



从《是女儿是妈妈》中探寻母女关系的更优解—— 彼此看见 亲密“有”间

■ 本报记者 马晓冰

近日,一档母女情感类真人秀节目《是女儿是妈妈》引发关注与讨论,节目邀请了4组具有代表性的母女,她们的相处模式涵盖了中国母女关系的共性和特点,让不少观众在她们们的日常中看到了自己的影子。

母亲节来临之际,我们邀请到四川省心理学会应用心理专委会副主任、成都开放大学家庭教育学院副教授商雪梅,从节目中4组母女旅居探索、寻求和解的相处过程中,与家长一起反观自己的家庭教育方式,探讨母女关系的更优解,希望妈妈们在成就孩子的同时,也能够成为更好的自己。

平衡多子女关系的候鸟型母女 相互赋能,建立爱的连接

能熟练地掌厨做饭、对待他人温和有礼、自然而然地帮忙照顾其他人……节目中,傅娟的女儿欧阳妮妮、欧阳娜娜一出场便成为了其他妈妈眼中“别人家的孩子”,她们母女间的相处日常也成为很多家庭的理想状态。

妈妈傅娟格外重视对女儿们的陪伴,她调侃自己是“候鸟型”的妈妈,在3个女儿的工作地点间往返迁徙,就像一个随时为主角服务的“临时演员”。女儿们性格各异,傅娟与她们的相处方式也各不相同,但一致的是女儿们都能清晰地感受到妈妈的爱,她们很在乎彼此的感受,常常会用拥抱、亲吻,用直接的话语表达爱意。

“在多子女家庭中,这样的家庭氛围,教养方式值得我们学习与借鉴。”商雪梅表示:“不同于对独生子女‘众星捧月’式的照料,对几个孩子做到‘一碗水端平’是多子女家庭格外需要学习的内容。”

即使相处融洽,傅娟对大女儿欧阳妮妮也有过疏忽的时候,她坦言:“妮妮5岁的时候,我就觉得她已经很大了,因为妹妹才刚出生,所以永远有一个人比她小。”不过傅娟很快意识到了自己“重心”的倾斜,同样认真回应着大女儿的需要。

彼此看见、相互连接、给予体谅与支持,是傅娟一家保持平衡、相处温馨的秘方。欧阳妮妮最初也觉得妹妹“抢走了”妈妈,但傅娟给她的爱让她相信自己也是被疼爱的小孩,只是妹妹们更小,更需要人照顾,所以她更早学会了独立。这使她活得自在、乐观,还收获了妹妹们满满的崇拜。

“要求妈妈给孩子们分配平均、等量的爱是很难实现的,但可以通过建立家人之间的连接,给孩子安全感和归属感。”商雪梅指出,“家长可以根据孩子的不同年龄和状态,相应地赋予他们在家庭中的成就感和价值感,形成一种积极情感的良性循环。”

一直将生活重心放在孩子们身上的傅娟决心在她62岁时,做回人生舞台的主角。对于妈妈的追求,女儿们开心地表示支持。“一贯单方面的付出,容易让妈妈陷入内在匮乏的状态,孩子的出生其实在促使父母成为更好的自己。爱自己的妈妈,才能更好地滋养孩子。”商雪梅说。



试探型的母女关系就像在拉扯一根橡皮筋,一方越用力,另一方越有压力。在王璐丹与妈妈谢红武的相处中,便呈现出了一种相依相随、你进我退的状态。

节目中,谢红武精心为女儿营造了一份生日的仪式感——大桌女儿喜欢的菜、亲手制作的生日蛋糕,甚至还设计了出场时的背景音乐。不过,还没等王璐丹细细感受妈妈给的浪漫,妈妈的“催婚”一下

“吃力不讨好”的试探型母女 爱是成全,不是霸占

子把她拉进了烦恼之中。

在谢红武看来,在“为了孩子好”的前提下,即便明知她厌烦也理应再三劝导;而在王璐丹的感受里,这个本令她动容的生日全然变了味。小心翼翼地讨好女儿最后却弄巧成拙,商雪梅认为,这是母女间没有处理好边界的表现。

举例来看,女儿小时候,谢红武会因为想翻看她的日记本,把本子上的锁弄坏;女儿成人后,谢红武还是习惯性地翻

用女儿的物品,进出她的私人空间,用自己喜欢的方式对女儿进行关心与约束,因为谢红武觉得“女儿和自己是一体的,亲密的母女应该不分你我”。这也使王璐丹有更强的边界意识,强调个体的独立性,同时很抵触与母亲肢体上的亲密接触。

“有界限并不代表疏离。只有尊重孩子自己的空间,才能带给他们安全感,让孩子形成健全稳定的人格,和父母建

立亲密的亲子关系。家长‘零距离’的爱在孩子眼中是恐怖,这只会让他们想要逃离、摆脱家长。”商雪梅表示,“全然地付出,不等于全盘地接纳,妈妈们切忌用‘自我感动式’的单向付出,倒逼孩子接受与感恩。在和女儿相处的过程中,要把孩子看作独立的个体去尊重,去觉察孩子需要怎样的爱,与孩子保持一定的距离,给予孩子一定的空间,建立更有弹性的亲子关系。”

相伴成长的破冰型母女 妈妈也是第一次当妈妈

逐渐理解了“母亲”这个角色,并一步步与妈妈达成和解。

“那时候初为人母,着急、担心,所以教育方法太简单粗暴。我也会被虚荣心影响,觉得老师的孩子就应该名列前茅,她考得不如别人,我也会觉得脸上没有光彩。”陶昕然的妈妈陶跃斌在退休前是一名认真负责的教师,回望过去,她也在诚恳地反思自己对女儿的教育方式,她身上既有着着一股不服输的精神,又有着对女儿深深的歉疚。

“妈妈当时太年轻了,她也在一个不断探索、不稳定的状态中,她也是第一次当妈妈,没有任何经验可借鉴。”已为人母的陶昕然很感谢妈妈愿意开诚布公地与她复盘曾经母女关系中不完美的地方,并勇敢地承认错误、做出改变。

“俗话说‘养儿方知父母恩’,成为一个所谓的好妈妈,是何等艰难的一件事情。因为有了孩子,设身处地地在母亲的角

指出,“陶跃斌的好强、上进,也给陶昕然带来了自我完善、自我成长的积极影响。”

曾经的严厉并非一无是处,不过,就如陶昕然的“自我反思”一样,商雪梅建议家长,不是只用“严厉”一种外驱力去唤醒孩子,而是拓宽自己对“成才”的定义,系统地去评价孩子,把培养孩子“成为一个幸福的人”作为教育的终极目标。当家长不再坚信自己的绝对正确、不再维护自己的绝对权威,反而更有利于与孩子共同进步。

情同“闺蜜”的半熟型母女 可爱的妈妈还需可靠

感障碍。妈妈为她改变了很多,她也比以往更愿意信任妈妈,但在她曾经的成长过程中,幼年时缺少父母的关心与陪伴的,青少年是亦步亦趋、听从安排的,在人生的低潮时刻也并未得到父母的理解与支持。

工作优先,为了给孩子更好的物质生活,岳彩晶认为自己对女儿已尽力而为。在“回到小时候”环节中,母女双方可以拨通穿越时空的电话,敞开心扉,说出过去的遗憾,更好地相互理解,岳彩晶却无法承受赵小棠的“不快乐”,她把女儿的诉说看作一种不光彩的指控,用“我讨厌你”作为回击,挂

断了电话。

因为自己的童年缺少陪伴,赵小棠希望父母可以多陪陪弟弟;因为曾经受到老师不公正的对待却没有得到父母的支持,被亲人“背刺”的痛感给赵小棠带来很大打击,她积极地希望能与妈妈一起解决这个问题,妈妈却先一步情绪崩溃。所幸在“二次沟通”中,冷静下来的岳彩晶向女儿承认了当时的处理方式确实有不妥之处,理解女儿当时的感受,也获得了女儿的原谅。

“这对母女的优点在于妈妈突破了世俗对母亲角色的刻板印象,妈妈也可以是自我的、直率的、松弛的。同时,

她们并不回避沟通中的冲突,情绪的发泄会导致语言表达没有那么恰当,但其实可控范围内的情绪宣泄是合理的、正常的,甚至有助于问题的真正解决,这比将情绪憋在心里、委曲求全要好得多。”商雪梅指出,“直率不等于稚气,再平等的母女关系,也不应把一个母亲的身份降低成一个‘小孩’去幼稚地回击。平等中缺乏引领、亲密中缺乏稳定,会令孩子没有安全感。平等的亲子关系中,父母也需保持觉察,做到尊重与坦诚,假话全不说,真话全不说,始终不能丢掉自己作为父母的定位与言传身教的职责。”

七日谈

在匆忙的生活里,你是不是已经习惯了贴在身上的各种标签——妈妈、妻子、女儿;你是不是承担了无数的“应该”——应该要温柔、应该要耐心、应该要付出、应该要体贴……

提起“妈妈”这个词,总会让我们联想到那个从早到晚围着孩子转的忙碌身影,她们包揽了家中琐碎的大小事,用无私的付出给孩子创造一个温暖的成长环境;她们像无所不能的“超人”,仿佛能解开一切难题;她们爱孩子胜过爱自己,在日常的琐碎与喧嚣中,慢慢忽视甚至忘记了自己。

不可否认,成为妈妈之后,意味着有了更多的责任,为孩子付出也是妈妈们的一种本能。然而,这种“自我牺牲式”的爱,却常常只是感动了自己,孩子可能并不认可,甚至会感受到压力。

苏兹·卢拉曾在《母亲进化论》一书中提到:“为人母者必须要学会的一件事就是自我关怀,而养育孩子的秘诀就是在照顾孩子和自我关怀之间的绝妙平衡。它与自我牺牲和让自己受苦无关,而是真正地给予,是源自内在的自我满足感所带来的喜悦。”“妈妈”只是我们众多角色中的一个,我们需要承担起为人母的责任,但这并不意味着我们要牺牲和放弃自己。

人生不是一道单选题,在成为妈妈之前,我们首先是自己。懂得爱自己,多关注自己内心的需求,平衡好家庭和自我的关系,才不会陷于“妈妈”的单一标签里,才能拥有更丰富的人生,成为孩子更好的榜样。

爱自己并不是自私的表现,也不是逃避责任、对孩子撒手不管,而是勇敢地去追寻自己的梦想,发现自我成长的更多可能,让自己的内心富足起来,更科学地养育,更智慧地爱孩子,与孩子共同成长。就如心理学家张怡筠所说:“妈妈越有进取心,孩子越勤奋;妈妈越坚持做自己,孩子越独立。”一个活出自我的妈妈,一定能潜移默化地影响孩子,给孩子自由成长的空间、向上生长的力量。

教育孩子的秘诀,绝不是一味地付出、事无巨细地照料,智慧的妈妈会有选择地陪伴孩子成长,给孩子安全的环境和心灵的支撑,同时适度放手,给孩子试错的机会,以平等、尊重的朋友身份,和孩子同行。

当妈妈们敢于打破刻板印象,去做自己人生的主角时,爸爸们也要成为她们的坚强后盾。教育孩子,从来不是妈妈一个人的事,它需要家庭成员的共同参与,耐心、温柔、体贴也不是妈妈的代名词,而是每一个家庭成员都应该具备的美好品质。

工作中曾接触过这样一位爸爸,在妻子生完孩子后出现抑郁倾向时,他毅然选择了暂停自己的工作,和妻子互换角色,做起了全职爸爸,而妻子则在他的支持下回到了工作岗位,做着自己喜欢的事。身份的转变,让这位爸爸更加理解妻子的付出,更加关心、体贴妻子,在他的陪伴下,妻子渐渐摆脱了抑郁情绪,活得更自信、快乐,开始享受成为“妈妈”这一角色的转变。

这就是来自家庭成员的爱力量。被爱包围的妈妈,一定能活出最美的模样,而在充满爱的环境中成长的孩子,也一定会成为乐观、温暖的人,长成我们所期待的样子。

活出自我,是妈妈最美的模样

■ 周睿