



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2020年3月15日
星期日知
心
事
做
自
己□ 编辑：徐静
美编：继红

最近,孙俪主演的电视剧《安家》火了,剧中的房似锦原名房四井,出生在一个重男轻女的家庭中,由此,原生家庭的话题再度被热议。很多人说,从女主房似锦的身上,看到了《欢乐颂》樊胜美、《都挺好》苏明玉的影子,只是如此吗?她们的身上,又何尝没有我们自己的影子?我们对剧中人物的共情,或多或少,也是我们自己的心理投射。

原生家庭对一个人的影响究竟有多大

“幸运的人,一生都在治愈童年;不幸的人,一生都在治愈童年。”个体心理学创始人阿德勒的这句名言,被许多人引用过,我也很喜欢它,它像警钟一样,唤醒了太多蒙昧的心灵。

这段时间,大家都被孙俪新作品《安家》刷屏。剧中女主房似锦名字的背后有一个悲伤的故事,她是房家第四个孩子,差点被丢进井里,所以叫做“房四井”,从“第四个孩子”“被扔进井里”这样的关键词不难猜出,房似锦是生在一个怎样的家庭里。

“她是我妈妈,你让我怎么断?”房似锦哭着对徐文昌说的这句话,实在太耳熟了,也许昨天,我们自己也刚刚这样无可奈何地哭过、问过。娘娘孙俪在谈及《安家》中房似锦的原型时也说,“其实生活中很多事情,比戏剧来得更精彩,更血淋。”

“她是我妈妈,你让我怎么办?”“我们是一家人,我能不管她吗?”这样的灵魂拷问,在很多人身上常常上演。

这两个月,朋友Z让我帮她买过几次口罩,我们都知道最近这段时间戴口罩的重要性。但是Z的母亲,70多岁的老太太,能不戴口罩就不戴口罩,照常出门散步,照常喂流浪猫。

“我的这个妈哟!”Z简直要抓狂,父亲去世后,母亲独自带大她和弟弟,母亲认定的事情,没有人能改变。为此,她小时候吃足了苦头,她读书稍稍松懈,母亲会毫不留情地打她,而且不许她哭。等她到了当妈妈的年纪,女儿学习不用功,她也会狠狠打她。打完了,又后悔得要死!

Z在40岁那年,因为丈夫要和她分居,女儿也疏离她,她一度痛苦至极,不得不去看心理医生。作为她的朋友,我问过她先生,他们俩都事业有成,是外人很羡慕的家庭,为什么会闹分裂呢?

Z的先生说:“她什么都要别人听她的!”那一刻,Z母亲的身影,呼之欲出。

家庭心理治疗师萨提亚说:“一个人和他的原生家庭有着千丝万缕的联系,而这种联系有可能影响他的一生。”尤其是物质和爱双重缺失的原生家庭,对孩子一生的影响,更是不可磨灭。

孙俪本人也遭遇过原生家庭的痛,她曾经说过,她无法原谅父亲。她小的时候,就是在父亲和母亲无休止的争吵中度过的。父母之间破碎的关系,让她也一度失去了爱的能力,对婚姻充满了抗拒,甚至表示有可能做“不婚主义者。”

有一期《奇葩说》里,主持人马

被原生家庭伤过的你,现在好吗

□ 舒平

东问著名心理学家武志红:“很多人把长大以后的所有不顺心、不如意,改不了的毛病,克服不了的性格障碍,过不了的待人接物的那些门槛,都归结为原生家庭,有那么严重吗?”

武志红说出了很多人的心声:“有!”

世上没有完美的父母也没有完美的孩子

还有的时候,是爱得太多,期盼得太多,也成了一种生命枷锁。

“你是爸妈唯一的孩子。”“我们是全家人的希望。”“我们都是为

你好……”这样的对话,是不是很熟悉?是不是听着就觉得沉重?

电影《阳光普照》最近也在网上广受好评,电影里,受偏爱的大儿子,高大英俊,优秀又懂事,是标准的“别人家的孩子”,却在某个平常的夜晚,从高楼一跃而下,陨落得悄无声息。

电影的隐喻不言自明,炙热的阳光下永远都有阴影。父母把所有的重心、关注、生活都给了孩子,爱得越炙热,孩子越难以承受这生命之重。

回到现实生活中,走极端的也许是极少数,更多的人,是像电影《狗十三》里的李玩一样,在被爱,被伤害后,慢慢选择了妥协,变得懂事,听话,然后,失去棱角,最终变成了父母眼里的“好孩子”。

忙碌的时候,还算母慈子孝,皆大欢喜。但是,这个春节,宅在家的时间实在太长了,一日三餐,吃喝拉撒,360度无缝衔接,有多少家庭和和美美,亲密无间,就有多少家庭鸡飞狗跳,喧嚣尘上。

我随意在网上搜了搜,《承认吧,你其实没那么爱孩子》《宅家30天,为何我们会和亲近的人相爱相杀?》……类似的文章不胜枚举,“如同一场潜伏已久的较量,必定是要爆发的。”又或者,“就在长时间居家期间,火药桶点燃了!”

朋友海珊说,她这段时间,每天就三件事,做饭、辅导孩子上网课写作业、骂老公;她老公也只有三件事,看手机、玩游戏、挨骂。她说老公上班时,没有觉得他这么不顾家。这天宅在家里,她算是看得明明白白,之前什么工作太忙,完全是借口,老公在家里根本没有“长大”!

再深究下去,为什么有这么多不合格的父母?答案很多,徐铮导演的新片《囧妈》,就是最直接的答案,有一个“控制型的母亲”,很抱歉,又回到母亲身上。因为中国式家庭,父亲在教育孩子上,大多是缺席的。

这位很爱很爱你的妈妈,喝水会端到你手上,水果会塞到你嘴里,所有的衣服,包括内衣内裤都会帮你洗好、叠好,你除了好好学习,生活中所有的家务她都像全职保姆一样,帮你打理得井井有条;再大一点,她会积极鼓励你去相亲,等你结婚后,她还会发挥余热,任劳任怨帮你带孩子。

所以,你不知不觉成长,却长成了一个“妈宝男”,直到某天,被你媳妇深恶痛绝地嫌弃!

原生家庭决定前半生自己可以决定后半生

樊胜美说:“一个家庭,就是一个人的宿命。”

很多网友都认同这句话,但这真是生活的全部吗?不,很显然不是。

原生家庭无论有多糟,它最多只是你的前半生,而成年后,你未来的人生如何,你未来的家庭如何,选择权都在你自己手上。

孙俪演过的角色很多,从《玉观音》里青涩的安心,到《甄嬛传》里气场强大的娘娘,再到“别人跑步是为了健康,我跑步是为了活命”的房似锦,一路走来,除了收获鲜花和掌声,我们也看到她本人的蜕变和成长,她和邓超组成了幸福的家庭,彼此珍惜,彼此治愈,并且,给了他们的孩子一个美好温暖的原生家庭。

这,才是我们对原生家庭讨论的意义所在,不是控诉,不是谴责,更不是唯心主义,把我们身上无法磨灭的性格缺陷,我们的坏毛病、臭脾气,我们的种种不幸,都归结到原生家庭,然后,重蹈覆辙。

不是这样的,一切都还来得及。和原生家庭和解吧,和父母和解吧,或者,最起码,和自己和解,不要让自己也变成自己讨厌的样子,不要再把伤害传递给你的孩子。

帕斯卡尔说:“人是一根能思想的苇草。”当我们在家庭中,在最亲密的关系里,感受到不舒服,不自在,不愉快,其实,就是在提醒我们,去觉察,去反思,去改变。

朋友Z到现在也时常爱抓狂,她说实在没有办法改变老母亲,但她说她可以改变自己,每次,老母亲溜达回来,她就像照顾孩子一样,给她洗手消毒,还邀请老母亲和她一起看防疫新闻,让母亲有最起码的防护常识。

她和先生的关系也缓和了许多,早餐她吃面包喝牛奶,先生一定要吃面条,以前她会恼火,会生气,现在,有的是时间,先生爱吃什么就做什么。女儿去年刚结婚,没法回来看他们,隔几天视频聊天,女儿总是笑眯眯地叮嘱他们注意安全,保重身体,她听了心里也总是暖融融的,挺好。

看,没有过不去的坎,原生家庭带来的伤害,在某一时刻,可能会让你内心崩溃,纠结,痛苦,歇斯底里,但是,它也一样可以锤炼我们,警醒我们,让我们内心变得更强大,更包容,更有柔韧性。

《原生家庭:如何修补自己的性格缺陷》一书中说:“当你终止了旧有的家庭模式并打破循环时,也为你的孩子、你孩子的孩子以及以后的子子孙孙,送上了一份无比珍贵的礼物,你是在塑造未来。”

想想,由于你的改变所带来的惊喜吧!

最后,把更喜欢的另一句话分享给大家,泰戈尔说的:“让我的爱,像阳光一样将你围绕,同时又给你璀璨的自由。”