版权归作者所有，任何形式转载请联系作者。

作者：不如扭扭（来自豆瓣&微信公众号）

**原文链接：**[**https://mp.weixin.qq.com/s/foB3GIz9XMmtmhzPdyFsOw**](https://mp.weixin.qq.com/s/foB3GIz9XMmtmhzPdyFsOw)

本文是《女权理论治疗父权制下女性心理疾病》主题的下篇，本文主要说明两个问题：第一，普通的心理咨询为什么不能解救女性的痛苦；第二，女权为什么可以作为一种理论支持，治疗女性因父权体制引发的痛苦。

**· 普通的心理咨询不能解救女性的痛苦**

我在考心理咨询师证的时候，在《基础知识》那一大本书里记得最深的一句话就是“**人的最高智慧是适应**”（大概意思），这句话给我当时带来了很大的启发，让我对自己的症状有了新的解读，我想我就是适应不了这个社会，才有这么多的症状。

后来接触了女权理论，才知道笼罩在父权制社会下的所有事物都必然带着父权社会的印记，当然包括心理学下的心理咨询。

心理咨询对于没有接触过他的人，天然的带着一层神秘面纱，其实心理咨询的目标总结起来就两个字：适应。**无论是改变认知，促使来访者改变对事物的看法，还是发展一些问题解决策略，目标都是为了让来访者更好地适应社会环境。**

那么从性别来分，谁咨询的多呢？据简单心理《2020大众心理健康洞察报告》指出，2020年中付费来访者中，女性占比75.8%，男性占比24.2%，很明显女性是心理咨询的主体。

我们在前几篇已经明确了我们所处的社会是一个极度重男轻女的社会，女性是作为“重男轻女”的受害者存在的。**而心理咨询的目标是让来访者适应社会环境，那么让受害者适应让她受害的社会环境，是让她适应被忽视被轻贱的位置，更好地完成被剥削被压榨的角色？**

举个例子，认知疗法认为引起人们情绪困扰的并不是事件本身，而是对待事件的想法看法评价等认知内容。意思是说虽然你不能改变事实，但你可以改变对事实的看法。那么结合女性受害的大背景，其实就是让女性从伤害中提取出对她有益的部分，改变对伤害的看法，做一个快乐的受虐狂。

从以上我们可以看出，父权制下发展出的心理咨询依然有着明显的父权印记，从这个角度上来讲，心理咨询只是父权制下女性获得能量的补给站。咨询师一边努力的共情、接纳、尊重和倾听你，肯定你的价值，一边鼓励你改变自己，适应这个社会。

心理咨询还特别看重关系，不管是亲子关系还是亲密关系。很多心理咨询师都会写一些教别人怎么处理关系的文章，文章大多都会教你怎么去理（容）解（忍）你的父母/伴侣，还会教你一些相处的技巧。

那这些文章主要的受众是谁呢？显然是女性，**父权制下的女性通常比男性更看重关系，更重视别人对自己的评价。**结果就是女性阅读这些文章，又接受了新一番的洗脑和顺从教育。

不光是心理咨询，心理学其他的理论和概念通常也会带着父权制的印记，期望大家在接收的过程中保持一个审慎的态度加以思考辨别吸收。这样审慎的态度，当然也适用于我（一个心理咨询师）的这篇文。

以上，我们会发现如果不跳出父权制这个框架，我们所接收到的信息，都只是反复的洗脑和顺从教育。

**· 女权可以作为一种理论支持，治疗女性因父权体制引发的痛苦。**

而跳出父权制这个框架的唯一办法就是女权主义和以女权主义为支撑的心理疗法（女权主义心理疗法）。**女权主义是指一个主要以女性经验为来源与动机的社会理论与社会运动，这里的女性经验相对的是父权制下的男性经验为主导。**

以男性经验为主导的心理咨询把女性对父权制社会的适应不良看作是疾病，把疾病归因于个人化的原因，而撇除社会环境的影响。简单的说，就是**人不适应社会环境，是个人的问题，所以需要个人改变，适应社会环境。**

而当我们用女性经验去解释女性因为父权制引发的痛苦时，我们不再把它看作是一种疾病，而会**把这种适应不良的痛苦看作是一个提醒，提醒自己“我好像发生了一些状况”。这种提醒是一种呼救，意味着我们求生的本能还没有丧失，自己不甘于这种被剥削被压榨的位置，我们还不是一个麻木了的受虐狂，还可以呼喊。**

一个呼喊的声音当然不能说明什么，那么一大群呼喊的声音就足以说明了这个系统问题的存在。**我们需要的是修正这个系统，而不是把原因归咎于“怎么别人都忍受的了这种痛苦，就你忍受不了”的个人原因上。**

我很鼓励大家通过各种方式去了解父权制是什么，它是怎样形塑我们的生活。当我们去充分了解分析这种父权制带来的男女不平等时，本身就是在消解父权制对我们的影响力，破除减少父权制对我们的伤害。

不可避免地，在了解到我们是如何处在被剥削受人控制的位置上时，我们是悲伤的，更是愤怒的。这时候出现的愤怒是一种信号，提醒着我们还有力量可以抗争。

在上篇“女性被说不如男性”的例子中，我们会发现女性在成长过程中，在顺从教育下阉割了很多东西，比如说本身的力量感，愤怒，还有攻击。

我这里说的力量感，不仅是体型体质上的力量，也是一种心理能量——我觉得我有力量。父权制社会并不希望女性有力量，因为力量意味着不受控制或者不好控制。而对于女性来说，力量感的增加，有助于增强女性的自我和自尊。

至于愤怒，在父权制社会里女性是不应该有愤怒的，特别是女性对男性愤怒更是不被允许。**女性应该是温柔顺从的，即使利益受到损害，也应该是她身边的男人帮她出头，她即使生气也应该保持六颗牙齿的微笑。**而当愤怒出现在男性身上，我们却觉得理所当然，并且开始害怕他们，仿佛愤怒是男性的特权一样。

**当我们的自尊、利益、权利和边界受到威胁时，愤怒的情绪就会出现，提醒我们拒绝或者远离伤害性体验，是一种自我保护，是非常重要的能力。**而对于男人来说，会说“不”的女性显然没那么好控制，所以常会在文化上贬低女性的愤怒，比如常常说的“母老虎”一词。

女性害怕成为男人口中的“母老虎”，便自动的丢盔卸甲，放弃了愤怒这一武器，重新回到男性的保护（控制）中。而当女性放弃愤怒时，她就不再能保卫她的边界，利益，权利和自尊，只能逃去另一个男人身边，并祈求那个男人不要杀她。

所以，你会发现女权主义者通常都很愤怒（bushi。

愤怒、力量和攻击是非常相关的三组词，愤怒是一股很强的能量，它让我们感觉到力量，有力量才可以去抗争（向外攻击）父权，而抗争父权这一行为也会加强我们本身的力量感，增强我们的自尊和自信，减少我们因父权制引发的痛苦。

怎么样，准备好和我一起打拳了嘛~