

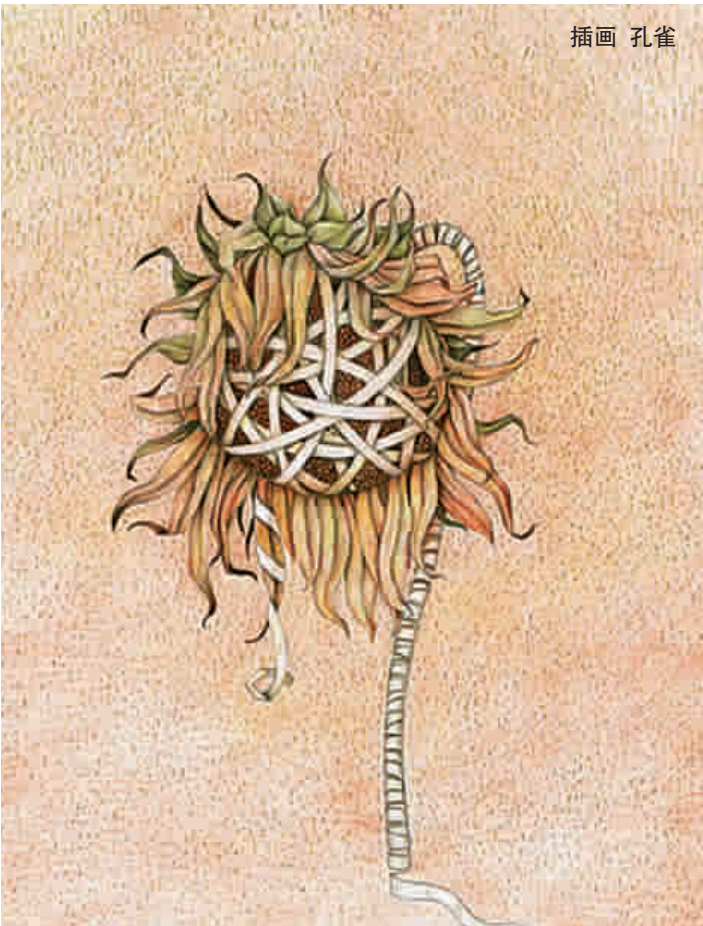
【专家调查档案】

失独家庭,是指失去了家中唯一的独生子女的家庭。最近,有报道称,我国已有百万失独家庭,平均每年新增7.6万个失独家庭,50岁以上失独家庭日益庞大。遭遇了白发人送黑发人的人生大悲之后,他们要怎样走出丧子之痛的阴霾?

【事件回放】

40多位暮年丧独子的父母通过网络联系,相聚在了湖北。来自珠海的“金蛇狂舞”和“万里马”夫妇,是这个群体中比较年长的,“没有人知道我们的事情,我每天都会跑去社区的老年人活动室,唱歌、跳舞,和常人没有什么区别。但每当别人问起我的儿子时,我却不得不撒谎了。我就说‘他在部队,工作忙,不能常回来’,人家问‘怎么没见到你的孙子呢’?我就回答‘他们丁克,没有孩子’。”来自甘肃的女士“坎坷”说:“我的儿子在21岁的时候,在大学宿舍里突然晕倒,永远地离开了我,我当时还可以生育,但我的爱人却得了尿毒症,如今,我最大的心愿就是能够有尊严地活着,有尊严地离开这个世界,不要在医院做手术时,没有人来给我签字……”

(来源:广州日报)



插画 孔雀

当三口之家失去唯一的孩子

专家支持: 吴国源
采访: 朱砂
国家二级心理咨询师
上海师范大学心理学教授

A 生育孩子的动机直接影响丧子后的感受

有这样一种观点,经常被提起:独生子女家庭意味着高风险,唯一的孩子如果发生意外,一个家庭可能就此破碎。失独家庭离我们有多远?在自己的生活圈子里,吴国源就认识这样的夫妻。谈起失独家庭的话题,吴国源首先分析的不是白发人送黑发人的悲痛,而是养育孩子的动机。在他看来,夫妻俩生孩子的动机,会直接影响到他们如何处理孩子夭折时的内在伤痛,以及采取的应对模式。“国外针对人们生孩子的动机做过相关研究,主要归结为七种:与他人之间的充满爱、愉悦和亲密的关系;看着孩子成长带来的激励和兴奋感;自我发展的方式——使自己更负责任,善解人意,人际交往能力更强;获得成人地位的方式——成为父母是成熟

的标志;在帮助孩子成长中获得成就感;出于道德、宗教信仰观念;实用性——自己老了以后可以得到孩子的照顾。”吴国源说,“当失去孩子的悲剧发生的时候,内在受损的就是这七个信念和认知。人们面对丧子之痛所作出的反应,也都是关乎这七个内在动机的。”

吴国源分析说,那些为了“养儿防老”的动机生育孩子的夫妻,在失去唯一的孩子后,只要还有生育能力,大多都会在失去孩子后一到两年再次生育,或者是想尽一切办法生育。那些因为道德或者抱有传统观念认为“不孝有三无后为大”,或者觉得要对老人有个交代的人,如果在生了孩子以后,就把孩子交给老人抚养,自己照顾的并不多,这类父母在失去孩子后,不太会有动力再

次生育。

“而出于另外五种动机生育子女的夫妻,丧子之后的伤痛是非常长,而且深的。”吴国源说,“因为在这个过程中会涉及到有关生命的脆弱,自己的无力感,自我价值的否定,对自己的怀疑,自责,内疚等深层次的东西。特别是有些失去孩子的父母会因此对生命的意义感到绝望,这会让他们失去生活的动力。”

此外,独生子女家庭失去了唯一的孩子后,家庭的生活重心和生活习惯会随之发生重大改变,以往的生活方式的丧失——原来牢固的三角家庭突然回复到两个人的家庭关系——要重新建立新的个人的生活方式,对于成年人来说是个非常困难的过程。

B 接受失去孩子的事实才能开始新生活

遭遇白发人送黑发人的大悲之痛,很多父母的第一反应是不能接受这个事实,这也是创伤后应激障碍的一种表现。张志刚曾遇到一位在地震中失去亲人的教师。“她的先生在地震中去世了,但她至今无法接受这个事实。打开电脑,总觉得MSN上,属于她先生的那个小绿人是亮着的。”吴国源也举出了真实的例子:“曾经有个母亲,孩子在大学

二年级的时候去世了,这个母亲直到两年以后,孩子的同学毕业的时候才去学校的寝室拿走孩子的东西,并要求参加毕业典礼。探究其中的原因,其实就是这位母亲一直都无法接受自己的孩子已经去世的现实。孩子的离世,让她失去了既定的生活重心,失去了自己的价值,也失去了自己的成就感。”

张志刚提醒说,面对遭遇丧子之痛

的父母,身边的亲朋要慢慢地帮助他们接受孩子已经离开的现实。“我们去参加奔丧活动的时候,往往会在现场看到逝者的亲属哭泣着一遍遍向来奔丧的亲朋诉说一些事情,比如,‘前几天他还是好好的,怎样吃饭,怎样出门……’这样的重复的述说,其实也是一个疗伤的过程,是慢慢地接受亲人离去的事实的过程。”

C 来自另一半的爱与支持最重要

为孩子进大学忙碌,为孩子找到好工作托关系,为孩子买房子攒钱……如今的中国社会,孩子成为很多家庭、很多家长最重要甚至唯一的核心理心。各种事情都围绕孩子展开。一旦失去了孩子,父母就如同从悬崖落入深渊。张志刚提醒说,有些失去孩子的父母陷入异常情绪的深渊无法自拔,甚至会产生自杀的念头。这时需要进行危机干预,要鼓励他们好好活下去,用积极的态度投入到有意义的生活中。“在孩子离开后,夫妻俩互相的扶持、安慰会显得尤为重要。失

去孩子的伤痛,可能会让人的某些社会能力暂时下降,身边亲近的人,可以告诉正在受煎熬的失去孩子的父母,这样的時候,把自己照顾好,是对另一半最大的爱和支持,是对逝去的孩子的最大的告慰,也是作为一个人对社会的责任。”

吴国源曾经组织过一个心理学的活动,在活动现场,他让女性写出自己认为重要的人。大家被要求尽量多写。写完后,开始依次划掉,从自己认为最不重要的,可以舍弃的开始划掉——从自己的生命里划掉。很多人划到后

来都泪汪汪的。最后,大多剩下的是“丈夫”、“孩子”、“自己”。“我原以为,接下去,她们会把丈夫划掉,结果,很多人是划掉‘孩子’,或者‘自己’,留下‘丈夫’。”当吴国源询问原因时,那些女性解释说:“孩子长大了终究会独立,建立自己的家庭,离开我们。丈夫反而是那个陪伴到老的人。”吴国源说,那一刻,作为男人,作为丈夫,他自己也流泪了。“母亲,首先是妻子,然后才是母亲。如果能有这样的想法,在遇到丧子之痛时,他们的夫妻关系反而会更加牢固。”



幸福不批发

◎ 罗西

最近,我听养生老师的话,一早起来,空腹服一汤匙橄榄油和一汤匙鲜柠檬汁。其实,我不是很喜欢喝油的那种感觉,刚开始,想吐;老师说,两者混着喝下最好,可我还是感觉满嘴橄榄油的腻,橄榄油似乎比柠檬汁更强势。

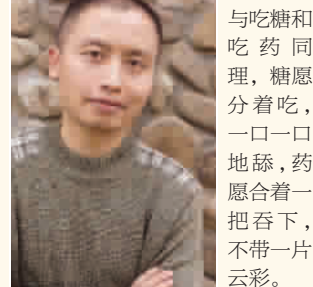
后来,我干脆把它们泾渭分明地分成两汤匙,先喝油垫底,滋润喉咙、食道,再美美地喝下那柠檬汁,清爽去油腻。柠檬与橄榄油一起喝?还是分开喝?前者是痛苦与快乐模糊处理,结果痛苦占上风;后者是痛苦是前奏,快乐是高潮。权衡之后,当然是选择后面那种“多云转晴”的美。

一件事情,这样做,那样做,确实可以有不同的心理感受。幸福要切碎,慢慢来,痛苦则打包滚蛋!

一次捡¥75,和先捡¥50后捡¥25,选哪个?一次丢¥75,和先丢¥50再丢¥25,选哪个?实验证明,多数人选分开捡¥75,一起丢¥75。这就是经济学的快乐痛苦4原则:n个好消息要分开发布;n个坏消息要一起发布;一个大的坏消息和一个小的好消息,分别公布;一个大的好消息和一个小的坏消息,一起公布。

早年就有个问题:好葡萄、坏葡萄,你会先挑哪个来吃?母亲总是告诫我们说,先苦后甜才是好命。或许是对的,很朴实的道理,幸福感是拿来回味的,其实也是给自己的一个期许与勉励。

快乐成本分次享受,切块,炒煎,油炸,焖炖……怎么繁文缛节都可以;痛苦成本则一次果断付出,最好斩钉截铁,囫圇吞枣,一气



呵成。这与吃糖和吃药同理,糖愿分着吃,一口一口地舔,药愿合着一把吞下,不带一片云彩。

经济学中还有一个著名的公式:幸福=效用/期望值。如果你男友发奖金,拿到1000元,可你期望他给自己买10000元的LV包,1000除以10000,幸福感只有0.1。但如果你的期望是让男友请自己吃顿200元的西餐,1000除以200,幸福感是5。要获得更高的幸福,最好不要让欲望把你吊得老高。

心田是一亩可以自己耕耘的自留地,幸福是一种可以百变处置的心情、心境。人生幸福总量,不管是乞丐还是富豪,不管是王子还是浪子,其实都差不多,关键在于你怎么处置它,是批发幸福,还是零售;是捆绑销售,还是有程序地单品销售……幸福与财富相关,更多的是考验你的智慧。