

# 表面阳光的他 内心隐藏很多伤

达长相英俊,身材魁梧,他一看到我,就微笑着迎上来,十分健谈。他给我一个错觉,好像我约错了人。我约的那个人在微信上说,他觉得活着没意思,可眼前的达淡定、成熟,怎么看都跟绝望无关。深入聊下去,我才知道,他阳光的外表下隐藏着累累伤痕!

## 2 醉酒后打妻子 酒醒后一无所知

之前,我也喝酒,因为喝酒是我缓解焦虑的一种方法,但我喝酒不过量,小酌而已。自从生意失利,我的心理负担更重了,焦虑、失眠经常纠缠着我,我渐渐开始酗酒,成了“午夜酒鬼”。

一到晚上12点,我就控制不住要喝酒,喝得晕晕乎乎的,整个人毫无压力,这是我最享受的时刻。对于醉酒后发生的一切,我的脑海里却没有留下任何痕迹。

“你不让我睡觉,打我、骂我,把我往死里打,不信你看看我身上的伤!”妻子气愤地让我看她的伤,她的头发掉了一大撮,头皮上还有凝固的血,胳膊上有好几处瘀青,腿上也是青一块紫一块。“都是你昨天晚上打的!”妻子哭了起来。

我只能从妻子的口中和身上得知我的所作所为,脑海里一点儿印象也没有。我自责、痛哭,我怎么忍心对自己深爱的妻子下手?我怎么会辱骂她?我无数次跪在妻子面前忏悔,表决心:“我再也不会伤害你了,我再也不喝酒了!”可是每到午夜,我就狂躁得难以自制,我身不由己,再次拿起酒瓶。

妻子知道我内心有很多伤痛,所以一次次地原谅了我,但再深的感情也经不起我这样的摧残。终于,妻子带着她所有的东西消失了。

我不怪妻子无情,我最痛恨的就是打人的人,因为我的童年就是在非打即骂的日子中度过的。现在,我却把拳头对准了她,她难过,我比她更难过。

## 3 怎么做都是错 总是挨打的童年

童年是我痛苦的一段回忆。

我爸爸是一个企业的领导,他对下属严苛,把在单位的那一套用在我身上,整天对我板着脸。妈妈对我是伤害与温暖并存,她从小在我姥爷的暴力下长大,对我也是那一套,先打,打完之后又对我格外好,好像要补偿内心的愧疚。

爸妈固执地认为,男孩就要学好数理化,可我偏偏文科好。小时候,我语文考100分,数学考98分,他们不会夸我一句。如果数学考到90分以下,我就要挨打。有一次,我数学考了82分,爸爸把我吊到门上,用皮带抽我,边打边吼:“真是不

打不成器,我叫你不好好学!”我被打得浑身火辣辣地疼,也得不到妈妈的保护,在我看来,妈妈就是爸爸的帮凶。

还有一次,我不小心滑到河里,幸亏被人救了上来。我浑身湿漉漉地回到家,一进门,就被爸爸一脚踹翻在地,妈妈的巴掌紧接着也落了下来。他们丝毫不心疼我,反而怪我太窝囊。

在爸妈眼里,我怎么做都是错。我被人欺负了,回家会挨打,爸妈的理由是:“你真窝囊!”如果我打架占了便宜,照例会挨一顿打,爸妈的理由是:“谁让你惹事!”

## 4 多么希望妻子能回来

我身上没有瘀青的时候很少,经常无助地躲在角落里哭泣。然而,每当和朋友在一起,我就像找到了唯一的快乐,这种没有压力的感觉促使我转化成另一个人——我能说会道,点子多,跟朋友们打成一片。我经常在外面疯玩不回家,尽管我知道,疯玩的代价是一顿暴打。

在暴力的阴影下,上小学四年级时,我就开始出现焦虑倾向。妈妈说,你数学要是能考98分,我就奖励你一个笔记本。看着妈妈手里那个笔记本,我开始手心出汗、心慌,浑身发抖。我多么想要那个笔记本,但我知道我得不到。

等上了初中,一上数理化课,我就忐忑不安。我生怕记不住老师讲

的内容,可我越担心就越难以集中精力,什么也听不进去。

我让爸妈失望了,理科成绩一塌糊涂。他们整天就是互相抱怨、打架。“都是你生了这个没出息的儿子!”“我生的?儿子不是你的?”他们的每一句话都给我带来深深的刺痛,我想像其他人一样快乐地生活,却怎么也快乐不起来。

如今,我最爱的妻子走了,我的内心只剩下对爸妈的恨,我满脑子都充斥着曾经被他们暴打的镜头。面对空荡荡的家,我恐慌、不安、无助、狂躁,我多么希望妻子能回来,给我生存下去的勇气。我必须让自己更勇敢,摆脱这种痛苦的折磨,可我不知道怎么才能做到。



绘图  
雅琦

倾诉人:

达(化名)男 30岁

采访人:

记者 闫卫利

采访时间:

6月21日

采访地点:

报业大厦二楼

## 1 人前阳光开朗 人后抑郁焦躁

我现在觉得,活着可没意思。

在周围人面前,我很阳光;跟朋友们在一起,我们都很快乐;跟妻子在一起,我们快乐又和谐。可我的内心隐藏着很多伤,这些伤就像一个附体的魔鬼,时时刻刻都在折磨着我,尤其是我一个人的时候。

我时常有这种感觉,脑袋好像被什么控制住了一样,脑子里出现一个快速换台的屏幕,不停地切换画面,画面上全是我小时候挨打的场景,被吊起来打、趴着挨打、被一脚踹翻在地……我手发抖、心发慌,坐立不安,我驱赶不走这些画面,莫名地烦躁,忍不住挥起拳头猛地朝墙砸去,在拳头挥出去的一瞬间,我感到自己把内心所有的愤怒都释放出来了。尽管我的手肿了,还流了不少血,但身体上的疼痛代替了精神上的痛苦,我心里会舒服一些。

2015年之前,我的生意做得还不错,内心的状态还能通过自我宣泄来调整。我有一个贤惠、幽默的妻子,她是我活下去的动力,让我有信心为更好的生活去打拼。

可惜,天有不测风云,我的生意越来越惨淡,投进去的钱都打了水漂,还欠了朋友们很多钱,我和妻子之间也出现了裂痕。

### 《洛阳晚报》心理咨询师联盟



本期咨询师张苞媚:  
国家二级心理咨询师、二级婚姻家庭咨询师,擅长婚姻家庭问题咨询,亲密

关系促进,亲子关系协调,儿童敏感期及青春期心理辅导,团队沟通及压力管理,有团体训练工作经验。

## 积极改变自己 一切还来得及

在没有做好准备的情况下,千万不要生孩子。文中达的父母把达当成他们宣泄负面情绪的出口,用暴力践踏达的快乐和尊严。达就像一只任人宰割的羔羊,在恐惧、无助、低自尊的环境下长大。在这种极度不安全的环境下长大的孩子,本能是屈从、自我保护、讨巧、压抑等,但当遇到比自己弱小的对象或亲近的人时,就会不由自主地用父母的方式去欺凌、压制对方,满足自己的控制欲,获得自己的存在感,这就是所谓“人前是人,人后是魔鬼”的双重性格。这种双重性格破坏了达与妻子的亲密关系,扭曲了他的性格,摧毁了他的人生。

建议:1.积极改正酗酒、家暴等不良习惯;2.学会管理情绪,正确疏导不良情绪;3.找专业人员辅导,学习改善关系模式,使自己有个正常的家;4.改变与原生家庭成员的相处模式,如果父母也认识到他们的问题,就一起改变,如果父母固执己见,就从改变自己开始,做父母的榜样。

洛阳市婚姻家庭咨询师协会可以为企事业单位提供心理健康、婚姻家庭、科学养老、亲子关系等课程服务,也可以接受委托,进行心理咨询师、婚姻家庭咨询师、社工师的培训。每周六下午提供两个免费咨询名额,需提前报名。

地址:洛阳市洛龙区半岛明珠6号楼1单元1604室

电话:13837941522

微信公众号:洛阳市婚姻家庭咨询师协会

公益咨询 15137956968  
13503882656  
18638358800



你的心事  
我来听

