

爱是最好的药

亲子相处有道

柏燕谊 著

情感心理学家带你推开9扇心灵之门



爱是最好的药

亲子相处有道

柏燕谊 著

图书在版编目 (CIP) 数据

爱是最好的药：亲子相处有道 / 柏燕谊著. —南京：
译林出版社，2015.6

ISBN 978-7-5447-5358-6

I. ①爱… II. ①柏… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第051089号

书 名 爱是最好的药：亲子相处有道

作 者 柏燕谊

责任编辑 王振华

特约编辑 段颖龙

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009

电子信箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本 960×640毫米 1/16

印 张 13.25

字 数 80千字

版 次 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-5358-6

定 价 28.80 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

自序

爱是一种残酷的暴力

1

多年以来，我一直记得那个走进我咨询室的女人。

她已经四十五岁，没有结婚，没有孩子。她的母亲刚刚去世。去世前，母亲对她说：“孩子，妈妈对不起你，是妈妈让你如此孤独。妈妈错了。妈妈爱你。”

第一次咨询中，她表现出强烈的自杀倾向。她向我讲述了她和母亲全部的故事，从小时候的相依为命，到长大后的对立、互相折磨，直到母亲去世时她的痛不欲生。她的人生，牢牢地与母亲捆绑在一起，而她，也将这一切定义为“爱”。

她说：“这份爱，毁掉了我的一生。”

我试图向她解释，现在说“一生”还为时过早，她还可以重新开始。

可她不停地重复说：“太晚了。”

万念俱灰，不过如此。

这个案例，发生在我做心理咨询工作的初期。我对它印象深刻，是因为我清楚地记得，自己面对那深深的绝望时的无助感。

这种无助，逼得我不得不正视，一份“爱”可能会给它的承受者带来何等毁灭性的伤害。

我还曾接待过一位男性来访者。

他是一名钢琴老师。因为钢琴，成绩平平的他考上了一所一类大学。从他小时候起，父母就节衣缩食为他攒钱，让他好好学琴。每次他想出去玩一会儿的时候，父母就会流露出失望的神情。当他不肯练琴时，父母便会打他。有一次把竹编的扫帚都给打散了。

如今早已长大成人的他，在我面前反复强调：父母是深爱着他的，他们把大部分收入都拿给他学钢琴、参加各种比赛，他们把好吃的都留给他，自己却从来不舍得吃。

然而，他终于没能如父母所愿，成为著名的钢琴家。现在的他，只是一所重点学校的钢琴老师。他觉得非常内疚，于是他把所有的工资都上交给父母。虽然已三十多岁，但他依然不会搬出去住，因为他怕父母孤独伤心。没有女孩子愿意和他一起生活。即便有女孩接受他的生活状态，表示喜欢他，他也无法和女孩建立起亲密的感情。

为什么会这样呢？

他说，如果我爱上别人，就意味着对父母的背叛，我会因此无法原谅自己。

还曾有一位中年“成功人士”，带着自己自杀过两次的儿子来接受咨询。当着我的面，他痛斥儿子软弱、没出息。他说，他是在父母的打骂中长大的，父母的严格要求让他成为一个成功的人。于是他也以同样的方式教育儿子，想让他成为一个坚强的人，儿子却令他失望透顶。

我承认，我必须控制自己的情绪才不会当面驳斥这位父亲，请他离开我的工作室。我始终忘不了，当那位父亲对我数落儿子的种种不是时，坐在角落里的男孩那绝望的沉默。

心理咨询或许是一项奇怪的工作，它总是让人去看事物的“背后”。

大多数人不愿意正视的东西，心理工作者却必须直面，然后，尽己所能，提出解决之道。

在多年的咨询生涯中，我产生了一种强烈的感受：每一个有心理问题的人，都认为自己是孤独的。他们不知道，这个世界上有太多的人陷于同样的困境，为同样的问题痛不欲生。

如果他们知道，有人承受着跟自己一样的痛苦，并且已经靠自己的力量掌握了解开这痛苦的密钥，对他们来说，这会不会是一种

帮助？

我们这一代人，大多数都是承受着父母深重的爱而成长起来的。父母总是将他们认为最好的提供给我们，用他们认为最好的方式对待我们，在我们身上寄予无限的期望。

可是，父母这样爱你，真的正确吗？

父母保护你，不让你受到任何伤害，你能称之为暴虐吗？

父母鞭策你，让你不断做到最好，你能称之为专制吗？

父母帮助你，为你安排好了人生的每一步，你能称之为愚昧吗？

父母将一切都给了你，你能称之为自私吗？

可是，你感到快乐吗？

父母是真的爱你，还是通过爱你达到爱他们自己的目的？

如果你面对的是这样的一个残酷事实——你并没有被父母真正爱过，你该怎么办？

你不敢想，因为你不愿意相信你自己没有被真正爱过。但遗憾的是，你的灵魂一定知道，它很清醒。

所以，你痛苦。

所以，你放弃了快乐。

这，就是爱的暴力。

每一个孩子都会渴望得到父母的关爱，这从来都不是一种罪过。
每一个孩子都爱自己的父母，这从来无须怀疑。

所以，你无法洞察自己身上的伤口，甚至拒绝承认伤害的存在。

你和父母不断发生冲突，却又极度依赖父母，无法独立生活，
一直痛苦不堪。

于是你否定自己的人生，认定自己的不幸福、父母的痛苦，都
是源于自己的无能，却不明白真正的问题在何处。

你想好好去爱你的伴侣、你的孩子，却愕然发现，你不知道怎
样去爱他们。你竭尽全力，希望以这份无私付出的爱去弥补自己曾
经缺少的爱，可这份爱却被视为侵犯、视为控制，给你爱的人带去
了伤害。

爱暴力，让人无法控诉，因为它以爱为名。

爱暴力，让人无法拒绝，因为我们不敢面对失去爱的恐惧。

可我必须大声说出我的观点，哪怕这样会招来责难。

因为这么多年来，那个四十五岁女人“太晚了”的感叹，一直在我耳边回响。

我想，如果她能知道得早一点，反抗得早一点，也许，人生真的会重新开始。

这就是我写这本书的原因。

我想将它送给身上带有爱暴力隐形伤口的人们。

每个人遭受的爱暴力千差万别，要想寻求解脱，也没有固定的模式。但我希望，这本书能让读它的人，握住一把钥匙，或者，努力去寻找那把钥匙。

更重要的是，即将或已经成为父母的我们，绝对不能将这种爱的暴力，再施加于我们的子女。

让爱暴力的循环在我们的身上中断，让我们在治愈自己的同时，也治愈我们的下一代。

自序 爱是一种残酷的暴力.....1

■ 推开第一扇门

为什么父母给予我全部的关爱，我却得不到快乐？

为什么无论怎么努力，我也不能让自己惶恐的心释然？

父母爱我吗，还是仅仅在利用我获得满足感、成就感？

当我感觉不到爱，是我的感觉出了问题，还是那份爱真的并不存在？

爱，怎么会如此伤害.....4

爱，是感受不到，还是根本不存在.....10

面对“非爱”，报复不会带来解脱.....14

怨恨的消逝，才是自由的开始.....18

■ 推开第二扇门

妈妈爱我，需要我，她是一个那么柔弱的女人。

我想，没有她的日子会怎样？

不！我不允许自己这样想。

爱，是最残忍的捆绑……………26

捆绑，有时是我们捆绑了自己……………32

确定靶目标，不在痛苦中纠结……………37

换个角色，为爱松绑……………40

■ 推开第三扇门

“这都是为你好”，这是父母最常说的一句话。

你从不曾怀疑这句话的真实性。

你竭尽全力，希望自己能“好”，你忘记了自己原本想过什么生活，只

为了令他们满意……

直到你忽然发现，你再也不能过上自己想要的生活。

你终于忍不住质问：是为我好，还是为你自己好？

把控制说成爱，是世界上最大的谎言……………50

控制，并不是强者的作为·····	55
你是否赋予了他人控制你的权力·····	59
摆脱控制，需要智慧和技巧·····	62

推开第四扇门

父母总是严格地要求你。

当你取得任何的成绩，他们都说：不要骄傲！这不算什么！你离最好还很远！

可你发现，无论如何你都达不到他们的期望。

你开始觉得自己无能，自己的不快乐，父母的不幸福，都是你的错。

你厌倦自己的生命，可为了父母，你必须坚持活着……

不是你的脸脏，是镜子上的污迹·····	72
做一个美丽、快乐的人，是有罪的吗·····	76
父母改变了，我们才能幸福吗·····	81
摆脱父母的评价，做自己情感的主宰·····	87

■ 推开第五扇门

你对别人说得最多的话是：不好意思，对不起，谢谢。

你最害怕给别人添麻烦。

你是一个好同事、好伙伴，但无法融入笑闹的人群，总是觉得寂寞。

你无法建立起亲密的关系，就算你再爱，也说不出一声“请你别走”。

有的时候，你是否觉得，在你的一生中，从未被人温暖地爱过？

- 礼貌，有时候是最温柔的暴力……………98
- 承认伤痛，是治疗伤痛的开始……………102
- 重新学习爱的能力，才是疗愈之途……………109

■ 推开第六扇门

父母对你说：只要你成绩好，就是对我们最大的孝顺。

可是“成绩好”的人生，就是成功的吗？

如果不是，那么，父母为什么要这样对你说？

你成绩好，可你觉得自己是个彻头彻尾的失败者。

这时候，你又能去指责谁？

- “万般皆下品，唯有读书高”吗……………120

强行提纯的人生·····	124
优等生，需要人生的补课·····	128

推开第七扇门

你曾经把婚姻当成离开父母的最好理由。

你发誓，有了自己的家以后，绝对不会重蹈父母的覆辙。

可你却渐渐发现，父母的触角无孔不入，伴侣开始抱怨，阴影日渐深重。

最可怕的，是你渐渐意识到，你在婚姻中扮演的角色，越来越像你最讨厌的那个人……

你的婚姻谁做主·····	138
干涉你的婚姻，真的是“为你好”吗·····	143
世界上有一种自由，是脱离父母·····	146

推开第八扇门

父母无条件地爱着你，满足你的一切需求。

你遇到任何挫折，他们都第一个出现，为你化解所有困难。

你幸福地长大，直到有一天，你忽然发现，这种过度的爱让你成为一个残缺的人。

可你始终没有勇气发问：你们到底是爱我，还是以这种方式爱着自己？

爱孩子，还是爱自己·····	158
溺爱，滋生于父母的焦虑·····	163
为了爱，节制爱·····	167

推开第九扇门

你的成长中，一直有一份难以启齿的隐痛。

你无法像其他人一样，对异性产生自然而然的感情。

你知道这不是病，可你仍然感到巨大的压力和痛苦。

你的内心在追问：为什么，我会变成这样？

被制造的单性人生·····	178
父母爱得不当，干扰孩子的性别选择·····	184
不是改变，而要接纳·····	189

后记 剔除暴力，只留爱·····	193
------------------	-----



推开第一扇门

为什么父母给予我全部的关爱，我却得不到快乐？

为什么无论怎么努力，我也不能让自己惶恐的心释然？

父母爱我吗，还是仅仅在利用我获得满足感、成就感？

当我感觉不到爱，是我的感觉出了问题，还是那份爱真的并不存在？

他叫云博，十七岁的男孩，白而纤瘦，一看就是关在屋子不见光的“豆芽菜”。他从六岁就练钢琴，但是完全不见有朗朗的那种王者气度，而是一副萎靡不振的样子。

云博有一个爱音乐的父亲。但是，时代或者际遇不总是优待所有有梦想的人。和很多人一样，父亲把自己对音乐的梦想寄托到孩子身上。其实，云博还有个姐姐，比他大两岁，从小学小提琴，不过已经不在人世了。

这一天是姐姐的忌日，但是父亲和母亲只是忙着帮云博准备开学用的东西，好像忘了这个忌日，好像姐姐从来没有存在过。父亲非常开心，因为云博要去念大学了，北京的音乐学院。他在里屋唱着《今夜无人入眠》，唱得让人不仅耳朵，连胃里也很不舒服。

母亲在孩子们的眼里是一个可怜人，没什么文化，勤劳肯干。她只知道一味附和丈夫，附和他那花费昂贵的音乐梦想。

母亲递给云博一张银行卡，她说卡里钱不多，让他省着点儿花。母亲又说要帮儿子收拾行李，云博把她推出了房间。过了一会儿，父亲来敲门，说：“放着让你妈帮你收拾吧，你别累了。”云博理都没理，故意弄出很大的响动。

没过几分钟，父亲又开始敲门，声音里带着怒气：“你今天是怎么了，故意闹别扭是吧！你这样下去，怎么好好弹琴？你别以为你考上音乐学院就了不起了，以后的路还长着呢！你有今天容易吗？你想想你姐姐，她要是能取得你今天的成绩，会像你这样