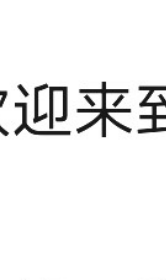


29 | 都是我的错：如何突破关系中的自责？



陈海贤

今天 00:00

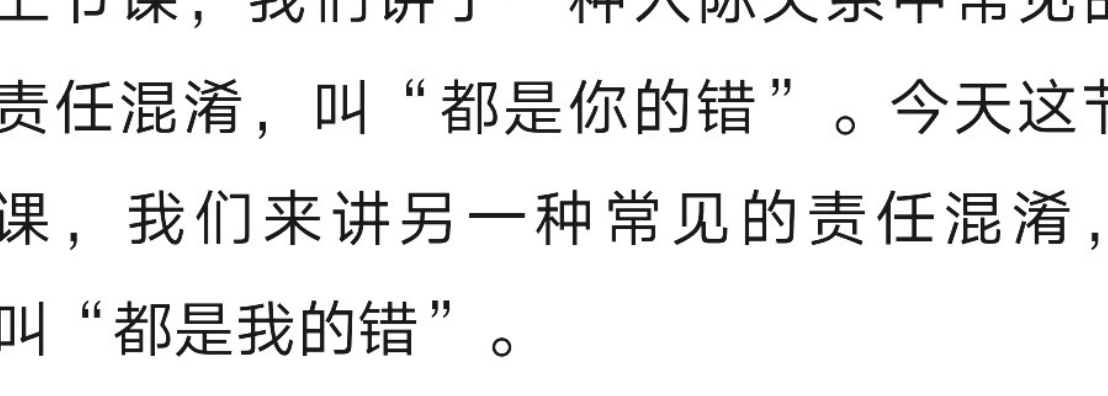


29 | 都是我的错：如何突破...

11:46 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。

上节课，我们讲了一种人际关系中常见的责任混淆，叫“都是你的错”。今天这节课，我们来讲另一种常见的责任混淆，叫“都是我的错”。

如果说，“都是你的错”说的是我们要求别人为我们的感受负责，逃避我们在人际关系中的责任，那么“都是我的错”说的就是我们想要为别人的感受负责，承担我们不该承担的责任，生活在不必要的内疚当中。

只听上面这句话，你可能会觉得很难理解。怎么会有这么傻的人呢？用别人的问题增加自己的负担？

其实这种思维偏差很普遍，很可能只是你还没有意识到它。

我为我负责，你为你负责

记得有一次我去做一个心理咨询的沙龙，现场有个观众提问说：“我有一个朋友，最近一直不开心，我怀疑他得了抑郁症，我劝了他很久，他都不肯去看心理咨询，请问遇到这样的情况，我该怎么劝他呢？”

我说：“你已经做了你能做的事情了。你劝他去做咨询。他觉得不需要，这就是他的选择和决定，你也只能尊重他的选择。”

这个听众对这个答案不太满意，他说：“可是作为朋友，我看着他一天天消沉下去，我是很内疚的。如果你有这样的朋友，你自己又做不了什么，你不会内疚吗？”

我说：“会啊。可是我知道，内疚也是自己的情绪，我需要自己处理好它。”

这个听众对他朋友的抑郁是有内疚的。如果他的朋友真的出了一些状况，也许这种内疚就会转化成自责，他就会想：“都是我的错”，是我没有好好劝他，他才不去做心理咨询的。

这里面既有一种同情，也有一个隐含的假设：觉得我很重要，甚至能够影响朋友的决定，能够为他的人生负起某种责任。

他的提问，让我想起心理学里有一个流浪猫效应。

从前有个善良的女士，她去散步的时候看到一只流浪猫，觉得野猫很可怜，就把它带回家好好喂养。

过了几天，她去散步，又遇到一只野猫，觉得那只猫也可怜，只好也带回了家。

第三只、第四只……附近的野猫好像都被她遇到了。很快，她家变成了猫窝，她所有的生活，都被猫占据了。

她一边在家养猫，一边怨气冲天，觉得自己的生活被这些猫给毁了。可要扔下这些野猫，又于心不忍。于是她就这样成了猫奴。

这个故事提醒我们：无论出于什么样的善心，助人者和求助者之间都应该有边界。在帮助别人的时候，要警惕我们的好心突破了边界，最终损坏了彼此的关系。

在心理咨询里，边界是一个挺重要的词，大意是说，我们需要承认和尊重彼此的独立性。

我为我的生命负责，你为你的生命负责，绝不轻易越界。

就像两个鸡蛋，都带着自己的壳，你再想跟别的鸡蛋亲近，也只能期望成为“一个篮子里的鸡蛋”，而不能期望成为“同一枚鸡蛋”。如果挨得太近，容易鸡飞蛋打。

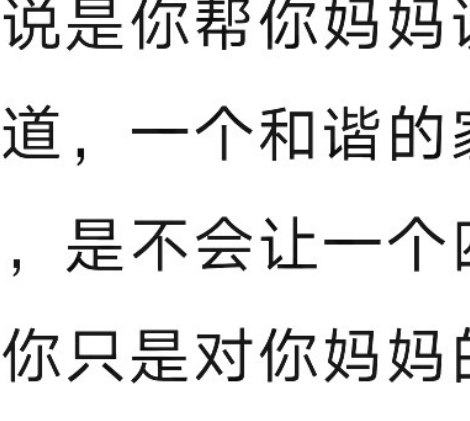
人总是有亲近的渴望。因为这种亲近的渴望，我们总是希望能够承担别人的痛苦。

可是，有时候我们也需要承认自己的限度。不是我们的爱心不够，是我们的能力不够。边界就在那里，很客观，我们只能遵守。

家人的边界更难遵守

朋友之间的边界还是容易遵守的。更难遵守的，是家人之间的边界。

前段时间，我观摩了一个老师做的个案。



有一对夫妻，丈夫忙着挣钱，妻子在家养孩子。妻子怨丈夫没有顾家。丈夫觉得自己为家累死累活，妻子却不理解自己。两人经常会有争吵。

而他们的上初中的女儿呢，却有些抑郁了。

这是常见的家庭模式。夫妻都抱着“都是你的错”的思维，胶着了很久。

这时候，妻子又开始抱怨丈夫了，说他有一段时间，从公司回来就往家里床上一躺，一点不理家里的事，也不理她。

丈夫辩解说，不是的，那段时间他把腿扭伤了，所以才会这样。妻子不仅不知道照顾他，还要说他。

这时候，旁边的女儿插话了。她说：“我记得不是这样的。我那段时间考试没考好，心情不好，所以每次回家，都往床上一躺，爸爸看我这样，可能是学我，也就往床躺了。”

当时，整个咨询室的氛围，还在爸爸和妈妈的剑拔弩张中，甚至没人仔细听女儿说什么。

这时候，我的老师却停下来了。她问妈妈：“妈妈，你知道女儿在说什么吗？”

妈妈愣了一下，就说也许女儿是替爸爸解释之类，看得出来，她也并不觉得女儿的话有什么重要。

老师继续说：“妈妈，如果这样，你就对女儿的话太不敏感了。她其实是在说，不要怪爸爸了，要怪就都怪我，都是我的错！”

所有的人都安静了，气氛一下子变得悲伤而凝重。妈妈哭了出来。

过了一会，妈妈就说：“老公，我们不要这样了。我们要改。”

爸爸妈妈不能解决自己的矛盾，子女就会把他们的矛盾当做自己的问题。

他们有些会觉得，是自己不够乖巧父母才吵架，所以拼命表现得乖巧来讨好父母；

有些觉得父母吵架，是自己成绩不够好，所以拼命努力学习；

再长大一些，他们也许能分得清这是爸妈的问题，可他们心里还是会抱有这样的幻想：如果我再多做点什么，也许爸妈之间的矛盾就能解决了。

而这种内疚，有时候会成为一种思维习惯。在其他的人际关系中，每当别人生气的时候，他们也会觉得是自己做错了什么，才会这样。

“都是我的错”的根源

前段时间我遇到了一个来访者，是一个年轻有为的女士。她一直觉得对不起父母。

原因是，在她很小的时候，爸爸很想要一个男孩，妈妈不是很想要。于是就来问她的意见。她恶狠狠地说：“如果你们生个弟弟，我就掐死他”。

于是妈妈就听了她的话，没有要弟弟。后来，父母的关系一直都不太好，她觉得跟她的这个决定有关。

我问她：“你那时候多大啊？”

她说：“我四岁多吧。”

我说：“我觉得，与其说是你妈妈听了你的话，不如说是你帮你妈妈说出了她想说的话。你知道，一个和谐的家庭里，这么重要的事情，是不会让一个四岁多的孩子来决定的。你只是对你妈妈的想法比较敏感而已。”

她想了想说：“也许是吧。可我仍然觉得