我和父亲之间有难以逾越的感情鸿沟



（图文无关）

情 感倾诉

晴文（化名）：小时候，父亲经常拿我喜欢的东西送人，完全不考虑我的感受，所以直到现在，我和母亲虽如闺蜜般亲密，但是和父亲之间，像是隔着一道高墙，存在着难以逾越的感情鸿沟。

我8岁时，特别流行玩呼啦圈，妈妈给我买了一个又大又粗的黄色呼啦圈，转起来在同龄人中很是拉风。父亲同事带孩子来我家玩，随口说也喜欢玩，他就直接把我的呼啦圈当场送给人家，完全不征求我的意见，而且当时碍于父亲的威严，我也不敢说不。事后我躲在房间不说话，我想不通，为什么我喜欢的东西被他送人？

我爱看书，父亲其实也很爱书，他有很多书，如《瞿秋白文集》、《基督山伯爵》之类，我有时会翻翻他看的书，但他却从来都看不惯我看的书。我10岁时，花16元买了一本《民间故事三百篇》，还没开始读，妈妈喊我去姥姥家，我随手就将书放在写字桌上。晚上等我回到家后，发现父亲趁我不在家，一次卖了两麻袋我的书，得了10元钱。我当时就气哭了，父亲没有一句道歉，还一直数落我看些没用的书。

诸如此类的事情非常多，从小到大，可以说发生过无数次，父亲每次擅自处理我的物品，有些甚至是我的心头肉，从来不考虑我的感受，也不征求我的意见。

由于深切体会到父亲这种做法带给我的伤害，所以我结婚生子后，和儿子的关系似朋友，更似姐弟，完全平等，相互尊重。但这些年，我和父亲的关系仍然很差，好像我们都无法好好和对方说话，所以交流极少。

我和父亲说话，他很少搭理我，有时干脆假装没听见；而他和我说话，我极易情绪失控。母亲感觉夹在中间很为难，所以经常两头劝说，但始终无效。最让人烦恼的是，他这些年来脾气越来越大，经常会莫名其妙因为一些小事吼人。

其实，我也知道父亲年纪大了，想抹去童年的阴影，和他好好相处。但事实上却根本无法忘掉，反而只要和他相处，就产生强烈的怨恨之感，我该如何化解自己这种情绪？

文、图/记者 张婧

专 家点评

与童年阴影和解

国家二级心理咨询师杨箫瑟：幸福的人一生都能被童年治愈，而不幸的人却要用一生去治愈童年。童年留下深深的印迹，欢乐也好，痛苦也罢，都在心中堆积，并在岁月中发酵。

晴文，那些琐碎的往事给你带来的伤害一直都在，你活在童年阴影之中，当面对父亲时，潜意识里就会想起他剥夺你童年的欢乐，心中怨气油然而生，所以你们才难以相处。

晴文，从你的讲述来看，你的父亲有传统家长式作风，他在你面前习惯树立某种权威，中国传统式父亲多半很严厉，以为只有这样才是爱。其实，父亲并不是不爱你，只是爱的表达方式专横，他缺少共情能力，不能站在一个孩子的角度去揣摩你的心思，所以让你很受伤。也许他的童年，也是被父母这样粗暴对待，他身上也带着原生家庭的烙印。这样想，你心里会不会舒服一些？换位思考，你便能理解他。

毕竟，没有一个人的父母是完美的，也没有一个人的童年是完美的。晴文，我希望你能承认伤痛，并告诉自己，父亲霸道是他不懂小孩的心理，没有尊重你的意愿，这是他处理问题欠妥。而你要做的，不能以别人的错误来惩罚自己，应该把童年藏在心中的结解开，与童年阴影和解，先接纳父亲的不完美，再接纳自己不完美的童年。你也可以在某一天，趁父亲心情好时，用婉转道来的方式告诉他你当年的感受，并用撒娇的方式去和父亲和解。

童年时光不可追，只有从阴影中走出来，你才能爽爽地拥抱快乐。当你心结解开，与父亲沟通时不带情绪，就能做到和言悦色。改变别人不如改变自己，他接受到你想和解的信号，会在潜移默化中改变对你的态度。因为爱可以融化心中的冰，良好的沟通可化解一切怨恨。

