

总会遇到的人

□小单

我听心理咨询师说,如果焦虑值能用0到10分来表示的话,在日常生活中人们的焦虑值通常在2-7分徘徊,而当到过年的时候,人们的焦虑值一般在7-14分之间晃荡。

超级焦虑。

家人是甜蜜的负担。过年的时候,当一大家子人凑在一起,那简直是太甜蜜,太大负担。我们总在学习如何和陌生人相处,但其实和家人相处才是最需要艺术的。

那么今年你要准备好,回家之后自己打算如何应对自己的亲戚。因为由我们心性的话,我们原始的反应常常动作变形甚至伤人伤己。所以我们今年要有一个确凿的计划,不打无准备之仗。

我猜回家一定会遇到下面三个人:

爱管闲事的邻家大姐。

大姐非常善良,她真的是太善良了。她永远为了我着想。每次见面她都关心我的柴米油盐:应该什么时候结婚,应该什么时候生娃,老公的零花钱要怎么管,股票该买哪只……一般还没等她说完,我已经在心里恶狠狠地把她给掐死好多遍了(不幸的是我通常只能坐在那里微笑着听)。

问题是,她让我觉得自己一无是处、被多管闲事还不能反抗,否则我真是没良心的白眼狼。

在一些家庭中,往往是那些自己摔进坑里过,对自己的问题焦虑不安的人,会将她的情绪投射在别人身上。也许她正在拼命地担心自己的女儿,于是转身过来教育他人。或许她带着对自己人生和生活的各种理解,比如她真的相信30岁再结婚实在太惨了,或者她的死亡焦虑太大了,她真的想要阻止别人跌进她进入的“火坑”,她真的希望对方应该过得更好。

我当然知道我的人生并不是她的人生,我想大声地辩解,叫她闭嘴。但是我也要知道,她不过是在借我的生活,表达她的情绪。所以在对话开始之前,我告诉自己:她不过是在使用我,表达她的情绪而已。我不必辩解,也不必向她证明什么,更不必非要对着干——这本来也跟我没什么关系。

我打算跟她说:“谢谢你的建议,我会考虑的。我们聊些别的吧。”

别人家的孩子真善美。

真善美什么都好。她漂亮,她真实,她能干,她嫁了最好的老公,有最完美的宝宝,她的工作如鱼得水,她一年出国旅行几趟。她周全体贴,她甚至给我的爸妈也都

准备了贴心的礼物。更讨厌的是,她居然是我的亲表妹。大家都对她啧啧赞赏不断,还跟我说,多跟她学学!

问题是,我每次见到她,都觉得自己弱爆了。恨得牙痒痒又不得不见。我想指着她的鼻子说:扯下你虚伪的遮羞布,让我看看你的软肋!

没有人的生活真的完美,每一个他人都是和你我一样的普通人。我在每一次强烈的嫉妒之中,都会扪心自问:在这个嫉妒之中,究竟是什么在紧紧抓住你不放手?每当认真地面对这个令人痛苦的问题时,我都能找到一点关于自己的秘密。慢慢地,嫉妒就没了。

嚼舌头的李大嘴。

大嘴是我的表亲。他没事就凑过来跟你说:上次你奶奶说你穿衣服太难看,上上次你表妹觉得你前男友个子太矮,上上次你大舅跟你姨妈说他对你很失望,还有你知道吗?你表妹肤白貌美在学校好多人追最近又考上了名校研究生……就好像我越难过,他越开心。仔细想想,他就专门拿那些我亲近的人翻来覆去嚼舌头。我还要故作镇定显得若无其事,其实翻江倒海想一脚将他以及整个家庭踹开。

问题是,他真的让我感觉很糟糕。好像我是个不值得被爱、被接纳的人,你感觉整个家庭都背叛了我。

这个世界上总有一些人非要以他人的痛苦为乐。我当然没办法改变他们,但我可以试着了解一下大嘴过去的人生,他大概,也许……一定经历过被抛弃、被背叛、被欺负、被挤压。

我又想,自己在大嘴的眼睛里,究竟是什么样子?他在我面前感受到了什么?有没有什么我(或者我父母)的行为,或者我的成功,让他感受到被攻击或者被威胁?以至于我在他眼睛里是如此有价值,变成了一个需要他防备和攻击的人。他需要让我感觉更糟糕,才能让他觉得能够生活下去。

我当然不必爱他,或者全然接纳他。但是我绝不会相信、回应他。这不过是另一场他和自己的战争罢了。

我会站在外面看一看,花一些时间来回忆那些我被爱和被接纳的时刻。这个现实的世界其实没有任何变化。然后我告诉大嘴:谢谢你告诉我这些,但是我并不想听。

转身离开。

不问

□阿简

师动众,也最流于形式的全民社交运动。一年一度的见面更像是一种仪式,粘连,维系天然的血缘关系而已。生活背景不同,关注的重点也不一样,各种先天造就的亲密度有着实质的生疏,又不能进门搁下礼物就走,所以努力寻找话题,是件辛苦尴尬的事。于是,被年轻人嫌弃的各种灵魂叩问,像一本泛黄落灰的旧家谱,每年春节都要跟年检似的祭出来问一问:结婚了吗?啥时候要娃?一年挣了多少钱?为啥还不买房啊……

但其实作为一个曾经晚婚的过来人,我对这些来自亲友的好意深恶痛绝,更何况有些关切对方还未必真的走心,只是没话找话时随口一问。所以我跟老友说,自荣膺“中年大妈”以来,我对自己的要求就是要守住“识趣”的底线:对别人的婚恋财产、置业升迁不热心、不打探,也不接受委托帮忙劝说——劝啥劝啊?人家不结婚不生崽,自有人家的道理。你红口白牙地非要动员,生了娃你帮着养么?辞职回家钱不够用了你给补贴么?互相串个门而已,和谐有爱地好好做亲戚,不好么——有娃的抱娃,没娃的撸猫逗狗,猫狗也没有的聊聊养花种草,寸草不生的就唠唠各家的拿手菜……

老友说我太倔,强调亲戚们“也是出于关心,都是好意”。可我觉得对那些惹人厌烦、让人难堪、引人焦虑的事,一个局外人如果没有能力帮忙解决,不问,才是好意。

不想只被
养在通讯录里

□蓝小西

身边几个远方来的大姑娘小媳妇,旧话新提说到春节回家的事,纷纷一副“断肠人在天涯”的表情。

作为一个婚姻还未满周年的新新娘,隔壁办公室的鹿儿说本来早就打算好,假期回老家看自己爸妈的。而且,担心春运太繁忙,老家在遥远的北大荒的她,三个月前就已经开始留心网上机票的情况。等时机差不多了,就掰着手指头数着日子,准备时候一到就挎起包袱直飞老巢陪爹妈。

谁知,半路会杀出个婆婆来做梗。那天,婆婆大人情真意切地告诉鹿儿,今年春节哪儿也不能去!说这边的风俗就是这样子的:第一年住进去的新房子是不能空着的,必须小两口自己守着才能积攒福气和财气……不然会诸事不顺。

鹿儿郁闷着呢。

舒姐也郁闷,她说这个春节她也不能回去了,因为家有高三党。本来舒姐鼓动过爸妈,让他们提前来自己这边过春节。但千里之外的执拗老人,说什么大过年的不能去女儿家添麻烦,他们还要招待老亲戚,让舒姐只管照顾好高三学生就行了,不用担心他们老两口。

都是人生的关键时刻,脚有羁绊的舒姐自然是想回回不去。不过一进入腊月,她就开始网上给爸妈购买年货,虽然爸妈嘴上说他们什么也不缺,还让女儿不要乱花钱,但舒姐还是执拗地给他们买,给他们添置。因为,想想她那七十多岁的爸妈,隔三岔五地跑去快递寄存点领包裹,一路上应该还是有点炫耀的——可以昭告老伙计老邻居们,虽然女儿不能陪伴跟前,但她的孝心正源源不断地随着包裹寄达。这样一想,舒姐的心里也是有点无奈的安慰的。

那天,舒姐逮空去美发店捋飏头发,突然又想到了爹妈。爸爸妈妈都是爱美爱整洁的老人,春节前,一定会很有仪式感的把他们那两头的白发好好收拾一下,但自从经常光顾的那家理发店关门以后,他们就一直嫌弃小区新开的理发店的孩子们都太新潮也太爱推销了,去着不舒服。所以,除了必要的修剪,老两口总是喜欢戴着老花镜在阳台上互染。以前春节回家,舒姐会揽过这项差事,但今年肯定是鞭长莫及。想到最近很流行的泡泡染,说是可以挤在头发上像洗头一样地“染”。舒姐心之所动,立马网上搜索下单……

文文说她的春节假期已经被安排了值班,回不回家自己说了不算。但一想到上次临时回了趟老家,开门进屋后,发现爸爸在看报,妈妈开着电视在发呆,真是满屋子的孤寂,也让她忍不住心酸。

而在家的那几天,文文说自己就像是温室中的一朵大龄花朵,享受着爸爸妈妈的投喂和圈养。他们乐得屁颠屁颠的,恨不能把闺女一年中未吃到的美味,几天内全让她尝遍。而平时老两口在家又吃什么呢,也许煮一锅粥就应付了。

想到网上曾经有这样一热搜话题,说你不在家的时候,爸妈在屋子里干什么?文文就追问父母,结果发现除了必要的下楼买菜,平时待在屋子里的老两口,除了听戏追年代剧看天气预报,就是喜欢翻旧影集看往日时光……真是典型的一屋二人三餐四季,可是谁在跟他们共度余生呢?文文说她值完班会立刻用攒假回千里之外的老家,陪父母过一个“晚年”。因为,她不想变成那个父母养在通讯录里的孩子……

烟火识乡愁

□王秋女

今年的春节特别早。我家钟点工阿姨是湖南湘西人,我心里很忐忑,一是不知道阿姨什么时候回老家,年底工作忙,家里要做的事儿也多,阿姨如果不来,那真没法转了;二是很多阿姨一回家过年,什么时候回来就没个准了。

装作不经意地提了提,阿姨倒答得爽快,说不回去了,就在这儿过。老公要值班,火车票又贵又难买,索性就不回去了。又自我安慰了句,“在哪儿过年不是过年呢,而且春节那几天做一天能拿三天的钱!”我知道阿姨老公就在附近一个小区里做保安,而且一双儿女也早接过来读书,也算是在这边安家了。

接下来的这几天,阿姨常跟我说起准备过年的事,她除了做两家钟点工之外,另外还有份工,是给附近一间小公司的员工做午餐,一周只有周日才有大半天的休息,一家人的衣服、家里的卫生,洗洗弄弄一下就没时间了。所以阿姨虽然天天给别人家做清洁,自己家里的年前打扫却一直没空做。上周我带孩子去外地,给阿姨放了个假,等我们回来,阿姨带了包东西给我,说是趁着这几天空点,做了点熏肉熏肠,拿给我尝尝。

我去过湖南贵州的乡下,见过当地人做熏肉熏肠,那几家家家户户都有个火塘,火塘上搭个架子,杀好的年猪或切成条状,或灌成香肠,就挂在火塘上面,整个冬天,火塘里的火终日不熄,就这样天天熏,熏得肉里的油脂滴滴答答地往火塘里滴,激得半明半暗的火焰猛地一窜;熏得那些肉啊、香肠啊都乌黑油亮;熏得客人一进门,就喊一声,香!可我实在想不出,在我们江浙,阿姨到哪儿去找这么个火塘来做熏肉熏肠。

阿姨解释:“我们一个住在城郊的老乡,买了个铁锅架起来烧着当火塘,几家轮流守了好几天,虽然没有老家那种熏得时间长味儿足,也算是沾了点烟熏味了。这熏肉熏肠一做好,再每天抽空把家里收拾了一下,春联福字一贴,总算像过年了。”她又笑着自嘲,“其实我们就这么一间出租房,卧室厨房连厕所,就20来个平方,也就清理下,腾点空出来罢了。如果在湘西老家,那得提早一个多月就开始忙活,乡下地方大,角落落都打扫一遍就得好几天,然后还要打年糕、杀年猪、灌血肠、做熏肉熏肠……”

阿姨开始还兴头头地说着,但说着说着,眼神飘向窗外,渐渐散漫开来,手上的活不觉也慢了下来,我知道,阿姨这是想家了,虽然老公孩子都在一起守着,可这儿终究是异乡。想起我的一位同学,曾跟我说过她百岁爷爷早年的一件趣事。她爷爷也是湖南人,少小离家,南征北战,戎马半生,最后把家安在了我们这里,从此再也没有回过家乡。她说很少听爷爷提起老家的事,却记得小时候有一次过年,她爷爷在家里的阳台上,用席子围起一角,生起个火盆来想做熏肉,结果肉没熏成,倒把席子烧起来,差点酿成火灾。小时候只觉得这事好笑,现在回想起来,这熏肉的香气,大概就是爷爷埋在记忆最深处的味道、家乡的味道吧!

一个游子,不论走得多远飞得多高,不论在外漂泊了多少年,又落脚在何方,那乡愁啊,就像在你心底沉睡的小魔兽,在平常的日子里,它不声不响、不吵不闹,可每到过年前,就从心底的最角落处伸出只小爪子,挠啊挠,挠得你满心满肺都开始想念家乡的味道……