

【微感情】

等不来

□孙道荣

这阵子多雨,她想等一个晴天,晒晒太阳。

不是晒她自己,是晒晒被子,儿子的被子。儿子说好一个星期后就回来了。儿子一年多没回家了。每隔几天,她就会将儿子床上的被子,拿出去晒一晒,指不定什么时候儿子就突然回来呢,她要让儿子睡在有阳光味的被子里。听说儿子在城里租住的是地下室,一年也见不到一次阳光。儿子在城里睡的被子一定发霉了,她不能让儿子回家了,还睡发霉的被子。

老天爷却一直下雨,一直下。

有一天,阴沉沉的天空突然裂开了一条缝,透出点光亮,是阳光的亮。她欣喜地跑到儿子的房间,抱出被子,灰暗的幕布又拉上了,浙浙沥沥下起了毛毛雨。她抱着被子,一脸阴云。

她终于没能在那个星期,等到一场太阳。一年中,大多数的日子是有太阳的,偏偏在她急切地需要它的那几天,它跑得无影无踪。等不来太阳,她的心啊,湿透了。

一个星期后,太阳出来了。她抱着儿子的棉被,晒太阳。阳光洒在被子上,也洒在她的身上,她却一点也暖和不起来。她的儿子没回来。

她等来的是儿子的电话,公司里太忙了,请不了假。等忙完了这阵,就回家。一定回家。

像以往每次一样,儿子留给了她满满的希望。只要有希望,她就会耐心等待。她不害怕等待,她只是害怕一次次等不来,一次次希望落空。

她抬头看看天空,阳光灿烂,刺眼。已经连续好几个晴天了,儿子的被子也早晒过了。她发现,不是特意等待的时候,晴天就特别多,阳光就特别灿烂。这不是等来的阳光,因而一点也不稀罕。等不

【心理X光】

明明被家暴，为什么反而有羞耻感

每年的11月25日，是联合国确立的“国际消除家庭暴力日”，也被称作“国际反家庭暴力日”。人们常说：“家暴只有零次与无数次的区别”，可在心理咨询与问诊中，常有遭受家暴却不想结束婚姻关系的被家暴者。也许我们都会劝被家暴的女性离开，但这似乎是一句没大有用的话。为什么她们离不开？



□吴在天

有位来访者说,自己也不知道是因为什么,丈夫家暴有5年多了,她却一直忍受。

她和丈夫结婚6年,婚姻生活开始不到半年,有了第一次家暴。她离家出走,在闺蜜家待了一个星期。她想过离婚,闺蜜也支持她离婚。但一想到结婚半年就离婚,父母会怎么看自己,别人会怎么看自己,本来这段婚姻父母也不看好的。后来,丈夫也来哀求她回家,她就顺势回去了。最初,丈夫确实是表现得还可以,但是不久后又一次家暴,比上次更严重,她的几位好朋友想帮助她,让她离开这段婚姻,建议她去寻求法律援助,甚至都帮她联系了律师。

但最后朋友们都放弃了,因为她总是在关键时刻退缩。丈夫整天对她呼来唤去,骂她打她,孩子在这个家里也是担惊受怕,像老鼠躲着猫一样躲着父亲。但她就是走不了,就是做不到。她也不知道为什么自己会这样。她觉得自己很糟糕,是个糟糕的女人,糟糕的母亲。

也许我们都会劝被家暴的女性离开,但这似乎是一句没大有用的话。为什么她们离不开?

一位被家暴的女性对我说,她其实也很怕听到亲人朋友告诉她:你离婚不就行了,你为什么不开他!因为听了这些话,就意味着她犯了一个错误,一个人生中非常重大的错误。她每天都在为自己的生活责怪自己,攻击自己。

她说,她最想得到的,是理解。但是,别人对她说为什么不离开那个人的时候,恰好就是没有真正去

理解她的痛苦,甚至会使她感受到有被责问。

离不开,其中一个很重要的原因是,如果自己真离开了这段关系,就不得不去面对原来如此不堪的过去,这种羞耻感更让人难以面对。

就像那位来访者说的,她的这段婚姻,父母一开始就不看好。她担心没面子,她害怕父母看不起。更何况,她自己也知道,这段婚姻是个错误,她饱受其中的痛苦和耻辱。羞耻带来的难受,比这段婚姻带来的伤痕更痛苦。

有时候,当旁人在劝说被家暴的女性,可以离开或终止这样的婚姻关系,她们常常会有各种担心害怕的理由,来说明自己为什么不离开。比如,担心自己一个人不能在社会上生活,担心找不到工作,担心养活不了孩子,甚至担心,丈夫会不会报复。这些担心害怕,不仅是在表达对目前这段婚姻关系的担心,很有可能,也是对早期生活经历的恐惧放大。

我们国家在《反家暴法》里面,还特意提到了家暴目睹儿童受害者。在家暴环境下成长的孩子,会把曾经遭遇过的虐待,看到过的暴力,感受过的情绪记录到身体里。

很多的家暴个案研究都有提到,那些遭遇家暴的女性,在早年的生活经历中,可能都曾有过复合性创伤,不仅是在身体方面的暴力,很有可能是,在情感方面也曾遭遇过漠视或虐待。

担心不能一个人生活,很有可能是,小的时候内心太孤单了,或者是父母的漠视,或者是父母之间的争吵,无暇顾及。所以害怕失去一段

关系,因为再糟糕的关系,也有人存在,而离开了这段关系,就不得不面对早年经历的那种痛苦的孤独。害怕伴侣的报复,可能是因为,在父母吵架的时候,目睹了他们曾经相互的威胁或报复。

正如有形形容说,在家暴环境下长大的孩子,就像是被毒汁灌溉养大的花,清水对他们来说反而是一剂毒药。

羞耻,就是藏在毒汁中的重要成分。

很多时候,我们无法去接受自己曾经受虐的经历,无论是身体还是情感,都难以接受。不仅是因为这些经历太痛苦了,更深层的是,它让我们感受到深深的羞耻感。所以在情感上才会有所隔离,所以我们才会用各种理由拒绝离开这段关系。

但是,当你可以意识到,你所有的担心害怕和离不开,其实都是有原因的时候,你就可以试着去面对曾经的创伤,这样就不会有太强的自我攻击和羞愧感了。比如告诉自己,一直离不开家暴的婚姻,也是可以理解的。

理解自己并不容易,甚至是艰难痛苦的。有时候,我们可能仍然会对家暴否认,或把它合理化。这需要时间和勇气去面对残酷的真相:本该是爱护自己的人,竟然会漠视或虐待自己。

只有理解自己,才能停止内心的自我攻击,才能放下对自己的羞愧感。当可以理解自己的时候,也就可以接纳自己,接纳曾经遭受过暴力对待的真相。为你过去的人生哀悼,才能让你未来的人生起航。



本期专家:蒋硕
国家二级心理咨询师, 赛林纳心理咨询中心创办人

壹粉“假装在大理”问:

我儿子12岁,最近看了一些战争片和灾难片后变得比较消极。本来挺乐观的孩子,突然觉得人很脆弱很可怜,觉得人生不知道什么时候就会遇到可怕的事情。我不知道该怎么和他沟通。

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团队:

“假装在大理”的困惑,相信很多家长都有。孩子逐渐进入青春期,信息结构与思维方式悄然改变,情绪也更丰富、敏感,如何与他们沟通,确实是个不轻松的命题。如果12岁男孩“本来挺乐观”,那么“变得比较消极”的转折点在哪里呢,是几部电影吗?

情绪与认知,和人的现实处境、记忆经验紧密相连,类似电影这样的信息,起到的是“触发”作用,而孩子“脆弱感”的根源,可能是对现实中某些压力或危机的觉察。这些压力或危机,不一定是具体事件,也包括孩子观察到的成年人的言谈态度、处事策略,以及在

【情感问答】

脆弱感不会从电影中来

家庭、学校、社会生活中感受到的氛围。所以,沟通不是“说话”那么简单,还需要以下几方面的支撑。

来自亲缘与家庭的力量感

父母需要留意自己日常的言谈举止。对新闻或社会热点发表看法时,多采取开放、积极的角度,处理家庭事务或外部事件时,避免表现出慌乱、抱怨,尽量平静、愉快地进行。

同时,有意识地分享一些父母的特质和经历,让孩子意识到自己的天赋资源,比如“妈妈从小就很勇敢,很多困难都是靠自己克服的,你性格有点像妈妈”“爸爸处理人际关系很灵活,某某事他是这么做的,你觉得怎么样”。

当孩子遇到挫折时,无论与他人意见冲突,还是被老师同学不公平对待,父母要坚定地站在孩子一方。通过持续、全面、细致力量传递,孩子自身的力量感不断增长,对消极、悲观的易感性就会相应降低。

鼓励表达,构建理性

孩子处于成长过程中,情绪、态度不稳定,是正常情况。父母不要排斥孩子的负面情绪或悲观态度,而要鼓励孩子把它们说出来,只有及时表达、纾解,这些情绪或态度才不会内化、形成阻滞。

在孩子进行表达时,要对孩子的情绪无条件接纳,给予必要的回应和安抚,包括重复孩子的说法、确认孩子的感受、给予表情和肢体的亲密认可。

进而,父母可以帮助孩子找到思维中不合理的部分,比如“战争是残酷的,进行战争的人类是罪恶的”,可以修正为更理性的认识,“人类共同的追求是和平,战争是其中的过程”“未来战争的形式会发生变化,你觉得主导变化是什么,科技还是文化”;又如“人类在灾难面前太渺小了,谁都能逃一死”,可以转化为理性讨论,“人类有哪些防灾减灾的手段”“在有限的生命中你希望做到什么”。

这样的沟通,是开放、包容、理性的,是孩子成长中需要的。

人类是脆弱的,我们是快乐的

作为成年人,父母不应对待死亡、意外、“人的结局”等话题表现出回避与禁忌,那样会加深孩子的恐惧与消极态度。要引导孩子意识到,从生到死是人的必然过程,这个过程看似有限、悲观,但其中的各种可能性是无限的,尽自我所能去探寻也是充满乐趣的。

与其担心“可怕”的事情发生,不如先看看可以做什么,哪怕最微小的收获,也会令人生丰富而有价值。和孩子共同建立信念,把每一天当成生命的庆典,随时表达爱、完成一个又一个“小目标”、创造新的价值。这样,即使“末日”真的来临,也不会遗憾。通过这样的沟通与行动,实现达观的自我,这对孩子和父母而言,都是成长。

祝成长快乐。

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点特成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

情感版投稿邮箱:qlwbqg@163.com