



8. 理解愤怒 | 愤怒是为了保...

0:00/14:51



## 本节导读

1. 无论是被父母过度干涉还是抛弃，还是没有得到父母的关注和关爱，都会让我们愤怒。

2. 依赖者内心对父母最深的纠缠“我恨你但又需要你”，影响着成年后的关系，尤其是亲密关系。

3. 愤怒是一个正常的情绪，理解你的恐惧与需求，才能有效的帮助你找到合理的方法处理你的愤怒。

正文：

接下来，我们继续谈论一个非常敏感的话题。我们每一个人对此都没有什么处理方法。

下面我们将来看看——愤怒。

一个孩子，无论是被父母过度干涉还是被抛弃，或者这个孩子没有得到本该得到的关注以及关爱。

比如，孩子很需要父亲的爱，但是父亲总是缺位。他经常出差或者甚至有外遇，所以时常不在家。

许多时候父亲需要大量的时间处理与不同人之间的关系。

比如父亲需要照顾自己的父母，或者要花费大量的时间和精力在事业上，或者父亲需要照顾好感到孤独以及沮丧的妻子。

他们完全没有属于自己的空间。

所以，这样的父亲一直在压力下也并没有闲暇的时间。

而作为一个孩子来说，他们不理解父亲不在身边的原因，无论是儿子还是女儿，他们只知道父亲不在我的身边。

长此以往，孩子就开始觉得羞愧，觉得自己没有父母，自己是不可爱的。但在更深层的部分，孩子实际上感觉到的是无穷的愤怒。

**每次我们感觉到自己被抛弃，我们对此的第一个反应就是愤怒，激愤。**

### 01 依赖者最深的心理纠缠：“我恨你但我又需要你”

现在，假如说这个孩子想要去表达这个愤怒，那就会带来巨大的问题，因为这个愤怒一直被压抑着。

我们也能感受到父母的冲突，那么这个愤怒就会更加激烈。

如果说孩子有一个掌控性的父母，大多数情况下是母亲，比如母亲的生活里面没有和父亲的关系，母亲会将孩子作为自己的一部分。

她没有把孩子看做一个独立的个体来对待孩子，而是觉得孩子就是她自己延伸的一部分。

这个母亲就会变得过度的干预孩子的生活。

情绪上的干预，评论孩子的打扮，以及孩子的行为等等，有的时候是非常的极端，比如有一种叫做母亲觉得你冷，即便是孩子不觉得冷，母亲也要强迫孩子穿个外套。

因为对于母亲来说，她看不到自己和孩子是两个独立的个体。

当然这是心理上一个极端的不健康的情况。**这会让孩子非常的愤怒而且没有感受到一点尊重。**

当我们没有受到尊重或者被抛弃的时候，我们就会变得非常的暴躁愤怒。有时我们自己控制不住这个愤怒，于是就表达了出来。

一个孩子最终爆发了自己的愤怒，来反抗父母，为维护自己的独立和分离，但是当这样爆发后，立刻感到无限的恐惧。

因为他们害怕与自己的父母疏离，把父母推开，被抛弃的恐惧又再出现。

“我将你推开，而我需要你的时候你不在。我身边没有你，我当然感到惊恐，因为我既恨你又需要你”这是一种极端的依赖者情况。

**“我恨你但我又需要你”这是其中最深的的一个心理纠缠。**

因为你会愤怒，然后又惊恐，再进入到内疚，最后又将自己变得渺小，成为一个被



因为孩子希望自己的父母是爱彼此的，所以当他们的父母一看到父母的吵架，会给TA带来无穷的恐惧和不安全感，这会让孩子想要去帮助父母重归于好，这也迫使孩子成为了一个成年人。

因为当父母在吵架的时候，两个成年人都变得像是孩子一样，他们无法在一起但也无法分开，所以他们就会不断地吵架，但是也不会分开。

这对于孩子来说是非常惊吓的，因为孩子在父母暴力中成为第二受害者。仿佛这种暴力是针对孩子的，这也让孩子产生了巨大的恐惧情绪。

这些孩子在亲密关系的恐惧以及害怕中成长，他们观察到的亲密关系就是可以瞬间变成暴力的一段关系。他们也观察到成年人，比如他的父母，是完全没有一个解决冲突的方法。

他没有看到自己的父母冷静地坐下来沟通，他没有看到自己的父母尝试去理解彼此的需求、痛苦以及沮丧。他看到的就是自己在童年时期经验的愤怒，以及一直压抑的情绪。

当他开始长大成年，就与他人之间用最不友好的方式设立许多界线，不在乎会给孩子带来什么样的影响。

我不知道还有任何其他事情对于一个孩子来说会比这个更糟糕：**恐吓一个孩子，给他们带来不安全感。**

孩子们也会觉得这一切都是自己的错，可能自己不是一个好的孩子，所以父母经常吵架，这样的孩子就一生都在恐惧的状态中成长。

这也不会让他们成为一个好的父母，只会成为另一个操控性的父母，或者非常被动，胆小的伴侣，无法表达自己的需求，不会展示自己的感受，这是一个非常不好的情况。

### 03 理解你的需求

所以我们真的想要教导所有的年轻人：

**什么是愤怒？**

**愤怒来自于哪里？**

如何以一个更加健康的方式方法去解决冲突问题，以便于不用一生都在重复？关于这一点我们是有能力做到的。

本质上我们要从孩子开始。

首先，要去了解到感到愤怒本身是没问题的。

**愤怒是一个很自然的情绪。**

**我们每一个人都想要被爱，想要独立。**

**我们不想要能够被爱却无法独立或能够独立又无法被爱的情况。**

这个内在冲突就是我们要帮助你解决的，而一个健康关系的美妙之处就在于去**解决你独立的需求以及亲密的需求。**

换言之，**你需要一些界线的保护，特别是在侵略性的状况下。**

同样，在需要保护层的同时**也需要连接**，这两者我们都需要。

这就是我们将要帮助你达到以及获得的，所以你不是一直去重复你父母之前的一些错误行为。

这种争吵以及在父母与孩子之间的冲突是一直都有的，基本上每一个文化中都有这样的冲突，这很正常。

但是这个课程想带给你的是，每一个人都可以找到一个有效的方法去理解我们愤怒的背后到底是什么。

这样我们就不会卡陷在愤怒和内疚的循环之中，我们就可以有足够的理解，知道这背后到底在发生着什么以及我们真正的需求是什么，这样我们才能有一个有效的方法去处理愤怒。