

一个重要的领悟

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/rensheng/fanxing/2522.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

一个重要的领悟

翻阅刚借来的一本书《爱的疗愈》，有了许多启示，其中包含了一个重要的领悟。

家庭系统排列是我以前就接触过的概念，但因为从没有亲自参与这类的工作坊，所以一直无法把书本上看到的内容和自己的情况结合起来去想，直到在这本书中看到实例，我忽然顿悟了自己的问题。

一直以来，我身体里都有一种悲伤的东西，我不知道它们来自哪里。今天清晨，我躺在床上，对照着家庭系统排列，闭上眼想着家庭内每个人的站立位置。我发现我会靠近父亲一点，却始终无法靠近母亲。然后，我发现，看着父亲，我心里油然而生一种悲伤，一种委屈。再然后，我蓦然发现，这种悲伤和委屈其实不是我自己的，是我潜意识里承接了父亲内心深处的感受。接着，我转向母亲，心里堵着什么似的。

事实是浮在表面，可见的。（不是真相。）三十年来的事实是：父亲的学识、脾气都远远不及母亲。我有什么想法总是和母亲交流。她从不强势，从不主导家中的任何事，但会在事后有一些抽茧剥丝似的唠叨。父亲的才疏学浅和强势是母亲心底的怨。她从不对父亲说粗俗的话，但那些喋喋不休的建议和一针见血的分析对父亲而言，是一种否定。因为父亲太管事，母亲显得没有作为，从里到外，所有的事都是父亲在忙碌，自负的父亲每每都会把事情弄糟，吃力不讨好，换来母亲的怨。父亲虽然在家中像是一个顶梁柱，但他明白（我们每个人都明白），母亲从来没有从内心接纳过他，从来没有仰视过他。

我一直都是向着母亲的，所以有时也会说父亲做事的不妥，无非又是说他自负之类。可是，我也知道，我从小到大都是父亲带着的，母亲永远是有洁癖，在做家务。我和父亲捆绑在一起难免会有冲突，和母亲倒是没有冲突。在看到这部书之前，我一直认为我心里的悲伤东西是由父亲带给我的。

孩子的潜意识里对父母有一种想象不到的爱与忠诚，这可能是我们肉眼看不到的。孩子的潜意识里渴望父母相爱，彼此接纳，这样他才会拥有一个完整而充满爱的家庭，才是安全的。如果父母之间的感情出现了问题，他会用自己也想象不到的方式去平衡，比如忽然生了大病，忽然变成了坏孩子，以此让父母的感情联系起来。也有一种方式，就是我这样的：把表面心高气傲的父亲内心深处的悲伤、自卑承接过来，和他一起受这份煎熬。

在我的家庭系统排列冥想中，平日里和母亲有说有讲的我，却无法靠近她，好像有一种无形的东

西阻挡着我，我想那是我内心深处对母亲的怨。我渴望母亲接纳父亲。对于每一个孩子来说，父亲母亲都是值得爱的，只要他们彼此相爱。

以前，我一心想摆脱父亲对我的管束，现在我知道了，我的心从来都没有离开过父亲，我是最爱他的女儿，所以才会和他一起受心灵的苦。

更多反省自己 请访问 <https://xiaorob.com/rensheng/fanxing/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发