

不该把所有不幸都推给“原生家庭”

“原生家庭”和“代际传递”本是心理学术语,前者指个体成年前的成长环境,后者侧重早期家庭互动对个人性格、行为等方面的影响。它们的初衷,是帮助我们理解过往、接纳自我、修复亲情,而非定性对错、追责亲人。可当这一概念脱离专业领域,涌入公共舆论场,便渐渐偏离了疗愈的本意。

35岁的职场人冯先生,多年来频繁跳槽、未婚独居,他把人生所有不顺都归结于父母当年的贬低式教育。“小时候考98分都被骂,这份自卑刻进了骨子里。”他始终抱着这份执念,近两年几乎与父母断联,逢年过节也刻意回避。刚步入社会的00后小林,总抱怨父母不懂共情、不善表达,童年缺少鼓励,成年后缺乏贴心沟通。她拿着当下流行的科学育儿标准,指责父母的教育方式“不合格”,却忘了父母成长于物资匮乏的年代,他们倾尽所有养家糊口、供她读书成才,已经掏出了全部的真心与力气。父辈的认知局限、表达笨拙,并非刻意伤害,只是不懂如何说爱。

“原生家庭”概念的片面滥用,正在两代人之间筑起一道看不见的心墙。正视原生家庭的影响,并非否定父母、沉溺过往;读懂成长里的小缺憾,也不是为了追责,而是为了放下执念、轻装前行。健康的原生家庭认知,是接纳不完美的过往,释怀曾经的遗憾,为自己的疗愈负责。

父母那代人或许不懂情绪价值,却把自己拥有的一切都毫无保留地给了孩子。他们也是第一次做父母,带着自己的成长伤痕,用最笨拙的方式爱着我们。真正的成熟,不是切断亲情、怨恨过往,而是带着理解慢慢释怀。父母没来得及教会我们的温柔与爱,我们可以自己慢慢学会。当我们用心思考“如何自愈”,那套沉重的情绪枷锁便会慢慢脱落。王继堃(作者系华东师范大学心理与认知科学学院副研究员)

10年没和老妈见面:亲情出了什么问题



作家李娟

在当代人的情感叙事里,亲情常常被默认为最稳固的兜底关系,却很少有人直面它背后藏着的裂痕与拉扯。47岁的新疆作家李娟在一档访谈节目中谈及与母亲的关系时,那句“她知道怎么伤害我最有效”,戳中了无数人隐秘的情感痛点。

而千里之外,65岁的青岛陈女士也在三代人的争吵轮回里,用了大半辈子才看清原生家庭刻在自己身上的印记。两个跨越年龄、身份完全不同的女性,却在亲情的困境里撞见了相似的命题:当爱与伤害紧紧缠绕,我们该如何面对亲人?

1 十年未见的母女:被创伤隔开的距离

李娟在访谈里的讲述,没有激烈的控诉,反而带着一种近乎平静的拉扯。她坦言自己已经和母亲整整十年没有见面,不是完全断了联系,母亲会时不时发来家里花开的照片、出门游玩的短视频,偶尔也会开口找她要钱。这些细碎的消息像一根细而韧的线,始终没有完全剪断母女之间的牵连,却再也牵不起往日的亲密。

“她是我妈,她知道怎么伤害我最有效,所以我不能给她一点点这个机会。”这句直白的表

述,不是一时的气话,而是漫长岁月里形成的自我保护。她坦言自己其实一直好奇母亲的生活,对母亲发来的日常片段也并非毫无触动,却始终没办法顺畅地和她交流,更没办法像普通母女那样亲热。这种矛盾的状态,她自己归结为“创伤后遗症”:所有孩子本能上都是渴望和父母亲近的,可过去的伤害留下的本能反应,让她一想到要和母亲靠得太近,就下意识地往后退,只能靠刻意的克制,把那份渴望压下去。

她反复强调“痛苦已经烟消云散了”,甚至笑着说,如果痛苦还没结束,以自己的性格,早就像祥林嫂一样逢人就说个没完。可语气里那点没完全散去的防备和不甘,还是悄悄露了出来:这份“放下”更像是和自己反复确认的结果,而非真正云淡风轻的和解。很多人在评论区写下自己的相似经历:明明心里还记挂着父母,可一靠近就会被过去的言语、行为刺痛,最后只能选择用“保持距离”的方式,给自己留一块安全的情感空间。

2 三代人的争吵轮回:迟来的觉醒

65岁的陈女士,面对的是另一种形态的亲情困局。直到儿子长大成人,动不动就和自己针锋相对,她才突然惊觉,自己前半辈子习以为常的相处模式,其实是一场跨了三代人的亲情“传染”。

她从小在父母的争吵声里长大,父亲和母亲一言不合就用高声争吵解决问题,年幼的她以为“所有家庭都是这样”,耳濡目染之下,自己成家后也习惯性用吵架的方式和丈夫沟通。幸运的是,丈夫性格温和,几十年里一直忍让迁就,没让矛盾彻底爆发,她也就这样稀里糊涂过了大半辈子,完全没意识到自己的相

处模式有什么问题。直到儿子成年,不再像父亲那样包容她,只要她开口指责,儿子立刻就会怼回来,言语间毫无退让,她第一次尝到了“被最亲的人用最尖锐的话伤害”的滋味。

巨大的痛苦让她开始追根溯源,才发现这场“靠吵架定输赢”的家风,从父亲那一代传到自己身上,如今又传到了儿子这一代,像一个逃不开的轮回。她心里对父亲满是愤恨,可恨意里又掺杂着难以化解的血缘牵绊,爱与恨搅在一起,让她很久都走不出来。为了打破这个循环,年过六旬的她开始从头学习心理学、哲学和家庭

教育,逼着自己从几十年的惯性里跳出来。

现在的她,已不会再在儿子出言不逊时立刻反怼回去,而是先让自己冷静下来,允许儿子把积攒了多年的情绪发泄出来。她不再执着于“让儿子立刻理解自己”,也不再回头去纠结上一辈的对错,她清楚地知道,自己这一代人能做的最有意义的事,就是从自己这里按下停止伤害传递的按键,不让儿子的下一代,再在争吵的环境里长大。“我唯一能做的,就是改变自己,让自己变好。”她的这句话,没有豪言壮语,却藏着一个老人和原生家庭和解的全部勇气。

亲情里的另一种答案

李娟的十年不见,和陈女士的主动改变,看起来是两种完全不同的选择,却指向了同一个真相:亲情从来不是“必须亲密无间”的道德绑架。我们不必强迫自己立刻和过去和解,也不必为了满足别人眼里

的“孝顺”,硬着头皮回到会让自己受伤的关系里。保持适当的距离,或是花时间慢慢修正自己,这些选择不代表亲情的失败。真正的亲情修复,从来不是逼着谁去原谅,而是先看见自己受过的伤,再用自己能

做到的方式,给彼此都留一点体面的空间。毕竟,好的亲情从来不是天生就该紧密缠绕,而是两代人都愿意慢慢摸索,找到一个既能安放牵挂,也能舒适相处、躲开伤害的相处模式。记者 王丽洁