

(特别的祝福)

问题：如何在心理上接受父母不爱自己并且不再因为这个难过？

如果你已经成年，最有效的办法就是去组建自己的“家庭”。这不是指婚姻，而是指懂爱的人在一起的集合。

先自学爱的功课，然后训练自己辨认同类的眼光，你就可以自己来选择谁是你的家人、谁是你的兄弟姐妹、谁是你的父母。

这虽然无法完全弥补童年时的遗憾，但至少可以不让你余生都活在遗憾中。

父母不爱自己的子女，最大的原因是父母本身就不懂爱。

这样的人不仅和子女关系不好，大概率和生活交集的其他人关系也不好。

你之所以过不去那个坎儿，是因为把父母不爱你的责任揽到自己身上了。

“如果不是我，而是另外一个小孩，父母是不是就会爱 ta 了呢？”

你这样想，怎么会不难过啊！

不是他们不爱你，而是他们不知道怎么爱，谁都无法深爱，甚至连被爱都很难感受到。纠结于他们爱不爱你没有意义。因为他们是病人，是爱无能的病人。

上帝允许你有这样的父母，也许是因为这样的病人很多。他们的孩子都如同你一样，需要在血缘外组建爱的家庭。多一个懂爱的人，就多一份拯救。

这里或许有你特别的使命也说不定。

编辑于 2023-01-22

<https://www.zhihu.com/answer/2189477071>

---

评论区：

Q: 有爱的地方才是“家”

相爱的人才是“家人”

跨越年龄，跨越性别，甚至跨越物种。

---

Q: 我认为这种痛苦由两部分组成，反而是第二部分往往更难跨越：

1. 希望得到父母的爱而不可得；

2. 无法直面自己深爱父母的事实。

孩子希望自己不爱父母，从而不会受到他们爱无能的伤害，以为自己“决定不爱了就可以不爱的”。因为逃避这个事实，反而心理上脱离不了伤害源，会反复被爱无能的父母操控和伤害。

很多人会觉得孩子因为得不到父爱母爱而痛苦，这当然是对的，但这是浅层看得见的、并且从小就存在的，是子女更容易面对、接受和适应的。

而更深层的、在我们的文化语境里也不怎么提到的——是孩子对父母的深爱。我们的语境总是单方面强调“父母多么爱子女/为子女牺牲”。于是在孩子成长过程中，很多时候根本没有人看见并且告诉ta——你很爱你的爸爸妈妈，会信任他们、在意他们的看法和感受、甘愿为他们改变自己，就算他们是爱无能也不能改变你对他们的爱。

孩子自欺欺人不承认，父母呢，尽管爱无能、但凭直觉可以意识到这个用来操控孩子的好方法。“对父母的爱、对方感受不到、还利用这点伤害自己”往往比“对方不爱自己”更伤人。

接受这个“自己深爱着爱无能父母”的事实，意识到很多人都在面对这样的痛苦、你不是孤身一人，理解“父母作为成年人有他们选择人生道路的权利，作为子女尽管为此痛心、却无能为力、不可僭越”。面对和接纳这所有的一切。这样才能释然。

B: 这个点很有意思，可否进一步讨论下孩子对父母的爱是从何而来？一开始肯定是基于生存需要的本能，后来呢？

Q: 人类是普遍有天赋的群体，何况“学习爱”这么重要的事。父母不会画画、也有孩子成了画家。爱无能≠爱无意

大多数人其实有意愿去爱，真正喜欢做“爱无能”的很少——关键在于这个意愿到底出自哪里。发心正就能学会，发心歪就学不会。

发心歪 = 为了证明“我”不是爱无能。

爱无能多丢脸，那我岂不是很没有价值？被人知道我爱无能谁还会来爱我？我就要被社会边缘化，甚至我自己都不敢面对自己。不行。我要让所有人肉眼可见我的“付出、牺牲”，要让全世界都知道——我不是爱无能、我只是“命苦”，我是个有价值的“大好人”，我配得他人最好的呵护。至于ta的幸福，我命太苦、实在也无暇仔细研究，但起码表面上ta不能哭、也不能“控诉”我，我不是“坏人”、我只是“永远的弱者”、别人应该多体谅我。（重点：整段动机全都以“我”为中心）

发心正 = 为了“ta”能尽可能地成长、能幸福。

我舍不得看到ta难受，ta一颦一笑都牵动着我的心。尽管我很弱小，但我会拼尽全力让ta幸福。有时候ta吃太多糖会有蛀牙、ta不爱学的技能未来有一天很可能会救ta的命，所以我还是会试着摸索尽可能温柔的方法让ta明白和接受“不要吃太多糖”“有些不愉快的学习是必要的”，我还会学习各种技能、尽量帮助ta做到。“ta能不能幸福”比“ta怎么看我”更重要。（整段动机以“ta”为中心）为此，我学会了解人性、驾驭自己、安排好自己的方方面面、了解人与人之间的异同、获得内心的平静，学会了理解、原谅、扶助、接纳、疗伤，等等等等。接着，我发现不仅可以爱我、爱ta，还可以爱“我们”、“你们”、“ta们”，可以爱“人类”。

我还是爱不到 ta，因为 ta 忙着注视自己。但是，我已经有了“你们”和“ta 们”。

B: 最后一段“我还是爱不到 ta，因为 ta 忙着注视自己”是什么意思呢？

Q: 爱是“用我的受伤忍耐换你的成长成熟”，但如果——你拒绝成长、也不曾真正在乎我的感受、我的福祉，那我受再多的伤、默默原谅你千万遍，你也只会视而不见。

对于爱无能，承受再多伤害侵犯，在 ta 身上能换到的成长也许不到一成。自欺欺人、逃避痛苦、拒绝成长已经成为本能。

因此，我能爱很多人，但能最大限度接收到这份爱的只有“爱我的人”。说白了，感恩不是要把对方当成“恩人”、是让自己能够接收到来自这个世界最大的善意。

C: 但接纳起来还是很困难……有时候觉得已经接纳了、释然了，但偶尔想起来还是觉得自己其实又回到了原点，变回了心甘情愿被揉圆搓扁的奴隶[捂脸]

Q: 让自己有“构建、经营、享受其他健康社会关系”的能力，能力越强就越不会反复。“爱人”“被爱”都要学习和修炼。答主这边有很多有价值的东西可以多看看。

---

Q: 这种四海之内皆兄弟的文真的会令人感动但实操起来[捂脸]对只有流泪。血缘，亲情都消失之后，人们才会心无旁骛地接受相同理念的人做自己的亲人。事实就是，你把对于亲情的渴望投射到爱情友情里，往往这两者是承受不住的。坍塌的不要太快，二次受伤…

A: 不能直接投射过去的，这个爱要重新学习。

---

Q: 上帝赠予了一份追求爱的动力，一双辨别爱的眼睛。

---

Q: 不懂爱的人为什么要做父母呢，不懂爱的父母养育的孩子能懂爱吗？有的只是可怜可悲可叹，这样家庭出身的孩子大多心理有缺陷，他们要是有后代只会延续这种悲哀和伤痛，没有爱就不要生，这样或许才是慈悲

A: 避孕知识也不是谁都有的。

---

Q: 这个回答恰好是这个问题下的第 521 个回答。

A: 试着用粤语读读[吃瓜]

Q: 我知道你为啥要说使用粤语了？其实我刚刚查索后才完全确定“我给你讲哦”是粤语。[飙泪笑]。

---

Q: 答主老师写得实在太好了！我读了好几遍，不仅截图保存，还读给其他朋友听，写得多好啊！从文采到内核，都深深打动了！感谢你，答主老师，你的文章总是引领我的精神。[大哭]

A: 祝你找到爱的家人[微笑]

---

更新于 2023/11/22