



【亲子学堂】

孩子的攻击性来自何处

□吴在天

有的孩子,会对家里多了个弟弟或妹妹而感到恐惧。这种恐惧,因为弟弟妹妹的到来,让他感觉到了将会失去父母关注的可能。这种感觉,可能会引起孩子攻击性的情感。

有位朋友分享过他的感受。他说读小学的时候,忽然有一天听到爸爸妈妈说,他将会有个弟弟了。一开始,他并没有特别强烈的感觉,直到弟弟出生,他开始讨厌弟弟,而且越来越讨厌。他还有个想法,想要找个机会把弟弟埋掉。

这种想法一直到有次弟弟生病了,才有了变化。那次,他看到妈妈抱着弟弟去医院打针。他开始害怕了,他担心弟弟会死掉。

这就是来自潜意识的恐惧,他担心自己的想法会变成现实,而这个现实是他非常害怕的。他害怕自己的攻击性真的让弟弟死掉,他更害怕的是,这个让弟弟死去的想法(他的攻击性),会被爸爸妈妈发现。

精神分析理论提到说,孩子在3—6岁的时候,会经历一个叫俄狄浦斯期的阶段,这个阶段男孩和女孩,都会出现一种竞争的情结:就是跟自己同性别的父母,去竞争异性父母。这种竞争,也是攻击性的一部分。这种竞争的情绪,也会让孩子难以面对。

所以这个阶段,很多的孩子会出现一些噩梦。比如,担心被老虎吃掉,或者担心被怪物抓走。这类的梦,其实就是孩子在释放自己攻击性的焦虑。

孩子对这类的噩梦深信不疑,而恐惧害怕的背后,其实是攻击性被投射到了老虎或者是怪物的身上,而爸爸妈妈又会在自己做噩梦害怕的时候,来关心自己保护自己,

这达成了一个心理平衡。

这个阶段的孩子会出现一些恐惧、害怕、噩梦,这都是孩子心理发育的一种表现。关键在于,父母是否能够理解、尊重和接纳。

如果我们只是从字面上理解,然后告诉孩子,没有怪物,老虎是假的。对于孩子来说,他理解不了,因为他的感受是很真实的。所以我们需要尊重孩子的这份感受,并帮助他这部分恐惧表达出来。让孩子放心,让他觉得是受到保护的,这可以帮助孩子缓解释放攻击性的焦虑。

有的父母可能会对孩子表现出来的恐惧状态,感到非常焦虑。这时候恰好是孩子最需要支持的时候,而父母的焦虑会使得孩子的情绪得到强化。

此外,如果我们试图压制,或是消除孩子的攻击性,往往也可能会加重孩子的恐惧感。因为孩子会怀疑是不是自己的攻击性影响到了父母,爸爸妈妈是不是被自己攻击到了。

就像前面的例子,在弟弟生病之后,他会担心自己想除掉弟弟的想法要实现了,所以会有很深的恐惧。

所以,我们不仅要尊重孩子的恐惧感,还要接纳孩子的攻击性。如果可以的话,还可以和孩子玩玩攻击的游戏。

有的父母特别会和孩子玩这样的游戏:孩子假装对父母开枪,父母会应声倒下,之后又会再起来,然后又继续和孩子玩这个游戏。这个过程,孩子会觉得他的攻击性被释放了,而且爸爸妈妈并没有被他摧毁,还能够继续陪着他玩,甚至是接纳了他的这部分力量。孩子的攻击性,就会变成被父母祝福的生命力。而这份力量,会成为孩子生命中一份厚重的礼物。



【微感情】

小心婚姻中的“失望恐惧症”

□树辉

如果一个人的内心对自己越来越失望,他将会对外的现实关系充满恐惧。

一位中年男性,出差时给妻子买了一条金项链,拿回家给妻子的时候以为她会很开心,可是没想到竟然爆发了一场大战。妻子首先怀疑他出轨了,否则他没理由对自己这么好,调查了一个月,没有结果,进而又说他是嫌弃自己老了,买条金项链不就是想掩盖她逐渐在变老的事实吗?

本来以为闹上几天也就算了,可是没想到妻子不依不饶,他终于忍无可忍,走进了心理咨询室。

可能在很多人看来,这就像一个笑话,甚至有人会觉得两个人是吃饱了撑的。其实,这两个人在亲密关系里遭遇的问题是现在很流行的一种“时代病”,我来取个名字吧,暂时把它叫做“失望恐惧症”。

咨询师了解到,先生之所以突发奇想,给爱人买一条项链,就是因为去年他把结婚纪念日忘了,妻子埋怨了好几个月,他感到内心很愧疚,而且平时也很少想着给妻子买礼物。他仔细想想觉得自己挺对不住妻子的,于是想好好补偿一下。

咨询师半开玩笑半认真地

说:“你这一想好好补偿可不要紧,平时连一件小礼物都没给买过,突然来了这么一手,人家要是不被吓着才怪呢。”男士听完,很吃惊地说:“是啊,我怎么没想到这一层?”

咨询师转向妻子:“你先生有没有帮你买过菜?”她使劲想了想说:“我印象当中就买过一次,我就不敢让他买了。”咨询师笑着说:“我知道你为什么不敢让他买了。因为他买的太多,有很多菜都放坏了,是这样吗?”女士点点头,连声说是。

咨询师继续说:“我之所以能猜出来,因为我也是男人,我也经常干这样的事儿。你先生突然送了你一条金项链,就像他当年买菜的时候分不清买多买少是一样的,他在买金项链的那一刻,只是觉得这条项链能代表你的心意,没有考虑过他突然对你这么好,你是否可以在短时间内接受。”

夫妻两个人听完后,看对方的眼神儿都变得不一样了。先生问道:“我怎么就没有看到这一层呢?”妻子也急切地问:“为什么他对我好,我会觉得不自然,甚至害怕呢?”

其实这都和他们内心深处对自己的失望有着密切的关系。先生在觉察到自己对妻子的忽视的那一刻,内心对自己是充满

失望的,所以他在买那条项链时,除了要表达自己对妻子的爱,还有一个很重要的“私心”,那就是拒绝看到对自己的失望。

他的内心有可能会这样想:“结婚纪念日都能忘,平时竟然对她有那么多的忽视,我对自己简直失望透顶了。”这些东西都随着送出去的一条项链烟消云散了。

而妻子对自己的失望则会更多,首先是对自己年龄的不自信,其次,有可能存在对外部社会环境的焦虑(比如现实世界中男人的引诱太多),再加上这么多年来夫妻相处的关系模式,导致她无法觉察先生内心深处情感的变化。所以当幸福来得如此突然的时候,她反而变得恐慌了。

这如同在电视剧里,我们经常会看到的一个桥段,主人公突然对另一个很亲密的人说了一连串的知心话,对方的第一反应是:“你是否得了不治之症?”

类似于这样的一些反应其实都投射着我们内心深处对自己的失望。一个人如果对外在的关系越来越多地产生恐惧,极有可能是因为他内心深处对自己的失望被激活了。无论是男人还是女人,都需要在亲密关系中认真觉察一下。

【情感问答】

我能不能和他走进婚姻



本期专家:丛媛
山东医学高等专科学校心理学教授

壹粉雨轩问:

我今年32岁,是名公司职员。我有过一段短暂、失败的婚姻,离婚后交往了我现在的男朋友,他比我小四岁,家境较好,跟父母一起经营自己的家族企业。我和他之间年龄有差距,我对此有过顾虑,不像他那么坚决,也拒绝过他几次;他妈妈也反对我们在一起,但是他说很爱我,只要他坚持,他父母会满足他的所有要求,他会争取的。后来他父母邀请我去他家做客,在吃饭时感觉很不舒服。他家里吃饭规矩很严格,他妈妈虽然态度很好,但话里有话,她对我说:“孩子,你从来没这样吃过饭吧?”让我感觉她很瞧不起我,好像我图他们家什么似的,而且他妈妈说我时他也很不以为意。我向他提出分手,可是他还是坚持。

我觉得他是个妈宝男,花钱刷卡也都是刷父母的卡,他妈妈还要问他花销的去处。我跟他沟通过,他的回答是,既然是家族生意,钱当然是分不开的。我想过和他结婚,但我很犹豫,我并不觉得自己是贪图他家的条件,因为我跟他妈妈存着在这些

问题,真不知还要不要和他交往下去。

专家团成员丛媛:

雨轩女士好,你遇到的感情问题让你觉得很困惑,与其说是你和未来婆婆存在问题,不如说是他妈妈和儿子的关系存在的问题影响到了你们之间的关系。

要和他交往,提醒你关于他和他的家庭有几点需要搞清楚:首先,他在经济上并没有达到完全的独立,这势必影响到了他人格上的独立,他和他妈妈的关系无法割裂,他的行踪、花销就会在他妈妈的严格控制之中。另外,我认为他在家族企业之中的贡献和地位肯定也是徒有其名的,无非是挂个名而已,不然也不会花钱、消费母亲都要过问。之前,他一个人,无论花多少钱,他母亲可能都不会太较真,而现在,他一旦动钱,他母亲就会考虑这钱有多少是花在了你的身上,久而久之他母亲对你还会有积怨产生的。

再者,因为他的不独立,在他母亲那里对他的尊重就有折扣,在他母亲的潜意识里,你吃

我的、花我的,就要听我的,所以他母亲会干涉他的所有决定。干涉就意味着不尊重,将来这种干涉也会涉及你的。

当然,恋爱是你们两个人的事情,对于他个人也有几点需要提醒你:首先,你的男友对于自己目前的情况并没有一个清醒的认识,他一直生活在他父母为他创造的良好经济条件下,对自己的生存能力、对生活的担当能力和责任感没有清醒的认知和评估,究竟离开了父母的庇护,他自己有没有能力给自己的爱人和家庭创造好的生存条件。

其次,他对你们俩关系的执着和坚持究竟是不是因为爱?他说过“只要他坚持,他父母会满足他的所有要求”,在这样的家庭模式中,拒绝对于他是不能接受的,你的拒绝没有能促使他清醒地思考,反而会使他更加任性地去坚持,他只是重复他儿时跟父母要东西时的任性模式,你们越是不给我,我就越是要得到,最终妥协的是父母。所以,你的拒绝和他妈妈的反对对他来说都是他坚持的因素,到底有多少是对你的真爱?

最后,我想说你如果要继续这段感情,自己在恋爱中是否有足够的自信也很重要。他母亲对你的态度要看你自己如何去理解,比如同样的一句话“孩子,你从来没这样吃过饭吧?”如果从一个家境不如你的婆婆嘴里说出来的话,你的心理反应会是什么样的呢,恐怕不会是瞧不起你的感受吧?所以,别人是否瞧得起你,首先取决于你自己把别人、把自己放在了什么位置上。

恋爱是两个人的事,只要有爱,有激情就足以创造出属于两个人的浪漫,但那毕竟是短暂的。接下来长久的婚姻生活就是两个家庭的事情了,会牵扯更多的人和事,需要更多的智慧和技巧来应对。要弄清楚两个人有没有足够的心理准备来共同应对接下来复杂的生活琐事,从一日三餐的油盐酱醋茶,到孩子的奶粉尿不湿、幼儿园、小学、中学、大学,还有双方老人的健康、陪护等等。上述问题需要两个人人格和心理足够成熟的人来共同承担,其中任意一方的缺位,都会导致生活失去平衡。因此,婚前把这些都考虑清楚是十分必要的。

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。

参与方式:下载齐鲁壹点,在情报站“话题”栏目中参与话题#问情感#+文字或图片上传即可。

情感版面现开通树洞邮箱,倾听您的心声:qlwbqg@163.com