



有时是治愈
常常是帮助
总是去安慰

当另外一个人悲伤难过
时，他需要的是你的倾听
和陪伴，蹲在身边，陪他
做蘑菇。

小胖君
著

小胖君的 蘑菇手记

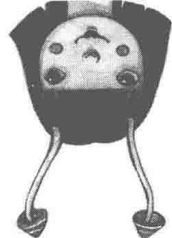
谨以此书献给——
为人父母和即将为人父母者
经历过和正在经历原生家庭伤害的伙伴们



中国出版集团



现代出版社



小胖君
著

小胖君的 蘑菇手记

中国出版集团
现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小胖君的蘑菇手记 / 小胖君著. — 北京 : 现代出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5143-7378-3

I . ①小… II . ①小… III . ①随笔—作品集—中国—当代 IV . ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 261408 号

小胖君的蘑菇手记

著 者: 小胖君

责任编辑: 王传丽

出版发行: 现代出版社

通信地址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 64245264 (传真)

网 址: www.1980xd.com

电子邮箱: xiandai@vip.sina.com

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 10.5

字 数: 197 千字

版 次: 2019 年 3 月第 1 版 印 次: 2019 年 3 月第 1 次印刷

书 号: 978-7-5143-7378-3

定 价: 45.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

从没忘记为什么出发
——给妈妈

/ 目 录 /

- 001 【自序】重启的结果：要么坏，要么更好
- 007 【推荐序】一个妈妈的心声：孩子是我们补课的代价
- 011 我好像从小就不太怕疼
- 053 寡妇院子里面有头猪
- 077 他们的爱情告一段落
- 107 小黑家里所有东西都是对的
- 145 你是不是不想要我了？
- 187 你爸兜里面总有一把瓜子
- 205 小胖君和那些有伤的闺密们
- 255 我没想过她会老
- 293 陪他做一朵蘑菇

【自序】

重启的结果：要么坏，要么更好

我曾经写过一篇文章，以我妈的口吻，描述我在北京的一切。

朋友看了，说了一句，你妈真的懂你。他没看出来，那篇文章是我写的。我点破后，他很惊讶，惊讶我和我妈就像一个人，溶于骨血的那种，同呼吸共命运的那种。他觉得不可思议，对我这种轻松自如切换模式的能力——身为女儿，我能在我妈和我自己两种模式之间随意切换，自由、毫无痕迹。

朋友有个女儿，我相信在看似遥远却近在咫尺的将来，女儿将成为他最爱的女人，没有之一。但爸爸与女儿的相处，毕竟跟母女的相处模式不一样，他是男人，无法理解和体验婚姻变故中相濡以沫的母女关系。他只说，你们这样的关系不正常，默契的背后，链接的是剧烈的隐痛，时不时地疼。

我掩饰说，我好像从小就不太怕疼。

我和我妈一直都是一个人。我们能够轻易地感受对方的情绪，任何一种情绪在我们俩身上任何一个角落都无法隐藏。快乐、悲伤、愤怒、郁闷……很多情绪在字典中没有相对应的词汇，却真实地存在于我们俩身上。无须片语，我们之间只需要一个眼神。我们深爱着对方，恩恩怨怨纠缠了半辈子。我第一次找到“相爱相杀”这个词描述我们混沌不清的母女关系。

这种共情，千里之隔都斩不断。当你能在千里之外感受到一个人的情绪和健康状况，惺惺相惜之外，你会觉得有点沉重。是的，我和我妈的关系，一直都沉重。也许是因为在前一段漫长的人生里，除了彼此，我们几乎没有信任过任何人。

朋友说，你能聊聊以前吗？关于你和妈妈的。

我很抗拒，回忆太长，满眼都是伤，我已经向前走了，不想再回头。

他沉默了很久，给我拿出一张小女孩儿的照片——此时此刻，如果她就是你，她就站在你回忆的起点，你是否愿意帮帮她，哪怕只是和她聊聊这些？

我看着那个小女孩儿的照片，哭得一发不可收拾。

我很早便懂得自救的重要，我明白人生前一段的记忆在影响着我的爱情观、婚姻选择和家庭生活——害怕失去的人，从不会

选择拥有。

我甚至难以面对身边朋友的家庭破裂。他们知道这个选择势必影响子女，但他们不知道会如何影响，应如何改变，以至在变故到来的时候依然手忙脚乱，除了自责、内疚、无助，便是绝望。一旦在这种环境里生活过，就像本能一样，人就会有特殊的嗅觉，能够闻到你身边和你第一次见面的人是不是身处这样的家庭。我就能感觉到，总能看出TA身上不一样的地方。这跟敏感没有关系。每次看到那些有伤的闺密的眼神，心里就会疼。

一个月后再次见面，朋友问我，今后有何打算。我透露了我想做一个单亲妈妈 NGO 的想法，从心理、就业和社会关系的重建上，尽自己的力量做点事情。

他说，那就先从自己开始，好吗？

“重启的结果，要么坏，要么更好。”这是把我领进心理学大门的歆姐对我说过的一句话。她曾是我的上司，后来成为我的姐姐，再后来成了我的家人。我漂在北京，第一个家就是她的家。她的爸爸妈妈会为我去早市买新鲜的水果；她的两个儿子是我的大宝贝和小宝贝；她弟弟帮我搬家干体力活，她妹妹帮我处理工作上的杂事；代购回来的大包小包裹，必有我的一小堆儿；她的家里有一间小卧室，供我过夜居住。她们一家人，无时无刻不在

提示我：你是我们家庭的一员。

直到今天，我才明白她把我带入这个家庭的真正意义。作为心理师的她想告诉我，一个正常的家庭的建构模式。而这，是我缺失的部分。

在她的指点下，我进入中科院的心理所，开始系统地学习心理学，适应、调整和修复自己。她告诉我，心理学之所以能改变你的生活，因为你用它先改变了自己。人的内心是非常复杂而强大的，她塞给我一把心理学的钥匙，一把宝贵的钥匙。

当我决定要开始做这个事，又茫然了：千头万绪，不知从何开始，哪里是个头。我也害怕，自己一个人在写的时候，面对这些会崩溃掉。

朋友体谅到这一点，就说，先和我随便聊聊，想到哪儿说到哪儿，你写过的文字不低于百万字，有好的语言基础，后期根据口述录音整理出文字，润色一下就行。

于是，我们约双方不忙的时候聊，断断续续地，有时一个小时，有时两个小时；有时哭，有时笑；有时候我跟他吵架，我说，你就是一骗子、奸商、吸血鬼，为了自己想要的东西不惜折磨别人，就是不择手段，等等之类的。他都只是安静地听着，不争辩也不反驳。无论如何争吵，我们都没有终止这个录音的工作。

最后一段录音完成时，一直折磨我的肩颈疼痛莫名其妙地消

失了。

他说，你不是为了我，你是为了你自己。

整个录音过程的5个月7天18小时里，我突然发现我能跳出来，站在一个旁观者的角度，开始理智地审视我和我妈的关系，重新定义了我们俩之前的所作所为，弄清了影响彼此之间的缘由，厘清了我们俩之间的相处模式。

录音的事结束了，我们家买的房子也确定了。

那天，我和我妈坐在客厅沙发上，我腿上放着刚领到的红房本，继父贴心地掩上门，一个人在主卧里收拾行李箱和出行用品——他们俩决定离开北京去周游世界了，不再和我共同生活。

我妈说，房子也买好了，妈妈也没什么存款了，这辈子能为你做的也只有这么多了。小胖，妈妈对不起你呀，生了你，没能给你一个完整的家，妈妈知道你辛苦呀！

我说，妈，从此以后，你作为一个单亲妈妈，对我所有的亏欠，现在都已偿还清楚了。谢谢你，谢谢你为我做的一切。你自由了，趁还年轻能动，过你自己一直想要的生活吧！

那一天，我妈哭得非常惨，像打开了阀门，怎么都止不住。第二天早上，她整个人却变得轻松宁静了。他们开着那辆崭新的橙黄色吉普车，就这么出发了。

妈妈很开心，她笑了，发自内心的笑。我知道她再也不会哭了。

这一刻，我想到了我爸。

今年春节，多年没回老家的我，去见了我爸。我以车票不足的理由，让我妈和继父先回了北京，我去爸爸家住了几日。三天后，爸爸送我去火车站，就是多年前他离开我选择远行的那个火车站。踩在踏板上，我扭身对我爸说：“这么多年，你总说亏欠我啊，亏欠我，一会儿火车开了，你就跟着火车跑，就像当年我追着你那样，咱俩 20 年恩恩怨怨一笔勾销！”

我爸憋了半天，骂我一句：“小兔崽子。”

车开了，他害羞了一下，就跟着车跑了起来，越跑越认真，越跑越认真。

老爸，你也自由了。

【推荐序】

一个妈妈的心声：孩子是我们补课的代价

凌小汐

记得多年前，一位做刑侦的朋友告诉我，想知道夫妻感情好不好，家庭幸不幸福，去看看他们家里的那些花就知道了（如果养花的话）——没有爱的氛围，是养不好花的……更何况是养一个孩子？

小胖君就是生活在这样一个家庭里，父母感情失和，长期争吵，直至离婚。期间，她陪着妈妈去法院办手续，也目睹爸爸带走家里所有的现金，把家里的玻璃全部砸碎——那个时候，她想的是什么呢？是“就算他跟妈妈不过了，家里还有他的女儿，难道他也想让我睡那种透风的房子吗？”读来不由心尖一颤，这应该就是孩子和成人的不同，只有孩子才不会去权衡利益，考虑情绪，

而是单纯地站在最直观，最真实，也是最无力的情感里。

后来小胖君的妈妈又远走他乡，她在夜间追过去，用一个孩子最无用的哭闹，去留他求他，但他还是没有回头。这件事给了她比父母离婚更深的伤害，她觉得自己被最亲的人抛弃了。而这种伤害一旦没有得到及时的疏通和治疗，就会留下伴随一生的后遗症，那就是对生活缺乏安全感，对亲密关系不信任，“我明白人生前一段的记忆在影响着我的爱情观、婚姻选择和家庭生活——害怕失去的人，从不会选择拥有。”

其实在几年前，我也曾在夜间出走，当时离婚协议已经拟好，我拎着箱子疾步下楼，但女儿小小的身影很快追出来，一下磕在楼梯上。一直到现在，我还忘不了她抬头望向我时的眼神，满是恐惧和伤心。那样的记忆，想一次，就会痛一次，而女儿同样如此——从她记事开始，她就参与了我和她爸爸在婚姻里的所有争吵。这也是导致她性格敏感，缺乏自信的很大一部分原因。尽管这些年，她成绩优秀，也可以与同学们在阳光下谈笑奔跑，然而只要我和她爸爸大声讲话，她的眼神就会流露出一丝不安，就会像软体动物一样，从壳里战战兢兢地伸出触须，察言观色，如履薄冰。

甚至在这几年的深夜里，她有时还会从梦里惊醒，然后在身后紧紧抱住我说，妈妈，我又梦见你离开了，你不要走。记得有次暴风雨的晚上，她摸索着来到我的床边，说妈妈我可以跟你一

起睡吗？我说可以。然后整个后半夜，她都睡在床沿，蜷缩着，像个小心翼翼的客人。给她盖被子的时候，她都是蜷缩着的，相比妹妹的四仰八叉，呼噜连天，她的睡姿真是太让我心疼和内疚——从心理学的角度来说，一个人的睡姿就是她在潜意识里对生活的态度。

而我生下妹妹时，她又在作文里写下，“妈妈有了新的小孩了，是不是就不爱旧的小孩了？”那年她7岁。这句话曾让我觉得她很有写文章的天赋，也曾让我宁愿她没有这种天赋，一如小胖君所说的，“我觉得写作是一种自救的形式，发泄的渠道，不是什么天赋，人要是越憋屈，天赋就越高。”

当然，站在小胖君父母的立场，我对他们婚姻的不幸也能感同身受，夫妻长期的争吵，磨损的除了感情，还有心性，你会一步一步地变成一个空心人。无论最后是选择离开，还是留下来，怎样都是一种痛楚。而我当初选择留下来，也不完全是因为女儿，我更不想让自己的余生都遭受愧疚的折磨。就像小胖君的爸爸，亏欠女儿多年，多年之后，依旧需要女儿将他从亏欠的深渊里解救出来——

爸爸送我去火车站，就是多年前他离开我选择远行的那个火车站。踩在踏板上，我扭身对我爸说：“这么多年，你总说亏欠我啊，亏欠我，一会儿火车开了，你就跟着火车跑，就像当年我

追着你那样，咱俩 20 年恩恩怨怨一笔勾销！”

我爸憋了半天，骂我一句：“小兔崽子。”

车开了，他害羞了一下，就跟着车跑了起来，越跑越认真，越跑越认真。

老爸，你也自由了。

读完了，再回头来看这一段，我终于忍不住哭了出来。

我作为一个妻子，一个女儿，同时也是两个孩子的妈妈，翻开小胖君的每一页文字，除了触痛心弦，还伴随着担忧、叹息，以及内疚。有什么办法呢，文字就是这样的一面镜子，你揽镜而照，静观来时路，看到的都是自己。

为何家会伤人？不要等到孩子来提醒自己这有多痛，也不要
用孩子的一生来给自己补上这一堂代价沉重的课，如果可以改变，
就不要再等待。

我想，如果你也哭了，肯定是因为你也曾这般痛过。

你为什么而痛，什么就是你的软肋；

你为什么而哭，什么就是你的命运。

/

我好像从小就不太怕疼

/

我没因为疼痛哭过，我从小就没那种记忆。
遇到什么事，我都能笑，想我还没死呢，不算大事。

1

我好像从小就不太怕疼。

我没因为疼痛哭过，我从小就没那种记忆。我把手拉开了一个口子，我把膝盖摔破了，我把头撞个包，就站在那里哇哇地哭，没有这个印象，所以我觉得我一直都挺坚强。遇到什么事，我都能笑，想我还没死呢，不算大事。

现在在我的观念里，哪怕我生病了我也是这样，我觉得没死，都是小事，吃几天药我就不吃了，一有点缓解我就不会去吃，包括我面对多大的压力，多大的痛苦，多大的分离，我都是这样。

没事，死不了，那就不是大事，我就能挺，就能过来。

那个时候，爸妈两个人不说话，也不爱在一张桌子上吃饭。

爸爸做的饭菜，妈妈都不吃，我妈做的爸爸也不吃。

我家房子很大，一人住一间，还空着几间。每天早上，我穿