

遭子女打压 要学会松绑

前不久,湖南卫视综艺节目《妈妈,你真好》中,52岁的王玲不断被女儿吐槽,被女儿认为上不了台面,被骂“神经病”。面对“毒舌”女儿,王玲似乎已习以为常。现实生活中像王玲这样的中老年人有不少,他们长期生活在遭儿女“打压”的阴影中。

养宠物悟出生活经

有时,宠物也是我们的好老师。比如说,山西省绛县红军社区里的几位老人,养宠物悟出了生活经。

退休后,孩子给杨兄弄来几只鸽子养着玩。杨兄对其中一只小白鸽情有独钟,给它起了个好听的名字叫白羽仙子。一天,单飞出去的小白鸽,带回来一只瓦灰色的信鸽。杨兄翻箱倒柜搜寻出闲置多年的根雕工具,花了一周雕制成两个美妙的小鸽哨,安装在两位恋人的尾巴根。在悦耳动听的鸽哨当中,它们飞得更甜蜜更开心了,杨兄常常乐在其中。

没想到,灰色信鸽是过路客,等它在杨兄家养精蓄锐补足体力后,就不辞而别了。临走,还拐走了杨兄的白羽仙子。杨兄闷闷不乐,小白鸽啊,你咋就是一只喂不熟的白眼狼呢?

半年多后的一个早上,杨兄正在院子里溜达,忽然传来几声似曾相识的“咕咕”声,循声而去,是小白鸽飞回来了!他赶紧抓了一大把玉米豆,去招待它。“我忽然悟到,在这个充满诱惑的精彩世界里,在很多事情的取舍上,该是你的就是你的,任何人都抢不走的;如果不该是你的,任何的强求也都是没用的。连小小的鸽子都是这样,何况是人呢?”杨兄对我说。

去年夏天的一个雨后,赵哥发现楼前香椿树下,有只被淋成落汤鸡的小鸟,黄嘴又儿张得老大,有气无力地叫着。原来是只没出窝的小金翅。赵哥赶紧把它带回家,放进笼里养起来。从此,小金翅就过着“衣来伸手、饭来张口”的“独生子女”生活。在赵哥和老伴的精心呵护下,小金翅转眼就长成只会唱歌的大金翅。

秋天而至。野外到处都有食物可吃,赵哥决定把小金翅放飞,让它接受野外生存锻炼。“哪知两日后的早晨,我和老伴正在画画,隐约从窗外传来几声有气无力的叫声,我们越听越觉得耳熟,心里直犯嘀咕:难道是她?推开窗户,一只小鸟撞进阳台里:果然是我们放飞的那只小金翅。它一头扎进笼里,狼吞虎咽地吃起小玻璃杯里剩下的小米。此情此景,让犹如打翻五味瓶的我和老伴恍然大悟:知道该怎样带孙子了……”赵哥深有感触地说。

马姐家养了只老猫咪。“一天,我正在书房赶写稿子,老猫咪突然在客厅里男中音般地连叫几声,女儿告诉我:‘那是猫咪孤独了,想邀你跟它玩呢!’平时,我们看电视冷落了它,它仿佛念念有词:‘你不理我,我就去理你们。’开始不停用毛茸茸的小脑袋和身子,来回向家人‘蹭爱’,我们就帮它做按摩,瞧它那个舒服劲儿,先是‘呼噜’一曲,然后美得四脚朝天撒欢儿。当然,舒服的是老猫咪,开心的是大家。从此,我们家人也学会了快乐就得主动点。”马姐说。

来源:北京青年报

在节目中当众被女儿骂

在湖南卫视综艺节目《妈妈,你真好》中,王玲登场时,节目组放出了她年轻时的照片。照片上,她漂亮大方,灵动鲜活。然而,如今舞台上的她虽然风采依旧,眼神却闪躲不安,毫无自信。王玲说,自己是从这两年与女儿生活在一起后才变得不自信的。平日里,女儿时常批评、指责王玲“小家子气”,早已改变了她的自我认知。

节目现场,王玲要和女儿合作拍一张照片。挑选衣服时,王玲毫无主见,完全顺从女儿的想法。拍完照,王玲表示某张照片“还可以”的时候,女儿却毫不避讳、满脸嫌弃地骂她“神经病”。现场嘉宾看不过去,质疑王玲女儿太强势,王玲女儿却声称一直都是这么过来的。而面对女儿的咄咄逼人,王玲也认为是自己做得不好。

半数人认为曾受儿女“打压”

显然,面对女儿打压,王玲早已“逆来顺受”。这种情况还真不是电视“表演”,在现实生活中频频发生。

65岁的陈君是四川省绵阳市人,老伴病逝后,5年前她到成都市投奔儿子。刚到成都,她常想出去逛逛、参加聚会,儿子却不愿意带她出去。这是因为,有一次儿子和几个熟人聚会,陈君跟随出席。结果,儿子全程不开心,回到家就说她穿着太土、没气质。儿子建议陈君注意打扮,她也花心思挑选衣服,可不知为

什么,总难以达到儿子的要求,一直被嫌弃。

贵州省贵阳市64岁的谭萍在退休后开始跳广场舞,一直被女儿嫌弃“不够高雅”,说去跳舞就是给她丢人。为搞好母女关系,谭萍选择退让,接受女儿安排学习绘画、茶艺,结果一点也不开心。

记者向278位老年朋友及网友展开调查,52.15%的受访者认为曾受儿女“打压”。穿着打扮(占62%)、言行举止(占47%)和兴趣爱好(占39%),成为老年人易受儿女“打压”的前三位。

学会“松绑”,追求新生活

国家二级心理咨询师卜凌娜认为,老年朋友遭受儿女“打压”,实质上受到的是儿女为了强迫父母认可自己观点而实施的“冷暴力”。这种处境,往往出现在父母依附儿女生活的家庭,是长期脱离社会生活、缺乏自我肯定和认识的表现。

卜凌娜认为,除了举止行为,这些老人的精神实际上也受到“控制”,“有些老人连怎么想都受到儿女的控制,把对方的认可当做自己思想的准则,这种丧失自我的状态很不可取”。她建议,老年朋友遭儿女“打压”时,不该唯对方是从,而是要学会主导自己的生活,积极开展社交、学习,重塑自己的人际关系和生活

方式。

湖南省长沙市62岁的肖雅可算是一个“翻身做主”的典型。肖雅也曾长期受到女儿“打压”,凡事如果不听女儿的就会挨骂。一次在家人聚会中,女儿又当众责备肖雅。肖雅弟弟看不过去,帮她说话,建议她要活得像个长辈。这一下点醒了肖雅,她决定与女儿“松绑”。她参加了几个老年团队,重塑自己的朋友圈。因为形象出众,肖雅常被邀请走秀、唱歌,这让她产生了自信。女儿也改变了以往的态度,对肖雅变得尊重,有时候还主动求她一起外出。

来源:快乐老人报

图片来自网络