

她想了想说：“也许是吧。可我仍然觉得是我做得不够好，是我的错。要不是我初中的时候就到外地去上学，也许他们的关系不会那么差。他们就是从那时候开始吵架的。”

我说：“那我也不是很理解。如果你在家，也许你跟妈妈的关系会好一些，你跟爸爸的关系也会好一些。可是你怎么能够改变他们对彼此的感觉呢？夫妻关系，不就是他俩之间的关系吗？”

她说：“你是说，我改变不了他们的关系吗？”

我问她：“你觉得能吗？”

她想了想，叹了口气说：“也许真的不能。可是你这么说，我特别难过。原来我还可以想，是我自己做得不好，他们的关系才会不好。可是我很不想承认，这么重要的事，我居然什么都做不了。相比之下，我倒是宁愿觉得，他们的关系不好，只是因为我没做好。”

她是一个特别聪明的女士，她说出了“都是我的错”产生的根源。

为什么我们要把明明不是我们自己的责任，扛到自己的肩上呢？原因就在于，我们宁可忍受这样的内疚和自责，也不想承认，在一段这么重要的关系中，我们居然是无能为力的。

相比于内疚和自责，这种无力感更让人难以忍受。

你还记得我们前面所讲的“三角化”吗？“都是我的错”经常是被三角化的人会产生的一种典型心理。

他们没有办法解决别人的矛盾，就把别人的矛盾，变成了自己的问题，来告诉自己，我是有办法的，只是我没做好而已。

两种镜像思维的比较

说到这里，我想来比较一下“都是你的错”和“都是我的错”这两种很有意思的镜像思维。

“都是你的错”，它的攻击是向外的，指向别人的，所产生的情绪是愤怒。而“都是我的错”，它的攻击是向内的，指向自己的，所产生的情绪是内疚、自责和抑郁。

有时候，这样的组合是成对出现的。

比如，有些母亲会跟孩子说：“要不是你，我早就离婚了。”

这是“都是你的错”的一种形式，而孩子呢，会自然就认同妈妈的说法，他会想，都是因为我，妈妈才过得这么不好。这是“都是我的错”的一种形式。

当“都是你的错”和“都是我的错”形成了一种互补的关系，关系的一方常常会变得越来越愤怒，关系的另一方变得越来越抑郁。

虽然关系里的两个人都不舒服，却常常都无法改变。

这不仅出现在家庭里，在职场中，一个老板如果总是指责某个员工，而员工也觉得都是自己的错，慢慢的，他就会习惯做一个“背锅侠”。

在感情里，如果一方总是指责另一方，而另一方总是觉得都是自己的错，总有一天，这样的关系也会崩坏。

所以，现在让我们再回过头来思考一下边界的含义。

即使是最亲近的人，我们也需要承认，我们跟他是不同的人，有些困难，只能他自己去面对和解决，有些决定，只能他自己来做，无论他的决定在我们看来有多糟糕。

因为说到底，每个人都只能为自己的生活负责。

如果你总是把关系的错误归为自己，经常觉得内疚和自责，哪怕明明在关系中，你也受了委屈，那我也想提醒你：这不是你的错。

总结一下，这一讲，我们谈了另一种责任的混淆——“都是我的错”。我们讲了这种心理产生的根源，分析了它跟“都是你的错”的关系。

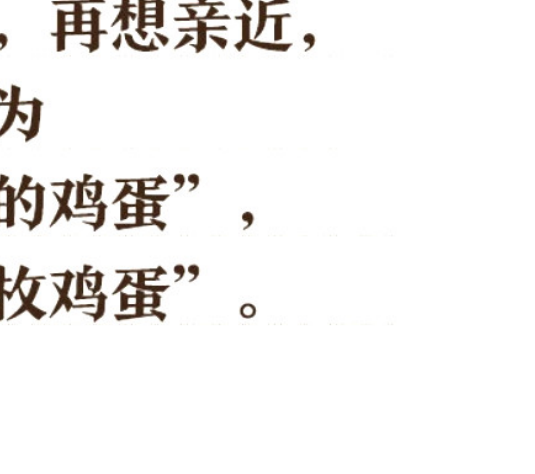
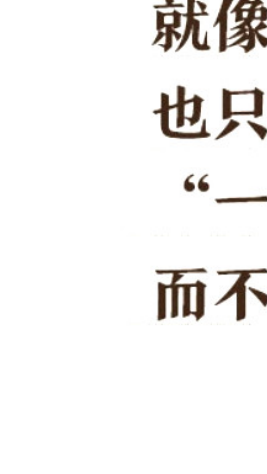
为了避免与“都是我的错”这种责任的混淆，我们应该划清跟别人的边界，“我为我的生命负责，你为你的生命负责”。

陈海贤

留一个思考题：既然上节课我们讲，在关系的难题中，要承担我自己的责任，我自己的责任跟“都是我的错”有什么联系和区别呢？

我们用了四节课的时间阐述了感觉的混淆和责任的混淆。下一讲，我们就来说一说，这种混淆会给我们造成什么后果。

我们下一讲见。



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，再想亲近，
也只能期望成为
“一个篮子里的鸡蛋”，
而不是“同一枚鸡蛋”。



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

Aa
字号

写留言

分享