不要把原生家庭的爱变成伤害

Don't turn the love of your native family into hurt

王欣 叶存春

Xin Wang Cunchun Ye

云南师范大学教育学部 中国·云南 昆明 650500

Faculty of Education, Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650500, China

摘要:爱是一种能力,而不是天赋。作为父母,不是必然拥有爱子女的能力,或许你认为的爱是一种伤害。我们每个人的心里都有块情感电池,只有这电池里充满爱的电量,我们才能对他人输出爱和滋养。如果这电池中充满了生活的伤痛,那么我们能给予别人的,必然也只是怨愤和痛苦。

Abstract: The love is a kind of ability, rather than talent as parents, not necessarily with her female abilities, perhaps you think that love is a kind of damage lies within all of us have a piece of emotional batteries, only the battery with the power of love, we can output and nourish the love to others If the battery is full of the pain of life, so we can give others, must also only bitterness and pain.

关键词: 孩子;家庭;教育

Keywords: child family education

DOI: 10.36012/sde.v3i2.2915

1 父母的负面情绪不应由孩子承担

孩子不是没有情感的动物,不管这个孩子有多小。父母也不该把孩子当成自己的附属品。这些道理我们都懂,但是我们仍然面临着“你是我生的,你的一切都是我给的,所以你必须无条件服从我”这样的困境。这种时候我们无力反驳,我们被迫牵扯进父母的情绪里。我们的父母是否尊重我们的情绪情感,尊重我们的隐私,尊重我们的人际交往,像对待一个独立的人一样,直接影响到未来我们用什么样的方式对待我们的同事、朋友、伴侣,以及对待我们自己的父母^[1]。

来访者:小学的一个晚上,我正在睡觉,家里突然非常吵闹,我不知道发生了什么大事,被父亲的吼声惊醒:都起床!母亲在一旁劝说:孩子明天要上学。可父亲不听。我起来问怎么回事,母亲说父亲的耳机找不到了,让我们帮忙找。我不知道耳机是什么大事,说明天找吧,想睡觉。父亲吼道:今晚不找着谁也别想睡觉!于是我只好起床帮忙找。母亲不止一次劝父亲放我去睡觉,但父亲很固执,仿佛耳机比我睡觉更重要。不知道过了多久,父亲在自己的裤子口袋里摸到了耳机。他倒是挺开心,但我并不开心。

我们总是有意识或无意地把自己的不良情绪传递给孩

子,但是孩子没有责任也没有能力承担父母的负面情绪。我们都看得出来上述来访者的父亲做得不对,但很多父母其实也变相地做着同样的事。

2 面对体罚

世界上没有完美的父母,也没有天生就会教养小孩的父母。他们也是人,也会犯错,只是他们犯的错应该是孩子可以承受的,不应超出孩子身心发展的范围,这个错也不会变成孩子难以愈合的伤口。

来访者:这件事让我很解气,但也不够解气。小学有一次午饭的时候我被一个菜辣到了,然后伸着舌头用手扇,这时候一个巴掌抽在了我脑袋上,力度大得差点把我打进碗里,我只记得我被打蒙了,痛得我开始哭,委屈,不知道做错了什么。然后父亲开始暴怒,骂我,说我没家教,他骂了很久我都不知道错在哪里。我站在桌子边难过地不停地抽泣,母亲安慰我,模模糊糊我才知道吃饭不能伸舌头,不礼貌。我深深记住了这个教训,但是就是这么巧,几天后的午饭,父亲吃饭的时候打了一个很大的喷嚏,可能太突然,把嘴里的饭喷到了整个餐桌。本来没有之前的事,这事儿大家吐槽几句

【作者简介】王欣(1995~),女,四川南充人,汉族,硕士,从事心理健康与心理咨询研究。

就过了,但我不会让它就这么过去,我一定要重重地惩罚他。带着强烈的报复心态,我决定也要打一巴掌。但还好我不至于傻到真用自己的巴掌。我拿了家里的鸡毛掸子,他可能以为我只是想过瘾,还同意了。于是攒足了当时我有的所有力气,在他背上留下了一条红印子。我想如果发生在现在,就会留下一条血印。

但是我却不够解气。因为我明明知道我没有打错,我犯了错你打我,你犯了错我打你,这公平啊。但是不知道为什么我心里总有种别扭扭扭的感觉。我认为这种感觉是内疚。我痛恨这种感觉,这似乎就是传统的社会观念在作祟,让你永远也无法摆脱。这种突如其来的暴力经常发生,让我无比恐惧。

当孩子犯错或者屡教不改时,是否应该体罚是每个家庭都面临的选择难题。也许像上述来访者一样,在某些家庭也不算是难题,只要孩子不称父母心意就可以实施暴力。但是惩罚的前提是明确的纪律规定。就像班上制定班规,学校制定校规一样,让孩子提前知道如果犯了什么错会面临什么惩罚,且这种惩罚不会对孩子造成难以磨灭的创伤。

家规需要和孩子一起商讨制定,不能因为父母的心情变化而变化。毕竟惩罚不是目的,让孩子养成良好习惯才是目的。父母不该利用体罚等暴力行为来彰显自己的权威和对孩子的绝对拥有权^[2]。

3 面对语言暴力

我们总说父母子女之间哪来隔夜仇。父母会照顾朋友的情绪,甚至会照顾陌生人的情绪,但往往忽略孩子的情绪。父母觉得血缘关系是最坚强的纽带,骂不断,打不断,但是没有想过亲情也是需要呵护和维护的。

来访者:我已经25岁了,但是父亲对我的情感控制很强。我和父母视频时父亲又扯到情感问题,当我提到结婚前可以先同居以减少婚后矛盾的观点,我的父亲开始进入癫狂状态,疯狂得骂我“不是个东西”,重复了十几、二十遍。讽刺我读的什么书,不要读书了。那一刹那,我听着灌满耳朵的脏话,恶心和厌恶大于害怕。他大声吼骂我,骂我“贱”。转而攻击母亲,让我母亲交代当年有没有“勾搭别人”,我是不是亲生的。看着这个近乎疯狂的男人,我以为我能努力让自己冷静不至于崩溃。但是发抖的手出卖了我。仿佛我不是他的儿女,而真的是个下贱的坏人。我真痛苦我是他的女儿。

爱我们的父母究竟说了哪些刺痛我们的话,“我怎么会生了你”,“书读成这样简直浪费我的钱”,这种痛苦不会因为他们是父母就能减轻,正因为他们是父母,才更让我们痛苦,他们本应该是保护我们的,却做着和父母背道而驰的事。不应该因为“出发点是好的”而抹杀甚至放纵这种语言伤害

和攻击。

肆意发泄自己的情绪,忽视别人的情感,即便是生身父母也没有权力伤害和侵犯我们。如果保护是目的,破坏性的手段如何能起到保护的目的是呢?

4 伴侣应该相互尊重

列夫托尔斯泰说“幸福的家庭都是相似的,不幸的家庭各有各的不幸”。一个幸福的小孩无疑有相爱或相互尊重的父母。

来访者:这件事一直让我很痛苦。母亲告诉我,在我之前,她还怀过一个孩子,但是父亲还不打算要小孩,让母亲去流产。因为没有钱,母亲自己用药物流产,但不顺利,还烙下病根,且没有父亲陪同。父亲的原话是因为他要出趟远门,这样母亲就不会出去乱来。

作为子女我们无权也无力干涉父母是否相爱,是否关系融洽,甚至是否能给孩子一个完整的家庭,但是父母最起码要做到彼此尊重。父母之间的冷暴力,恶语相向,孩子都是能感觉到的。并非说完整的家庭就一定比单亲家庭好,但要让孩子知道,人与人相处并不是只有相爱和敌对。我们总说对人最本地应做到尊重他人,那么请父母尊重彼此,哪怕这个人与你不再相爱^[3]。

5 总结、如何面对家庭的伤害

也许我们最不想听到的就是别人无关痛痒的劝说:“那毕竟是你的父母”,“他们是为你好”,他们说着这些话,却并不承受你所面临的痛苦、压力和无助。父母所带来的伤害就是伤害,无论世俗如何狡辩和美化。我们不该再自欺欺人,也不该归罪于自己。我们要知道这是这个时代造成父母对爱的缺失,他们的情感电池没有充满爱的电,如何对我们传输爱的电力呢。最终我们自然而然地让自己沉浸在这丧失的痛苦之中,为失去的天真烂漫、失去的父母疼爱、失去地自由自在而痛哭一场。到头来也不再问罪和归咎,因为遭受原生家庭之伤不仅仅是你,是我,是他,而是我们许许多多人都经历过的伤痛。这不是我们的过错,但是走出原生家庭之伤却是我们的责任。我们对自己的爱,包容和体谅才是走下去的动力^[4]。

参考文献

- [1] 朵拉陈. 走出原生家庭创伤[M]. 北京:机械工业出版社,2018.
- [2] 罗纳德·理查森著. 超越原生家庭[M]. 牛振宇. 北京:机械工业出版社,2018.
- [3] 沈家宏. 原生家庭:影响人一生的心理动力[M]. 北京:中国人民大学出版社,2018.
- [4] 玛丽-弗朗斯·伊里戈扬. 冷暴力[M]. 顾淑馨,译. 南昌:江西人民出版社,2017.