

(想办法离开)

问题：妈妈每天对我语言暴力，我承受不住好痛苦，怎么办？

题目描述：这么多年了，跟妈妈在一起几乎没有一天不吵架的，她总是对我语言暴力，拿各种难听的脏话骂我，我这辈子听到的脏话都是从我嘴里说出的。我把母亲当作我最亲的人，可最亲的人为什么这样对我，最亲的人却伤我最深。我几乎每天夜晚都躲起来哭，哭到头晕脑胀头痛了一整夜，每天早上眼睛都是肿的。她每次语言暴力，我偷偷哭的时候都想跳楼，产生跳楼的想法有几十次了吧，可是我不敢，我好怕疼，如果不会痛我早跳下去了。除了那些最常见的脏话，因为我经常生病需要花钱，她经常骂我是个赔钱货，我也经常想着跳下去正好，你也不用再在我身上花钱了。可是每次都强压下去这种想法，我体会到了那些孩子跳楼时的心理了，那种痛苦的情绪一上来，是不会有丝毫理智的空间的。我也跟她沟通过，可是完全没有用，这么多年了，照样各种脏话连篇大声吼我，语言暴力真的诛心，尤其是最亲的人说出来，真的感觉心已经千疮百孔了，感觉自己心理障碍也很严重，自卑胆小社恐不敢和别人说话每天都好痛苦

想办法离开吧。

下面几种情况，与其寻找改变或改善，不如离开。

比如：

- ① 对方的伤害成为了一种习惯、一种模式、一种脑回路。类似毒瘾，身体的驱动已经无法受到理性控制。
- ② 对方无意寻求帮助或改变。①但积极寻求治疗和帮助，也还可以给机会。但如果①+②，就比较困难了。
- ③ 对方没有恶意，但在行使自由权利的时候会让你产生痛苦。
比如你惯用右手，ta 惯用左手，你们坐在一起吃饭，左右手总打架。这并不出于对方的恶意，但也免不了碰撞，那就只能换个位置而不能逼人家改用右手。
- ④ 自己的存在给对方带来痛苦和压力。不是做了什么说了什么，而是你的存在就令对方感到痛苦，那就没办法了，只好消失。

可以判断一下属不属于这些情况。

离不开怎么办？

除非对方人身束缚或者当事人完全无法自理，比如未成年或疾病，否则任何人在任何情况下都具有离开的意志和行动。

逃离的意愿和行动和逃不逃得掉是两码事。

有逃不掉的可能性，但不代表从始至终无动于衷。这不符合人性。人性是趋利避害，是尽量求生。

受到极端伤害还不离开，只有一种可能，就是找到了一种与伤害共处的方法，或者一种 narrative，比如我爱 ta。

但斯德哥尔摩综合症不是唯一、必然的选择，只不过是爱上 ta 才能活下去和宁可死也要离开 ta 之间选择了前者。

所以最终要怎么选，取决于人怎么看待生死。

有人把活着看作生，有人把自由看作生。有人把死亡看作死，有人把精神的摧残、自由的掠夺、尊严的践踏看作死。

如果是后者，就要有置之死地而后生的觉悟。把所有的伤害都当作燃料。当作能够帮助自己离开的燃料。

其实那些勉强留下来的到最后反而会走到死地。因为在某种程度上是助长了恶。而恶的膨胀没有人承受的了。

那么要怎样的条件才能离开？

考大学？那就好好学习。健康的身体？那就配合治疗、锻炼身体。经济独立？那就使劲挣钱。把那些污言秽语重新打包成为你前进的动力，学习的动力，离开的动力。

总之，不要寄希望于别人的改变，能改变的只有自己。在任何人际关系中都是如此。

编辑于 2021-02-21

<https://www.zhihu.com/answer/1741160034>

评论区：

Q: 第 4 条，如果是父母的存在让自己很不舒服呢？也是一样的处理方式吗？

A: 那属于 1 到 3 条啊，自己独立就可以离开。

更新于 2023/1/14