿子出去一起吃顿饭,还会给我买东西带来。后来我学会了忍着尽量不说那些扫兴的事,如果一说那事,肯定就不欢而散。见了面,我还会笑,但内心正在变得麻木。

每次看着他坐在对面,那个笑呵呵的男人是我老公,但是他又离我那么远,他同时属于许多女人,我痴痴地看着他像做梦一样。每次一家团聚后,我都会难过好一阵子,因为我晓得,他不陪我的日子,一定在陪着其他女人。

钱对我来说,已经不重要了,这么多年我忙忙碌碌,生意做得蛮好,但是心里头的孤单感却越来越重。

我也想过,老了他可能还会回来,到那时有个伴总比孤孤单单的要好。况且到了这个年纪,感情上的需求也淡了,只要他对我负责,心里还有这个家,那就这样过吧。如果要我重新去认识一个男人,重新开始磨合,那太累了。如果再碰上个不好的男人,我想想都后怕。

因为我有这个想法,这日子就变得特别漫长,一颗心就好像在温热的油锅里煎熬,有时无缘无故就怨气冲天,不能自己,不晓得我还要熬多久?好迷茫。可是我看到那些离婚的小姐妹比我更寂寞的样子,就会有少许安慰。

为啥会想到让他给我钱?有个小姐妹说:“你不花他的钱,他就别的女人花了。”她这话打动了,于是我要他给我钱。

但是钱能抵消孤独和寂寞吗?