

孩子,爸爸向你道歉

绘图 吴芳

旺满头白发,眼窝深陷,眼睛很有神,神情严肃,思维严谨。旺和老伴儿长期分居,儿子也很少跟他来往,他饱受孤独的折磨。

●倾诉人:
旺(化名)男 65岁
●采访人:
记者 闫卫利

晚报公益心理咨询师

闫卫利



《洛阳晚报》
记者、国家二级
心理咨询师、国家
二级婚姻家庭
咨询师,主持《情
聊》版的采编工
作已有九个年头,见多识广,经验丰富。

1 给儿子写了封道歉信

“亲爱的儿子辉(化名):

咱家发生了一件大事。从表面上看,你在那边上班忙忙碌碌,我在这边享受轻松的退休生活,一切如常,可实际上,不知从何时起,我把儿子弄丢了,同时使你失去了父亲。咱爷俩儿从心理上拉开了距离,之间好像隔着一座山……”

“我非常后悔,当时我对你的教育太专制,对亲子关系的处理几乎处于无知状态,我情商不高,又没有参加过‘家长培训班’,今天的结果,似乎不可避免……”

经过一段时间的深思熟虑,我终于鼓足勇气,给儿子写了一封长达六页的道歉信,准备这两天给他送过去。

其实,我早就想写这封道歉信了,尤其是在读了很多书,明白了许多道理后,我对儿子的愧疚越来越深,但我一直没有勇气迈出这一步。

端午节那天,我去看望母亲。母亲说,辉头天来过了,给她送了粽子,还买了一些营养品。她夸赞辉孝顺,我心里却五味杂陈——儿子对他奶奶孝顺,我很欣慰,但我和母亲的住处相距不过几百米,儿子来看望他奶奶,却不看我,连个电话也没打,这样的情形发生过很多次。

我给儿子打电话,问他为什么不来我这里,他只冷冷地说了三个字:“不想去。”

我邀请儿子跟我一起出去走走,聊聊天。儿子说:“我不想跟你一起出去,你只会批评我。”

2 对儿子张口就指责

那几天,我辗转不眠,儿子从小到大的点点滴滴,浮现在我眼前。我越想越愧疚,越觉得对不起儿子。

儿子小的时候,妻子工作忙,我有比较多的时间照顾他。我没能圆大学梦,所以对儿子的学习抓得比较紧,要求也比较严,希望他能出人头地。

儿子上小学时,放学走出校园看到我,兴冲冲地跑向我。我的目光却放在他含胸驼背的走路姿势上,心里不快,开口第一句话就是:“走路要注意姿势,男孩子要有阳刚之气,要昂首挺胸、步履稳健,你这样子像啥?”回家的路上,我不断纠正儿子的走路姿势,“挺胸!”“头抬起来!”“脖子不要歪!”

多年以后,我回想起那一幕,才意识到,其实儿子并不是真的含胸驼背,只是背上的书包很重,不得不保持那样的姿势。而我说了他一路,原本儿子脸上洋溢着笑,渐渐地,他从窘迫到面无表情,再到沮丧、掉眼泪。

儿子学习一直很好,我觉得那是他分内的事,从来没表扬过他,但他只要出一点小问题,我就会揪住不放。

3 讲起道理滔滔不绝

我总觉得,我懂的道理多,说的话都是正确的,儿子要是不听,就是忤逆。

儿子是学习委员,有一次,老师委托他检查同学的作业,他因此回家晚了10多分钟。我在家做好午饭,左等右等不见人,很生气。儿子一进家门,我就劈头盖脸地训斥他,尽管他辩驳了,我也明白他的理由很充分,但我还是觉得他不应该晚回家。

我滔滔不绝地跟他讲道理:“你不按时回家就是不对,既然你答应按时回家,就要做到,做不到就是食言,你将来走到社会上,如果不守信用,就会寸步难行……”

不知不觉中,我给他上了一个多小时的“思想政治课”,他一直低着头,眼泪吧嗒吧嗒往下掉,不吭声。

后来,他抬起头用乞求的眼神看着我,弱弱地说:“爸,我要赶紧去学校了,只剩10多分钟就上课了。”

我心里一紧,一看表,居然两点多了。儿子饭也没吃,就去上学了。

我怔怔地站在原地,有些恍惚,问自己:“我说了很长时间吗?怎么可能?我不过教育孩子几句,怎么就到快上课的时间了?”

儿子到了青春期,总是绕着我走,我回家,他要么躲进屋里,要么出去。我跟他讲道理,他要么跟没听见一样,要么愤愤地瞪着我,甚至冲我发火。我们父子俩很少坐在一起贴贴心话。

4 后悔没有多肯定他们

我爱看书,退休后,有了更多时间读书,从书中学到了很多知识。我逐渐明白,要从儿子的角度看问题。他有问题,批评点到为止,要多理解他、肯定他,他才会有自信,才会进步,我们的亲子关系才能和谐。

可是在儿子的成长过程中,我几乎没夸赞过他。我甚至都不会对他笑,给他的全是指责和否定。

不仅是儿子,还有妻子,我也很少夸奖。

妻子勤劳能干,在我事业处于低谷时,她一个人撑起了整个家。她很会做饭,把家收拾得井井有条,但我很少夸她,总觉得跟家人不必说那些客套话。

妻子对我的怨气越来越多,以至于影响了我俩的感情,虽然我俩都是善良、正直的人,但处不到一起,索性分居,她跟儿子一起生活,我一个人生活。

现在回想我和妻子、儿子相处的那些年,我以为凭着对家人的一腔爱,所做的一切都是正确的,其实我错了,但没有人告诉我,我不能及时调整自己,导致今天孤独无依的结局。如果当时有“家长培训班”,能让我学习一些沟通技巧和方法,学会鼓励欣赏他们,相信我的家也不会变成这样,我也不会落到如此地步。

如果有更多的人意识到,为人父母是需要学习的,我这样的悲剧也许可以避免。

我在信的结尾告诉儿子:“一切责任在我,解铃还须系铃人,我必须面对这一切,从自己身上找原因。如果我们一家人还能在一起,我一定努力改变自己,学会欣赏你和你妈妈。在此,爸爸诚恳向你道个歉。”

接下来,我还要给妻子写封信,告诉她,她在我心目中有多优秀!

相信生活中有很多这样的例子,父母怀着期待,把满腔的爱都给了孩子,但因为方法不对,导致亲子关系疏离,彼此视同陌路。

著名心理学家维吉尼亚·萨提亚认为,人在自我、他人、情景的生存模型中发展出几种沟通方式,分为指责型、讨好型、超理智型、打岔型和表里一致型。

文中的旺,对儿子用的方式是指责型和超理智型。他被惯性思维操控着,对儿子的优点视而不见,单单拿着放大镜捕捉缺点,一旦发现,就不断打压、指责,让孩子立马改正。

指责型的人总觉得自己占理,对方若没有按照他的想法行事,他就会愤怒地指责对方,不考虑对方的感受,这样做只会破坏两人的关系,让自己的期待落空。旺和他儿子的关系现状就说明了这一点。

为了释放自己的焦虑,旺滔滔不绝地给儿子讲道理。他讲的道理都无懈可击,但儿子听得很压抑,他达不到目的,亲子关系还搞得很紧张,最终很受挫。

为什么是这样的结果?因为道理和逻辑都是超理智的,而亲子关系需要用情感来滋养。

所以,旺讲道理越多,亲子关系越紧张。人是需要自省的,好在旺意识到自身的问题,迈出了修复亲子关系的第一步。

如何修复?暖风医病草,一个人不管内心有多少创伤,爱都是治愈这些创伤的良药。无论多么正确的道理,在爱面前都显得苍白无力。

第一,反思自己。面对自己的不足,觉察自己言行的不当之处,并及时修正。

第二,针对爱指责的特点,时时自省,理解他人的感受和渴望,尝试着收起指责,发现他人的闪光点并赞美他。指责的言语要脱口而出那一刻,按下暂停键,给自己一个缓冲的时间,把要说的话先说给自己听,确定没有杀伤力,再说出来。练习最初,如果在难受,很想表达出来,就找一个无人的地方发泄吧。

第三,针对超理智、爱说教的特点,要尝试着把情感的成分添加进去,多一些情感流露。比如,儿子没来看自己,不要跟他讲孝道,要多谈自己的感受:“儿子,爸爸心里很难过,我很想你,很希望你能来看看我……”感情流露多了,可让亲情回暖。



扫码免费咨询