

■心理关注

# 人为什么受不了亲人受苦?

我经常体验到一种心累,当亲人(结婚前是对父母,婚后是对老公和儿子,儿子已9岁)难过时,无论他们何种原因的焦虑、悲伤,我比他们还难过万分。比如,他们苦闷一会儿,我会苦闷一整天;总是担心老公或儿子有意外发生,我知道这不好,但就控制不住要担心。请问老师:人为什么宁愿自己受苦,而受不了亲人痛苦?如果说,一个人有他最想要的东西,那我的最想,是亲人永远没痛苦,你觉得我这个想法对吗,可实现吗?

网友:晓月



“人宁愿自己吃苦,不愿亲人受累”是很普遍的心理,只是晓月过重了,重到已成为她自身痛苦的源头。至于此现象的心理机制是什么,或问为什么她承受不了亲人难过?笔者有以下看法:

首先,人类天生具备同情心,见同类受难自然会感同身受,慢慢的,那些趋乐避苦、救助欲望等,亦成为人类的本能。何况我们面对的是亲人受苦,更是唤起我们的同情与拯救欲。“人宁愿自己吃苦,不愿亲人受罪”甚至成了一种文化模式,一代代父母尤其是母亲,总会扮演牺牲者、受难者角色,仿佛家庭成员的苦都“应该”她来承受,家族的兴衰是她的使命一般。

如今,我们依然看到许多家庭的亲子关系,无论孩子多大了,都是粘连或共生的关系。这样关系下长大的孩子,当进入新的家庭后,会因缺乏人际边界而处不好亲密关

系。我们更是看到,许多父母的喜怒哀乐都建立在孩子或伴侣身上,什么“我所做的一切都是为了你”“你快乐,我就快乐,你痛苦,我更痛苦”“你若受罪,我生不如死”“我因为你才有活着意义,才有活下去的力量”之类……无不显示了抚养者(或婚姻中的成人)严重缺乏自我边界、自我价值感、对他人需求的觉知和尊重的意识。

在这些基础上,就好理解晓月“受不了亲人受苦”的心境,她很像牺牲型母亲的典型。追溯根源,或许在她原生家庭甚至在她父母的原生家庭,就已经有过分的“好人”,她承袭了(专业术语:认同并内化)上辈好人的角色,即她的内心生有两个重要自我:牺牲者、救助者。从人格角度分析,在她的性格结构里,造就有敏感、脆弱自我,这些自我在人际表现中有两种体验,一是害怕别人说不好、害怕拒绝、害怕别人瞧不起;二

是在他人面前很谦和友好、很愿意付出、愿意吃亏。

这些“牺牲”实际是当事者对内心脆弱的无意识防御,当然也可以理解为是好人的善举。只是,当这样的善举成为一个人的特定模式后(如讨好型防御模式),亦便会给别人一种负累,若别人因负累做出拒绝“善举”,反过来又会伤及牺牲者的自尊。

“宁愿自己受苦,不愿亲人受累”的另一深层动机,是害怕丧失亲密关系的不安全感。因为对亲密对象的好坏我们不可预测和掌控,但自己要怎样是可控的。所以有些人总爱幻想自己和亲人是绝对健康、顺利的,甚至常常去“求神拜佛”以保家人万事平安。多数情况下,牺牲型母亲会承揽家庭人员,尤其是孩子的责任和困难,哪怕孩子可以自己整理书包,母亲也要代劳。这样吃苦的后面,是以求亲人的快

乐与安全在自己的视线范围,以感觉亲密关系是掌控在自己手里。

晓月“最想亲人永远没痛苦,这想法对吗、可实现吗”?这想法没错,只不过这是一个美丽的幻想。比较现实而健康的思考是:如何使自己快乐起来?如何不再替亲人承受他们自己的感受?要知道,自己是阳光快乐的,亲人才会感受到放松和力量。晓月可以从现在开始,试着去看清和调整自己的角色:不继续代劳亲人或他人做事,因那实际是削减他人做事的责任;也不要承揽亲人吃苦受累,因那实际是剥夺他人吃苦的权利、成长的机遇。

如果我们有这样的觉悟:真正的痛苦是源于对痛苦的抵抗、快乐是来自我们对不快乐的接受,那么,我们或许真能拥有——宠辱不惊的轻松。

四川成都蓝天心理咨询机构 熊玲

## 健康中国 我行动

欢迎订阅2020年

大众卫生报

全年定价120元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话:11185

本报社址:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线:0731-84326206 订报热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448



扫码立即订阅  
《大众卫生报》

