



你自己的事,为什么要让我替你担责?

糟糕的人际关系往往缺乏“边界感”

□吴在天

我爸快不行了 我们结婚吧

有位女生发来消息说,男友的爸爸被诊断为肝癌晚期。男友家里就提出,不如他们结婚好了,原因是,家里办个喜事冲冲喜。

她觉得这个理由真的是太荒谬了。虽然他们已经交往了两年多,但是各方面条件还不成熟,无论是经济还是心智,怎么可能如此草率地结婚呢?况且是为了冲喜,而不是真正为了婚姻,她实在受不了。

当她向男友说出自己的想法时,男友居然认为她太过分了,并对她表示很失望。

女生说,她一开始还挺委婉地跟男朋友说,现在结婚各方面条件都不成熟,而且结婚是两个人的事情,怎么可能为了冲喜而结婚。

她说只是想表明自己的立场,毕竟婚姻是一辈子的事情,可是男朋友居然对她说,爸爸快不行了,就算是求她帮老人家了个心愿。

她看到男友那种状态,也很想陪伴男友度过这一切,她也知道,冲喜是男友家里的主张,男友也是被逼迫的。

她觉得男友现在很无助,想帮助他,但是又很难忍受男友对她说的那些话。

最让她受不了的是,男朋友对她说:“你总不能让他老人家走得那么难过吧?”

现在男友下了最后通牒,说要么赶紧结婚,要么他家里给他另外找个人结婚。

这让她既纠结又难受。纠结的是,这几年的感情要因此分开,她有些舍不得。但是自己并没有做错什么,为何感到如此难受?



【亲密关系】

观察周围的朋友和我自己,我发现:所有让你不舒服的关系和发生在你身上的不愉快的事,都是专门为你量身打造的。

也就是说,我的问题,在你那里不会造成困扰;而你的问题,对我来说真的不是个事儿。

为什么会这样呢?

因为我们的人生就是一个不断学习和成长的过程,而生命中遇到的那些人、事、物,都是来帮助自己成长的。

比如我,看似在生命中的各个层面都已经修得差不多了,父女关系、母女关系、亲子关系、朋友关系、事业、金钱、健康,几乎都可以过关。所以,我平时好像

1 承担不属于自己的责任,让关系变得沉重

这种难受,除了分手的纠结之外,更多的是有种边界的被入侵感。就像那位女生说的,好像她要为男友的父亲负责一样,否则就会遭到道德的谴责,但这本来就不是她的事情呀。

这让我想起了另外一件事。

有个在读中学的女孩,经常被班里的一个男生骚扰,这个男生公开表示要当她的男朋友,但是被她拒绝了。有时这个男生会坐到她后面,扯她的头发或者拉她的衣服,不断骚扰她。

女孩也曾多次向班主任诉说这个情况,老师的批评对男生似乎没有用。有一次,这个男生威胁女孩,说如果不当他女朋友,他就死在女孩面前。女孩极度讨厌这个男生,就对他说,你要死就去死。

结果,这个男生真的跑到楼顶上要

跳楼。老师赶紧把这个男生劝了下来,再调查来龙去脉。

最后的处理结果是,男生被家长接回家一段时间。而女孩,则很无辜地受到学校和家庭各个层面的批评。

为什么女孩还要受到批评?

因为学校很害怕,女孩的家里也很害怕,假如那个男生真的跳下去了怎么办?谁来负这个责任?于是,学校和家庭轮番对这个女孩说,你这么说不对的,你怎么可以说这样的话呢?

没有人注意到女孩的情绪,没有人看到女孩的难过,也没有人去理解女孩被骚扰的愤怒。因为大家都害怕出事,更害怕承担责任。女孩所承受的就变得不重要了,女孩的边界就变得可以被侵犯了。

他们所做的这一切,其实都是为了转移自己内心的恐惧与无助感。

2 我们常常分不清什么是自己的事,什么是别人的事

就像原始人类一样,当我们害怕的时候,我们就会聚在一起不分彼此,共生在一起,也就减少了恐惧感。共生的本质,就是母婴关系的原型。

婴儿出于生存的恐惧,他必须通过操控和使用妈妈才能满足生存的需要。他会认为,自己所有的需求妈妈都能满足。婴儿和妈妈共生在一起,我的事也是你的事,所以,你必须对我负责。

对于小婴儿来说,这是正常的共生,因为小婴儿没有生存的能力,他必须和妈妈共生在一起,依赖妈妈才能够生存下去。

心理学家玛格丽特·马勒说,2—6个月的婴儿期是正常的共生期,之后的都是病态共生。

6个月至2岁期间是个体化分离时期,这个时期孩子开始尝试发展自己的能力,比如想自己爬着拿东西,想自己吃东西。再后

来,孩子说得最多的词就是“不”。

心理上的分离,是个体边界感的基础。然而,我们却常常不考虑孩子的边界感。孩子想要自己吃饭的时候,我们硬要喂孩子吃,孩子想要自己拿东西的时候,我们友好地帮他拿过来。

我们常常分不清什么是自己的事,什么是别人的事,我们常把自己的事和别人混在一起,希望别人可以对我们负责,而我们又常常跑去操心别人的事情。

我们的人际关系,都带着这种共生的性质。所以,为了冲喜,边界不清的男友会对女友说,你不能让老人家走得那么难过;所以,为了不出事,成年人会对被骚扰的女孩说,你这样不对,以此来模糊边界感,以此来掩饰成人内心的无助与害怕。而最弱小的女孩,就不得不独自承受这些无助、恐惧与愤怒。

3 守住自己的边界,同时尊重别人的边界

如何维护自己的边界,这让我想起记者对王菲的一次采访。

记者问王菲,离婚的手续是不是已经办妥?

王菲说,跟你有什么关系啊!

记者说,读者想知道。

王菲继续回答,跟他们也没有什么关系啊!

还有我的一个朋友,双方的父母都逼着他们生二胎,她很有礼貌地对老人说,这是我们夫妻俩的事情。

老人说,这是大家的事情。她则开玩笑地说,如果是大家的事情,那就要大家一起来努力了。

很明显,造人这项运动只能是他们夫妻俩配合才能操作,“大家的事情”这个谎言就不攻自破了。

当然,并不是所有的人,都能像我这位朋友的父母一样,听懂了她的话,就不再过多干涉她的事情。

美国心理学家科胡特提出了“不含敌意的坚决”这一说法。我拒绝你,并且态度坚决,但没有敌意,没有敌意,也就不容易产生冲突和情绪。这是树立边界感的根本原则。我无需为你负责,这是边界;我愿意给你支持,这是情感。只有边界没有情感,关系就疏远了;只有情感没有界限,关系就共生了。

承担不属于自己的责任,会让关系变得沉重。健康的关系,是尊重彼此的界限,又能给予相互的情感支持。愿我们,都学会为自己负责。愿我们,都能守住自己的边界,尊重别人的边界。

我的亲密关系一塌糊涂

□张德芬

是个专家,任何朋友有这些方面的困惑,我都可以给出答案,帮助解决。在这个过程中,我常常感叹:“这些事摆在我身上,根本不是任何问题,绝对不会造成这么大的困扰。”

然而作为“补偿”,我的亲密关系却一塌糊涂。

我的亲密关系问题,对周遭的闺密来说也是不可思议的。她们觉得这种事情根本就不会发生在她们身上,如果发生了,她们的应对方式也与我不同,绝对不会这么麻烦、这么痛苦。我不得不好好去面对自己内在的问题。因为症结不是出在这件事或那个人身上,而是我自己内在需

要学习、需要被疗愈。

因此,每当我们说:“为什么我这么倒霉,遇到这样的人?为什么我这么不幸,碰到这样的事?”其实,如果静下心来回观一下自己便会发现,这件事或这个人,就是直捣你的命门而来的。

所以,问有没有“因果报应”的人,一定是卡在某件事或是与某个人的关系当中煎熬的人;在乎“业力”的人,也一定是被卡在一个痛苦的情境里面脱不了身的人。无奈之余,他们会问:“这是不是因果报应啊?我上辈子做了什么,或是我欠了什么,要遭逢,面对这样的事?”其实,这样问法是无力的、被动的、脆弱

的。你不如这样问:“这件事、这个人,反映了我旧时的什么记忆和创伤?我现在应该如何去疗愈它?”这才是正确的问法。

脱离因果报应的方式很简单,但却不容易做到。那就是:为发生在你身上的事,负起全部责任,愿意放下责怪、埋怨、罪咎,而坦然面对这件事或这个人,用“如何让这件事能够发展得更好”“如何弥补这件事的缺失”“如何让双方都能够更好过”的观点去处理这件事。

如果当中有和你对抗的一方,那就放过对方吧,只集中精力和注意力,花时间在你可以“做”的事情上。有时候,其实你

【对号入座】

养蛙

让人操碎了心

□吴嘉琦

最近全世界好像都在养蛙。养蛙的风潮来源于一款名为“旅かえる”(旅行青蛙)的养成类游戏。游戏的主角是一只青蛙,玩家为它取完名字后,要做的就是为它准备远行的行李,等待它的归来。在小青蛙旅行的途中,会给玩家寄回在当地拍的照片,一解玩家相思之苦。

就是这样一只冷淡的蛙,让大家都抢着“领养”,几天之内硬生生地将这个没有中文版的日文游戏顶到了APP store游戏下载榜第一位。在这样一只爱旅行的青蛙面前,我们都是操碎了心的“老母亲”。

按照心理学中依恋理论的观点,不同依恋类型的母亲有不同的养娃(蛙)模式(成人的依恋模式分为三种类型,安全型、焦虑型和回避型)。下面就来看看这三种依恋类型的人在养蛙时会有什么不同的反应吧。

安全型

1. 佛系养蛙,它回来了给它准备细软静候出门,它没回来悠闲地收集三叶草静候归来。
2. 不管它出门做了什么,只要能记得发照片回家就会很开心。
3. 没回来,等着!回来了,感动!

焦虑型

1. 一天点开800次,蛙出去的时候焦虑怎么还不回来,蛙在家的时候焦虑怎么还不出去。
2. 不能忍受蛙保持相同的状态10分钟以上,希望它最好能每时每刻都在改变,然后不间断更新它的动态。
3. 蛙出去了没发照片回来,啥消息都没有,特想知道它到底干啥去了。
4. 发现蛙只带了食物就出门了,万分担心会不会饿死。
5. 看到蛙发来明信片又会瞎操心。
6. 蛙背对着自己写字,心想:写啥呢?不是自闭症吧?饭也不吃觉也不睡,它这样,我也睡不着了。
7. 一个小时没见蛙回来,直接把软件卸载了。

回避型

1. 希望蛙出去旅行久一点,免得回来我又得操心。
2. 蛙刚回来就盼着它赶紧走。



【亲密关系】

根本不需要“做”什么,只要改变自己内在的想法、看法,整件事情就会有意想不到的结果出现。

相对来说,纠缠在某一个人或某一件事情上面,真的比较好玩,至少热闹,因为有那么多“他人”在陪你玩这个游戏。但总有一天,你会像我一样,真的厌倦了、疲惫了,不想再玩这种“被他人、被情绪、被外境”奴役的游戏了。也许那个时候,你会真的愿意安静下来,回头看看自己,回来承担所有的责任,放过那个人,放下那件事,云淡风轻地过——日——子!

(摘选自《我们终将遇见爱与孤独》,北京联合出版公司)