

你的原生家庭，到底对你有多大影响？

2015-04-30 中国日报-看世界

美国著名“家庭治疗大师”萨提亚认为，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。



原生家庭影响你的人格和亲密关系

原生家庭

我们人的一生中有两个家。一个是从小长大的家，有爸爸妈妈，也许还有兄弟姐妹。另一个是我们长大以后，自己结婚成家的那个家，我们把第一个家叫做原生家庭。

不记得的事情对你影响更大

不记得的事情对你影响更大

记得的事情，和当你年幼在原生家庭时一些不记得的事情，哪个对你的影响比较大呢？

是那些我们不记得的事情对我们的影响更大。人好比一台运行良好的电脑，平时我们看到的电脑界面是我们需要看到的界面，但决定呈现这些界面的程序却隐藏在电脑编好的程序中。因此，我们也受一些看不见的程序的驱使，而表现出现在的行为。

在人际互动中，很多时候我们是在仿照自己在原生家庭里不知不觉中学到的一些行为，有些时候也会反其道而行之。



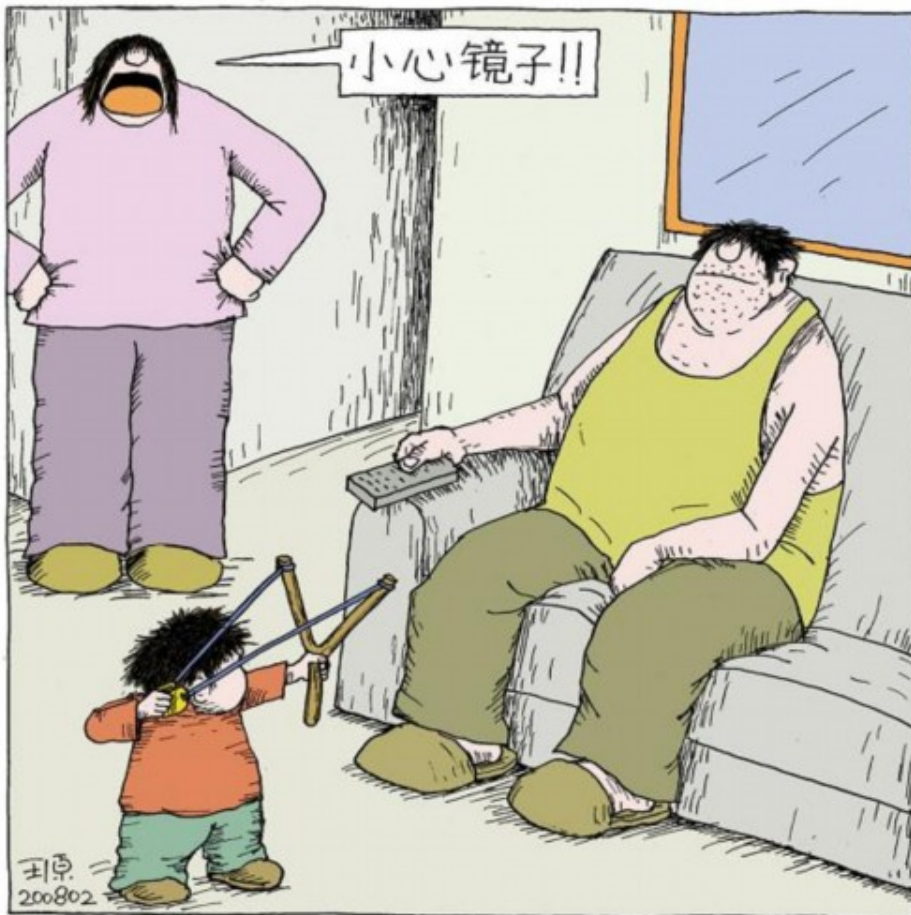
由于我们来自不同的家庭，对事情的要求有不同的规则。

比如一对新婚夫妻，妻子坚持牙膏要从底部开始挤，丈夫却从中间一捏，就把牙膏挤出来了。妻子会说牙膏本来就该从底部挤，丈夫会说：“你的本来和我的本来，本来就不一样。”

我们来自不同的家庭，有不同的习惯和规则。

比如：一个原生家庭家教严格、亲密度高的妻子新年陪原生家庭关系疏离的丈夫回家，吃完年夜饭丈夫一家人四散离开，看电视的看电视，玩的玩，留下新媳妇一个人在饭桌边面对满目杯盘，丈夫看也不看自己一眼——妻子感到受伤以致哭泣，而丈夫却觉得不解；等到丈夫回妻子家的时候，大年初一，一家人早起煮好饺子，穿戴整齐坐在桌前等着父母的新祝福，新女婿却还在床上睡觉，妻子把他匆匆叫下来——妻子感到特没面子，倍受伤害，丈夫还是觉得不解。

所以，当你没有感受到爱的时候，并不代表爱不在身边。也许每一个人表达爱的方式不一样；同样，当你觉得受伤的时候，并不代表别人故意要伤害你。



童年经历过的一些非常强烈、痛苦的经验感受，往往使当事人在不知不觉中做了影响一生如何待人接物的重大决定。比如一个非常漂亮、品学皆优的女孩子，找对象的时候总是找条件比自己差很多的男孩子，相处一段时间，又很难勉强自己而分手。

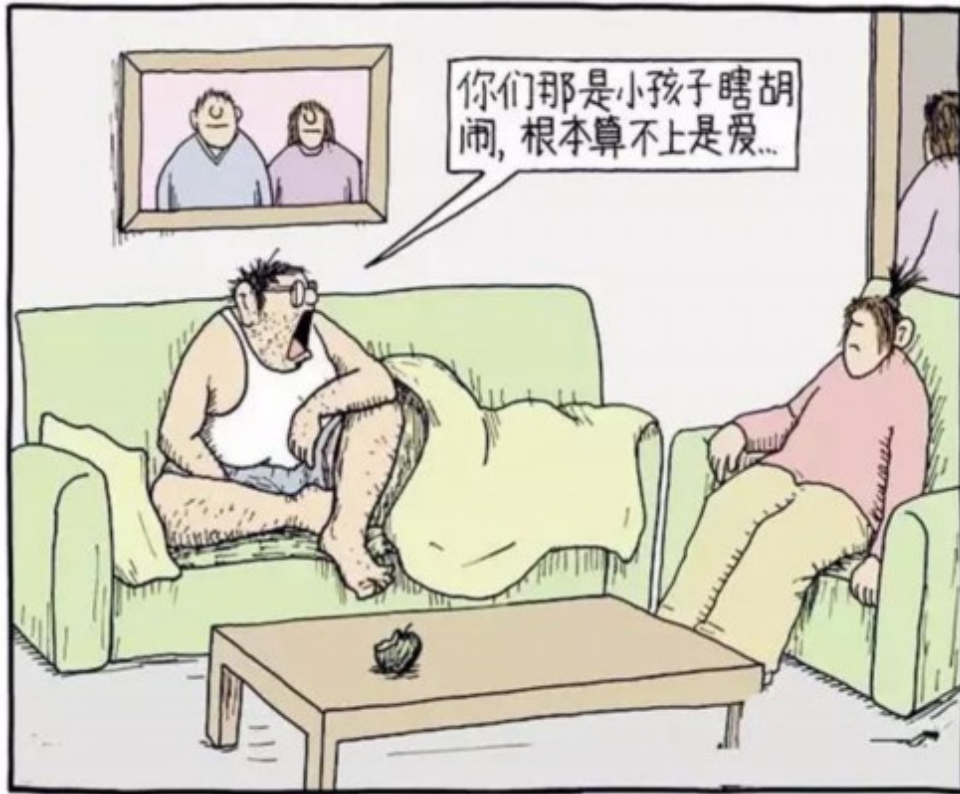


原来，在她六岁的时候父母离异，母亲为了养家不得不做几份工作。有一天晚上，母亲还在工作，她一个人回家，看到漆黑的房间，冰箱里什么吃的也没有。这种孤独凄伤的感受如此刻骨铭心。从此她做了一个决定——绝不要被人抛弃。所以她找对象的时候不敢找和自己一样优秀的男孩子。

这些潜意识中产生的“隐形的内在誓言”，常在当事人生命中最重要的人际关系上造成决定性的影响。

这个影响一生的决定，并不见得一定是坏的。它曾在你人生中某一阶段保护了你，对你有帮助。只是到后来，当你的人生环境改变时，过去这保护你的行为在新的环境里，反而变成了阻碍。

当夫妻两人的内在誓言正好相反的时候，可能会造成很多的问题。即“环环相扣的心理情结”。



夫妻关系，很像两个恋人要在一个完全漆黑、伸手不见五指的房间里跳一支很难的探戈舞。若要能共谱一支最美的人生之舞，我们必须学习了解原生家庭，在漆黑的潜意识中为爱点燃一盏灯。



了解“强迫性重复”

生命中，我们常常不由自主地与某些特定的人发生或爱或恨的关系，潜意识中借着与他们或快乐或痛苦的深度情绪互动过程，得到第二次机会，去医治过去所受的心理创伤，弥补过去的遗憾，满足童年对自己特别重要却未能得偿的一些心理需求。



值得思考的问题

- 1.你从小最需要的，而最没有得到满足的一些心理需求是什么？
- 2.你从小常常有的一些负性情绪是什么？
- 3.你在哪一方面特别有情感过敏？你的“内在誓言”，或你的一个强烈的经验感受，一个影响一生的决定是什么？



每一个人要学习为自己的心理情绪负责



你没有办法使风不吹，但你可以调整风帆，让你的船到达目的地。最没有影响力的人，往往是那些绝对不接受别人影响的人。

不要把原生家庭当作不肯成长、改变的借口，因为，你的幸福、快乐掌握在你自己手中。过去原生家庭中发生的一些事情，你不需要负责任。但是，从今天开始，你所做的每一个选择，你都要自己负责任。

请记住：你现在就是你子女的原生家庭！你在重新创造一个文化。过去不对的事情，不要持续下去；过去好的经验，要把它传承下去。



什么样的家庭对孩子的成长最好？

一个爸爸对孩子最好的爱，就是好好疼爱孩子的妈妈；

一个妈妈对孩子最好的爱，就是欣赏并推崇孩子的爸爸！

可以在一起、也可以分开，但不能没有爱！

尊重是最深层次的爱！孩子的一半来自父亲，一半来自母亲，否认孩子父母亲的其中一方，等于无意识里也否认了孩子的一半；

再者，孩子是由父母的细胞结合而来，因此每个孩子的潜意识都希望爸妈是结合的。然而，夫妻能够一同生活已是一件不容易之事，更何况期待每对夫妻都能白头偕老？因此夫妻离异时有所闻，重点是当夫妻分开时，我们要如何帮助孩子面对？我们是否了解孩子深层的心理呢？



根据心理学家马斯洛研究，当人的生理需求得到满足，也就是吃饱穿暖之后，心里最大的渴望就是爱与归属感，它们像心灵的食物，若是得不到，会令人感到空虚沮丧。

孩子心里最大的渴望就是与爸妈连接的归属感，那是超越了一切事物的渴望，那么，孩子是透过什么方式与父母连接的呢？如同前面提到的，就是做和父母相同的事，因为透过做相同的事，孩子可以感觉“我们是一起的”，这就是归属感的需求。

因此，孩子不会去管所做内容是什么，有时甚至是触法也不管，因为强烈的心理需求就像饥饿时只要能吃饱，甚至犯险去偷食物。因此，我们要了解孩子深层的心理需求，也就是他必须与父母双方都有所连接，这样才能满足心中的归属感需求。

如果孩子对其中一方的连接有所缺乏，将会让孩子感到空虚遗憾，而最令孩子难以忍受的是父母其中一方否定另一方、排除另一方，那就像自己内在的一半否定另一半一样，结果必然造成孩子心理上的分裂。

例如，妈妈常说爸爸不好、不认同爸爸，孩子为了能和爸爸连接，会采取强烈的方式，也就是和爸爸做相同的事或发生相同的事。但因为这不被妈妈允许，所以孩子表面上会听妈妈，然而私底下会像爸爸，甚至在潜意识里跟随着爸爸的命运而不自知。当我们否定自己的先生 / 太太时，我们正在给孩子什么样的信息呢？



“你爸爸是懒惰、不负责的人，你以后不要像他一样！”

“你妈妈死爱钱，你以后不要像她一样！”

“你妈妈爱唠叨，你以后不要像她一样唠叨！”

“你妈妈都不顾家，你以后千万不可以像她一样！”

这样的孩子长大后肯定会出现这些行为：懒惰、不负责、死爱钱、爱唠叨、不顾家。为什么？因为他心里强烈需要和他的父母连接，但有关他爸爸 / 妈妈的信息却全是负面信息，他当然只能跟这些信息连接，做出相同的行为来满足与爸妈连接的归属感。

有人说，我只放在心里没说出来呀！不要自欺欺人了，孩子的感觉无比敏锐，就算表面上没说，如果你心中有这些信息，一定会在无意识里显露出来，而你的

孩子一定会感受到。当夫妻因为对方的行为而否定他 / 她身为父母的身份，孩子就会和被排除的一方做出相同的行为模式。简单地说就是，当你越不尊重对方，孩子就会越像他 / 她。

那我们该怎么办呢？既然与父母连接是孩子天生的心理需求，那就提供更多正面的信息来满足孩子连接父母的需求。



“孩子你真了不起，你和你爸爸一样真聪明！”

“你和你爸爸一样讲义气！”

“你和你爸爸一样人缘儿很好！”

“你和你爸爸一样很孝顺！”

“你跟你妈妈一样很善良！”

“你跟你妈妈一样很有爱心！”

“你跟你妈妈一样喜欢学习！”

“你跟你妈妈一样做事很认真！”

不只是称赞孩子，重点是称赞孩子“像爸爸”“像妈妈”的地方，透过这种方式，孩子会朝好的信息方向与爸妈连接，心中对归属感的渴望也会得到满足。要尊重另一半是孩子的爸爸 / 妈妈，并允许孩子和他 / 她连接：



“如果你像你爸爸，我会很高兴。”

“如果你像你妈妈，我会很高兴。”

当孩子连接的渴望被允许了，就不会那么强烈地在暗地里连接那些被否认的缺点。尤其是离婚的父母若能这样做，孩子必能有好的发展，他们会学到大人有时候会吵架，夫妻有可能会分开，但是他们却能承认彼此的位置，也承认对方的父母身份，这对于孩子来说是非常重要的身教，也是莫大的祝福。

因此请记住，千万不要因为另一半的行为，否定他们是孩子父母的身份，因为事实不会因为隐瞒而改变，否认或隐瞒只会令孩子在无意识里被否认。