

【心理师说】



边界感，亲密关系的“护身符”

□树辉

越是亲密的关系越需要有边界感，在咨询中，我接触过很多心态失衡的人，他们变得越来越贪婪，我也见过很多人失去边界感、过度相信别人，因此受到了伤害。

夫妻反目、手足相残，父母和孩子打得不可开交，这一个又一个悲剧的形成几乎都因为他们首先失去了边界感，然后人性的阴暗与丑恶被一点点暴露出来。

一对失独老人在女婿的精心照料下，用了两年多的时间好不容易走出了伤痛。为了感谢女婿，老人决定把一套房子过户给女婿，并且拿出大部分财产交给他替老两口打理。女婿起初听到老人的想法感觉不妥，很干脆地拒绝，他表示自己答应过前妻，一定会照顾好老人，同时表示自己将来还要再婚，如果牵扯到房子和财产，可能会有很多麻烦。老人为此却生气了，他们嗔怪道：“我们早已经把你当成了自己的儿子，如果你拿我们当你的爸爸妈妈，我们说怎么做你就要怎么做。”几次争执后，拗不过老人，小伙子还是接管了老人的钱，房子也过户给了他。

过了两年，女婿谈了女朋友，要结婚了，老两口主动提议把存在自己名下的钱借给小伙子买房，婚礼现场他们虽然很难受，但还是强颜欢笑。

结婚之后，小伙子来看他们的次数越来越少，而且每次都是匆匆忙忙，坐一会儿就走，他的妻子更是一次都没登过门。老人感觉不对劲，想找小伙子谈谈，可是没说几句双方就谈崩了。小伙子说得理直气壮：“我现在成家了，我要以我的小家为重，我不能说服我的妻子接受你们，你们不觉得如果她来了，大家都会很别扭吗？”

老两口越想越感觉不对，想要回钱和房子，双方几乎闹到要对簿公堂的地步。在争执和冲突中老先生突发脑梗，小伙子很自责，想把房子和钱还给老人，可是妻子不同意，在和妻子冲突中，他一气之下把妻子打伤了。

小伙子最终把钱和房子还给了老人，也和妻子离了婚，每当想起这些他心里就像堵了一块大石头，说不出的难受。本来很阳光，一直都很上进的小伙子没了心思工作，总觉得自己对不起所有人，最终陷入了抑郁。

咨询中，小伙子一直悔恨自己当初不该要老人的钱，更不应该同意老人把房子过户给自己。他一直在重复一句话：“如果没有那些钱和房子该多好！”那对失独老人恐怕也有同样的想法。

老人是不幸的，白发人送黑发人；老人又是幸运的，因为在巨大的利益与诱惑面前小伙子良心未泯，虽然他们再来往的可能性很小，但这也是这段关系失去边界后他们必然要付出的代价。

在这段关系中，我们能分清谁对谁错吗？或许有人会问，这对老人太善良了，怎么能把房子和财产轻易交给外人呢？可老人当时正在经历丧女之痛，人在脆弱的时候很容易失去边界感，老人好不容易抓到一个可以依靠的人，

就如同抓到了救命稻草一样，即便是有人苦口婆心地劝说，他们也很难听进去。

或许有人会说是小伙子不好，小伙子辜负了老人的信任。可小伙子应该有自己的新家庭，况且也经受住了金钱和利益的考验，为了把钱和房子还给老人，他和妻子离婚，后来还陷入了抑郁，他也够惨了。

那小伙子再婚的妻子是不是该承担责任呢？如果应该，又有多少责任让她来承担合适呢？或许我们只能说她贪婪，不懂事，可她何尝不是很痛苦、很受伤？

在失去边界的关系中，我们很难区分到底是谁的错，真正使他们受伤的不是钱和房子，而是人与人之间模糊的边界感，一旦边界感模糊，人性的阴暗面就会暴露出来，很少有人能经受住这样的考验。

如果想要理智地对待情感，就要有清晰的边界感。在一段关系中哪怕只有一个有边界感的人，也有可能把大家保护得很好。

在这个案例中，如果这对失独老人有边界感，他们不需要用把自己的钱和房子交给女婿的方式来表达对他的信任。老人在物质上的过度给予，其实是渴望在情感和道德上能够控制住对方，获得自己想象中想要的安全感。

如果小伙子有健康的边界感，他会坚守住自己的阵地，明确告诉老人自己会尽力照顾他们的生活，但他不能在老人健在的时候过早地接受赠予。小伙子如果对人性和心理学有一些了解，他会这样跟老人说：“你们可以对我有信心，但是我自己对自己没信心，我怕你们会把我惯坏。”

如果小伙子的妻子有清晰的边界感，她不会过度干预这件事。她可以告诉先生自己接受不了和他一起照顾已故前妻的老人，但她支持先生这样做，因为她相信，既然先生连前妻的父母都能照顾好，那他一定不会亏待自己的父母。再退一步讲，她不允许先生和老人来往也就算了，可是她不应该阻拦先生把钱和房子还给老人。我们不得不承认，人性的贪婪使她招致了自己婚姻的解体。

你看，这段关系中哪怕只有一个人有相对清晰的边界感，结局就可能完全不一样，大家不至于闹得不可开交。

作为一名心理咨询师，我常常在咨询中看到由于边界感的丧失给人们带来的困扰和伤害。有很多人因为一次又一次受到伤害拒绝走进亲密关系，也有的人从此不相信情感，更不相信这个世界上有善良的人。

其实真正让人受伤的，让一个人失去良知和道德底线的往往不是我们看到的金钱和财富，而是在边界感不知不觉失去之后，人们的人性已经经不起考验了，人的欲望和贪婪被激活了，羞耻感从此不复存在。

人性是复杂的，我们难免会看错人、交错人，但是只要我们的内心有清晰的边界感，我们就会保护好自己，至少不会吃太大亏。

对大多数人而言，无论是在人际互动中，还是在亲密关系中，真正需要佩戴的“护身符”是清晰的边界感。

（作者为实战派心理咨询师，树辉心理创办人）

【简单心情】

□王优

在朋友圈分享文字，有人转发，又是她。

这么些年，只要有文章发出，她看见了，必定转发。开始，她默默地转，我并不知晓。有一次偶然翻到她的朋友圈，发现她已转了我不少文章，一时既惊喜又感动，便微信窗口留言，以示谢意。

很快，收到她的回复，两张表情图：一张人物卡通“不用谢”，另一张是文字动图，“因为是你，所以，我愿意。”真的好感动啊，谢谢姑娘。”我回。“首先，我很喜欢老师你写的文章；其次，这对于我来说不过就是举手之劳；最后，能得到老师的如此回应，真的是挺开心的。”她说。

此后，微信上，我们偶有互动，一句简单的问候，几个可爱的表情包。此外，各自忙碌，互不相扰。

后来渐渐留意她的朋友圈。动态不多，配图很好，文字很有意思，非常耐读。每次转发，必配上文案，有时短短几句，言辞惊动；有时几百上千，汪洋恣肆。

“姑娘，觉得你对文字很有感觉。一直保持着看书写字的习惯吧。”看到她的文案，我情不自禁在微信窗口再次留言。彼时，她已走出大学校门，踏上新的征程，为面包和水仙抉择奔忙。

“得到老师的夸奖很开心，一直以来都很喜欢您。”她很快回应，话匣子一打开，不知不觉就聊到了从前。“以前，看到你对另一个同学的关心，就觉得老师您更喜欢她。”“谁？我都不记得了。”我愣住。“一位去了很远很冷地方的女生。”她配了一个以手遮眼的表情。“她成绩好，又活跃，我就想，

大家是不是都会更喜欢活泼一点的女孩子呀，那也是应该的。”一行行文字跳出来，一个个模糊的片段渐渐清晰。“当老师您开始有自己的公众号时，我就想，我又不会聊天，也没有其他什么出彩的地方，那就好好支持你的作品吧。总有一天，老师会注意到我的吧，终于等到了，好开心。这便是念念不忘，必有回响么？”

一时赅然。想起从前种种，想起青春时期那些幽微的心思，以前竟是从未留意，真是一语惊醒梦中人。能让老师快速记住并互动较多的学生，一是居于成绩的两极；一是性格很有特点。回想起来，高中时代，她的性格，和她的成绩一样，平平稳稳，起伏甚少。在班上，她的存在仿佛一滴雨落入江海。字写得小，工工整整，间距密，像极了她的性格。课堂上，她很少发言，自然，我们之间对话甚少，交流不多。三年时间一晃而过，他们远走高飞，我原地返回。

从未想过，我对另一个同学的过多关注，无意之中对她造成了困扰。身为师者，情感的天平上，很难一碗水端平，有意无意总会有所倾斜，有所流露，由此造成的影响不可小觑，落寞由此而来，伤害隐约而至。

大凡喜欢文字的人都有一颗敏感的心，许多时候，表面上风平浪静，其实，内心早已波涛汹涌。此刻，坐在荷塘边，秋阳暖暖，枯叶微卷，荷茎兀立，四周寂静无声。我静静坐着，慢慢敲下这些文字，脑中浮现的是她走进课堂，安安静静坐在座位上的样子。

哦，对了，这个喜欢文字的女孩，有一个特别适合她气质的网名：幽幽婷花雨。

【心情驿站】

□傅悄悄

一个朋友在硕士毕业的时候，并没找到理想的工作。并不是因为实力不行，她只是很摇摆。以她的履历，找到一份待遇不错的工作并非难事，可她心中始终怀揣着一个博士梦，希望能趁着自己还年轻，以研究者的身份在感兴趣的领域中自由探索。

毕业的时候，我俩互赠了贺卡。她说，此日一别，往后就只能随缘再见了。朋友家在南方，我俩直线距离几百公里，这么一看，确实是随缘再见了。

等到大家的新生活慢慢步入正轨，再有时间互相聊天的时候，已经是几个月后了。那天，朋友发了一个心理测试推送，地点是北京一所著名高校的实验室。朋友告诉我，她感觉自己真的很想读博，于是就选择了留在北京，租了一个小小的一居室，一边在咖啡店兼职，一边复习备考。“我在这个研究团队跟项目，是没有工资的，只是偶尔会发一些补助。”她这样对我说。

我感到不可思议，这样看起来，她一直是靠在咖啡店打零工的钱支付房租和日常开销。朋友却对我说，虽然她现在的生活过得简单了点，但是相比刚毕业那会儿迷茫的自己，现在的她更加明确前进的方向。

“之前不是一直说不确定要不要读博吗？怎么突然就这么确定了？”我疑惑不解。

“说起来很有意思。”朋友和我谈，一开始，她只是准备先把房子租下来，再仔细思考自己的人生之路。她甚至还用excel表格认真罗列了读博和工作的优劣对比。就在她还没做出最终决定时，有一天，她在楼下小花园散步时遇到了她的邻居。那是一位看上去虽然年纪很大，但依然风度翩翩的老爷爷。老爷爷问她是不是新搬来的，是不是刚下班回来。她说不是，她说自己还没有决定是要继续读书还是找工作。一老一小边走边聊，老爷爷就跟她讲，他们这个小区里有不少是附近大学的老师。老爷爷很感慨地说，当个博士到底是一种什么感觉呢？”

“那天刚下过雨，天气特别好，我突然就冒出一个念头，那就是，我一定要去读个博士。”朋友当时就在想，也许几年之后，她也会再次遇到这样好的天气。那个时候，也许她正站在心仪的学校里，美美地和她的博士同学一起拍毕业照。

又过了几个月，朋友那边传来了好消息。她已经顺利“上岸”，真正成为了一名博士生。

当你回顾过往的路就会发现，什么时候念书，什么时候恋爱，什么时候工作，选择什么样的领域投身其中，选择什么样的人共度余生，这一切看似十分寻常，你自然而然地就走到了今天。但是，在当时，你每做出一个选择之后，人生实际上都发生了翻天覆地的变化。

但是，这一切巨大转变的开始，可能仅是源于一件微小的事情。那之后，你迈出了巨大一步。

幽幽婷花雨

总有一件微小的事