

冰释前嫌： 冬至的家庭心理习俗

——韦志中心理专栏

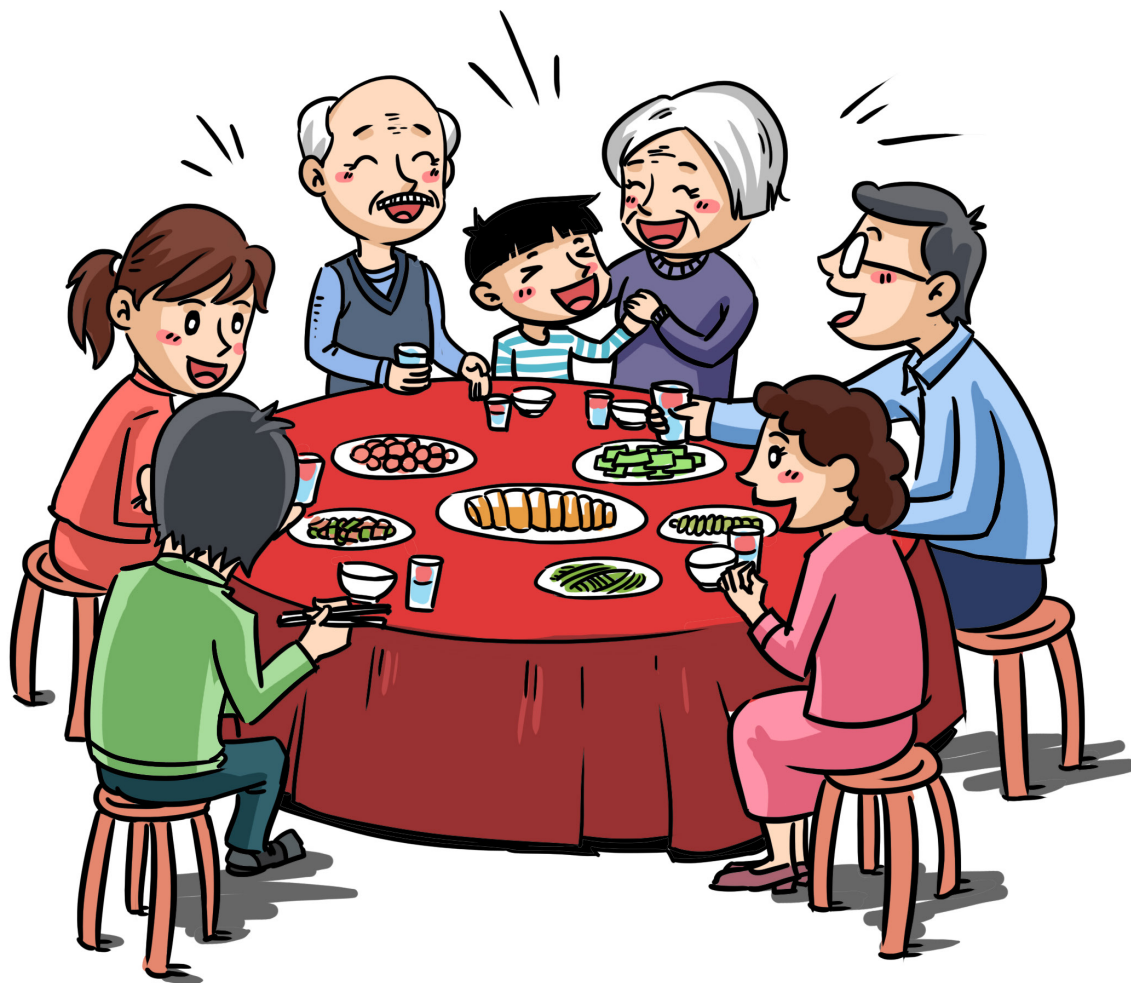


撰文 韦志中 谭嘉琦 绘图 小四

在越是不能掌握自己命运的时代，人们就越希望预知未来。于是那靠天吃饭的古代先民就学会了观兆测年，冬至就是在二十四个节气中如此被最早制定出来，成为

所有节气的始点。

在这寒风凛冽的冬至时日，古人为了能够顺利度过严峻的关口，往往需要更多地凝聚集体力量，在返本归宗里寻找信心。他们



求助于和自己关系密切的祖先神灵，王室拜天神，百姓拜祖先，因此才有了“年终祭祖”的传统习俗。

人类用几千年的时间来适应自然，住在都市也不过是几个世代而已。虽然我们的寿命比古人增加了近一倍，但我们仍然如古人一般，迫不及待希望掌握自己的命运，预知自己的未来。

家长不顾孩子兴趣所在，盲目地给孩子报读各种补习班，希望“赢在起跑线上”，这与古人为了度过难关而祭祖有何区别？

到底是什么让我们失去安全感？——日积月累的工作压力？是你和朋友的一次争执？还是找不到人生意，混沌度日？

这些其实都只是我们生活的冰山一角，而它们之所以表露出来，很大程度由藏在水底下的巨大冰体操控，长久被压抑被忽略。

这就是心理学中著名的冰山比喻：导致你目前所出现的问题，并非由目前环境因素造成，而是要追溯到童年时家庭的影响，其中那个隐藏深处的就是你跟父母的关系。

在寒冷的冬至里，我们就需要学会对家庭冰释前嫌，完成冬至时节的心理任务，运用心理科学，在源头处把握自己的命运。

你在悄悄走向“爱无能”吗？

真正亲密的家庭关系，应该是深刻的，相互信任的，并且能够相互回应的，然而并不是所有的关系都能有这样的感受。假如你观察一下身边人，你的父母，甚至你自己，也一定会发现存在着那些看似亲密，实际上“总是差那么一点儿”的关系。

到底是差了些什么呢？

我们首先剖析一下爸爸的“爸”字，它是由“父”字加个“巴”，巴是象形字，意为巴结讨好的意思。巴结是指一个长辈或是

一个上级代表权威的一方与下级互动的时候，上级主动先弯下腰来，下级伸出手去巴结他。正好和“父”这个字结合在一起的时候，就表现出子女伸出手去巴结父亲，而父亲则弯下腰来，让孩子去巴在他的身上，去搂住他的脖子，踩在他的大腿上，凝在父亲身上，这些动作就是我们今天所说的亲子。

有了这些互动，有了这些嬉戏，才能称之为“爸”字。

我曾走近过很多家庭，也为这些家庭做过亲子关系的辅导。其中很多的家长都说“我跟我的小孩有很多互动的，跟他们一起玩，带他们去动物园”，等等。当我问他们“你带小孩到动物园，你在干什么，小孩在干什么”时，他们说，“小孩在看动物啊，我在旁边看别人下棋或抽烟”。

这不是真正的亲子互动。因为真正的亲子互动是你放下你作为父母的权威，与孩子保持一致状态并全身心地投入，尽情地享受与孩子一起玩耍时的快乐，这种互动有时甚至可以是忘我的。

现今有很多人尽管已经拥有了爸爸的身份，但如果他还未能享受到他与孩子互动中特有的、发自内心的愉悦感，便意味着他仍未能将自己顺利转换成爸爸的角色。

这种愉悦感体现的就是天伦之乐中的“乐”啊。

几乎所有家庭成员都会过冬至节，却不是所有家庭都能“一起”过冬至节。几乎所有家庭都有孩子，却不是所有家庭都能够感受到天伦之乐。在我的心理研究工作中，每天面对着形形色色、气氛大相径庭的家庭关系。有些人毫不犹豫地选择了离婚，也是因为婚姻中，在家庭中没有享受到互动时的天伦之乐。现代的离婚率越来越高，也许正是因为关于天伦之乐的体验。

心理学中，我们将无法从亲密关系中体验快乐的特质称为“爱无能”，亦称为情绪



无能者 (Emotional incompetence)。这里的“爱无能”者，不仅仅指爱情，也可以发生在家人、朋友或者工作伙伴之间，它代表一切深刻依恋亲密关系的无能为力感。真正的亲密关系是你与另外一个人之间深刻而自由的联结，而“爱无能”者却以各种逃避来避免自己进入深刻的依恋关系中，避开了必要的坦诚、接纳和付出。

“爱无能”者的家庭，表面上看起来没有争吵，没有分歧，但同时也没有关怀，没有坦诚，可谓相敬如“冰”。因为真正的亲密关系给他们带来焦虑和恐惧，而处在当下的这种关系中，使他们感到“安全”，不会出现不可预测的危机，使他们从真正亲密关系的复杂性中解脱出来，于是他们也不真正地与合作，与孩子交流，反而像他们的父母一样，用“鞭笞”的教养方式表现自己的“关心”。

因此，你与父母的关系极为重要。如

果跟父母之间有任何不满，往后的人生就会一直带着这份不满；如果跟父母的关系良好，就会把相同的赞赏与感谢带入往后的每一段关系里，因为生命中大部分的人际关系都是孩提时代与父母关系的复制。

当你意识到这种虚假亲密关系的危害时，冬至就是你冰释前嫌的大好机会。关于冬至，我们知道，在每年12月22日或农历十一月十五日前后，冬至是整一年间白昼最短，夜晚最长的日子。过了冬至，白昼逐渐变长，夜晚逐渐变短。也正因为如此，冬至也被认为是年度循环的起始点，同时也是阴阳交替的转换点。所谓“阳盛则阴衰，阴盛则阳衰”，在冬至当天，阴气极盛则最终衰竭，阳气复生，承载着我们对于阳气萌生的强烈愿望，也就是我们丢弃家庭中阴气的积累，重新迎接阳性亲密关系的愿望。

冰释你家庭的前嫌，获得心灵成长

多年的心理研究工作，积攒了大量的临床案例，我把心理的方法整理成人生心灵的三次成长机会：第一次是父母养育你的时候，第二次是你养育自己小孩的时候，第三次是你照顾你年迈父母的时候。如果我们把握好这三次由自然赋予心灵成长的机会，就能真正享受到人间最大的天伦之乐的幸福。

因此，在这冰释前嫌的冬至时日，在你与人互动的过程中，无论你是接受帮助，还是帮助别人；是与家人的闲谈，还是与他们外出的娱乐活动；只要你在过程中愿意直视自己亲密关系中的自我，给对方以真诚，会让你能够更快从压力中恢复。而这种团聚的模式，便是你心灵获得再生，获得成长的大好机会。

纽约州立大学的研究人员在2013年的研究中，调查了跟踪了大约1000名美国成年人，年龄从34至94岁。他们研究参与者承受着的压力程度，同时亦研究他们的社交能力，然后他们在5年后查找这个被试群体的死亡率和健康程度。最后他们发现，那些经历较多压力的参与者有比其他人多出30%的死亡风险。然而那些利用自己时间关心别人的参与者，在死亡风险上并没有实质性的增加。

那些“爱无能”者，也就是因为潜意识想要逃离的原因远离家乡，都可以趁着冬至这个“小年”的时候回到家乡，待在父母身边，亲身经历和认真感受亲情。并且如此长期定期回家看看，直面那个逃避亲密关系的自我，你就能品到与亲人团聚中的那份快乐，你的心也会自然而然地向家的方向靠拢，温暖也会渐渐地涌上心头。

冬至，是我们疗癒亲情中爱的关系的节气。

作者简介

韦志中，国家心理督导师，本会团体心理咨询研究院院长，武汉大学现代心理学研究中心特约研究员，广州大学心理技术应用研究生班负责人，广州市韦志中心理咨询工作室创办人。

(责编 桑新华)

常回家看看

(体验亲密关系中的愉悦)

1. 在看到这篇文章的一周内，安排一次回家行程，并且必须做到，不为自己找任何借口。
2. 尽最大努力回想父母喜欢的东西，用心准备一份礼物。这份礼物不一定要名贵，甚至可以是手制礼品，最重要的是心意表达。
3. 不事先通知，在一个阳光灿烂的时刻，带着灿烂的笑容，以饱满的精神出现在父母面前，给他们最大的惊喜。
4. 坐下来享受父母为自己准备的饭菜，不玩手机，不专注在电视屏幕，而是用心品尝饭菜，并不吝于感谢和夸奖。
5. 亲自下厨，为父母做一顿饭；若疏于厨艺，可以向父母请教，这将成为与父母互动的绝佳方式。随后为父母盛饭，邀请父母入座，一边吃饭一边分享生活上的趣事。
6. 为父母洗一次脚，捶一次背，过程中感受父母多年来的劳苦和损伤，无论是身体上还是心灵上的。
7. 离开时，抱抱父母，至少紧紧地拥抱一分钟，并且告诉他们，要乖，要保重身体。