

# 摆脱精神内耗 我学会放过自己

讲述:萌萌 撰稿:子衿

日本作家松浦弥太郎曾说过:“所谓人生困境,不过是你胡思乱想,自我设置的枷锁。”我的生活验证了这一点。我承认,我的生活之所以活得疲惫不堪,不是他人引起的,而是自我内耗的结果。

经历了那么多,终于明白,人生不如意十有八九,想要摆脱精神内耗,唯有接纳自己,找到自己,放过自己,才能找回活力满满的自己。

## 婚前婚后变化

### 对未来充满焦虑

我来自广西百色的一个小村庄,2009年,我通过自己的努力考上了桂林一所高校,成为了村里为数不多的大学生。大学毕业后,我顺利考上了本地一家事业单位,拥有了一份稳定工作。

这一切,是我在懂事之后每天争分夺秒不停努力地学习换来的。我也感激当年那个努力拼搏的自己。

在朋友的介绍下,我认识了现在的老公,他对我很好,于是我们组成了一个双职工家庭。这在外人看来是一个令人羡慕的家庭。可好景不长,自从儿子出生后,我明显感受到他没有以前那么爱我了。面对紧张的夫妻关系和养育小孩的压力,我对未来充满了焦虑,这种焦虑可以说是每一天都有。

也许没有十全十美的爱情,也没有所谓的灵魂伴侣。但我只希望老公和往常一样体谅我、理解我、关心我。可却在生娃之后,这些小愿望都被一一击破。

孩子两岁了,可我生娃前后的场景依然经常浮现在脑海里,让我不得不怀疑老公是否真的爱我。我记得在我十月怀胎准备临盆时,生理疼痛难忍,我让老公不停地给我揉腰,可越到后面不管他怎么揉,我都还是很疼,于是我忍不住跟他发了脾气。让我没想到的是,他不但没有体谅我的疼痛,反而指责我:“谁生孩子不疼呢?忍忍就好了,我已经很努力地揉了,你还要我怎么样。”那一刻我真的心碎一地。

生完孩子后,我们的矛盾越来越大了。为了照顾我们这个小家,我的家婆来帮忙。但毕竟生活方式不同,在和家婆相处方面,我也需要老公在中间做好和事佬。只是我这个直男老公不仅没有起到和事佬的作用,还经常加剧我和家婆之间的矛盾。

我印象最深刻的一件事,便是家婆认为尿片太贵,没有必要经常换,而且要经常给孩子把屎把尿,这样可以节约尿片钱。但在我的育儿经里,不勤换尿片,孩子容易红屁股患上湿疹。在我跟老公认真分析这些利弊之后,本希望他可以找家婆好好沟通,但却没想到,他直接原话跟我家婆说了一通。最后让家婆觉得,我这个媳妇对家婆辛苦带娃这事儿不满意,家婆内心苦闷之后,决定暂时不帮我带娃了,每个月给点生活费给我们,要求我妈妈来桂林帮我带孩子。

如今孩子已经两岁,他也还是老样子,依然任性随意地过日子,时常把我的话当耳边风,每当我因此和他吵架时,他只是一句话:“你就喜欢没事找事。”

我觉得这一切矛盾只是因为老公对我的爱不够深,他没有体谅我的不容易,也没有从我的出发点去考虑问题。

## 纠结和痛苦伴随

### 精神内耗愈发严重

自己当了妈以后才知道,当妈确实不易。母亲离开老家来帮我带孩子,我的内心感动不已。我曾在心里暗暗发誓,要对母亲好,让她感受到子女、外孙承欢膝下的欢乐。让她在桂林就像在老家一样,轻松自在,甚至比在老家还要有幸福感。

但经过半年的磨合,我发现是自己想得太多,有时候甚至是一厢情愿。母亲来到我们的小家,因为胃口等生活习惯、生活方式的不一樣,她常常觉得在桂林很不自在,甚至很有压力。

比如她不喜欢吃辣,而桂林口味却是无辣不欢。于是老公在做饭的时候,会特地给她做一份不辣的口味,而母亲觉得这样子非常麻烦。又或者在带孩子这件事上,我和母亲的观念也不一样,我虽然和母亲有过委婉的沟通,但敏感多疑的母亲依然觉得我在嫌弃她。

生活中,我和老公也经常因为一些小事吵架,母亲每每看到这些,都指责我的不是。虽然如此,她自己的内心也很痛苦。她不想看到小两口吵架,因此,母亲常常也想回老家,不想再过来帮忙。

加上我工作繁忙,有时也无法顾及母亲的感受。说话自然随意,也不注意轻重,让母亲没有感受到被认可。工作上和家庭里的人际关系,让我觉得非常焦虑。

纠结和痛苦伴随着我,我常常在夜里哭泣。

我经常想不通,为何这么多年我拼了老命努力奋斗出来的生活,却一点也不幸福。失败到连自己的母亲也不向着我。

母亲常在我耳边说的是:“你现在的的生活,比农村里大多数人的生活要幸福得多,你要学会知足,你的老公毕竟是男人,男人总是大大咧咧的,你也要多体谅,凡事不能要求太高,也不能太任性。”

母亲的话自有几分道理,但却无法排解我对理想生活的追求。也无法抚平我内心的创伤,毕竟老公在婚前婚后判若两人是事实。

## 治愈精神内耗

### 找回活力满满自己

这种痛苦和纠结,对我来说就是精神内耗,但我无力去应对,还会陷入其中无法自拔。我整夜无法入睡,担心未来没有办法养育好孩子,也没有能力过好这一生。那种躺在床上,身心俱疲却无法入睡的痛苦让我渐渐恍惚,日渐憔悴。不得已,我吃了安眠药。

但安眠药也不能根治我的问题,于是我决定去看病。为了确诊我的病情,我去了两家医院,诊断结果一致,我被确诊患上了抑郁症,需要药物治疗。我的内心备受打击,我疯狂查阅这种病症是否会有其他并发症以及后遗症。我当时第一个想到的就是,为什么生活这么不如意了,却还要让我患上这种病。

于是我背着家人和单位接受治疗,但是光吃药并不能让我停止精神内耗,只是让我暂时能够安稳地睡觉而已。在朋友的帮助下,我又找到了心理咨询师,每周两次个案的咨询,只希望能够找回曾经的自己。

这一次,我把自己的未来交给了心理疗愈师。这次,我相信他们可以帮我摆脱这种困扰。

我在心理咨询室里,畅所欲言,让自己内心的想法自然流动。我感受到了前所未有的放松和坦然。我也看见了那个遇事总会焦虑的自己。

当心理咨询师让我回忆童年的场景时,我看到了当年那个被父母苛责的孩子。虽然小时候的我学习很努力,成绩也优秀,但我却从来没有得到父母的认可。相反,我在父母眼里,如果我做什么,他们都对我不满意。哪怕我的考试成绩得了第一名,哪怕我在学校表现优异,得到了奖励,我的父母依然对我不满意。所以我自卑、抑郁。

在看清自己的内在原因后,我承认在婚姻关系中,夫妻关系的紧张更多来源于我的焦虑。在工作 and 生活中,我所认为的出现的各种问题,其实都是我内在的反馈。

仔细想想,其实老公本身变化不大,只是我在焦虑的时候,对他缺乏耐心,在急躁的情况下,导致夫妻矛盾加大,更容易争吵。而对于母亲而言,母亲的出发点是希望我们的小家和睦安定,我过度地焦虑,让家庭关系陷入紧张,母亲的担忧和批评,更能体现她作为母亲对家庭的关爱。

如今我看清了现实,停止纠结,接纳自己,努力重新找回对生活的热爱,对母亲更加感恩。

