### 20220112产后风群心理讲座：抱怨

------国家二级心理咨询师 张娟

### 整理：淡如水

大家好，今天我们来聊一聊抱怨。我们知道女性同志最喜欢的就是抱怨，在生活中我们也经常会遇到反复的找你倒苦水的，不断的跟你索取情绪价值的人。我们经常要警惕这种关系，因为这个关系是一个负面的情绪，它会对我们有所消耗。但是有时候我们往往自己却成为消耗别人的人，我们这样做会不会给别人造成很大的困难，是不是会很讨人厌？朋友们别人这么做会不会也给我们造成很大的困扰，会不会让我们也很讨厌呢？

每一次当我们忍不住要倾诉内心的这种痛苦的欲望的时候，我们是到底要畅快淋漓的说，还是要憋着不说？如果我们陷入这样反复的自我反思当中，不妨让我们停一停给自己多一些理解，多一些拥抱，因为没有人愿意一遍又一遍的撕开自己的伤口。如果我们反复的诉说同样一个痛苦，其实在心理学上就说明我们诉说的痛苦从来没有真正的被别人听见过。

比如说我可能会给大家诉说我昨天丢了钱包，或者十年前我丢了钱包，丢钱包以后造成的经济损失挺大的，比如说丢了可能1万块钱2万块钱，我会反复的诉说，诉说了十年之久，为什么丢钱包，丢了1万块钱2万块钱我会反复诉说呢？因为我丢钱包这个事情从来没有真正的被人看见过、听见过。在我诉说的时候，我就会跟人说没关系的，丢了就是破财消灾，丢了钱挺好的等等的，但是从来没有一个人真正的看见我表达之前之后的那份内在的交流，那份感同身受，所以我会一起不停的去说。

在这里给大家讲一个故事，有一个阿姨她生的瘦瘦小小的声音细细的，看起来非常的和善，她住在老年社区，但是老年社区的人看到她却经常远远的避开。有一天社区里来了一个小姑娘，阿姨就拉着这个小姑娘跟她聊天，小姑娘也感到非常的不解：所有人都远远的避开她，这个人是不是有问题？但是看她也挺和善的，所以还是坐下来跟她聊天，阿姨问她：姑娘今年几岁了，毕业了吗？姑娘说我26了，接着阿姨就说我姑娘比你大几岁，可惜没有机会读那么多的书，都怪她爸爸那个该死的老头。你知道吗？我姑娘才上小学的时候，他就在外面偷偷有了小三，还生了一个孩子，为了不让姑娘难受，我都忍了。

那天下午阿姨拉着这个小姑娘聊了两个多小时，她把她的老公、她的孩子，还有那个女人的事，都仔仔细细的说这个小姑娘听。第二天她遇到小姑娘的时候，仿佛又忘了一样，依旧义愤填膺的把老公和第三者痛骂了一遍。开始小姑娘特别担心，阿姨才60出头，怎么忘事这么严重。后来听社区里面其他老人说，她的记性根本就没有问题，总是爱拉着别人说他老公出轨的事情。这样的男人的确是很坏，但是人都走了多少年了，再念叨也没有用，一直讲一直讲，大家都会背诵了。

到这里大家可能也会想到，我们一篇课文里面的鲁迅先生笔下的祥林嫂，反反复复的回忆过去，一遍一遍的拔开伤口给他们看，说着他的儿子怎么样被狼叼走，如果不被狼叼走，他的孩子该多大多大了。但他们一开始的时候安慰她，后来却只能取笑她。

为什么她会一直反复不停的讲，不论是这个阿姨还是祥林嫂，回忆起来自己明明也非常不好受的，的确反反复复的扒开同一个伤口，反反复复的诉说同一个痛苦，最难受的人一定是本人。那么为什么她一定要呆在这些痛苦里不愿意走出来，这才是我们要探索的，因为她的这份陈旧的痛苦从来没有被真正的听见过。

阿姨也感觉到姑娘对她很奇怪，就觉得姑娘你会不会觉得我很烦，但是我就是忍不住想讲一讲这件事情，讲出来心里可能舒服一点。是的，我们每个人心里的痛苦，当这份痛苦未被真正看见的时候，我们会不由自主的不停的反反复复的去讲。因为这样讲出来自己会好受一点，但是同样反反复复的扒开同一个伤口，自己也会更加的痛苦。

这个小姑娘没有嫌她烦，阿姨你继续讲，我听着，这个阿姨说她和她老公是媒人介绍认识的，虽然条件一般般，但是日子还过得去，结婚以后他们很快有了孩子，原本不富裕的日子变得更加紧巴巴的了，工作工资只能免强够一家子吃饭，甚至连给孩子买一个玩具，一件新衣服的钱都没有。但是孩子刚上小学，老公却在外面有了小家庭，家里的孩子都吃不饱，你还去养别人，你对得起我们吗？

阿姨可能这样的抱怨过，但是他的老公却说现在说什么都晚了，你总不能看着他俩饿死。碍于面子也为了给女儿一个完整的家，哪怕老公常常拿着一半的工资去贴补外面的小家，这个阿姨也只能是睁一只眼闭一只眼，可是后来老公身体不好，收入越来越少，毫无积蓄的家庭，让女儿失去了上大学的机会。要不是因为他，我怎么会过这种窝囊的日子，我的姑娘怎么会上不了大学？阿姨继续义愤填膺的跟这个小姑娘说着，好恨呀，我怎么会摊上这种男人呢？到老伴去世，第三者带着孩子消失了，这根刺依旧扎在阿姨的心里无人知晓，隐隐作痛。

来到老人社区以后，她终于找到机会把这次压抑多年的痛苦说出来。一开始大家还会安慰她，但是听多了也听不下去了，大家开始拒绝听她倾诉。她就走了，再提有什么用呢？那个年代是这样的，家家都有本难念的经嘛。撞上了甚至还会笑话，说她老公就是嫌她唠叨，才会找别人的。一遍一遍的诉说着，可是她的痛苦却一直没有得到想要的回应，她心里被听见的需求从未被好好的满足过。

“如果我当时不忍让，我女儿是不是就可以上大学了？是我对不起我女儿。”阿姨继续说着，小姑娘告诉她“这并不是你的错，在那个时候你也有你的苦衷和不容易，你那么爱她怎么会故意害她上不了大学呢？”“唉，那个老家伙人都走了，也没跟我说一句对不起。”“那他欠你一句对不起啊，他应该为自己的错误负责，应该给你道歉的。”

这个小姑娘跟阿姨两个人互相讨论起这件事情。听完小姑娘的回应，这个阿姨停下了抱怨，开始哭了起来，哭得非常非常伤心，默默的哭了一个下午。为什么？因为她的这份抱怨，被有人真正的看见、被有人真正的听见、被有人真正的接纳了。这份看见和接纳，终于使得她痛苦的放心的哭了出来，于是她的心释然了。

实际上这个阿姨在这里有一个心理学机制，就是她没有得到她老公的道歉，到死都没有得到她老公的道歉，她特别的委屈，她又觉得当年谦让导致自己的女儿没有上大学，她又特别自责，这份委屈和自责许久以来，都没有被旁听者所理解，而这个小姑娘恰好能理解到，所以她一下子情不能自已哭了出来，这份哭也是真正的一份释放。当她的痛苦和挣扎真正的被听见被回应到的时候，一直在心里许久的悲伤流淌了出来，其实这也意味着她的重新的开始。

果不其然第二天甚至第三天，阿姨再不这样说了。慢慢的说的越来越少，而且喜欢跟别人一块打打麻将，聊聊别的事情，然后别人有时候逗她说你再说说你那糟老头的事，这个阿姨就会说老提他干嘛。当她那份内在的被听见被看见被满足之后，她是会停下来，停止抱怨的。

在我们的生活中，我们觉察一下，我们自己或者是别人经常会找旁边的人倾诉，一遍一遍反复的讲自己的痛苦点，说我一辈子都不会原谅他出轨的事情；要不是当年我爸逼我改志愿，我说不定就上哪个哪个大学，当哪个哪个行业内的领导了；或者说我今天又被哪个领导批了。遇到这些事情的时候，先别着急，反问自己，不妨问一问，我们真正想说的是不是还没有被听见。

亲爱的朋友，我们真正想说的是不是还没有被听见呢？如果是的话，彼此闭嘴不谈，更多的是我们应该继续去表达，因为每一次向外的倾诉都是在寻求被听见的可能。如果我们担心自己抱怨的太多，会消耗到朋友，我们可以寻求更具有能量的关系，比如说专业的咨询师，心理咨询师，找心理咨询师去倾诉的话，是让心理咨询师接纳和听见我们内在的生命是非常好的一个办法。当然我们也可以学着去听见自己，自己听见自己，比如说录音、书写、绘画，把那一大片模糊的痛苦以一种具体化的形式呈现出来，我们对自己的伤痛或许就有了新的觉知。

有一本书叫做心理治疗如何改变人，这本书里说到心理上的痛苦是未经思考，未被染色，未被反思的东西，只有真正的听见和领悟痛苦的根源，痛苦才会减轻。有一本书还叫做也许你该找个人聊聊，在这本书里面有一段话也是与此相关的，这段话是这样说的，痛和痛苦是有区别的，每个人都会感觉到痛的时候，但你不必让自己那么痛苦，前者的痛是生理上的疼痛，由神经末梢传达到大脑皮层产生的，也是我们无法避免的，而痛苦是一种抽象的感受，是感到不舒服不快乐的任何事物，是经验性的可选择的。

既然痛苦是经验的可选择的，也意味着痛苦这件事情是有其意义所在的。就像我们这个故事里面这个阿姨不断的诉说痛苦，其实是在渴望一句对不起，渴望一次被肯定。同样的当我们自己反复的诉说痛苦的时候，或许会被拒绝被嫌弃，但不代表我们是错的，是不值得的。相反它就象一个信号在告诉我们，我未被看见，我渴望被看见，带着这份理解也许我们就能选择如何去处理这份痛苦，无论如何这些反复诉说的痛苦，让我们看见的不是一个烦人的、讨厌的自己，而是一个渴望着的等待着被看见的自己。

好了，今天的分享就到这里结束了，就抱怨问题，亲爱的朋友，如果有的话，你可以在咱们的月子病群说出来，也可以找我说说，让你的那个点真正的被别人看见，然后真正的痊愈。亲爱的的朋友，我们下周三见。