



心理聚焦

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，她实在接受不了。

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这些话。

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？



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，就对他说不，你要死就去死。

结果，这个男生真的跑到楼顶上要

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

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。

最后，我们再来回顾一下，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，你这么说是不对的，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。

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。

【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】

我的亲密关系一塌糊涂

□张德芬

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

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，对周遭的闺蜜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：“这是不是因果业报啊？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，这样的问法是无力的、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

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！

（摘自《我们终将遇见爱与孤独》，北京联合出版公司）