

明确哪些事是自己的事,哪些事是别人的事,守住自己的界限,也不要侵犯他人的界限。让界限感清晰起来,会省去诸多的痛苦和麻烦。

守好自己的边界 不越位,不让权

文/知 尘 (心理咨询师、“青未了·心理工作室”专家顾问团成员)

3月底4月初,演员文章和姚笛的婚外情曝光,媒体以迅雷不及掩耳之势予以报道,许多媒体甚至以专版报道此事,一时间,文章、马伊琍、姚笛成为关注的焦点,网友们更是纷纷发声,各抒己见。有的说马伊琍就该离婚,文章这种男人不值得爱;有的说为了孩子必须隐忍等等。面对这沸沸扬扬的舆论,文章在微博中怒斥爆料其出轨的某周刊领导,“我错了,全是我一个人的错。你们都为人父母,请问何时可以结束?”此领导说,“我收到一条明星的微信,夸我们挽救了一个差点破碎的家庭。马伊琍也在短信里感谢我了。”这一切,都折射了相当一大批国人缺乏必要的心理边界,分不清哪是自己的事,哪是别人的事。人际关系中诸多的痛苦和无奈都根源于此,只是,许多人并不自知,比如这位某周刊领导,比如马伊琍。

■心理边界是指人与人之间内心的自我界限,每个人都要划好自己的边界

边界这个词大家都熟悉,市与市,省与省,国与国之间都有清晰的界限,设定好边界可以清晰彼此的权利和责任,既不越位干涉,也不回避推诿。在马航失联展开的搜救行动中,大家可以清晰看到这一点,国与国的边界是多么清晰,绝不能随意入侵。小时候读《西游记》,印象最深的就是唐僧离开时给孙悟空画的那个圈,那个圈就是孙悟空的边界,越了这个界就要受惩罚。长大后,逐渐明白,那个圈与其说是惩罚不如说是保护,那个圈圈住了孙悟空,也保护了他。人,是不能没有边界的,否则就会人我混淆。

身体的边界,非常好理解。陌生人之间我们自然会距离远一点,只有保持足够的距离内心才会感到安全。好朋友之间会离得近一些,肩并肩,手拉手也会感觉舒服。亲子、夫妻之间则会更近,拥抱相偎获得内心的满足和甜蜜。心理学有个术语叫人际距离,就是指沟通与交往时,人与人身体之间的距离。美国学者霍尔提出四种人际距离。公众距离,12—25英尺;社交距离,4—12英尺;个人距离,1.5—4英尺;亲密距离,0—18英寸。影响人际距离的除了关系之外,主要有性别、环境、社会地位、文化、民族等。身体边界模糊的人很容易靠别人很近,有的人无论是坐还是站都愿意和别人靠得比较近,这个就是身体边界模糊的表现。身体边界模糊的人往往心理边界也模糊。和身体边界不同的是,心理边界看不到摸不着,只能感觉得到。

心理边界是指人与人之间内心的自我界限,是我们每个人都有的一座“心理围墙”,它为我们确立了一个心理范围,我们可以在这个范围内探索内部和外部世界。超越这个心理范围就会侵入他人的心理边界,从而给他人和自己的生活带来困扰。

在生命初期,婴儿与母亲处于共生状态,此时的婴儿觉得自己和母亲是一体的,没有心理边界,所谓“二合一状态”,不分你我,婴儿的所有一切都依赖母亲去完成。随着婴儿逐渐长大,开始认识到自己是独立的个体。这个认识便是分离的开始,也是建立心理边界的开始。遗憾的是,我们的早期教育常常是界限模糊的。当一个孩子跌倒,本应该自己爬起来,那是他自己的事,父母却看着心疼,立刻过去扶起;走在路上,替孩子背着书包的老人,父母大有人在,这种行为很容易让孩子分不清哪是自己的事,哪是别人的事。孩子的界限感在父母的疼爱中开始一步步缺失。长大后的孩子,带着模糊的心理边界和人互动,分不清哪些事应该自己做,哪些事应该让别人做。文章和马伊琍的事情,纯属个人隐私。他们分也好,离也好,离了再分,分了再离也好,都是他们自己的事情,作为外人的我们,根本没有资格说三道四,更没有资格为他们拿主意。作为名人,他们被大众消费娱乐,这是他们作为名人的代价,但如果大部分人能有清晰的心理边界,就不会过度消费人家的隐私。说到底,心理边界反映了一个人心



理健康的程度以及修为高下。

■分清自己的事和别人的事,才既不侵犯他人隐私,也不增加自己烦恼

世间的事大抵分三类:自己的事、别人的事和老天的事。这三件事已经清晰划分了界限。自己的事,只能自己做,不要托付他人。别人的事,只可以尊重和接受,不要强加干涉,也不应该干涉。老天的事谁也无法管,天冷穿暖,天热脱衣,天雨打伞就是正道,非和老天计较,难受的是自己。

自己的事,自己做。有的人,明明是自己的事,总愿意让别人插手。小到买件衣服,大到选房、选伴侣。许多心理咨询师都遇到过这样的咨询者,明明是他自己的事,却非让咨询师帮着拿主意,这就是心理边界不清,邀请别人插手自己的事情。这次文马事件,媒体报道出姚笛好友发的一则微博,大意是姚笛为文章堕过胎,姚笛才是受害者。如果是姚笛授权给好友发微博,那是姚笛心理边界不清,自己的事情理应由自己来处理,尤其是这样的大事,托付给好友,实在欠考虑。如果是姚笛好友擅自发微博为姚笛打抱不平,那这位女子的心理边界实在太模糊了,把姚笛为文章堕胎一事说出来,绝对是对姚笛隐私的侵犯呀。

热播的电视剧《新闺蜜时代》中,张歆艺扮演的文静就是一个心理边界十分模糊的人,她数次擅自干涉好友的私事,打抱不平。如果生活中有这样的闺蜜,那生活一定会被她搞得一团糟。《让我们结婚吧》中凯丽扮演的母亲更是心理边界模糊到一塌糊涂的人,她对女儿生活的干涉简直到了让人啼笑皆非的程度,高圆圆之所以成为剩女,与这样一位母亲密不可分。

现实生活中,我们能够看到有些父母对子女的干涉几乎渗透到各个层面。孩子不愿意学钢琴,非逼着孩子学。孩子想学文科,但父母非让孩子学理科。孩子想到外省读书,父母非让孩子报考本省的学校。孩子的结婚对象,必须征得父母的喜欢和认可,否则便以我是为你好而横加干涉。棒打鸳鸯的根本原因在于这些父母心理边界模糊,把孩子的事情当成了自己的事情。张爱玲的《金锁记》里,写了一个叫七巧的女子,她年轻守寡导致心理变态,把一双儿女都牢牢控制在自己的手中,不许儿子和妻子亲热,不许女儿嫁人,这样模糊到完全没有边界的一个女人,注定让自己和身边的人都成为悲剧。

文章、马伊琍、姚笛,他们都不是普通人,有着普通人的七情六欲和缺点,他们的情感生活都是属于他们自己的隐私,理应该让他们自己去处理。媒体公众不分边界地卷入,只能对他们造成伤害,这是每一个善良的人都不愿看到的,事实上,舆论的过度关注已经对文章、马伊琍的孩子造成了伤害。



“老婆的智慧”

系列(2)

你变得更好 婚姻才会更好

□蒋 硕 (心理咨询师、婚姻咨询师、“青未了·心理工作室”专家顾问团成员)

“真没意思啊!”

K望着天花板,长叹一声。

43岁的她,身为“老婆”已17年,自认为一直“尽职尽责”,却“没落个好下场”,倾诉中满怀委屈:“你说我哪点没做好?啊?他爸爸住院,我天天去伺候,回家还给他妈做饭,还得接送孩子上学放学,督促学习,干家务……整天医院、学校、单位、家,一点自己的时间也没有。人家都说我是贤妻良母,可他还往外跑,说日子过得没意思……唉,真没意思!”

“往外跑”的自然老公。K不久前察觉老公与女下属暧昧,备受打击。

“你说‘一点自己的时间也没有’,就是说,也没时间为自己做什么了?”

“为自己做什么?都是为老公为孩子为家里人。”

“那他们觉得怎么样呢?”

“老公不就那样……孩子和我也没话说,也觉得没意思。”

“不是今年才这样吧?”

“唉,年年一个样。”

喏,这就是问题。在女人40岁或婚姻超过15年之后的一个阶段,生活的趣味似乎少了,很多,日复一日按惯性运转,对自己、对未来的期待不再那么迫切,对婚姻、对人生的热情也不再那么充沛。很多人把这归结为“中年倦怠”,其实本质就是“变化乏力”。女性“乏力”的体会往往比男性更深。一方面,婚姻经过了探索期和构建期,日趋平稳、平淡,另一方面,男性在此阶段的事业上升与人脉拓展比女性更明显(通常情况下),再加上生理衰老的开始,女性难免感到无味、失落甚至恐慌,更专业说法是“发展焦虑”。这时,如果婚姻出现问题,女性往往归咎于外因,比如老公的“贪欲”或“小三”的侵扰,却往往忽视了真正的根本,是因为自己没有变化,没有变得更好,没有给婚姻带来新的能量与感受,才令问题频发。

这么一说,K或其他“老婆”们更委屈了:“为什么都是女人的责任?我们做得还不够多、不够好吗?”

别委屈。要问“为什么”,就因为婚姻中只有男主角各一位,而女人的影响比男人更大——“老婆”的品质,直接决定婚姻的品质。女人们确实做了很多,但其中让自己改变、提升的事,有多少呢?

“那该怎么办?”K问。

对她微笑,告诉她:所谓咨询,并不能告诉你具体的“办法”,但可以帮你调整自己的模式、构建更好的逻辑。在漫长的、问题层出不穷的人生里,那才是最有效的。

听听这几条建议:

1、首先,把疑虑、痛苦放下。因为事已如此,再不开心也没用,负面情绪越多,越让关系疏远。

2、过一段“以自我为中心”的生活。不管老公和“小三”,也别一心挂着孩子或婆婆,少做点家务,多学点什么,交些新朋友,聚会聊天,看看书看电影,换个打扮,出门旅行……把自己从毫无变化的日常生活里“拔出来”。

3、这样做的时候,告诉自己:我一个人也行。只有不怕一个人的日子,才能过好两个人的日子。

4、把了解到的老公、“小三”以及家庭财产等情况整理好,当然不是为了离婚,只为心中有数,有备无患。

5、如果自己有了变化,好好享受变化带来的新感觉,关注自己、喜欢自己。如果老公也注意到了,和他好好相处,也在两个人之间找新感觉。

6、在平和的气氛下,开诚布公地谈谈,明确两人是否还打算共同生活,帮他分析一下分与合的利弊,问问他真实的感受、需求、期待,也说出自己的。毕竟,任何一个婚姻都来之不易,值得珍惜。

K做了尝试。咨询又持续两个多月,她的形象、表情、整个人的感觉,都明显变了。她说:“真别说,不提‘小三’,心里也不那么烦了。我请了个护工照顾老人,重新装修了家里,买了很多自己喜欢的家居用品,和单位同事一块报了健身班,春节假期还去了趟新加坡,挺开心的。不管他怎么样,我尽量往好处做,随他去吧!”

“那他呢?”

“起码……我从国外回来的时候,他愿意看我拍的照片,和我聊聊了。”K笑了。

多好。先让自己变化,婚姻才能变化。不管遇不遇到问题,中年的“老婆”都要过这一关。不用怕,这不代表过去的你不好,而是,未来,更好。

■见证:

老公总是对我的穿着横加干涉,他喜欢红色,但我喜欢黑色,为此他总是为我穿黑衣服不开心。其实,穿衣打扮是个人喜好,我不是那种女为悦己者容的女子,我更愿意遵循自己的意愿。

——柏女士

我每月给流浪狗基地捐助一百元钱,不定期捐助狗粮。妈妈对我的做法很是不满,她掰着指头说一年下来这些钱可以买多少大米、多少白菜,交多少水费电费等等,我听得我很烦。这是我自己生活,我在这种生活中感到快乐,她为什么要干涉我呢?她们这代人就是缺乏心理边界,搞不清楚哪些事该管哪些事不该管。

——小绒

去年我装修时,好友热心地陪我一起选购家具,她非要我买榆木家具,说保值环保,但我更喜欢松木的清新。她在我耳边喋喋不休,真是很讨厌哦,接下来又向我建议买蓝色的窗帘,但是我不喜欢蓝色呀。我真奇怪,这是我家还是她的家啊,但我不好意思明说,毕竟她是热心为我好,但是,这种过度干涉甚至控制,真是让人不舒服呀。

——美芬