



不完美的她 IMPERFECT LOVE

“原生家庭”及其造成的影响,是近年来的一个热门话题。电视剧《欢乐颂》中的樊胜美、《都挺好》中的苏明玉、《安家》中的房似锦、《不完美的她》中的林绪之,都被刻画成各自原生家庭的受害者。然而,由于种种原因,在这些电视剧中,原生家庭对子女的影响往往呈现得过于概念化、肤浅化,流于“父母皆祸害”的刻板图解。先后天因素对人的影响一直是心理学家们关心的问题,而在它们当中,“原生家庭”带来的影响常常成为我们毕生难以摆脱的“宿命”。对此,英国心理学家奥利弗·詹姆斯在他所著的《天生非此:家是如何影响我们一生的》一书中指出,心理层面的代际相似性是由后天培养造成的,我们会成长为今天的样子,是受到父母的言传或身教、关爱或忽视,以及我们与父母的身份认同等因素共同影响的。这些观点,在《为何家也会伤人》一书所展示的案例中也得到了印证。幸福或不幸的培养模式,如同基因一样在家族中世代流淌,无法摆脱,但可以有意地改变。作为父母,作为子女,只有对此具备足够清醒的认知,才能把原生家庭的影响尽可能往正向引导。

在电视剧《不完美的她》中,周迅饰演的林绪之凭借心中的爱与光亮实现“自我救赎”。

# 屡屡成为热播剧的“主角” 原生家庭到底有多重要?

陆纾文

## 为什么“长大后我就成了你”?

言传身教和身份认同,让孩子最终成长为和父母一样的人

相比其他物种,人类依靠父母生存的时间最长。这种过度的依赖造就孩子内心的强烈不安,他们千方百计地赢得父母的关注以换取自身所需,而想要获得认可,最简单的方式莫过于完全复制他们的所作所为,其中,“言传”和“身教”无疑是最基础、最普遍的学习机制。

随着孩子渐渐长大,父母会对他们的某些言行大加鼓励,而对其他言行大加抵制,从中孩子学会了如何取悦父母,对后者的话全然照办。与此同时,他们从很小的时候就开始认真学习父母的行为,并对其进行一丝不苟的模仿。正是这种潜移默化的言传身教,让孩子最终成长为和父母一样的人。

如果说言传身教是一种模仿,那么身份认同就是孩子通过代入角色来体验父母的一种方式,其产生的根源往往是爱意或者恐惧。如果出于爱意,那么孩子会通过模仿来取悦父母,避免不同给他们带来的不快;如果是出于恐惧,那么与父母的身份认同就是一种抚慰他们的方式,防止自己落入糟糕的境地。

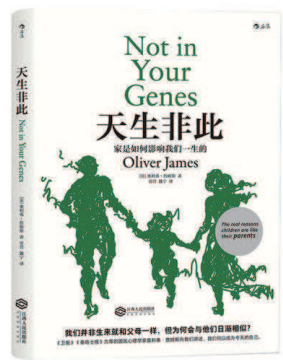
对父亲的身份认同 将泰格·伍兹困锁在情欲中无法自拔,最终破坏了家庭,也毁灭了自我

2009年,一场因车祸引发的“偷腥门”让职业高尔夫球场上最耀眼的明星泰格·伍兹身败名裂。人们无法相信,一个与象征着“绿地、氧气、阳光”的贵族运动结缘的人,私生活竟如此颓靡不堪。对于一个公众人物而言,玩火意味着自焚,但伍兹仍沦陷在情欲中无法自拔。他的困锁,同样来自原生家庭的迷雾。

泰格·伍兹的父亲厄尔是一名越战老兵,他参加过特种部队,退休后的每一天都在高尔夫球场上度过。父亲是对泰格·伍兹一生影响最大的人,他曾给儿子两条路选择:要么成为一名高尔夫球手,要么成为一个特种兵。从小到大,泰格·伍兹做任何事情几乎都和自己的父亲在一起:他们会去高尔夫球场待上几个小时,然后厄尔会点一杯朗姆酒加健怡可乐,再给儿子叫上一杯樱桃可乐,坐在阳光下对饮。伍兹崇拜着父亲,他们是父子,是师生,更是朋友,甚至只有和父亲在一起时,他才感到自己是一个完整的人。

然而,父子之间纵然亲密,也有众多分歧,最严重的裂痕便是厄尔的那些情人。父亲的纵欲导致泰格·伍兹的家庭貌合神离,父母二人虽未离婚却常年分居,母亲对待父亲亦只剩下无言和冷漠,儿子和他蒸蒸日上的高尔夫事业成为他们唯一需要沟通的事情。就是在这样一种压抑畸形的家庭氛围中,伍兹一边崇拜着父亲,一边痛恨着父亲对母亲的背叛。在他看来,母亲在婚姻中的委曲求全是因为自己的缘故,她陷入深深的内疚,并将修复父母间破碎的关系视为自己的责任,试图通过高尔夫天赋帮助父母恢复亲密。这种内疚感和责任感带来的压力远远超出一个孩子所能承受的限度,受伤和无助情绪像黑暗的植物般疯狂生长,缠绕了他的心。

伍兹近乎完美的高尔夫职业生涯,离不开父亲的陪伴。他没办法不爱父亲,但又深深痛恨厄尔的所作所为。父亲是他的偶像,伍兹在潜意识里一直模仿并超越他。这种身份认同,让伍兹从原生家庭中无意识地学到了两性之间的错误相处模式——欺骗和背叛。他游荡在女人之间,重走父亲的老路,最终破坏了家庭,也毁灭了自我。正如泰格·伍兹基金会第一总监所说,“镜子啊镜,就来自于她的原生家庭。”



《天生非此:家是如何影响我们一生的》 【英】奥利弗·詹姆斯 著 江西人民出版社出版

《为何家也会伤人》 唐以琳 著 台海出版社出版



## 痛苦的童年为悲剧的人生埋下祸根

幼年时期的照料不足是极端精神问题的罪魁祸首

牛顿:为了不被抛弃, 他把自己交给了科学

爱因斯坦说:“在人类的历史上,能够结合物理实验、数学理论、机械发明成为科学艺术的人,只有一位——那就是牛顿。”然而,我们往往过于看重这位天才的杰出成就,而忽略了他鲜为人知的内心世界。牛顿的孤独、不安、忧郁和紧张,都可以回归到他的原生家庭——一个没有父亲,也没有母亲的童年。

牛顿是遗腹子,父亲在他出生前的三个月就去世了。三岁时母亲改嫁,迫于继父的压力,他被留在了外祖母家,直至11岁继父过世。然而,重新回到牛顿身边的母亲既不了解儿子,也无意去了解,她看不到牛顿好学与天才的一面,而是强迫他在15岁时退学务农,赡养家庭。有过被遗弃经历的孩子,成年后往往在亲密关系方面出现严重问题,牛顿亦是如此。他从小性格就极端谨慎、恐惧多疑,成年后的大部分时间也是离群索居。他几乎不能和任何人建立亲密关系,对仅有的几个朋友也异常冷淡。被孤独感围绕的牛顿,将自己献给了唯一不会抛弃他的父亲——上帝,他把普通人情感的需求,转化为祷告默想和对科学的思索。

牛顿曾说:“与神的伟大创造相比,我只是一个在海边拾取小石子和贝壳的小孩子。真理浩瀚似海洋,远非我们所能尽窥。”他的最高目标是用思想去关照世界,任何主观的东西都要放在一边。这源于他内心的恐惧——如何保护自己不被抛弃?最好的方式是断绝一切连接。

50岁之后的牛顿曾陷入一段特殊的癫狂期,他断绝同朋友的往来,躲进自己的角落,指责身边的人陷害,不再与人交谈……我们无从得知这段特殊经历是源于牛顿长期的心里抑郁还是后期所从事的神秘炼金术,唯一能够确定的是,同原生家庭带给他的伤害密不可分。这一次的癫狂之后,牛顿像换了一个人,开始追逐名利,当选国会议员——

这似乎也印证了经历过早期亲子分离的人往往通过寻找成就去弥补心灵创伤的事实。他终身未娶,孤独到老,也许只有这样,世界才不再抛弃和拒绝。

生命早期受到的忽视,影响可以长达20年

无数研究表明,幼年时期受到的照料不足,是人的脆弱性甚至极端精神病的罪魁祸首。对婴幼儿发出的信号进行敏锐地察觉并随即做出回应,已被认为是儿童精神健康的根基。如果一个孩子在生命早期受到父母的忽视,他在15个月大时就很可能变得缺乏安全感,表现为大脑前额叶活动减少。如果儿童在18个月时缺乏安全感,那么他的脑电波类型在20年后可能仍会保持这种不正常的状态。

弗洛伊德精神分析学理论认为,得不到父母的爱与呵护的儿童,将无法成长为一个相对健全的人。这是因为,个体的人格是在与母亲的逐渐分离以及个体自主性发展中形成的,母亲可以在早期充当婴幼儿的辅助性自我,而如果没有母亲的保护,自我就会为了适应外部环境而过早出现。个体能量的提前透支,极有可能导致成年以后能量的不足,而早期亲子分离激发的无价值感,也会迫使人们必须借助外界的物质、权力、地位来证明自己的价值。

当然,并非所有的人格障碍都由婴幼儿时期缺乏关爱造成,虐待已被证实是子女同父母相似的最大成因,以及导致人格问题的重大因素,它会开启绝望而强化的机制,进而导致人们重蹈覆辙。

心理学家研究发现,孩子在经历一件快乐或痛苦的事情之后,会不自觉地反复制造同样的机会,体验同样的情感——这种现象被称为强迫性重复。通过精神虐待,身体虐待甚至性虐待,父母会将消极情绪传递给子女。长大后,受虐儿童会变得酷似自己的施虐者,他们会不断重复过去的情景,希望这一次结果能有所不同。

## 我们要怎样挣脱代际相传的枷锁?

没有人的童年是完美无缺的,正面教育从来都不会太晚

乔布斯:共生性创伤 被养父母治愈了

2011年,当“苹果之父”史蒂夫·乔布斯离世时,全世界都在歌颂他光鲜亮丽的创业史,却很少有人关注他生命中无法忽视的灰色地带——私生子身份和由此带来的心灵创伤。

乔布斯是孤独地来到这个世界的,他的出生就意味着与父母的分离,因为他是一个私生子,父亲从知道这个孩子存在的那一刻起便从人间消失,母亲出于无奈,在生产之后就将他送到了养父母的身边。对于一个弱小的生命而言,与亲生母亲的分离无疑是最恐怖的事情。从呱呱坠地起,乔布斯的生命就进入了“共生的创伤”中。

与所有很早失去与母亲的连接的孩子一样,乔布斯从小就显示出超乎寻常的叛逆:他觉得杀虫剂好吃,被送到医院洗胃;把蛇带到教室,在老师的椅子下点燃炸药……然而,面对一个具有共生性创伤、调皮任性、到处惹麻烦的孩子,保罗夫妇并没有像大多数收养家庭的父母一样在乔布斯给予的压力下失控喊叫,而是用温柔来对待他,用包容来接纳他。

乔布斯很早就知道自己是被领养的,保罗夫妇没有在这件事上对他隐瞒,同时也一遍又一遍地向他传递这样的信息:“你不是没有人要的孩子,你是我们特别选中的,我们爱你。无论你是谁,我们都爱你”。这缓解了乔布斯内心被父母抛弃的恐惧,使他的童年不只有来自原生家庭的创伤,更有来自收养家庭的治愈。保罗夫妇让乔布斯感到自己是特别的,是独一无二的,而且是被爱的,这让他充满自信,也成为他日后创造力的基础。

令人唏嘘的是,被亲生父母遗弃的乔布斯,第一次当父亲时也选择了“遗弃”自己的亲生女儿。当他从女友那儿得知怀孕的消息时,乔布斯被愤怒和焦虑充斥,像个孩子一样摔门而去;当女友执意生下这个孩子时,他异常气愤,直到成为亿万富翁,仍只愿意支付每月500美元的赡养费。面对这个孩子,乔布斯的情绪很复杂——受限于亲生父母带来的创伤,他强迫性地重复着这种伤害,把它加注到女儿丽莎身上。他害怕重蹈覆辙成为父亲的样子,然而正是这种恐惧,将他往相同的方向推去。

幸运的是,乔布斯遇到了一位好妻子,劳伦用极度的耐心与温和,让丈夫感受到爱,相信妻子不会离开他。她同样帮助乔布斯认识到他对丽莎的抗拒不是因为不爱,而是出于恐惧。她还帮助乔布斯理解亲生母亲的抛弃是迫于无奈,化解了他来自内心的恨意和伤痛。关爱、支持等明智教导,同样会在家庭中代代相传。

迄今为止有至少十项研究可以证明,诸如易怒、攻击等不良行为都是通过原生家庭在代际相传的。与此同时,如果父母在精神上存在安全感缺失,那么痛苦的情绪也会开启相同的传递模式。不过必须强调的是,并非只有忽视、虐待等负面教育存在代际相传的特征,关爱、支持等明智教导同样会在一个家庭中代代相传。

不论在婴幼儿期、童年中期或青少年期,如果孩子受到了体贴激励式的照料,那么他们成为父母后更有可能采取相同类型的方式——即便他们在生命早期有过悲伤的记忆。换言之,正面教育从来都不会太晚。

没有人的童年是完美无缺的,我们受到的照料中不仅有负面的恶魔,也有正面的天使,这些特征会一直陪伴我们,直到我们自己为人父母。一些受过严重虐待的父母也会极其疼爱子女,通过给予孩子自己从未得到的关爱,他们能够与产生身份认同,最终治愈自己的伤口。



徐志摩与张幼仪的这张合影背后,只为让家人“定心”