

亲子关系如何影响孩子未来婚恋

□腾申

婚姻和家庭问题治疗师在他们的治疗室里不断地看到这样的现象:许多寻找亲密伴侣的人,或者那些自认为与伴侣已经很亲密的人,实际上在无意中产生了一种功能失调的关系,而与真正的亲密关系失之交臂,造成生活中的种种问题。

童年时期的生存机制和创伤最终决定了我们以后如何处理每一种关系。如果父母了解到,他们对待孩子,尤其是对待婴幼儿的方式会影响孩子成年后的人际交往、婚恋、亲子关系,甚至影响孩子的一生,那他们在面对孩子时,言行是否会更慎重一点?美国心理学家小马克·B·伯格、格兰特·布伦纳等通过多年的研究,并结合他们心理治疗的临床经验,揭示了父母对待儿童的方式对儿童成年后对爱的感知以及建立亲密关系的影响。



幼儿为换取生存无意识地按父母规则行事

童年时,父母对儿童的“爱”的演示,会不知不觉地导致我们成年后在各种亲密关系中反复地感到失望、挫败,并且奇怪地疏远那些我们认为与我们最亲近的人,这就是假性亲密关系。

假性亲密关系在潜意识里创造了虚假的关系,以防止他人太亲近或者防止我们真正建立起亲密关系而对我们带来困扰。在假性亲密关系中,给予和接受被认为是威胁,与他人的联结也是不可能令人满意的。每一个人对于交往中的期望和要求既不会被坦诚提出,也永远不会得到满足。

心理学的临床实践证明,建立假性亲密关系的人,要么在成长过程中受到严格控制,要么从幼年开始因焦虑和恐惧而习惯于建立表面亲密的关系。所以假性亲密关系的产生原因是,童年时,孩子无意识地遵守父母的规则、照顾父母的情绪,以换得父母对自己的照顾。儿童无力选择,只能无意识地做他们需要做的事,以使自己感到安全。

我们与世界的第一次接触(即与父母等照顾者的接触),以及遗传因素,形成了我们早期对亲密关系的预期。这些互动实际上深深根植于我们的大脑以及他人信息联结的过程中。

扫描儿童大脑中与依恋有关的脑区进行成像,可能会发现,由于亲子关系不同,不同儿童的脑区活动模式也不

同。母亲持续关注的孩子比母亲更愿意做局外人的孩子,更可能对爱有不同的理解。孩子的每一个冲动和心血来潮的想法都能得到满足时,对爱的理解一定不同于那些必须靠自己才能学会满足和关心自己的孩子对爱的理解。

一些父母想控制他们的孩子,而另一些父母则把他们的孩子扔一边,无论如何,孩子总是会对他们父母的交往模式作出反应。在这种适应过程中,他们很少或根本没有有意识的选择,因为他们完全依赖父母生存。他们只是做他们需要做的事情以感觉到安全。

受假性亲密关系影响的人所展示的表象往往被证明是过度补偿,意在转移他们自己和别人对他们注意的焦虑,这种焦虑源于父母对他们的照顾不周,会折磨他们一生。

父母的关系规则是我们生活环境的一部分,除非这些规则唤起了我们注意,否则我们很少会意识到它们。

和父母的关系中的一些规则——比如不要有任何要求,或者要一直感恩,可能会让我们感到孤立或空虚,但我们遵循这些规则,以获得情感上的安全感,并确保基本需求得到满足。不知不觉,我们把自己塑造为父母分配给我们的角色,并在成人关系中继续扮演这些角色。这种纠缠不清的照顾模式(即假性亲密关系)悄然成为我们如何与他人产生关系的决定性动力,最终阻止了真正的联结和亲密。

依恋模式

根据依恋理论,我们学会与外界连接的方式,是建立在我们小时候与最亲近的照顾者——通常是父母如何接触的基础上。我们把与父母相处的方式带入自己未来的关系中。在成人关系中对亲密的需求越大,我们的依恋模式所起的作用就越大,这取决于我们的早期依恋与成人情境的共鳴程度。

依恋模式通常被分为安全型或不安全型(例如,回避型或焦虑型),这取决于儿童和照料者之间照顾的质量、孩子出生的先天因素、儿童与照料者的依恋模式的契合。

具有安全型依恋模式的人在生命早期就获得了让他们在情感受挫时,甚至在严重的生活危机中保持基本平衡心

态的能力。他们能够让自己感受到情绪和沮丧,但不会受很大的困扰,并相对较快地恢复平静。

相反,具有不安全型依恋模式的人常常觉得生活中正常的起起落落也是如此令人焦虑,以至于他们只能通过回避这些情况才能应对。不安全的依恋模式分为几个亚型,包括:回避型,他们避免或忽略关系;矛盾型,他们喜欢亲密,但又害怕被抛弃,对关系感到焦虑;混乱型。

因为一个人不一定能在情绪波动范围内挑选某些情绪并与之保持距离,所以阻挡痛苦的情绪常常导致不能容忍任何类型的(积极的或消极的)自发的情感体验。这包括了与人产生共鸣、活得富有同情心、坠入爱河的能力。

童年经验塑造我们的大脑,从而影响成年

为什么识别假性亲密关系如此困难,更不用说修复了?为什么我们难以变得更仁慈、更慷慨或更宽容来消除痛苦?答案是假性亲密关系是对童年模式的强化,我们天真地试图通过以下方式化解感知到的危机:做“乖孩子”让我们的照顾者感觉好些,从而让自己感觉更安全。而且这看起来似乎起了作用:产生了更大的安全感,或至少减少焦虑,让我们感觉更安全。

我们人际交往的方式不仅是思考的习惯。我们和最初照顾者的相处经验实际上变成了大脑活动,其塑造了大脑的物理结构,在我们身体的生理功能和行为中显现出来。

孩子的行为释放了大脑中的化学物质,让孩子深深感到安全和保障。习惯性重复之后,这种模式便成了孩子与他人相处的招牌模式,在行为方面和生物大脑活动的层面上都是如此,这种模式会带入成年期。任何对该模式的挑战都会引起孩子的警觉,因为改变可能会降低孩子努力营造出的安全感,让他或她又回到过去试图逃避的恐惧和焦虑中。

当消极的后果给孩子留下的印象是违反规则的代价时,孩子就会感觉很糟糕,从而故意塑造与父母期望一致的

行为。为了满足对安全感不断的需要,孩子将在几乎所有的关系中扮演这些角色,所以这种特定方式的行为会使上瘾。一个人可能一生都不知道他或她在这些行为方式上是如何投入的。

儿童在童年时期为了应对生活环境中的不确定性,与他们的父母达成了微妙的“交易”。这种模式的悲剧性结果是我们接受一种虚假的爱——一种不连贯、没有互惠、也容不下同理心和慈悲的爱。同样令人不安的是,我们了解了被人照顾是不稳定且靠不住的,甚至预料到我们所谓的爱的关系会是一系列的危机。

被迫寻求这种微妙关系的人在找到与他们互补的伙伴方面具有不可思议的能力。一旦前景明确,他们评估了彼此对认真定义但不变的假性亲密关系角色的投入后,充满希望的对话就会随之展开。讽刺的是,如果每个人都开始感觉到对方是可以依赖的,那么他们就会兴奋起来,避免犯下寻求互惠性、自发性、亲密性和情感投资的大错。

所以,有些人成年后寻找浪漫的关系时,我们童年的生存模式会引起严重的麻烦。想获得令人满意的关系,要摆脱以往的做事方式,彻底改变。

雪落无声

男欢女爱

□舒曼

萧然在一所知名学府学美术,师从一位大师。后来,才华横溢的萧然留在了北京。毕竟,京城之大,可任他翱翔。

“我叫紫嫣。你好!”萧然的好友苏陌大婚,他从北京赶回做伴郎。而伴娘正是紫嫣。看见紫嫣那一刻,萧然像被电击。真不是夸张,学美术的萧然呢,遇到过太多美女。可是,紫嫣不一样。怎么说呢?美貌和气质融为一体,令人炫目。

因为邂逅紫嫣,萧然整整在家多待了一周。

紫嫣有过一段失败的恋爱。那个男孩是父亲好友的儿子,优秀。可是,随着男友举家乔迁美国,紫嫣的这段爱情,就此画上一个凄凉的句号……虽在感情空窗期,但紫嫣不想再恋爱。可架不住萧然苦追,她终默认。

二

为了紫嫣,萧然居然真的留了下来。却不曾想,恩师从京都来电:有要事相商,速归!萧然一听,不敢怠慢。

萧然这一走,紫嫣呢,就一直在等他的音讯。可是,在这个通信发达的年代,竟然没有。更糟的是,有一天,紫嫣发现自己怀孕了!无奈之下,紫嫣按萧然此前所留地址,找到北京那所享誉全国的画院。

“萧然和他的导师到敦煌去了。到现在,我们也一直没他的消息。”画院工作人员的回复,让紫嫣傻眼。她义无反顾地追到甘肃敦煌。可全国各地来此临摹写生的画师那么多,无从查起!紫嫣彻底崩溃……

紫嫣在走投无路、万般无奈之下,做出一个大胆决定:生下腹中孩子。女儿豆豆降生,紫嫣成了单身妈妈……

煎熬慢慢过去。紫嫣所在单位一位憨厚小伙子贺冰,向她表白,并表示“非她不娶”。

来路无可眷恋。值得期待的,只有漫漫前路。

“碰到这种事,你如果还信赖我,就请在第一时间打电话给我,千万不要硬扛!”当豆豆在一个雨夜突发高烧,紫嫣急得束手无策时,贺冰通过微信朋友圈看到紫嫣的发图,二话不说立马开车赶来,将怀抱豆豆的紫嫣急送医院。

由于送诊及时,突患严重小儿肺炎的豆豆脱险。紫嫣呢,对贺冰感恩不尽。

从那以后,贺冰不请自来。孩子就是小狗,谁对她好她就黏谁。豆豆将贺冰视为紫嫣之外最重要的人。豆豆三岁时,紫嫣终认定贺冰可托终身,准备领证。

三

“我以为你死了!几年了,活不见人、死不见尸!你现在还回来干什么?”紫嫣愤怒诘问。

“恩师约我到敦煌写生,准备参加国际大赛。越野车遭遇山体坍塌,恩师当场被砸身亡,我伤重昏迷不醒。此后,我在医院整整躺了两年,所有人都以为我不可能再醒来。是恩师的女儿没有放弃,将我送到德国继续治疗,不久前才终于苏醒,听说创下了一个医学界奇迹……”萧然流泪倾诉。

在紫嫣家中见到豆豆时,萧然一惊。小丫头一脸怯生生,看到眼前陌生人,一个劲儿直往紫嫣身后躲。更让萧然震惊的是,不知情的贺冰像往常一样过来时,豆豆却像个小兔子猛地蹿进他怀中,一个劲儿喊着“要亲亲”……萧然悲怆万分。他知道,站在这儿他是多余的。他转身而去,脚步踉跄。

“萧然,那是你的女儿!你是豆豆的爸爸!”紫嫣一声呐喊,惊呆贺冰和豆豆。当然,萧然瞬间石化。

紫嫣心力交瘁。她知道,生命中的这两个男人,都是真心待她的。可是,可是,这样的局面,又该让她如何取舍呢?

“紫嫣,爱一个人,不是自私地占有。看见你们母女幸福平安,我很满足。我走了。真心希望你和贺冰好好过下去,从此,不必再挂念我!”萧然表态。

“紫嫣,萧然是豆豆的爸爸,最重要的是他依然爱你,而且,吃了那么多苦!现在,你们一家已团圆,我祝福!”贺冰坦言。

四

萧然和贺冰离开那天,这座城市,迎来入冬后的初雪。

紫嫣在温暖的屋内,陪着豆豆一起搭积木。她就想,如果,一个人也能像这游戏一般,可以按照心中构想,一天一天搭建自己所要的人生,该多好?

贺冰去往南方。那儿,有个当年的同窗女生,邀他一起打拼创业,他想试试。萧然和恩师的女儿一起开办了一家艺术工坊,和她,成为兄妹。

紫嫣一个也没挽留。她坚信,她和他们,都需要时间去重新面对,重新定位。而人生中,有时候离开呢,却是为了更好地归来!

雪花,纷纷扬扬漫天飞舞,如诗如画。