

有这样一群孩子让父母焦虑,他们足不出户,不愿上学,就像“茧居”一样。父母对此既担忧又自责;当事人也懊恼自己无法克服对人际互动的恐惧,深受茧居状态之苦。从事逃学厌学宅家问题青少年治疗研究工作 30 余年的日本心理咨询师田村毅认为:茧居是孩子的内心在青春期、青年期没有得以正常发育造成的,就像孩子在长大成人的青春期的路上摔了一跤。

孩子进入青春期,父母注意“后退”

星期日周刊记者 顾 箬

隐藏的“炸弹”

魏甜“宅”在家里有一段时间了。

陈兰非常后悔:我怎么在初一上学期给她买了台手机呢?

买手机这个普通的事件在陈兰家却成了分水岭,在那之后,魏甜一直用手机玩游戏,追剧,晨昏颠倒,不爱出门,成绩降到倒数一二名。后来更是连学都不愿意去上了。

陈兰和丈夫魏中罡试图控制局面,他们收走手机,没想到魏甜反应很大,她大发雷霆,骂父母,砸东西。看着孩子情绪失控的样子,陈兰夫妇不得不妥协,不再强制收走她的手机。

但是问题并没有得到解决,看着魏甜每天沉迷于手机,陈兰和魏中罡的心上犹如上万只蚂蚁在爬一般,焦躁难安。有一天,魏中罡的情绪爆发了,他抓起魏甜的手机,狠狠地砸在地上。魏甜一愣,转身从桌上拿起一个玻璃瓶,砸在地上,然后拿起玻璃碎片,在自己的手臂上划出一道道血痕。

魏中罡在惊吓之余意识到事情已经足够严重,超出了他们的可控范围,于是去向专业的心理医生进行求助。

在几次心理咨询中,心理医生让陈兰和魏中罡了解到,问题并不只是出在手机身上,其实问题就如一枚隐藏的炸弹,早就埋在之前看上去平静的生活中了,一点火星让它点爆,是迟早的事。

魏甜长到两三岁的时候,陈兰和魏中罡就常常吵架,主要矛盾是对孩子的教育的不同看法。陈兰要求高,她坚决要求送魏甜去国际幼儿园,考民办小学和初中,为了达成这一目标,给魏甜报了很多兴趣班和培训班。魏中罡却认为应该顺应孩子天性,想学习就学习,周末想睡懒觉就睡。但魏中罡也有严格的时候,在辅导作业时,他会情绪失控,会打骂魏甜。夫妻俩为了孩子的事和彼此性格不同不知道吵了多少次架,关系紧张时,两人一度谁都不理谁。

后来张兰通过关系让魏甜进了当地很好的初中入读。刚开始,魏甜所呈现出的样子是张兰夫妇所期待的,她努力学习,积极补课,但考试成绩却不理想,在班内只到 30 多名,后一个学期就出现了“手机事件”。

茧居并非是一种疾病

魏甜这样的案例,对田村毅来说一点都不陌生。他是日本心理咨询师、家庭治疗师,从事逃学厌学宅家问题青少年治疗研究工作 30 余年。在工作中,他发现,在日本出现了一群生理毫无异常、足不出户、逃避社会的人。他们之中有青少年,也有成年人,这群人被心理学界称为“茧居族”。

他们的家人无法理解他们的行为,父母既担忧又自责;当事人也懊恼自己无法克服对人际互动的恐惧,深受茧居状态之苦。所以,田村毅就把这十多年的重点研究领域放在如何理解现代家庭关系,如何理解青少年时期心理,特别是茧居族现象背

后的成因,以及如何通过家庭治疗来理解和进行干预。

父亲是关键

“我认为茧居是孩子的内心在青春期、青年期没有得以正常发育造成的。茧居,虽然说是一种心理层面的问题,但它并非是一种疾病。由于茧居不是疾病,药物对其没有效果,这时心理咨询以及家人的信任与鼓励,就成为帮助当事人走出茧居的关键。”田村毅介绍了自己对“茧居”的理解。

他曾在日本碰到过和魏甜一样,突然呈现“异样”状态的孩子。那个叫太郎的男孩在初一之前还过着和普通学生一样的生活,但是到了二年级,他开始出现健康问题。放假的时候还好,但一到上学的日子尤其是周一就会感到身体不适,因为太郎有点贫血,早上根本就起不来。不去上学,在家也没什么精神。这样的状态大概持续了半年,父母带他去了看了内科和儿科,却没有发现什么异常。

问题的来源并非来自身体。在多方打听之下,太郎的妈妈找到田村毅,寻求帮助。当时由于太郎已经去过多次医院,不想再看医生了,所以只能妈妈一个人前来。

“家庭治疗是一种即便茧居者本人不在也会起效的方式。”田村毅指出,如果是去医院看病,本人不去的话基本上就无法进行治疗,但家庭治疗的优势就在于,在本人不在的情况下也能够发挥威力。为什么能够起效呢?这主要是因为,家庭治疗旨在发现人和人之间关系的症结,有针对性地对此进行调整并解决问题。“若母亲来做咨询,我们就假设母亲的内心有问题,然后试着对母亲进行心理咨询,让其回去影响孩子,孩子便能受到心理咨询的影响。”

父亲是关键

田村毅首先要做的就是让家人恢复信心。在很多有茧居孩子的家庭中,父母都失去了信心,不知道要如何和孩子相处,就像太郎的母亲,魏甜的父母。

“茧居问题主要是由家长的教育方式及和孩子相处的方式不当所导致的。”这种话的流传成了家长们失去信心的主要原因。

但田村毅认为,世间不存在完美的父母。不管什么样的父母都有好的相处方式和糟糕的相处方式;不存在 100 分的父母,也不存在 0 分的父母。所有的父母都是既有优点也有缺点的,所以世间并不存在毫无优点的父母。若父母失去自信,不知道如何面对孩子,害怕和孩子相处,最终就不能很好地引导孩子了。让父母恢复自信是非常重要的,想要让孩子重拾适应社会的自信,父母应当先重拾与孩子相处的自信。

太郎的母亲之前也一直陷于自责之中,因为她常常听到周围人说:“孩子出现问题,责任主要在父母。”而当她把所遇到



田村毅

日本心理咨询师、家庭治疗师
从事逃学厌学宅家问题青少年治疗研究工作 30 余年。
著有《抢救茧居族》一书

的问题一点点说出来的时候,田村毅对她说:“这没什么大不了的。”这让她感到非常安心。在田村毅看来,茧居并不是那么严重,它只不过是孩子在长大成人的青春期的路上摔了一跤而已。

虽然田村毅接纳父母并不完美这一事实,但他并不是让父母无需作为,他认为父母是解决茧居的关键所在,特别是父亲的作用。

太郎的母亲认为丈夫的工作很忙,根本抽不出时间,而且就算他抽出时间来了,对于孩子的事情他也不能理解。在涉及孩子的问题上,他们常出现意见不合的情况,所以她一直觉得,与其找丈夫谈话,还不如她一个人先赶紧解决这个问题。

“下一次一定要请你的丈夫一同前来。”在第一次咨询结束后,田村毅非常坚决地对太郎的母亲说。

“日本大多数家庭都是母亲和孩子接触得多,父亲和孩子接触得少。这在孩子小时候倒是没什么。但是,这种情况在孩子青春期时就会变得难以应对。此时孩子的兴趣会从‘自己的世界’逐渐转移到‘外面的世界’。这个时候父亲的作用就显得很重要了。青春期就是父亲该出手的时候。父母合作共同努力与孩子进行沟通才是最好的。”田村毅非常看重父亲的作用,他常常在治疗中要求来访者家庭把来访者和父亲之间的关系进行整理,而他本人也通过和父亲书信往来的方式梳理过自己的父子关系。

让孩子发动自己的引擎

由于孩子的茧居状态常常出现在青春期,所以田村毅特别提醒父母,要注意和青春期孩子的相处方式。

“当孩子迈入青春期,双亲必须从原本与孩子贴身的亲密位置稍微后退,与孩子保持距离,不能随时都在孩子身边继续给予他保护。从保护的立场撤退,将之前双亲为孩子做的事全部移交给孩子,即使孩子失败了,也不要伸手援助,就站在一点距离之外观看孩子如何付出努力,自己克服难题。父母如果表现出很担心的样子,孩子就不会战战兢兢地担心自己的事,相反的,如果父母表现出不关己的态度,孩子才会主动担心自己的事情,并且自己想办法解决问题,在不断品尝成功与失败的滋味后,他终能学会克服难关的技巧。”

这是一个从父母的引擎转移至孩子的引擎的阶段,在这过程中,一定会有冲突和困难,因为孩子用他的引擎解决问题,性能可能还不太好,也比较花时间,此时,父母一定要压抑内心那股想出手援助的冲动,让孩子用他的引擎解决问题,并予以认同。“你可以这样赞美孩子:‘虽然不是全部如你所愿,也算是成功了,你真的很棒!’如此一来,孩子就能累计到更多的成功经验,那他的引擎也会一直运转顺畅了。”田村毅说。

(为保护隐私,咨询者全部使用化名)