<<爱暴力:献给那些在爱中挣扎 >

图书基本信息

书名:<<爱暴力:献给那些在爱中挣扎的孩子及其父母们>>

13位ISBN编号:9787544737142

10位ISBN编号: 7544737144

出版时间:2013-6

出版时间:译林出版社

作者:柏燕谊

版权说明:本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com

<<爱暴力:献给那些在爱中挣扎 >

前言

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,

<<爱暴力:献给那些在爱中挣扎 >

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。

<<爱暴力:献给那些在爱中挣扎 >

内容概要

最无私的父母,最有可能自私地吞噬子女的一生。

情感心理专家柏燕谊揭开最隐秘心灵伤口,深刻检讨父母之爱

- "这都是为你好。
- ""不要骄傲!

你离最好还很远!

""只要你成绩好,就是对我们最大的孝顺。

,,

我们大多数人都承受着父母最深重的爱成长起来,父母保护我们,不让我们受到任何伤害;不断鞭策我们,让我们做到最好;全心全意帮助 我们,为我们安排好人生的每一步;将一切都无私奉献给我们。

但是,我们没有感到幸福、快乐,反而会在这份爱中苦苦挣扎,迷失自我。

这,就是爱的暴力。

在多年的咨询经验中,我见过许多被父母的爱毁掉一生的孩子,他们痛苦、绝望,却不敢承认这痛苦来自何处。

要治愈伤痛,首先要面对伤痛。

因此,认识爱暴力的过程,就是我们自我疗愈的过程。

【编辑推荐】

本书通过专业的心理分析辅以真实沉痛的案例,全面揭开爱暴力背后的真相,引导读者直面家庭带来的伤痛,疗愈内心,挽救亲情!

<<爱暴力:献给那些在爱中挣扎 >

作者简介

柏燕谊,百诚释心咨询公司创办人,首席心理咨询师,畅销书作家。

现任中启心理咨询中心首席心理咨询师。

最受媒体推崇的情感分析师,被同行誉为"情感 X 光机"。

中央电视台、北京电视台等数十家电视台及时尚杂志特约心理专家和专栏作者。

曾出版两性畅销书《女人挖坑男人跳》《爱情很残酷,你要学点擒拿术》,职场关系畅销书《不要自己坑自己》。

幸福生活的执行者,快乐生活的传播者。

电视媒体工作: CCTV-12《心理访谈》《热线》《夜线》栏目特约心理专家 中国教育频道《职场中国》《成长不烦恼》栏目特约心理专家 北京电视台《第三调解室》《非常看法》《生活广角》《经济法眼》《帮帮忙》《名人堂》《生活面对面》《七日七频道》《情感部落格》《谁在说》《财经五连发》《天天理财》等栏目特约心理专家 江西卫视《深度观察》栏目特约嘉宾 湖南卫视《听我非常道》栏目特约心理专家

<<爱暴力:献给那些在爱中挣扎 >

书籍目录

自序:爱是一种残酷的暴力
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
确定靶目标,不在痛苦中纠结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!
小母联/J 是
可你发现,无论如何你都达不到他们的期望。
可你发现,无论如何你都达不到他们的期望。
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
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。
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
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
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

<<爱暴力:献给那些在爱中挣扎 >

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。
当你遇到任何挫折,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
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

<<爱暴力:献给那些在爱中挣扎 >

章节摘录

在云博被送来我的咨询室之前,我曾接待过一位女性,未辰。

她的母亲在前年二月自杀身亡。

未辰对我述说她与母亲的关系,话语中充满了内疚和痛悔。

她说:"我对不起妈妈,如果我没有那样伤害她,她就不会死。

我永远也无法弥补自己的罪过。

" 应该说,未辰的人生是从未降生就开始的。

她的母亲曾经是一位不错的小提琴独奏演员,后来因为排练时踏空,从舞台上摔下来,导致终生瘫痪

未辰是她冒着生命危险生下来的,一出生就肩负着母亲的全部梦想。

在未辰的记忆中,她不是在练琴,就是在奔赴练琴的路上。

上学对她来说,是母亲对她的奖励。

多少次,学校的老师找上门来。

未辰躲在门后,盼望着老师能够带她离开家。

但是每一次,老师都无功而返。

母亲坚称未辰是天才,不应该像其他平凡的孩子一样循规蹈矩地长大,也不需要学习那些无用的文化 课程,而应该将全部时间用在音乐上。

一开始,未辰并未令母亲失望,她顺利地考上了音乐学院,师从著名的小提琴家。

学校将为她举行毕业音乐会,这对她是个极大的荣誉。

但是,前途光明的未辰,却在毕业前夕忽然结婚,结婚的对象只是一个普通的生意人,而且比未辰大十几岁。

未辰的选择没有被母亲认可,两人大吵一架以后,未辰冲动地选择了离家出走。

未辰发誓永远不会向母亲低头,可她万没想到母亲会自杀。

母亲的死改变了一切,未辰开始回忆起母亲培育自己的点点滴滴,回忆起与母亲度过的美好时光,回忆起母亲对自己的期待,她痛不欲生。

我问未辰:"你是否觉得,母亲的去世与你有关?

" 她承认自己是这样想。

我再问:"如果你预见到母亲会因此而死,会不会改变自己当初的选择?

- " 她说:"至少我会求她原谅我,而不是采取离家出走这种极端的方式。
- " " 但你其实是无法预见到这个后果的,所以,你做了自己当时认为正确的事。
- '未辰犹豫了。

最后,她回答我说,其实她心里很清楚,母亲会因为这件事而绝望,但她当时的感受是,如果按照母亲给她的人生规划一直生活下去,迟早有一天,她会自杀或者发疯。

- " 为什么你当时会有这样极端的感受呢?
- " "因为我感觉,母亲并不爱我,只是利用我实现她自己的梦想而已。

随着年龄的增大,这种感觉愈发强烈。

我已经很努力地练琴,但只要稍微做得不好,就会被她痛斥。

我觉得自己没有任何尊严,而且永远也达不到她的要求,我感到绝望。

" 对自己未来的人生感到恐惧的未辰,选择了当时看来最简便的一种逃脱方式:结婚。

她向我坦承,自己并不是深深地爱上了那个男人,而仅仅是决定嫁给他而已。

嫁给他,意味着自己可以从母亲严酷的要求中逃出,进入一个稳定、舒适的环境,不会为生活担忧, 也不会再面对无止境的苛求,最主要的是自己可以从此获得自由。

但是,母亲的死让未辰意识到,不管母亲爱不爱自己,如何对待自己,自己都深深地爱着母亲。

身处强烈痛苦中的她,无从弥补自己对母亲的愧疚,甚至迁怒于自己的丈夫。

在来进行心理治疗之前,她正式与丈夫分居。

虽然她对我说,两人分居的原因是因为性格不合,但在随后的探讨中,她承认,她潜意识里认定,丈

<<爰暴力:献给那些在爱中挣扎 >

夫和自己一样,都是杀害母亲的刽子手。

我对未辰的遭遇深感同情。

但我认为,她一味强调对母亲之死的愧疚,其实并不真实。

我并不是指责未辰说谎。

我相信她对母亲的爱,相信她的内疚之情,但是,如果听任这种内疚掩盖了其他的情绪,这并不利于 她面对、处理失去母亲这一巨大的伤痛。

我首先跟她强调,她毕业时结婚的决定,虽然未免鲁莽,却完全正当。

原因很简单,当时的她已经成年,有权决定自己的人生道路,有权决定自己的婚姻,亦有能力去承担自己任何错误决定的后果。

未辰反驳道:"可我妈妈为我付出了那么多,甚至冒着生命的危险生下我。

我当时的决定是自私的,伤透了她的心。

"未辰对自我的攻击,看似是自责与检讨,其实是在逃避:一方面她需要为母亲的死伤痛欲绝,以降低外界对她以及她对自己的指责,缓解内心的罪恶感;另外一方面,这种伤痛欲绝也是对自己无辜地成为"凶手"的一种哀悼。

更进一步说,在这种内疚与自我攻击的氛围中,她下意识地美化了自己与母亲的关系。 P4-7

<<爱暴力:献给那些在爱中挣扎 >

后记

在写作这本书的过程中,我几度停笔,又几度鼓起勇气继续。

这是我写得最辛苦,也最痛苦的一本书。

作为心理工作者,不应该被来访者的情绪所干扰,否则就会受到"不专业"的质疑。

可是,当我在写作过程中梳理这些年接触到的案例,心情却始终不能平静,甚至会因为太过激动而潸 然泪下。

我记得写到最后一章时,大概因为天气炎热,我感到烦闷不堪。

坐在电脑前,面对打开的Word文档,忽然恨不得将自己所写的全部文字都删去。

我对着客厅高声喊:"电视声别开那么大,烦死了!

"但话音刚落,我便猛然警醒,我问自己:"为什么,你会如此不安?

" 其实在我心里,一直都知道那个答案。

其实,这并没有什么错,更不是什么耻辱!

我们每个人身上,都多多少少携带着爱的伤痕。

在一生中,我们渴望爱,寻求爱,被爱祝福,也被爱伤害。

爱,携带着强大的生命能量,也带来毁灭的气息。

如果,我们是与原本素昧平生的人坠人情网,那么,这份爱,我们会考虑、会选择、会懂得趋利避害、会运用理性去控制,就算受伤,也能竭力地从中获得正面的体验和个人成长。

但如果那份爱是来自父母,我们就不得不接受、不得不感激,而缺少了一份选择权,多了几分宿命的味道。

如果那份爱与我们自我成长的力量相悖,便会给我们带来极大的痛苦,那份痛苦无法与人分担,甚至无法倾诉,因为我们的生命从父母的生命中来,否定父母便像杀死了自己。

于是,便有了无法拒绝、无法控诉的"爱暴力"。

十七岁的时候,我曾经有一只心爱的小鸟,它在我最孤独的时候陪伴我,给我带来了仅有的欢乐。但最后,我亲手摔死了它,因为我觉得,它被关在笼子里而失去了飞翔的能力,实在太过痛苦,而我唯一能帮助它的就是结束它的生命。

在写完这本书时,我才真正敢于承认、面对:其实,我当时想结束的是我自己的生命。

我心痛如绞,但又如释重负。

我知道,所有的 " 爱暴力 " 的经历者,若想获得痊愈,要做的第一步,便是承认它,面对它。 我面对了我自己。

这是我一个人的疗愈。

作为心理工作者,最痛心也最不愿意看到的现象就是:曾经的被害者,却在漫长的岁月中将自己受过的伤害合理化,与伤害纠缠不清,最终成为有心或无心的施暴者。

就像曾经遭受过家庭暴力的男孩,更容易成为家庭暴力的实施者;曾经受过家庭暴力的女孩,却有 更大可能找一个具有暴力倾向的男友或丈夫,进而让自己的孩子,也陷入痛苦的家庭暴力循环中。

明显的暴力受害者尚且如此,更何况是面对更为强大、更为隐蔽的"爱暴力"。

有人将这样的现象称为"魔咒",而心理工作者的义务就是将这"魔咒"打破。

写这本书的过程中,我翻阅了大量资料,也曾经彻夜地泡在论坛上,看着网友痛诉父母的帖子。 每个人的痛苦,都那样触目惊心。

但最后,一位网友的话真正打动了我,她说: 我写这篇文章,不是为了谴责父母,不是为了表达愤怒,不是为了博取同情。

而是希望曾经受到伤害、现在已经长大的孩子们,在看完这篇文章之后,能有勇气面对我们内心的伤痕,化解对上一代的怨念,尽力自我修复,快乐生活。

也希望更多成为父母的人们,反省成长中受到的伤害,不要让它再伤害到我们的下一代。

她说得太好了!

我甚至觉得,我已经无须再写这篇后记,因为她已经代我说出了我的心声。

爱,从来不是将自己的愿望强加给对方,从来不能强迫对方必须接受,更不是控制、利用、束缚,

<<爱暴力:献给那些在爱中挣扎 >

不是单方面的依赖。

爱,是尊重对方独立的人格,让他更有力量获得正面的成长。

不论是在两性关系中,还是父母与子女的关系中,爱的要求始终未变。

父母就算再爱子女,也要记住,子女不是你,而是他们自己。

子女再爱父母,也要记住,你首先要做好自己,才有能力去审视、承担、回应父母的爱。

因为我们相爱,所以,请远离暴力,留下爱。

<<爱暴力:献给那些在爱中挣扎 >

媒体关注与评论

本书通过专业的心理分析辅以真实沉痛的案例,全面揭开爱暴力背后的真相,引导读者直面家庭带来的伤痛,疗愈内心,挽救亲情!

——柏燕谊

<<爱暴力:献给那些在爱中挣扎 >

编辑推荐

<<爱暴力:献给那些在爱中挣扎 >

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com