

为何他的两段婚姻 都只维持了10年

专家说,要注意 和“原生家庭”作切割

一个家庭里成长的三个孩子,表面都被父母爱着,却各自带着心理伤痕,艰难地活着。热播剧《都挺好》最近频上热搜,也炒热了一个关键词——“原生家庭”。

如何才能和“有毒”的原生家庭作切割,别把这“毒素”继续传递给下一代?记者采访了几位心理咨询师。

家里有了弟弟 哥哥就经常“生病”

9岁男孩小丁,虽然还在读小学,但已经让父母很焦虑了。“怎么办,儿子最近老是身体不好,现在都不爱去上学了。”心急的妈妈不得不向专业的心理咨询师求助,宁波市宁静港湾婚姻家庭服务中心心理咨询师袁立接待了她。

小丁家的经济条件很不错,父亲是个霸道总裁,母亲是温柔漂亮的全职太太。父亲工作太忙,对小丁又期望很高,所以难得相处的父子时光,几乎都是父亲在对小丁“做规矩”。“爸爸一定是不爱我了。”小丁的心里,慢慢地对父亲产生了恐惧。

小丁3岁时,妈妈又生了一个弟弟。父母大概对小丁之前过于严厉,于是对弟弟换了一种策略,非常疼爱。

看到妈妈把时间都花到弟弟身上,小丁也开始想办法“夺回”母爱,只要有时间,他就贴在妈妈身边,一步也不离开,还找种种理由不去学校。头疼、肚子疼、脚疼……能想到的“痛点”,小丁几乎都说过了。妈妈带着“虚弱”的小丁四处求医,一圈检查下来,医生信誓旦旦地说:你家孩子真没毛病……身体没病,大概心理出问题了,小丁妈妈这才想到求助心理咨询师。

“这是孩子对父母关爱的渴望和争夺,他们以为自己只有生病了、哭闹了,家长才会留出时间来陪伴他们。”心理咨询师说,对于这种情况,父母不要偏心,否则被宠爱的或是感到失落的孩子,都容易在心理上产生问题,对孩子的成长没有益处。

单亲妈妈把她当男孩养 现在她嫌男生不“爷们”

小敏的婚事一直是妈妈的心病。

小敏是土生土长的宁波姑娘,今年32岁,一头短发,干净利落。在如今中性风流行的时代,要不是那张俏脸提醒,仅从她硬朗的穿衣打扮上,你还真的很难分辨她是男孩还是女孩。

“女儿相亲了十几男生,一个都看不上,她是不是心理有什么问题啊?”来到市妇女儿童服务中心,小敏妈妈向心理咨询师抛出了埋在心里的疑惑。

妈妈说,小敏在外贸公司工作,收入不错,买了房、车,就等着婚嫁。但多次相亲,总是不成功。有时相完亲回家问小敏情况,小敏会嫌弃地说,谁谁谁太娘了,端茶杯竟然翘兰花指;谁谁谁又太作了,感个冒还要人送药;谁谁谁又太啰嗦了,分开后打个车就回家了呗,还一个劲要送,有什么好送的……“总而言之,就嫌那些男生不阳刚,我也搞不懂她到底喜欢什么样的。”

心理咨询师了解后得知,小敏5岁时,父母就离异了,是妈妈一个人把小敏带大的。从小,妈妈就把小敏打扮得跟男孩一样,主要是怕小敏被别人欺负了。直到青春期,小敏才恢复女孩的装扮。平时,妈妈一有机会就会在女儿面前“敲鼓”：“男人是靠不住的,还得靠自己啊,你不刚强,以后我们娘俩就要过苦日子了……”

“你让女儿学会了男人的直率、勇敢和刚强,却没教会她如何柔软。”咨询师说,正是小敏妈妈不当的教育和保护,让小敏把自己内化成一个男孩,至今还没能完全成长为一个女孩。



▲家庭婚姻咨询师庞金玲(左)在海曙区婚姻登记处提供咨询服务。受访者供图

多数心理创伤 与原生家庭有关 但鲜有人会求助咨询师

“应该说,几乎绝大多数人的心理创伤,都和原生家庭有着密不可分的关系。”宁静港湾心理咨询师庞金玲在朋友圈更新了一条关于热播剧《都挺好》的内容。

剧中,三个孩子被苏家母亲分别设置了不同的功能:老大要为妈妈挣面子,老二要陪伴父母,老三只需要省钱不惹麻烦就好。为什么是这三种功能?因为这恰好满足了苏母从小所缺失的尊严、关爱和牵挂。

接待了太多咨询,庞金玲每次听到的事例不一样,但归纳起来大同小异——当父母的总会抱怨子女说:我父母以前对我更不好呢,我们那时候更苦,还不是自己扛过来了?现在生活条件这么好,子女却更不懂事了。而子女也是牢骚满腹:你们从小要求我听话,现在一边嫌弃我不够听话,一边又说我没主见……

“很多父母一味拿自己过往的‘坚强’来对照孩子现在的‘软弱’,其实这并不客观。”袁立说,“很多家庭存在矛盾,很多人有心理问题,但愿意找心理咨询师的,真是很少很少。”

不要试图改变父母 必须自我疗愈成长

如果你的原生家庭“有毒”,该如何走出这个阴影?对此,庞金玲有两点建议。

首先,一定不要试图去改变和拯救父母。做子女的要充分认识到,父母的问题可能不仅仅出于他们自身,很可能是受到祖辈的影响。“我们看见并理解,不是为了算账,而是为了和解。”庞金玲说,父母都是几十岁的人了,不容易改,非要拧着去改变他们,只会增添更多的烦恼。

其次,不要刻舟求剑,而是努力从自己的原生家庭走出来。父母不可改变,那就尽量改变自己,避免再重蹈父辈的覆辙。把原生家庭的“毒素”彻底在自己身上切断,不要再往下一代传递。“从原生家庭切割出来,靠自我觉察成长和疗愈来终止。因为只有这样,原生家庭‘欠’你的,你才有能力自己找回来。”庞金玲说。

记者 滕华

两段婚姻都只维持了10年 他想找回 被父母“遗弃”的10年

王先生又要离婚了。走进婚姻登记处,他不吵不闹,毕竟该怎么走流程他都懂。成年人的分手,理由都大同小异,无外乎情感淡了,互相容忍不下去。

“失望,我总觉得自己满腔心血为了这个家,但她却没有同等对我。”对着介入调解的心理咨询师袁立,王先生摇了摇头。

袁立敏锐地捕捉到了他的状态,问“您第一次婚姻,维持了多久?”

王先生有些懵,明明来离第二次婚的,为何问起从前。“10年吧。”算了算,他作答。

“这一次婚姻,又维持了多久?”

王先生抬起头,略微沉吟,“也是10年。”

怎么都是10年?为什么两段婚姻维持了10年,就都走不下去了?或者这纯粹只是巧合?

在袁立的建议下,王先生带着一丝疑惑谈了自己的成长经历。原来,他在出生后不久,就被父母委托给一个阿姨照顾,直到11岁才回到父母身边。母亲这个形象对他来说,一直很陌生和疏离。

“其实我很渴望得到妈妈的疼爱,回到自己的家庭后,更是竭尽所能地讨妈妈欢心。”回忆起过往,王先生说,自己内心从来没有过安全感,在家庭互动关系上也一直需要得到对方的回应。

第一次结婚,王先生把自己的工资卡交给了对方,甜蜜蜜地对她说,“以后你就是我的全部了,我要拿全心来爱你。”

第二次结婚,王先生如法炮制,再次上交工资卡。甚至自我反思,是不是上一次做得还不够好,需要再加大“力度”?于是,他又心甘情愿地承包了所有家务活,希望对这段婚姻有所促进。

“这样的做法,对一段婚姻来说,并不是健康的。”袁立分析说,王先生的两段婚姻心理模式几乎一模一样,是出于他童年时的安全感缺乏、对家庭温暖的强烈渴望。但因为他自己毫无保留地付出,自然在情感上对伴侣也要求比较高,希望换取对方全部的爱,一旦有所失落,自然会觉得受到了伤害,进而影响夫妻感情。两段维持了10年的婚姻,其实是王先生用自己的方式,在找回童年里被父母“遗弃”的10年……