

问题：我爱你，但是我却没有力量再靠近你，怎么办？

一位朋友建议我，最近我也在尝试，就是为父母写自传。

你也可以尝试一下。

不要拘泥于形式，可以先听默记下来，再找时间写出来。不写也没什么问题。可以从妈妈的童年开始。

这种对话和诉苦不同。诉苦主要还在于那个“苦”，说来说去无非是那些事，你听了烦，她也说不出什么新意。但你这次主动问，是你对她的人生产生了好奇，倾诉的动机就改变了。

你愿意了解她的身世，她是怎么成长的，人生中有过哪些高光时刻，至暗时刻，那些你听了无数遍的委屈、伤害的来龙去脉是什么，放在过往境遇的大环境中也许有不一样的解读。

古人治水，堵不如疏。人的情绪也一样，你越堵、越满、越要有一天要冲破堤岸。所以只能疏。

至于那些负能量，倒不必太担心。你主动表示关心想听她的故事、和她每次憋闷很久终于发泄出来的诉苦是不一样的。而且当你真的对她的故事产生关心和好奇的时候，你对负能量的承受力也会提高很多。

你妈妈说，母女的情份淡了。我相信这是她真实的感受。因为人与人之间的情份，到最后不是能为对方做多少，而是是否还愿给对方时间。

人的时间是有限的，人的情份是靠时间来维系的。母女之间情份淡了，那就是不愿意再给对方时间了。

讲述和倾听是需要时间的。当你愿意主动询问她、听她讲自己人生故事的时候，母女的情份就回来了。

另外你说到在车上的事，不愿意让母亲话语间的负面情绪影响了先生和女儿。我送你一句话吧：——「爱能遮掩许多罪」。

这句话不是说以爱包庇罪恶，而是说爱能涂抹罪的影响。

具体来说，就是你对母亲的宽容和敬爱在你丈夫和小孩身上所造成的影响，会远远大于你母亲的负面情绪对他们所造成的影响。

最后，那个「分离的课题」，不是不对，但是道理只讲了一半，就是作为父母和子女心态上的独立。但是另一半它没讲。成年以后的亲子关系，其实是 separate and engage。它讲了 separate，却没讲 engage。

独立不是撇弃，也很难做到撇弃亲情的羁绊。

一方面需要获得独立的自觉，另一方面，也要知道如何经营与亲人的感情。

虽不容易，但也不至于绝望。

先从对母亲的人生好奇开始吧。

编辑于 2022-01-30

<https://www.zhihu.com/answer/1423054655>