

# 28 | 都是你的错：我们为什么要相互指责？



陈海贤

今天 00:00

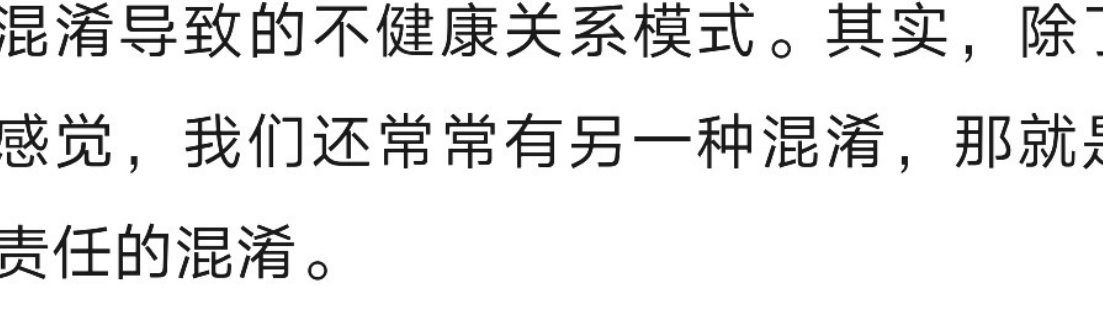


28 | 都是你的错：我们为什么...

11:45 5.51MB



陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

我们继续来讲关系的混淆如何影响自我发展。在前面两讲中，我们讲了两种感觉的混淆导致的不健康关系模式。其实，除了感觉，我们还常常有另一种混淆，那就是责任的混淆。

很多人都知道，最有利于自我发展的关系，是一种自主的、有选择的，又能为自我负责的关系。

可是在真实的关系里，我们很容易不自觉地逃避自己的责任，觉得不是我们自己，而是别人在主导着关系的结果。所以，我们会试图通过控制别人来解决关系的难题。

今天，我们就来讲这样一种典型的责任混淆，我把它取名叫“都是你的错”。

## “都是你的错”的思维源头

这种思维你应该很熟悉。

在关系中，我们很多生气、愤怒、抱怨的背后，都有这些指责的影子。可是，对于这种思维的源头，也许你就没那么熟悉了。

**这个源头就是：从个体的角度看自我。**

从个体的视角看自我，怎么就会导致“都是你的错”的思维误区呢？让我来解释一下。

如果两个人的关系出现了问题，从个体的视角看，我们会把人从关系中割裂开来，觉得是他的个性，造成了这种关系的问题。

比如：

● 这是一个控制的妈妈，所以老公和孩子都对她有意见；

● 这是一个软弱的领导，所以员工都反对他。

但是，如果从关系的视角看，我们就会看到，这并不是一个人的问题，而是关系的各方相互配合，造成了这样的局面。

我们不会问这个妈妈是不是很控制，而会想，老公和孩子做了什么，让妈妈这么爱控制，而妈妈又做了什么，让老公和孩子都对她有意见。

如果把从关系中割裂开看，就会产生连锁反应。

首先，它会让你有因果思维，让你认为是一个人做了什么事，所以才让另一个人有这样的反应。是妈妈控制，所以老公和孩子才对她有意见，才想要反抗她。

因果思维非常讲究时间上的先后顺序。

而因果思维又导致了对错思维。既然有因有果，我们就难免要去追究对错，追究谁是不美满结果的第一原因，追究谁该为结果负责。

**所以简单来说，个体视角导致了因果思维，而因果思维又导致了对错思维。冲突也就从这里开始。**

通常情况下，偏偏那个被认为是罪魁祸首的人，也不认为自己是原因，他觉得你才是原因，他只是结果。于是两个人就开始起了争执。人与人的关系模式就这样形成了。

## 对错思维塑造对立关系

其实，对错思维虽然是个体视角的产物，但它本身也没有逃脱关系的约束。

因为，对错思维本身也是在塑造一种关系：好人和坏人的关系；施害者和受害者的关系；惩罚者和被惩罚者的关系；聪明的人和无知的人的关系……

无论是怎么样的关系，对错思维都把关系的双方对立了起来，塑造的就是一种对立关系。

还记得我们前面讲到，一对情侣吵架，男朋友跟女朋友说：“好了好了，都是我的错。”女朋友不依不饶地说：“那你你说说你错哪了？”

讨论对错，就像两个在拳击台上的对手，都不敢轻易把自己防御的拳头放下。因为他知道，如果我把拳头放下，对方是可能会穷追猛打一顿爆锤的。

而这样，谁也不敢认错，谁都指责对方错了，两个人的关系，就在对错的讨论中陷入了僵局。

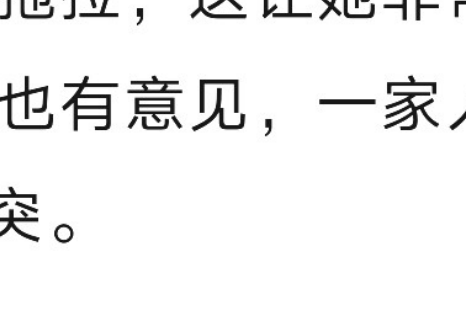
可是仔细想想，关系中，对错的标准是什么呢？

常常是“你没有顺我的意”。当然“你没有顺我的意”之前还有一句话——“你对我很重要”。要不然我们也不会这么纠结对错了。

可也正是因为“你对我很重要”，我更难接受“你没顺我的意”。

说到这儿，你是不是会想起一些什么？还记得我们在第二部分所讲的应该思维吗？

**应该思维的本质，是我们不去改变我们的想法，而要世界、自己或者他人按我们的想法运行。纠结对错，就是关系里的应该思维。**



我有一个来访者，经常抱怨老公太不负责任、孩子太拖拉，这让她非常烦躁。老公和孩子对她也有意见，一家人就开始出现了矛盾和冲突。

我就问她老公怎么不负责任了。她说，孩子成绩不好，最开始她也不想多管，就放手让老公来教孩子。

可是老公的做法，就是每天对着儿子念叨三遍：“你要好好学习啊！”就好了。过一阵子她去检查儿子的作业，结果发现全是错的。没办法，只好自己来。

她接手以后，孩子的成绩突飞猛进，可是她自己很郁闷，觉得是老公不能干，才让自己被孩子绑住了。

我就问她：“是谁把你逼成这样了啊？”

她想了想说：“是现实把我逼成这样了。因为老公教孩子，证明就是不行啊。”

我说：“可是我觉得，你是选择了为理想，接过了老公的工作，把自己燃烧成了光和热啊。”她就笑了。

其实这两种说法是有区别的。

她说的是：“老公和孩子把我逼成了这样，我没有选择。”

可是我我说的是：“你为了自己的理想，选择了这么做。”

这么说来访者也并不完全同意，她说：“难道不应该让孩子成绩好起来吗？孩子成绩好，老公也开心啊。”

我说：“是啊。可是孩子成绩没那么好，老公好像也能容忍。要这么说，孩子成绩好，这不是他们的理想，它就是你的理想啊。”

她叹了口气，说，“唉，就是老公和儿子的理想，跟我的理想不一样。”

“别人的想法，跟我们不一样”，这就是关系中的现实。你头脑中有再多的“应该”，“成绩好应该很重要”、“孩子应该听话”、“老公应该关心我”，而没有办法改变这个事实。

对错就是维护这个应该思维的工具，是让别人的想法屈服于我们自己想法的企图。