



婚姻怎么过成了爸妈的样子？

婚姻后期，解决代际遗传是重点

生活中，大多数人都不愿意承认自己活成了父母的样子，但当婚姻进入某个阶段，我们身上总是会浮现出父母婚姻的影子。

有时是一个动作，有时是一种思维，有时是一个习惯。

我们把这种和上一辈类似的、难以避免的“婚姻遗传病”称为代际遗传。它就像一场慢性病：婚前难以察觉、婚后反复发作。

陈女士有位强势的妈妈，从她小时候，妈妈就用各种方式狠狠地数落爸爸，而爸爸始终唯唯诺诺，在妈妈面前抬不起头。

后来她遇到了一个让她心动的男人，对方温柔善良，恋爱一年后俩人结婚。

没想到结婚以后，陈女士经常因为很小的事情指责挑剔丈夫，对丈夫精神打压，甚至大发雷霆。

一开始，她的丈夫总是很小心，尽量满足妻子的心愿。后来实在忍不住了，丈夫干脆跟她大吵了一架，离家了。

陈女士这才意识到，自己竟然成了母亲的翻版，她不喜欢这样的自己。

陈女士内化了一个挑剔指责的母亲形象，虽然她很讨厌自己的母亲这样挑剔指责父亲，但她无形中也复制了母亲的做法，将挑剔指责指向丈夫。

陈女士渴望改变自己，提高创造幸福的能力。但现实中，相比解决问题，大多数人更愿意选择逃避。

其实，无论父母是否和你同住，都是婚姻中甩不掉的影子，即使攒足力气想要改变命运，也很难不会重蹈覆辙。

因为我们更偏爱熟悉的生活，即使知道做法是错的，一旦心里感到不安，也会下意识地产生冲动。

当我们一生都在父母的阴影里打转，自己的婚姻生活一团糟，也极有可能影响后代的幸福。

婚姻到了后期，爱情早已不是重点，解决代际遗传才是重中之重。

代际遗传会在婚姻中放大

心理学家苏珊·福沃德认为，我

们在婚姻中昏暗、见不得人的想法，无法安放的焦虑感和不安全感，主要来自我们与父母的关系。

夫妻指责对方“跟你妈一模一样”，一方面是有毒家庭的后遗症，夫妻都不愿意承认自己继承了父母糟糕的一面，被对方指出真相，心里感到很不好受。

另一方面，源自个体无法直面问题、不愿意承认父母有糟糕的一面，或者不想接受自己的缺点，把问题投射给配偶，认为配偶才是像父母的那个人。这会导致几个结果：

1.一边指责伴侣的问题，一边极力为自己父母开脱。

童年时，父母持有物质和爱的绝对主宰权，如果父母不允许我们表达不满，我们只能学会压抑。

成年后，进入婚姻关系中，我们把伴侣视为替代父母，那些童年时不曾发泄的愤怒，和伴侣争吵时就会表现出来。我们指责伴侣有问题，数落对方的家庭，其实是在表达对自己父母的愤怒。

如果没有意识到这点，我们就会在争吵中捍卫自己的父母，保护自己的家庭文化。

实际上，比起数落配偶的父母、不断扩大婚姻矛盾，我们更需要和自己的父母好好聊聊。

2.把自己对父母的厌恶情绪，投射到伴侣身上。

有些人活得更加清醒，知道自己内心有个地方，藏着对父母的恨意，可他们实在没办法忤逆父母。表面上，他们对父母体贴孝顺，有求必应，但所有的负面情绪都转移到了亲密关系里，他们会因为配偶的一点小错大发雷霆，只因为潜意识中联想到了自己的父母。比如，童年时父亲总是加班，使你倍感孤独。某天伴侣加班晚回家，瞬间激发了你的愤怒，你数落对方“跟你爹一样自私”，实际上是在控诉自己的父亲。

3.不愿承认父母不完美，反而指责伴侣不完美。

父母在儿童眼中是完美的，因为深知自己弱小，需要一个强大的人来支持自己。成年后，这份“迷信”延续到了婚姻关系里，他们需要伴侣表现得很完美，才能对这段关系保持信心。

一旦出现问题，就倾向于把责任归咎于对方父母。

“你和你妈一样虚荣”“你和你爹一样自大”，不完美的父母才能造就不完美的孩子。对自己父母盲目的爱，使他们宁可摧毁婚姻，也要维持“迷信”。

配偶认为我们继承了父母糟糕的一面，本质上是在贬低我们，以及我们身上代代相传的家庭文化，这是个体生命最初的痛。但父母只是人生的一部分，并不是全部。我们成长过程中的独立人格和想法，比父母更加值得关注。

理解父母，让自己活得更幸福

那些来自父母的忽视、强势、压迫和辱骂，年幼时无数次折磨着我们，成年后，我们开始意识到这是错误的。这时，很多人会刻意和父母拉开距离，故意把自己的主见放在首位，以此来打造和父母不一样的人生。

比如，渴望得到父母关爱的孩子，会对父母百依百顺，如果父母忽视了他的需求，他会表现得格外叛逆，厌恶父母，否定父母的一切。但这本质上是一种反向认同，很容易让他走上和父母相似的人生，并不是摆脱代际遗传的根本方法。

我们会在婚姻里成为什么样的人，一半取决于父母，另一半，取决于配偶的看法和我们自身的主见。

当我们对伴侣说“你跟你爹一样自私”，我们实际上想说“我希望你能为我做更多事，当你表现得很自私，我感到很受伤，因为我也有一个自私的父亲”。

当伴侣对我们说“你跟你妈一样虚荣”，我们应当理解，他只是说出了实话。意识到自己和父母相似并不是一种耻辱，反而是一种成长。

正因为和父母相似，我们才能知道，如何改变自己，才可以让生活更好；正因为继承了父母的缺点，我们才能明白，改变哪些地方，就可以过上比父母更好的生活。

我们恐惧自己正变得和父母相似，害怕自己的婚姻重蹈覆辙，但长远来看，意识到自己的问题，本身就是一种成长；勇于改变这些问题，又何尝不是一条幸福的捷径？

(据《中国妇女报》)