

情感匮乏是家庭关系的隐形杀手



图片来自网络

最近，台湾电影《阳光普照》获得2019年金马奖5项大奖，故事情节暴露出一些家庭人文环境和亲子关系的冷漠和扭曲。

电影中的家庭有两个儿子，爸爸是驾校教练，妈妈是美容院职员，听话懂事的大儿子阿豪在复读补习，寄托了全家希望；二儿子阿和因打架伤人坐牢。爸爸崇尚“把握时间、掌握方向”的人生信条，把所有“阳光”都给了大儿子，甚至对外宣称自己只有一个儿子，却连看都不想看一眼老二。但是哥哥需要阴影，弟弟需要阳光。被父爱阳光普照的大儿子跳楼自杀，在边缘黑暗里的二儿子却浪子回头，出狱后像一股清流注入这个家庭，担当起家庭走向未来的责任。

情感匮乏是看不见的贫穷

这家人勤劳而本分，从不关心情绪，不谈感受，相互几乎没话说，谁也不了解谁。家庭笼罩着令人窒息、压抑的紧张气氛。爸爸始终想不明白为何家中麻烦不断，即使在二儿子出狱之后，爸爸也没能力和他建立情感链接，表达亲人的感受。

匮乏，就是缺少。物质匮乏即缺钱的贫穷，情感匮乏也称为“情绪阉割”，是一个人自行丧失或不被认可七情六欲、喜怒哀乐等情绪感受。

自行丧失情绪感受，即当事人经失去体验情绪的能力，是情感剥夺；而不被认可情绪感受，是当事人不被允许或没机会表达情绪，是情感压制。当家庭只关心是非、不关心情感的时候，就处于情感匮乏的状态。

情感匮乏的家庭，互相是“看不见”对方的，家人貌似和谐但死气沉沉，同居一室却相距万里。家人仿佛是冷冰冰的机器，互相之间往往只看见他人的行为，却看不见他人的内心，谁也不懂谁，谁也不了解谁。

情感匮乏，还表现在具有“讨好型人格”的人身上。他们只在意别人的感受、很少考虑自己的感受，总是讨好别人、委屈自己。大量“中国式好人”，就具备这种被阉割掉情

感的特点。

情感匮乏是家庭关系和幸福的隐形杀手。在情感匮乏的家庭中，情绪感受让位于道理是非，理性关系取代感性关系，家庭关系难以为继，幸福无从谈起。情感匮乏往往和物质匮乏一起发生，但并不因物质匮乏的解决而消失。即使是中产家庭甚至富裕家庭，也存在情感匮乏现象。

长期以来，情绪和感受在很多家庭中都是奢侈品。毕竟，关注感受、体验情绪、经营关系，都是耗时耗力的事。在农耕文明物质匮乏的环境中，谋生是第一位的，放弃情感、追求是非是求生的取舍，阉割掉情感，就可以把有限的精力投入到求温饱得生存的挣扎中。

再者，集体主义父母制的文化传统，主要考量个体的道德和贡献，而不在乎个体的意志和情感，追求个人意志和情绪感受的人往往难于立足。为了在社会环境中得以生存，人们必须放弃情感，和大家色彩一致，成为道德合格的棋子。

在情感匮乏代代相传的环境，情绪感受成了一些家族文化的缺陷和盲点，情感匮乏成了看不见的贫穷。

控制是情感匮乏的表现

二儿子叛逆，不听话，不上进，不符合爸爸的要求，不受爸爸控制，爸爸不承认有这个儿子，不和儿子沟通，对孩子实施冷暴力。爸爸对大儿子充满期待，每年都送给他一本写着“把握时间、掌握方向”的本子，鞭策孩子努力学习，胸有大志。

父母往往偏爱听话的好孩子，排斥叛逆的坏孩子。对好孩子的期待、对坏孩子的否定，都是控制手段，而控制是情感匮乏的表现；不许坏和必须好，都令人窒息。为了达到控制孩子的目的，有些父母会以断绝关系威胁孩子，甚至用一哭二闹三上吊的方式让子女屈服，甚至子女成家后都不放过。这些控制行为背后的声音是：你是我的，你要听我的，你的自我不重要，你的感受不重要。

台湾作家三毛40岁才得到父亲的第一次赞美，她感慨道：“等你这一句话，等了一生一世，只等你——我的父亲，亲口说出来，肯定了我在这个家庭里一辈子消除不掉的自卑和心虚。”三毛在家里长期不被认可的情感匮乏，可见一斑。

叛逆是摆脱情感匮乏的正当行为

爸爸营造了僵化冷漠、毫无活力的家庭氛围，唯有暴力又叛逆的二儿子阿和不吃这一套，早恋、坐牢、不求上进，浑身负能量，令爸爸崩溃。实际上，这是阿和拒绝接受情感阉割、挣扎自救、向爸爸的秩序宣战的方式。甚至可以说，二儿子通过叛逆，保留了这个家庭最后一线生机，并最终修正了父亲的错误。

很多父母对孩子青春期的叛逆心有余悸，殊不知，叛逆看似大逆不道，却是青春孩子本能反应，是孩子争取自我发展空间的必要手段。为了免受成人的干扰，孩子在青春期间往往会过分争取空间来“搭台唱戏”，完成追求自我、发展为成人的使命。

大量研究表明叛逆是活力的体现，若给足空间、适当引导，孩子不仅不会走偏，还会脱颖而出，有利于顺利度过青春期。叛逆还是父母教育方法不当的报警信号，尤其是情感匮乏的家庭，出现激烈的青春期亲子冲突，说明家庭人文环境不容乐观，也说明父母没有跟上孩子成长脚步。

缺少阴影阳光普照也会伤人

爸爸偏爱的大儿子阿豪是好孩子，几乎没缺点。这也预示着，他放弃了自己的想法和感受，在内心早被爸爸杀死了。阿豪自杀前给女友的短信里说，他希望跟动物一样，在阳光普照时有一些阴影可以躲起来，可是他没有暗处，只有阳光，正如他的女友说：“他把所有的好都留给别人，忘了留点给自己。”

人性本来善恶共存，正常人既有正能量也有负能量，不可能一直释放正能量，也不可能一直释放负能量。

让一个人一直呈现光明，内心就只剩下阴暗；允许其呈现阴暗的一面，他反而更光明。简单来说，恶释放出来了，善就留下来，一直向善，善很可能枯竭。现实中常看到，好孩子很痛苦、坏孩子很快乐，没有人文关怀的道德教育，很难培养出道德高尚的人，反而培养出表里不一的伪君子或空心化的好孩子。承认自私，人才能真实鲜活地善待他人；否认自私，人往往虚假伪善暗流涌动。空心化的好孩子看似完美，往往有攻击社会或攻击自己的极端行为，甚至成为新闻里常见的完美犯罪者和完美自杀者。

家庭的一大功能，就是允许孩子在一定红线之内无礼放肆，允许孩子释放负能量，允许孩子呈现人性之恶，这恰恰是培养孩子拥有健全人格的必经之路。当一个人被善待的时候，他就会表现人性最美好的一面。而接纳情绪允许犯错，也是善待一个人的重要形式之一。

摆脱情感匮乏路在何方？

阿豪自杀后，二儿子阿和提前获释，结婚生子，回归家庭，走上正途。阿和主动推动父亲达成谅解，改善了家庭关系，激活了家庭情感，爸爸也不再坚守僵化的信条，一家人在光明和阴影交相映衬下，开始全新生活。

摆脱情感匮乏的家庭状态有两个抓手，一是父母反思和自我改变，二是孩子的逐渐长大和对抗回归。

家庭情感匮乏是由父母的经验和认知决定的，孩子小时候只能被动应对，往往无力改变。如果父母的学习能力较强，尽早发现并努力反思，寻求专业帮助，改善情感环境，那么家庭就会少走弯路。这类反思型父母否定自己也会痛苦，改变自己更不易，但父母如若改变了，那么亲子冲突持续时间缩短，孩子就可以在更好的家庭环境中轻装启程了。

如果父母没有意识或没有能力主动改变，那么叛逆（或反思型）的孩子就是唯一的希望了。这至少需要两个条件：孩子必须在父母的强压下得以幸免，没有被驯服；孩子在反抗控制的过程中没有酿成不可挽回的后果。满足这两个条件的孩子，成熟之后有机会自行疗愈创伤，原谅父母，担当起改善家庭关系、改变家族文化的使命。这只能在孩子长大后发生，往往要经历激烈的亲子冲突及较长时间的阵痛。

人类拥有丰富的情感需求。没有情感，何谈幸福？物质富有只是手段，情感富有才是目的。家庭既要重视物质追求也要重视情感需要，重视情感匮乏这个家庭关系的隐形杀手，既要解决看得见的贫穷，更要解决看不见的贫穷。只有这样，勤劳和财富才能真正带来家庭生活的福祉。

来源：中国教育报