

问题呢？

其实特别简单，就是我们这一章里反复传递的一个观点：关系里，人的行为是相互塑造的。根本没有什么明确的因果，也就没有明确的对错。

这确实不是一种容易接受的思考方式。

问题的关键是：没有了对错，我们身处的关系如果出现了问题，该怎么办？谁来改变？

我的回答是：

唯一的办法，就是回到“自己”。做我能做的事，承担起我在关系中的责任，而不管别人怎么样，也不管结果最终如何。

我经常会在咨询室里处理关系出问题的夫妻或者伴侣。他们吵得不可开交的时候，妻子会责怪丈夫不思进取，丈夫会责怪妻子不够体贴关心。

其实他们反反复复在说的就是一句话：“都是你的错，如果你按我的想法做，我们的关系早就变好了。”

有时候我会让他们停下来，跟他们说：“你们已经罗列了太多对方的错误，尝试了太多让对方改变的事情，看起来都不怎么奏效，现在我们能回到自身，让我们想一想，自己能做什么来让关系有所改变？”

有时候，妻子或者丈夫会很冤枉地跟我说：“为什么让我改？我有什么错呢？明明是对方的错！”

这时候我会跟他们说：“关系里并没有什么对错，也没有什么好人坏人，只有相互影响。如果你一直在考虑对方应该怎么做，你就在试图控制你控制不了的事情。那么，现在你能否回到你能控制的事情上，想想你能做什么，来让你们的关系有所改善呢？”

这时候，他们会有一些奇怪的说法。他们不会再直接说“都是你的错”。可是如果从关系的语言来解读，他们会用各种形式来表达“都是你的错”。

比如：

有些人会说：“我觉得我们是要改变，可经常我改变了，他却不改。”这是在说“都是你的错”。

有些人说：“我早就说了嘛，遇事要先从自己身上找原因。”他的意思是说：“我能从自己身上找原因，但是你不能。”这还是在说“都是你的错”。

有人会说：“我跟别人沟通都好好的，就是跟他说不通道理。”这还是在说“都是你的错”。

还有人会说：“我可以改啊，只要他变得更加温柔体贴一点。”这也是在说“都是你的错”。因为你没改，所以我改不了。

遇到这些话的时候，我就会说：“他改不改是他的事。你能不能把目光放到自己身上，你怎么做，这是你唯一能控制的事情。”

回到自己，承担自己能承担的责任，这是突破对错思维最直接的办法。

也许你会觉得憋屈，“凭什么让我改”？

是啊，你并不是必须这样，关系是允许破裂的，如果一段关系真的让你不舒服了，你也可以从这段关系中离开。

你愿意改变自己，去修复这段关系，那一定是这段关系对你很重要，你很珍惜它。

可是，你一边说自己珍惜这段关系，一边不愿意改变自己，而是一遍遍尝试让对方改变，哪怕你的经验早就证明了这样做没有效果，那这就是你的错了。

不好意思，我也犯了这毛病。

这一讲，我们讨论了一种典型的责任混淆——“都是你的错”。我们了解了这种思维误区的源头，也知道了这种思维习惯如何塑造了对立的人际关系。

要走出这样的思维误区，我们唯一能做的就是承担起自己的责任，做自己该做的事情，而不去纠结于对方的行为。

只有你的思维挣脱了互相指责、推脱责任的死循环，你们的关系才能获得新的发展空间。

除了“都是你的错”，我们还有一种对称的思维误区——“都是我的错”。

下一讲，我们就来认识一下“都是我的错”。

我们下讲见。

欢迎关注陈海贤公众号，获取更多延伸阅读。
(微信搜索公众号：陈海贤 添加关注，ID：haixiansalt)



**“别人的想法，跟我们不一样”
这就是关系中的现实。
如果我们不能容忍差异，
就会在争论中防御，
最终受伤的，是关系。**



陈海贤·自我发展心理学
来自「得到」APP

点击图片可分享



陈海贤·自我发展心理学
实现人生突破的系统方法
版权归得到App所有，未经许可不得转载

留言精选

写留言

提交留言可与陈海贤互动

Aa
字号

写留言

分享