如何直面我们内心的冲突

金額の資金額の資金

生きるのが前側くさい人



日本超人气心理学家冈田尊司教你走出回避型人格的困境

解读隐藏的心理真相:不安、孤独、逃避、自我放弃…

接纳并活出内在自我,这本书将带你重建生活信心



把不安当作朋友

如何直面我们内心的冲突

[日] 冈田尊司○著 金融○译



生きるのが面倒くさい人 回避性パーソトリティ職害

图书在版编目 (CIP) 数据

把不安当作朋友:如何直面我们内心的冲突 /(日)冈田尊司著;金磊译.—北京:文化发 展出版社有限公司,2018.5

ISBN 978-7-5142-2188-6

I. ①把… Ⅱ. ①冈… ②金… Ⅲ. ① 心理学-通俗读物 Ⅳ. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第 053434号

版权登记号图字: 01-2018-3087

IKIRU NO GA MENDOUKUSAI HITO-KAIHI-SEI PERSONALITY SHOUGAI by TAKASHI OKADA

Copyright © 2016 TAKASHI OKADA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc., Japan characters arranged with Asahi Shimbun
Publications Inc., Japan through BardonChinese Media Agency, Taipei.

把不安当作朋友:如何直面我们内心的

Chinese translation rights in simple

著 者: [日] 冈田尊司 译 者: 金 磊

冲突

责任编辑: 肖润征 出版发行: 文化发展出版社(北京市翠微路2

号 邮编: 100036)

网 址: www.wenhuafazhan.com

经 销: 各地新华书店

经 销:各地新华书店 印 刷:三河市冀华印务有限公司

开 本: 889mm×680mm 1/16 字 数: 154千字

字 数: 154千字 印 张: 15.25

版 次: 2018年5月第1版 2018年5月第1次

印刷 ISBN: 978-7-5142-2188-6 定 价: 45.00元

前言 Preface

曾经在相当长的时间里,我会觉得<u>生活是一件非常麻烦的事情。</u>这个所谓"相当长的时间",说得更具体些,应该有十年以上了吧。不,也许有二十多年,甚至从某种程度上来说,一直持续到今天也说不准呢。不过,现在这种感觉已经淡化了许多。最开始有这种感觉,还是在高中的后半期,大学时期则达到了顶峰,一直到快三十岁开始工作时,仍然有这种感觉。差不多快三十五岁时,这种情况才开始有所好转。

 门,还有非常漂亮且宽敞的庭院,那是一家非常高级的日式旅馆,常常会有黑色的轿车运送客人至此。据说当时在那里吃一顿饭要花费好几万日元,而我每天的伙食费还不到一千日元。 曾经有朋友特意来我寄宿的地方看我。因为我总是妈惠你不知道。

我总是蜗居在那里不去上课,他担心我可能连考试这件事都不知道,所以特地过来通知我。实际上,我当时确实不知道有考试。不过,当他因我不慌不忙的样子后,也只能苦笑着说"冈田君,你肯定能长寿",后来他非常热心地告诉我可能会出题的考试要点,临走时还特意嘱咐我只要把这些内容掌握了,考试就没问题了。

但是,即使我知道了会有考试,即使我知道了会有考试,即使我知道了会有考试,即使朋友的考试,题传来我们题,我们是是他愿人,我们是我们是我们的人人。我们是我们的人人。我们是我们的人人。我们是我们的人人。我们是我们的人人。我们们是我们的人人。我们们是我们的人人。我们是我们是我们最后关头,我才改变了想法,针对我们是说直到最后关头,我才改变了想法,针对

开始准备复习。当我骑着自行车从山坡上长驱直

下往学校赶时,还在<u>后悔要是早一点去做就好</u> 了。真的是不到火烧屁股,就不会去行动啊。

为什么会那样的暮气沉沉呢?总是要逃避应 该做的事情,明明什么事都没做却感觉非常的疲 惫,我想还是因为当时觉得做什么事情都很"麻 烦"吧。而我现在的工作就是每天面对和那时的 我有着相同状态的人,为他们加油、打气,想想 还真是不可思议的机缘巧合啊,不过我也确实能 够理解这些人的心境。

当时,我为了挣生活费不得不去打工,即便那样仍然让我感觉"麻烦",但也是没有办法的事。为了生存就要吃饭。要吃饭就得劳动。但是,这个过程也是充满了麻烦与痛苦。所以会觉得,生存这件事本身就是麻烦和痛苦的。

得,生存这件事本身就是麻烦和痛苦的。 当时我常常幻想的一件事,就是有知道,的一日能像牛马一样以食草为生。大家也许都看道的酶大法分泌出可分解植物细胞壁纤维素的酶就是有别比不了,最多也,只是把子而已。假如我们的强力,当我们感觉了。当我们对解纤维素的的话,当我们感觉了。当时,只有便吃别人家院子里的树叶可能也会被写一个人家院子里的树叶可能也会被写一个人家院子里的树叶可能也会被写一个人家院子里的树叶可能也会被写一个人家院子里的树叶可能也会被写一个人家院子里的树叶可能也会被写一个人家院子里的树叶可能也会被看一来,我们就从麻烦事中解放出来啦。 不过话又说回来了,真要是那样的话,一天中除了草什么也不吃,很容易导致身体营养不良,而且大便与屁的量也会变多,导致肠子变得很长,说不定又会引起什么麻烦的情况。

我幻想的另一件事情,要更加现实一些。虽然也得真单单就能实现的,但至少比起上面这件事来,并不是完全没有实现的已靠版税生活的日子。这样的话,即使不劳动也能活得很好。相信本书的读者中,肯定也有和我可以很好的是很的。说起来非常不好意思,那时的我真的是很认真地在想这件事。甚至可以说,把这当成了那时唯一的生存希望呢。

获得小说的新人奖,拿到一大笔奖金,然后向每天对我板着脸、还时不时故意刁难我的雇主说"我要专心写小说,所以就不在你这儿干了",我不止一次地幻想着这一天的到来。

可现实情况是这一天终究还是没有到来,我依然每天要看着雇主的脸色,担心会不会被他炒鱿鱼,提心吊胆地度日。那时我构思创作过一部小说叫《时间经纪人》,故事情节就是诞生自我头脑中的幻想。讲的是某个不想工作的青年,有一天遇到了专门买时间的"时间经纪人",然后向其出售时间的故事。"时间经纪人"并不要求

以工作这种"野蛮"的行为作代价,而是纯粹地 只购买时间。不需要做麻烦痛苦的工作,可以只 用时间换金钱的故事设定,可能就源自我当时想 要逃避现实的想法吧。

而且,出售时间的方式也有区别,既可以出售"现在的时间",也会还只是满足于出售"我来的时间"。开始时,主人公还只是满足干出售"现在的时间",但随着对金钱的欲望越来越无整的时间,终于也开始出售"未来的时间"……整本多就是这样。因为我想成为小说家有实现,所以这部作品也也没有有实现,所以我确实很认真也想以这来发的工作中解放出来呢。

讽刺的是,当我从某种程度上摆脱了原先那种"极力想逃避麻烦、逃避生活"的想法后,我终于可以写书和发表自己的作品了。<u>越是想逃避麻烦,就越是逃避不了,反倒是通过一点点地改变自己的生活方式,让原本感觉麻烦的事情,变得不再麻烦,各种机会也随之而来了。</u>这不仅限于我自己,相信很多经历过这些的人都有这种感觉吧。

话虽这么说,但是突然一下子勉强自己改变 现有的生活方式,也是不可能有效果的。我们每 个人都有自己的特点、个性甚至生活背景,所以 适合每个人的生活方式也是各不相同的。 <u>只有找到了最适合自己的生活方式,才能最大程度地激发出自己的潜能。</u> 从这个意义上来说,到底什么才是好的生活方式,并不能一概而论,也不可能通过与他人的对比来做出判断,关键还是在于适不适合自己。所以,我们要了解自己的特点,思考对自己来说什么才是最自然的生活方式。

现在,不仅仅是年轻人,甚至有很多成年人,也无法从"麻烦的感觉"中摆脱出来。关于这一点,我将在第五章中进行详细的解说,不过统计数据显示这样的人确实是越来越多了。那么,这种"麻烦的感觉"到底是什么呢?怎样才能改善和克服这一问题呢?

本书将通过大量的临床案例和具体事例,从各种各样的人生中总结经验,并结合精神病学、心理学的研究成果,在介绍前人的智慧和最新方法的同时,思考如何摆脱"麻烦的感觉"和"回避型人格",并找到适合自己的生活方式。

需要说明的是,书中所提及的普通人的临床 案例与事例,都是基于真实的案例改写的,与特 定的个案并无关联。另外,有关伟人、名人的案 例描述,则取材于其自传或他人所著的传记等公 开发表的资料。

目录

前言 Preface

第一章 活着尽是麻烦事

与他人见面很麻烦

让自己努力很麻烦

被期待很麻烦

把竖着的东西放倒很麻烦

去学校上学很麻烦

做决定很麻烦

走上社会很麻烦

恋爱很麻烦

成家养育孩子很麻烦

依赖别人很麻烦

活着很麻烦

第二章 何谓"回避型人格障碍"

"感觉麻烦"的本质是什么?

显在的三个因素

"回避型人格障碍"的诊断基准

对他人的批评或拒绝很敏感

恐于构建亲密的关系

即使是亲密的关系,也不愿意袒露自己的内心

过分在意周围人的目光和他人的评价

自己不可能被他人喜欢

较低的自我评价,觉得自己是毫无长处的人 对实现目标或新的挑战,抱以消极的态度

类精神分裂型人格

只担心坏事的发生及其可能性

不会主动想要与人打交道

<u>从生活中获得的快感很稀薄</u> 回避亲密关系或两性关系

面对争执和没有逃避余地的环境会很有压力 本质性的病理就是想回避受伤害

村上春树表现出的"回避型人格"

与社交恐惧症的关系

与自闭症谱系障碍的关系

第三章 "回避型人格"与"回避型依恋"

婴儿时期不会"感觉麻烦"?

"感觉麻烦"的根源

维持"羁绊"、生存的结构

"回避型"的生存策略

"回避型人格"与"回避型依恋"的异同点

"回避型人格"与"恐惧·回避型依恋" 回避纠纷的"回避型依恋"、进退两难 的"回避型人格"

"回避型依恋"产生的原因

没人照顾的孩子

佛教中对"依恋的舍弃"

后天的培养胜过遗传因子

感觉与他人接触不愉快的理由

与母亲关系淡薄带来的问题

过早的自立也要注意

支配与强迫会催生出另一种"回避型"

第四章 "不想受伤害"的性格是如何形成的

到底想要逃避什么?

形成"回避型人格"的遗传因素与环境因素 什么是催生"恐惧·回避型依恋"的养育方 式?

否定式的养育与羞耻的经历

在学校的经历、朋友关系也会带来影响

被欺侮的经历带来的后遗症

苦恼于心情低落、没有干劲儿的女性

深信"反正自己很没用"

"阳光"的姐姐与"阴暗"的妹妹

为什么无法承受"受到伤害"?

"回避型"可被视作一种慢性创伤症候群

个体独立性被剥夺的经历

过分期待与被决定的人生

被过分保护的顺从孩子

"顺从"与"看淡"的背后,往往都有着双 亲的支配

森鸥外的经历

拒绝成为成熟的大人

第五章 "回避型"越来越明显的现代人,是适应还是进化

环境能够改变遗传因子的作用

<u>"爱家人"与"爱自己",两者的差异源于</u> 脑结构

什么样的环境变化会导致"回避型"的增加?

适应个人主义的"回避型"

经历的雷同化与失去的独立性

回避与心理上的过敏反应

无菌室化与对人过敏

第六章 与"回避型"的人和谐相处的方法 部下是"回避型"的场合

上司是"回避型"的场合 恋人是"回避型"的场合

伴侣是"回避型"的场合

子女是"回避型"的场合

第七章 让"问避型"得以缓解的生活方式

适合"回避型"的职业

可以"互补"的伴侣

单相思才是最轻松的?

勃拉姆斯式的单相思

同为"回避型"区别却很大

星新一的经历

懒散的学生生活

小说处女作

公务员的志愿

地狱般经营公司的日子

重拾自信的瞬间判若两人

终于找到适合自己的生活方式

毕翠克丝·波特的经历

"彼得兔"与她的使命

在自己擅长的领域获得认可的重要性

第八章 不再羞耻和害怕, 让自己自由生活的方

決

"回避型人格"是可以被克服的

从一通电话开始

是什么改变了她?

恢复的关键在于"安全基地"

自己做决定的重要性

比起理想和期望来, 更要学会抓住眼前的机

会

能从十几年的蜗居状态中解脱出来吗?

摆脱暮气沉沉的状态

<u>为了生存而工作</u> 在工作中得到锻炼

西村由纪江的经历

尝试做出很小的变化

展示真实的自己

对"性"的同避

解放自己

加及コー ゆコズ田咸利的

你已不再感到麻烦

后记

第一章 活着尽是麻烦事

对于看什么事情都很麻烦的人来说,活着与其说 是一件快乐的事,

倒不如说是要忍受痛苦、逃避麻烦与危险的过 程。

肩上的责任与负担稍微增加一点点, 都会如临重负,想要抛下一切选择去逃避。

在这些感觉麻烦的人的内心深处,到底发生了什么呢?

与他人见面很麻烦

让人感觉麻烦的事情有很多,但相当多的人会觉得与他人见面也是一种很麻烦的事情吧。面对他人时的紧张,还有敏感地在意他人的脸色、过分地关注别人,这会让人感觉与他人见面这件事,"麻烦"的一面要胜过"令人愉悦"的一面。

不仅仅是与他人见面,就连"接电话"也会感觉很烦恼,继而觉得"让他人接电话"也是一件麻烦的事。明明一通电话就能解决的事情,却总是迟迟拨不出去。

感觉麻烦的人,会厌烦于亲自去和他人见面、应对或是交涉,所以常常会依赖于某个人来扮演"代理人"的角色。孩童时代,父母亲就是其代理人,而在结婚以后,大多是由伴侣来继续扮演这一角色。

原本亲自打个电话就能直接说清楚的事,却偏偏要拜托某人去做。最好由本人亲自去做的事情,也倾向于让代理人代为行之。这样由于中间存在着第三方,导致最后往往会变成"传话游戏",使整个事态无法取得进展。然后,又不会向对方直接明说,而是把抱怨抛向代理人。作为夹在中间的一方来说,替人做了事情,结果还落得一身埋怨,真是无处说理啊。

由于一直依赖代理人,自己就越来越不会亲自与人交涉或是行动。这样一来,就更加感觉社 交生活是非常麻烦的。

感觉与人接触是非常麻烦的人,大致可分为 两类。其中,第一类人对于与人接触这件事完全 就不关心、不感兴趣。即使他人聊天聊得甚欢, 但他仍会觉得这与我毫不相干,所以只会继续埋 头干自己所关注的事情。

与他人进行交流,原本是能带来愉悦的一件 事,但是对于这类人来说则不同,他们认为与人 来往只会耗费精力让人疲劳,除此之外看不见任 何的好处。

最近,这类人的数量也在不断地增加。但是,全社会对于这类人的心理特点却没有充分地理解,仍然基于以往"与人交流才是正确的"这一一般判断标准,所以也会希望他们能去与人交流。一旦对方不符合这种期望,就会招来"不够努力""不合群"这样的指责。

但是,对于这类人来说,就好像原本是对牛奶过敏的人,却偏偏因为"牛奶对身体有益"这样的理由,而被强迫去喝牛奶。这完全是一种倒添麻烦的"好意"。

感觉与人见面很麻烦的,还有另一类人,而他们所占的比例会更多些。这类人对于与人接触这件事本身是有要求的,他们希望能与对方共享此时此刻的心情或者关注的内容,从而让彼此都能够有一个愉快的交流体验,但这样过高的要求必然会让人在交流的过程中感到疲惫,从而对与人见面这件事产生厌烦的情绪。

觉得与人见面这件事会让自己很累,大多还是因为过于在意对方的感受。如果是这样的话,说到底也就是有"不希望给对方留下一个坏印象"这样的心理活动吧。不想被对方讨厌、不想从对方那里获得负面的评价。反过来说,基于想让对方高兴的心理,就不能得罪对方或者让对方失望,会非常在意不让对方给出负面的评价。

总之,可以说这类人的一大特点,就是对他人的评价会非常的敏感。这一点,与前一类人是完全不同的。前一类人不仅对他人毫不关心,对于他人的评价也是毫不在乎的态度。而相对地,后一类人则会一直在意他人的反应,会观察对方是否对自己所说的内容感兴趣。而当他们确信所有人都对自己的话题不感兴趣时,就会刻意地选择回避聊起自己的事情。

对于他人的拒绝或否定十分敏感的人,换个角度来看,其实就是缺乏自信,所以才会很容易被他人的评价所左右。"反正别人都是会否定我的""我一定是个讨人厌的家伙"这样的想法越强烈,就越会让他感觉在与人接触时充满了不安与痛苦。

让自己努力很麻烦

觉得所有事情都很麻烦的另一个征兆,就是觉得"努力"这件事很麻烦。从第三方的角度来看,明明有能力、有时间,同时也有机遇,只要努力去做,就一定能做成的事情,就是不愿意去做。或者明明知道只要再坚持一下,就能让事情朝着有利的方向发展,就能迎来更多的机会,但就是不愿意去努力。就那样一直拖着,直至事态严重到回天乏术的程度,最后不得不以放弃而告

终。

虽然身体陷入不想动的忧郁状态,但并不意味着心情是很消沉的。也就是说,并不是没有这个能力去做,仅仅是因为莫名的原因不愿意去行动而已。虽然只是一个小小的门槛,但就是跨不过去。所有的准备都已做好,只需迈出最后一步即可,即便这样也不愿意迈出这一步。整个身体就那样蜷缩成一团一动不动。对于"努力"这件事采取的是逃避的态度。即便周围人都已经为他安排好了,只需要自己去走个形式参加面试或者考试就可以的事情,也是一点儿也不想去。

这种状态下的心理特征之一,就是对任何事都提前下结论,觉得"反正到最后是要失败的""反正最终什么也做不成"。这种毫无根据的结论,是会影响到当事者的心态的。既然最终都是要失败的,那不如一开始就什么也不做最好了。他的心理活动就是不想让这些"无用功"给

自己带来伤害。

在很多案例当中,当事者都是曾经有一段时期是很努力的,但是逐渐就不再努力了,人生因此呈现出"失速"的状态。而且,一旦陷入这种"暮气沉沉"的状态,再想恢复就得花上好几年,有时甚至是十年以上的时间才行。

面对所有的事情都不想去做,这种状态下很多人会异口同声地表示"不知道自己想做什么""没有特别想去做的事情"等。这给人的感觉好像是当事者自己没有想好要做什么,所以才不想去行动,或者是面对不确定的事情,不想因此而失败的一种心情。

即使劝他们说"失败乃成功之母",他们好像也听不进去。究其原因,如果是做实验的话,失败了也无所谓,但是人生一旦失败了,就会受到伤害。而对于"感觉凡事都很麻烦"的人来说,"受伤害"就是其最讨厌的状况。

被期待很麻烦

伴随着"觉得努力很麻烦"的状态,往往还会觉得"被期待"很麻烦。当我们的成绩取得进步时,会得到来自周围人的表扬和赞赏,而这也会激励我们,成为我们继续努力的动力。拿学习

来说,偶尔几次考得了好成绩被夸奖"了不起",我们会非常的开心,然后就会想要继续努力学习。弹钢琴时也是一样,当别人夸奖你"好有才华"时,你肯定也会得意扬扬并继续刻苦练习吧。

但是,对于"感觉凡事都很麻烦"的人来说,被表扬反而会变成一种负担。当别人夸奖自己"了不起"时,比起被表扬了会很高兴的心情来,他们考虑更多的可能是下一次如果没有考一个好成绩的话,是不是就会让对方失望?这样一来,就会形成一种压力。当被他人期许着"接下来就看你的了"时,就会非常纠结和不安于"会不会让对方失望"这一问题,所以想在对方还未失望前,就赶快逃离。

因《狂热分子》《码头日记》等书而闻名于 世的社会哲学家埃里克·霍弗(Eric Hoffer),他在中年以前就一直觉得活着是很麻烦的事,并 且常常为此而困扰。据他在自传中描述,他因 为"心因性原因"在七岁到十五岁这段时间里, 眼睛是什么也看不见的"失明"状态,所以没有 办法去上学,只能一边兼职做体力活,一边自学 文化知识。后来很多人发现了他的才华,给予了 他很高的评价,并希望能将他介绍给大众,但每 次面对这样的期待,他都选择让自己躲藏在自己 的文字背后。 曾经有一位年轻美丽的UCLA大学¹¹的女研究生,被埃里克在物理和数学方面的才华所吸引,希望他能去UCLA大学做一名旁听生。即便埃里克也是非常爱慕这位女士,可由于害怕辜负了对方的期待,最终他还是一言不发地选择了逃避。

还有一次,一位生物学的教授注意到了当时在餐馆里打工的埃里克身上所隐藏的才华,拜托他做德语翻译的工作,并帮助讨论柠檬白斑病的原因。结果,埃里克在很短的时间内,就找出了原因,这让教授非常惊讶。于是,他希望能雇埃里克当自己的助手,成为一名正式的研究者,但是这种期待让埃里克感觉到了自己将要身负重任,他又一次选择了逃避。

把竖着的东西放倒很麻烦

青年时期常被认为是一生中最具活力的时期,但是实际上,这其实是最懒惰的时期。我的母亲就常常会感叹于我的懒惰"把竖着的东西放倒,你都会嫌麻烦吧",这种懒惰的倾向,在青年时期往往会变得很明显。

更小一点儿的孩童时期, 行为上反而更加地

勤快,可进入十几岁以后,逐渐就变得越来越懒惰了。对于父母亲的话也听不进去了,从父母亲的角度来看,也许就会感觉这孩子变得越来越不愿意动了,但实际上并不是这样的。

儿科医生比较喜欢给出的一个病名叫"起立 性调节障碍"。那些早上起不来、做事没有干劲 儿的孩子,被家长带去看儿科医生,常常会被诊 断为这种病。一般来说,分别测量我们坐着时与 站立时的血压, 可以发现站立时的血压是要高出 十多个数值的。但是, 患有起立性调节障碍的 人,其站立时的血压却是不升反降。因为,原本 为了保证我们站立时有血液流向大脑,身体末梢 的血管会进行收缩,这样血液就不会向下流动, 但是,如果这种自律神经的反应变得很迟钝的 话,那么即使我们的身体姿势发生了变化,但是 血液仍然会向下流动。所以,患有起立性调节障 碍的人,在站立时会有眩晕的感觉,或者早晨很 难起床,整个上午都不在状态,非常容易有疲劳 感。

实际上,由于在学校遇到了某些厌恶的事情而心情低落、不愿意起床上学的孩子,也会被诊断为这种病。这个时期的孩子,自律神经的发育要落后于身体的成长,二者发育程度上的差距,导致了起立性调节障碍的产生,所以才会被诊断为这样的病症。因为心情上的抑郁,或者晚睡等

原因,身体一直处于"不清醒"的状态,这些都会加重起立性调节障碍的症状。但是,这也只能算是伴随症状而已,并非问题的根本原因,所以无论怎么治疗这种起立性调节障碍,都不可能使问题得到改善。

不过话又说回来,处于青年时期的年轻人,总体上会呈现出"没有朝气""觉得凡事都很麻烦"的状态,其中的一个原因,也确实是因为身体在快速成长的同时,自律神经等控制系统的发育还不够成熟。像三十多岁、四十多岁的人,虽然他们的体力和瞬间爆发力都有所衰减,但是却能干劲儿十足地完成工作,就是因为其自律神经足够发达,能够充分发挥自己的能力。

十几岁的时候,比起站着我更喜欢躺着,觉 得那样更舒服,这么看来多多少少也是有生理上 的原因的。

而长时间盯着屏幕看的"夜猫子"生活方式,则会让这种不利的状况变得更加严重。不仅会加重起立性调节障碍的症状,还会使体内的生物钟紊乱,一整天都没精打采、毫无生气。

去学校上学很麻烦

"感觉凡事都很麻烦"的一个明显表现,就

和的被窝。而酷热的时节,身体很容易感觉到疲 劳。特别是对于低血压的人来说, 夏季其血压容 易变得更低,所以早上要睁开眼睛起床,也成了 一件痛苦的事情,就像怎么也发动不了的引擎。 而"长时间盯着屏幕看"的现代人,常常不自觉 地就会熬夜晚睡,对于自我约束能力很差的人来 说,早起真的不是一件容易的事儿。 但是,很多的案例都显示,感觉去学校上学 很麻烦的真正理由,却并不是因为要早起。大部 分是因为感觉上学带来了沉重的压力,同时又没 有获得与之相对应的"回报",一系列负面条件 的累积,最终才导致了这样的结果。 其实, 只要这件事是这个孩子或者这个人真 正想去做的,那么不管早起有多么的痛苦,他也

是认为"去学校上学"很麻烦了。当然,去学校 上学本身就不是一件完全愉快的事情。首先,早 晨不得不早起。即使是寒冷的时节,也要离开暖

有获得与之相对应的"回报",一系列负面条件的累积,最终才导致了这样的结果。 其实,只要这件事是这个孩子或者这个人真正想去做的,那么不管早起有多么的痛苦,他也一定能自己爬起来。例如,某个高中生早上怎么也起不来。通常都是睡到九十点钟,甚至还有睡到中午十二点的情况。上学迟到和旷课也是常有的事儿。但是,如果某天是要去进行自己喜欢的钓鱼活动,那么无论多早的时间他都能起来,准时出门。此外我们也常会有类似的经验,在学校上学时早上怎么也起不来,可是工作了以后,早上无论多早都能起床出门。 像这样的例子,往往都是因为对上学产生了 逃避反应或者抗拒反应。在学校经历了挫折或者 受到了伤害,从而对于上学产生了心理上的抗拒 反应。而这种心理上的抗拒反应,也可能并不是 因为什么特别的挫折或者被欺负等显在的原因。 就像我们不知什么时候就患上了花粉过敏症,或 者对房间里的灰尘开始有了过敏反应,就在我们 每天与其接触的同时,不知不觉间就变得过敏 了。而且,一旦患上这种过敏症状,就很难再恢 复了。

以《桧伯的故事》《冰壁》《敦煌》等作品 而闻名的作家井上靖,在他的《年幼日子之事· 青春流浪》一书中就曾说过自己不去学校的理 由。井上将其归结于中学时代所遭遇到的校园欺 辱经历,以及与老师之间的对立矛盾所带来的不 愉快。

即便如此,井上一直到中学的前半期,都是一个优秀的学生。由于家族代代都是医生,所以他也被家人期待着能成为一名医生,但是,他逐渐发现自己在理科方面的能力不足,这给他的内心带来了挫折感。对井上来说最悲惨的事情是当时为了不违背父母亲的意愿,在自己很不擅长理科的情况下,依然在高中时选择了进理科班。而这就让他进入自己所擅长的文科专业学习的机

会,变得更渺茫了。

井上的成绩非常差,逐渐产生了放弃学业的 念头。特别是在进入大学学习以后,这种倾向变 得更为明显。虽然他被九州大学法学部取取了, 但是人却一直生活在东京,几乎就没有去学校。 书。两年后,由于京都大学哲学部招生名额未 满,他又转学到了那里,开始了在京都的生活, 不过据他自己说"好像东京时期的'懒惰'也时 起跟着过来了,只去过两三次学校,剩下的时 能了去食堂吃饭外,几乎从未迈进过校门"(自《青春流浪》)。同系的同学中有后来成为指 挥家的朝比奈隆,但上学时二人竟然从未打过照 而。

巧合的是,我自己上大学时也是寄宿在吉田山的民宅里。虽然与井上不是同一时期,但是他的大学生活与我非常相似。井上的毕业论文也是拖延了近一年的时间才开始动笔,那时他已是三十岁的年纪了。"我当时觉得做什么事情都很麻烦,甚至连毕业也打算放弃了"(摘自《青春流浪》),后来,还是他的妻子发来电报告知了毕业论文的截止时间,并且含泪请求他务必今年毕业,他才开始着手撰写毕业论文。

做决定很麻烦

青年时期也是要决定未来人生道路的时期,必须要做出决定自己人生方向的重要选择。但这种"决定"对于"感觉凡事都很麻烦"的人来说,就显得格外的麻烦。

即便不是如此重要的选择,对于感觉麻烦的人来说,面对必须要做出决定的局面,还是会将其视作一种负担。无论是对穿衣的选择,还是日程的安排,只要涉及选择,就会感到非常困惑。因为害怕决定了之后又遭遇失败。不想做出失败的决定,就要投入精力和时间。这样一来又更加想要逃避做决定,能往后拖就往后拖。

但是,社交生活也好,职场生活也罢,如果 缺少决断力就很难继续向前推进。就像无论性能 多么优异的电脑,还是会在等待输入信息的状态 时停止运转,所以我们的生活也是一样会停滞不 前。

由于自己无法做出决定,所以就会想依赖父母亲或者伙伴这样的"代理人"代为做决定,甚至还有周围人直接帮他把所有事情都安排妥当的情况。因为,如果是将工作拜托给这样的人,肯定是难以推进的,所以周围的人干脆就越过他,直接替其做安排了。

尽管可以安排一切事情,但是总归还是有几 个重要的决定,是需要当事者自己去做的。但 是,由于一直以来对他人的依赖,他的这种决断 力根本无法得到锻炼。

更加悲剧的是,有时候即便自己无法做出决定,也不能由他人代为决定。那样的话,人生就像是一直放置在那里等待输入信息的电脑。放弃了做选择,也就意味着什么也不知道。

常常是眼前的课题和必须要完成的事情堆积 如山,可自己还是只顾着玩乐和消遣,就是为了 逃避做决定。

我曾经度过了十年的大学生活,但即使是在 进入医学部学习之后,我头脑中冒出的第一个想 法,也还是终于可以将"做决定"这件事再往后 拖六年了。

因《人生的枷锁》《月亮和六便士》等作品为大众所知晓的作家威廉·萨默塞特·毛姆(Willian Somerset Maugham),他当年在考入医学院时也与我有着相同的想法。毛姆由于双亲早逝,一直受到伯父的照顾,但是身为牧师的伯父非常严格,他要求自己的侄子不要再跟那些玩艺术的朋友来往,否则就要停掉他的生活费。因此,为了获得伯父的认同,他不得不妥协地考进医学院。他这么做的理由无非是想将人生的选择再往后拖延几年。所以,最终毛姆从医学

院毕业后并没有去当医生,而是成了一名作家。

走上社会很麻烦

"感觉很麻烦"的状态达到顶峰,就是在将要走上社会的时候,即不得不面对要寻找工作开始自食其力的时候。

为什么"走上社会开始工作"会被视为一件 很麻烦的事情呢?

当然,主要还是因为这包含了此前我们提到过的所有"麻烦"的要素。走上了社会,肯定就要与各种各样的人打交道。也可能会遇到性格有缺陷或者很强势的人。刚刚走上社会,肯定都是从最底层做起,所以又不得不十分在意周围人的评价。这些都会让人感到疲惫。特别是对于那些心思特别细腻的、待人又特别紧张的人来说,这绝对不是一件容易的事情。

此外,拿了工资也就意味着肩上的责任和负担加重了,同时雇主对业绩也会提出要求。在学校学习时的成绩,如果是因为懒惰等原因导致分数下降,那还可以把责任归咎到自己一个人的身上。但是在职场上,由于这会关系到客户或者自己的公司和所属的部门,所以不是说把责任揽到自己身上就能解决问题的。给别人添了麻烦,或者因为自己的原因让他人不得不去低头认错,这无形中也会给自己的心理带来很大的压力。

我的弟弟学的是水力发电专业,毕业后主要 从事检测的工作。就是检查电路是否符合设计要 求,以及发电机等设备是否都能够正常运转等, 要找出其中的异常。因为一旦电路发生异常的 话,就会产生很强的电压,烧毁设备的零部件, 严重时甚至会引发事故,所以检查电路是一项很 重要的工作。

刚进公司那会儿,也曾听他说犯过很多的错 误。设备的零部件一个个都很大,而且都贵得离 谱。本以为没问题了便接通电源,结果瞬间就把 零部件烧毁了。一个零部件可能价值好几千万、 好几亿日元呢。但是,那一瞬间就被烧得焦黑。 好几次都让人提心吊胆的, 但也正是不断地积累 了这些经验,才让他能够胜任现在的工作。不 过,大部分人如果知道因为自己的失误,而造成 了几千万日元的损失,估计也很难满不在乎地一 笑而过吧。一旦对失败产生了恐惧的心理,那么 工作就很难做下去了。实际上,由于这份工作本 身的严酷性,再加上长时间的加班,一不留神手 中的钳子就会脱手掉落。和弟弟同期入职的员工 中,几乎每十个人里能留下的不到一个。进入公 司后, 肯定是会感受到与以往相差很大的压力。

相信有很多人都曾想过"有没有不劳动就可以维系生活的方法"或是"有没有不需要去上班的生活方式"。或者即便是要去上班劳动,也希

望能将其稍稍往后再拖延拖延。前面介绍的井上 君就是这样的一种心境。从九州大学中途转学至 京都大学时,他内心的真实想法是这样的:"虽 然并不是特别想要学习,但是京都这片土地还是 很有魅力的,同时还能继续过着靠父母亲养活的 生活,而走上社会找工作这件事,又可以再往后 拖延三年时间。"(摘自《青春流浪》)

恋爱很麻烦

2015年,一家相亲网站进行的名为《2015年度恋爱、婚姻调查》的问卷调查结果显示,在二十多岁的单身男性群体中,不仅现在没有对象,甚至此前也从未与异性交往过的人,占到了41.9%。

另外,曾因被CNN报道而成为热门话题的、厚生劳动省的一项调查(2014年度关于"结婚、成家"的意识调查报告)也显示,在目前没有交往对象的二十多岁的群体中,大约有四成的人表示"不想找对象",其中有近半数的人给出的理由是"感觉恋爱很麻烦"。根据"全国第十四次出生动向基本调查"结果显示,三十多岁的未婚男女中,大约每4人中就有1人从未有过性经验。

很早以前人们会使用"草食动物"这样的词,来形容那些在性方面不积极的人,但这种类型的人在生育能力最强的年龄层中,也只占很少的比例而已。

前面所介绍的相亲网站的调查,还体现出了一种趋势,那就是越没有对象的人,其表白的次数也就越少。就算是再蹩脚的枪法,连着开几次枪也有打中的时候,但是如果连开枪的意愿都没有的话,那肯定是不可能成功的。所以,那些感觉恋爱很麻烦的人,自然也就与恋爱对象渐行渐远了。

根据该网站此前所进行的调查,还可以发现"有对象的人",与那些"想找对象但是又没有的人"相比,往往会更加积极主动地去追求对方。这是不是也意味着,因为"自己主动去追求别人这件事非常麻烦"这种想法的人增多,所以才导致"从未与异性交往过的人"也越来越多了呢?

虽然在这其中,确实会存在对性方面不感兴趣、没有欲望的人,但更多的应该还是对"性"抱有需求,可一想到不愉快的方面或是烦恼的事情,就觉得"还是算了吧"的情况吧。

甚至已经结了婚,但是却没有性生活的夫妻 也越来越多了。 另外,由于互联网带来的性产业的发展,人们不再与现实生活中的恋人或伴侣做爱,取而代之的是借助网站上的内容或是视频网站,来发泄自己的性欲,这主要还是因为大部分人觉得这样不会感到"麻烦"。越来越多的人认为比起直接发生关系来,这种通过屏幕和网络建立起的两性关系,更让自己觉得安心。

成家养育孩子很麻烦

结婚时间越来越晚这件事,换个视角来看的话,还是因为有越来越多的人觉得"结婚"这件事很麻烦吧。

日本在这二十年间,平均的结婚年龄增加了 三四岁,而选择不结婚的人,其比例也是在成倍 地增长。这种趋势不仅限于日本,像出生率较高 的美国也遇到了这种情况。美国人口统计局的数 据显示,在1970年,40岁~44岁的男性群体 中,从未结过婚的人所占的比例仅为4.9%。但 是到了2010年,这个数字增长了3倍多,达到了 20.4%。女性群体中的比例也同样是从6.3%倍 增至13.8%。

一说起日本人不结婚的主要原因,往往就会 归结于经济,但是人均GDP不到日本十分之一、 大部分人还生活在贫困线以下的孟加拉国、尼泊尔等国,却一直保持着较高的结婚率。由此可见,仅用经济原因不能解释日本人为什么不愿意结婚。

说到底,还是因为大部分人觉得"结婚"这 件事很麻烦吧。

实际上,在我的身边就有很多交往了好几年,但是却一直没有结婚的情侣。即便其中某一方想要结婚,但另一方却还是犹豫不决,时间就这样在拖拖拉拉中过去了。

常常在聊到非常有意思的话题时,彼此就会 非常开心地交谈,但是一说到结婚或者孩子的话 题,就马上三缄其口,一副非常麻烦的样子。

对于想与自己爱的人一起组建家庭,然后生 儿育女的人来说,对方的这种反应则会让其非常 的困惑,并陷入不安之中——对方真的爱我吗?

对方可能会给出"不想那么着急结婚""眼下还有更想去做的事情""经济上压力大"等理由,但是给人的感觉,都只不过是还想再逃避几年的借口罢了。既然对方不想更进一步,那么就不得不让自己面临选择了,是继续一起享受当下,还是分手去找新的伴侣?有时,在等待对方的过程中,女方就错过了最佳的生育年龄。

但是,从不愿结婚的人的角度来看,结了婚就意味着会被家庭所束缚,就会背负过重的负担,本能上会有一种近似"被活埋"的恐惧感。

而且,一旦有了孩子,这种责任感就变得更 重了。感觉自己都还是个孩子,所以要让自己去 养育一个小孩,真的是很难做到的事。

最不能忍受的就是小孩哭闹这件事了。因为 对方既不讲道理,言语上又无法交流,真的是不 知道该如何是好了。

依赖别人很麻烦

要想在社会中生存,一项很重要的技能就是学会去"依赖别人",学会求助于他人。但是,对于"感觉凡事都很麻烦"的人来说,依赖别人则是一件极为麻烦的事。比起自己去做,向他人求助更让自己感到麻烦。

如果是要拜托别人或者找他人商量,就必须 要与人见面才行。而这首先就是很麻烦的事情。 然后,还必须告诉对方自己的弱点,以及说明内 情,这些都是麻烦事。

而且,感觉生存非常麻烦的人,会觉得反正 他人最终都不会愿意帮助自己。如果对方露出厌 恶的表情,或者顾左右而言他的话,肯定就是表示无情地拒绝了吧。要是这样的话,倒不如一开始就不要去求助。

在街头流浪者的群体中,也会有人认为与他人交谈或者办理福利接济手续会非常的麻烦,所以与其去做那样麻烦的事情,不如就这样一直在街头流浪着算了,像这样的案例也不少。虽然以正常的观点来看,似乎很难理解这一点,但确实有人就是会对依赖他人、与他人交谈感到非常的烦恼。

虽然大部分人怕麻烦的程度,还不至于严重 到像街头流浪者那样,但越是重要的事情,可能 越是不愿意与他人商量。也许是因为不想让对方 感到厌烦,也许是害怕将不体面的内情公之于 众,所以就想着靠自己去做些什么。结果,这大 多会让事态变得更加糟糕。

活着很麻烦

对于看什么事情都很麻烦的人来说,这个世界上尽是些麻烦的事。比起喜悦与快乐的事来, 生活中充满了让人担心和烦恼的事情。无论想要做成什么事,都不得不去依靠他人的好意或热情,但是即便想让对方听取自己的意见,但对方 真的就愿意这么做吗?这让人感到非常的焦虑。何况,对方也有可能违背之前的约定,或者做一些不讲道理的事情,这样的话就会让自己更加的痛苦。总是把事情往最坏的方面想,感觉自己一直在吃苦头。

此外,他们还会一直担心事情"会不会进展不顺?会不会在最后关头发生不好的变故,让所有的努力都付之东流?"心中充满了这种负面的想象和担心。

活着与其说是一件快乐的事,倒不如说是要 忍受痛苦、逃避麻烦与危险的过程,这完全就是 毫不愉快的苦役。

可是,死亡也是让人恐惧的事情,可能会让人更加痛苦。所以,只好维持着"好死不如赖活着"这样消极的生活方式。而且,为了忘记这种无意义的不安感,只能不断地借助可以麻痹自己神经的行为。

原本应该是快乐的生活,却变成了处处充满麻烦的事情,让人感觉到负担,而且是毫无出头之日的煎熬。肩上的责任与负担稍微增加一点点,都会如临重负,想要抛下一切选择去逃避。 其实,我们可以将目光从麻烦事上移开,只要能够忽视它就行了。心中明明还有想做事的冲动, 但就是迈不出那一步。明明是前途有望的年轻 人,却宛如时日不多的老年人,过着谨慎保守的 生活。

有这种倾向的人正越来越多。蜗居在家中拒绝上学的人在增多,不愿结婚的人在增多,不想 恋爱的年轻人、无性婚姻的夫妻也在增多,这其

中涉及诸多方面的原因,无法单纯地一概而论。但是,面对与社会接触、身上的责任增加这些

事,想要从这种负担感和麻烦感中逃避的心理, 肯定也是其中的一个方面。而且,这不也正是大 部分人的真实感受吗?

那么,在这些感觉麻烦的人的内心深处,到 底又发生了什么呢?

(1) 加利福尼亚大学洛杉矶分校。

第二章 何谓"回避型人格障碍"

"感觉麻烦"是一种心理上的病态。 想要从人世间的烦恼中逃离,想要回避现实中的 问题,这被称为"回避型"。

虽然说感觉活着十分麻烦,但是也没有严重到走 投无路想要去死的地步, 所以就只是维持着一种"好死不如赖活着"的生 活方式。

实际上,这样的人正变得越来越多。

"感觉麻烦"的本质是什么?

正如第一章中所述,我们在生活中经常会遇到各种各样的"麻烦"。一些在普通人看来并不是很严重的事情,对于"感觉麻烦的人"来说,却可能会让其产生负担感,严重时甚至会因此想要结束自己的生命。

如果这类人只占极少数的话,还可以将其归

咎于当事者自身的问题,但是如果这类"感觉麻烦的人"的数量达到了几十万、几百万甚至几千万,恐怕就不能再简单地说是因为懒惰或者没有干劲儿导致的了吧。

这种"感觉麻烦"的状态,在精神医学上很可能会被诊断为一种"抑郁"。但实际上,通过与这类人的接触我们可以发现,虽然他们也会有不想去上班上学、情绪低落、寝食难安等表现,但是"感觉麻烦"的心理是要先于这些产生的,也就是说,大部分人在变得抑郁之前,是先有"感觉麻烦"的想法。他们为了逃避麻烦的事情,结果却使事态变得更糟,最后被逼得走投无路,才表现出接近"抑郁"的状态。

顺便说一下,性格忧郁的人往往更容易患上抑郁症,如做事认真、诚实、责任感强、从不偷工减料的人,可以说这和天天把"麻烦"挂在嘴边的人,形成了鲜明的对比。此外,还有一些表现为"间歇性抑郁"的人,大多原本也是很开朗的、在社交场合十分活跃的人,而这与常年"感觉麻烦"的人,也是有着本质上的不同。

这样看来,将问题归咎于"抑郁"的状态, 也只能算是捕风捉影而已。

既然不能被当作抑郁症,那么这种对凡事都"感觉麻烦"的表现,又是因何而起的呢?而

且,这种状态还会一直慢性持续着不被人所察 觉。

显在的三个因素

在我常接触的这类人群中,能明显地感觉到 以下三个因素的存在。

其一,这类人渴望成为一个完美理想化的人,或者是过上一种轰轰烈烈的人生,一旦现实中呈现出的是一种不完美的自己或者平凡的人生,就容易产生"活着没有价值"的想法。基于这种追求完美的想法,感觉自己也必须是足够特别的人才行,这种被称为"自恋型"。也就是说,在这种强烈自恋的状态下,一旦现实烦点,就会觉得一切都了无意义,非常的麻烦。认为自己空有一身才华却总是碌碌无为。因为其设定的目标过高,所以反而无法满足于平凡普通的生活状态。除了轰轰烈烈的事情外,其他都是让人感觉麻烦的事情。

其二,就是对于生存以及自己的存在这件事,没有找到任何的意义和价值,往往会陷入虚无或绝望之中。否定自己,觉得所有人都不会爱自己,甚至会做出一些自残的行为,这种被称为"边缘型"。在这种边缘化的强烈想法下,即

使有能力、有机遇去取得成功,但仍然无法改变 他内心中空虚感的产生,最终还是会觉得所有的 事情都很麻烦。

上述的"自恋型"与"边缘型"都属于非常现代的问题,但还有一种情况也是在迅速增加的。那就是"想要从生活的痛苦与麻烦中逃离"的心理,更直白地说就是,这种"感觉麻烦"是一种心理上的病态。想要从人世间的烦恼中逃离,想要回避现实中的问题,这被称为"回避型"。目前对于"自恋型"和"边缘型"的研究有很多,但是学者们对于"回避型"问题的了解还不够充分。

虽然说感觉活着十分的麻烦,但是也没有严重到走投无路想要去死的地步,所以就只是一直维持着一种"好死不如赖活着"的生活方式。实际上,这样的人正变得越来越多。那么与这种状态关联最深的,应该还是"回避型"的问题。本书讨论的中心也正是由这种"回避型"问题所导致的"回避型人格障碍"。

"回避型人格障碍"的特征,就是缺乏自信、害怕被别人轻视,所以会对于一切与社会有关的事情或者是与别人建立亲密的人际关系等,都采取回避的态度。

"回避型人格障碍"的诊断基准

美国精神医学会于2013年新公布的诊断基准DSM-V,基本上仍沿袭了此前一直使用的DSM-IV标准中的内容。但是,就像后文中所介绍的那样,这次公布的诊断基准虽然是一种具有替代性质的新方案,但是还谈不上十分完善,所以也可视作一种过渡方案,是在以往发布的内容之上所提出的一种试行方案。

DSM-IV以及DSM-V中对于"回避型人格障碍"的诊断基准,如下页中所示,必须要满足七条诊断项目中的四条及以上才可以。另外,还必须要符合人格障碍的一般性诊断基准。人格障碍的一般性诊断基准。人格障碍的一般性诊断基准。人格障碍的一般性诊断基准。人格障碍的一般性诊断基准。人格障碍的一般性诊断基准。人格障碍的一般性诊断基准的人名为方式(这些也被称为"个人行为类型")都明显地偏离了其所属的文化范围;②个人行为类型缺乏灵活性,不仅限于私生活,甚至会渗透到整个社交生活中;③会给实际生活带来明显的障碍或痛苦;④大多数行为可追溯到青少年时期或刚刚成年的时候,会持续很长的时间;⑤无法归于其他的精神疾病或者药物性、身体疾病。

但是像DSM这样具有可操作性的诊断基准, 其最大的问题就在于只要满足了四条及以上的项 目,就可以被诊断为"障碍",而如果只满足三条的话就是"健康"的,这样人为划定界限的诊断方式太过于机械化。三条项目与四条项目只是一线之隔。到底是属于"障碍"还是"健康",并不是靠这些诊断条件的累计。与其明确地区分出"障碍"和"健康",不如将其理解为是一种具有倾向和特点的状态。

因此,本书在后续的内容中,除了特指重度的状态以外,都不会使用"回避型人格障碍"这样的说法,而是采用"回避型人格""回避型"这样的用语。这些词既可以指接近"健康"的状态,也可以包含形成明显"障碍"的状态。

诊断基准

在社交行为上表现出抑制、缺陷感以及对负面评价的敏感等,从成年早期阶段开始明显呈现出的种种状态中,满足下列项目中的四条(或以上)即可做出诊断。

(1) 害怕被批评、指责或拒绝, 所以对需要与人接触的工作,采取回

(2) 除非确信自己是受欢迎的. 否则就不愿与他人建立人际关系。

避的杰度。

(3) 害怕在别人面前出丑或是被 嘲笑,即使是在亲密的关系中也会有 此顾虑。

(4) 在整个社交过程中, 会因别 人的批评、拒绝而内心受到伤害。

(5) 由于缺陷感的存在, 所以也 不愿意主动与他人建立新的人际关 系。

(6) 对社交活动感到不适应。觉 得自己没有长处, 总是低人一等。

(7) 由于有丢脸出丑的可能性, 所以对于需要冒个人风险, 或者某项 新的工作, 总是会夸大其潜在的风 险。

(据日本精神神经学会监修高桥三 郎等人翻译的DSM-V《精神疾患的诊 断、统计指南》2014年版)

那么,接下来就按照每一条诊断项目,来具体说一说"回避型人格"的表现特征。不仅仅是基于DSM-IV诊断基准中的内容,还会涉及新的DSM-V诊断基准试行方案中,经过整理、改良过的部分内容,希望能帮助大家更好地掌握"回避型人格"的整体特征。

对他人的批评或拒绝很敏感

首先,第一大特征就是在人际关系中很容易受到伤害,特别是对"被拒绝""被否定"表现出过度的敏感。由于总是特别在意这一点,所以一旦发现有了苗头,就会一下子变得很神经质,情绪也会变得低落,整个人都很消沉。即使对方是没有恶意的,只是开个玩笑,但仍然会觉得自己被对方蔑视了,从而感觉受到了深深的伤害。

可以说,"回避型"的人之所以会想要逃避 人际关系和社交场合,其最大的原因就在于这一 点。

过度敏感的原因,一方面是因为想要得到他 人的认可,想要获得正面评价的心情;另一方 面,也是缺乏自信的表现,害怕从对方口中听到 否定的评价,这两种矛盾的心态同时作用在一个 人的身上。

这种状态表现在男性身上,就是"自尊心很强,却又没有自信"。

"回避型"的人,总是想要避免袒露自己的真心话,或者避免将自己的内心展现出来。只会说一些漂亮话、场面话,而不想继续深入聊一些麻烦的问题。对于自己的弱点和让自己困扰的事情也是三缄其口。这种倾向可以看作对他人的批评或拒绝很敏感而导致的。在自己的弱点被他人看到前、赶紧"踩刹车"就此打住。

不过,仅仅是"容易受到伤害",还不足以让我们做出诊断。实际上,是否回避社交活动、是否成为一种障碍性的问题,这才是判断的重点。需要关注的地方,就如诊断基准中所说的那样,是否主动回避那些以与人接触或交涉、与客户打交道为主的职业。

尽可能地回避接待客户、接听电话,抑或回避以这些业务为主的工作,那么可以说就是"回避型人格"了。

恐于构建亲密的关系

害怕被拒绝、被人轻视的心情,还会使"回避型人格"表现出另一大特征,那就是特别害怕与他人构建亲密的关系。

如果想要与他人变得更亲密,就必须能与对 方坦诚相待、推心置腹才行。而一点儿也不想让 别人看见自己内心真实想法的人,将很难与他人 产生亲近的感觉。

"回避型"的人对于"他人是如何看待自己的"这件事总是惴惴不安,同时也不愿意说出自己内心的想法或感触,从对方的角度来看,就会给人一种疏远的距离感。即使是在对方主动来接近的情况下,"回避型"的人也往往因为犹豫或不安感,而表现出一副冷冰冰的样子。结果就是,原本抱有好意和关心的对方,也会认为自己被忽视了或者被拒绝了,最后弃之而去。

但是,当事者对于自己构建出的这道"壁垒"却毫不自知,他只会注意到"对方离自己而去"这样的结果。然后,还会认为像自己这样的人,肯定不会有人来关心,大家都会选择离开,这不过是印证了自己之前的想法罢了。

不过,这也不是说"回避型"的人就完全没有社交活动、完全不与人交往或者结婚。只是会在最开始的时候感觉到害怕而已,所以如果是真心想要与人交往的话,只要把这个问题解决了,

就能够与他人建立起毫无隔阂甚至是亲密的关 系。所以说最开始的时候,才是最大的难关。

那么,到底在什么样的情况下,才能与"回避型"的人也建立起亲密的关系呢?我们要向他表现出关心与好意,同时还要热心地、不厌其烦地去接近他才行。让他明白我们的好意与关心,同时也让其确信自己是被他人热切期盼着的,这样一来,在他的心中才不会觉得可能被拒绝,或是因为"自作多情"而被嘲笑,从而积极主动地迎合我们。这一点也已被列为诊断基准中的一项。

而且,为了走进"回避型"人的内心,非常 重要的一点就是不要害怕被拒绝,我们要拿出足 够的热情与执着。尝试进行一两次的对话,哪怕 对方没有一点点的反应也没关系,完全没必要把 这看作不好的苗头,继续进行第四次、第五次的 交流,逐渐地对方就会给出反应。

在与人交往和结婚这件事上,"回避型"的人也很少会为达目标,让自己主动去接近对方。这类人的基本战略就是,一边在心中偷偷期待着对方能主动来找自己说话,一边就这样一直等待着。从不去向对方表露内心的想法。因此,这就需要对方不怕麻烦地多次向他表白了。

与"回避型"的人谈恋爱,往往都是在分出

彼此的胜负上耗费时间,而最终却很难得到一个结果。虽然这样一来,少了被对方抛弃所带来的伤害,但是相应地,成就一段恋情的机会也很有限。

也有运气好的时候,例如"回避型"的人从 说媒的人那里知道了对方也对自己有意思,这样 的话就会很安心,也会去向其提出交往的想法。

还有被之前完全未曾料想过的人表白的情况,虽然一开始会感到很困惑和想要拒绝,但是对方却明确地表示不怕被拒绝。对方厚着脸皮三番五次地单方面主动接近,这就让"回避型"的人原本"想要避免受到伤害而与之保持距离"的战略失去了意义。让"拒绝对方"也变成了一件麻烦的事,不知不觉间反而接受了对方。

面对异性积极的表白,自己就这样在不知不 觉间被卷入其中,等到反应过来的时候,两个人 已经在一起了,这在"回避型"人群中是很常见 的情况。

《美女与野兽》的故事也是这样。野兽因为自己外表丑陋,所以认为谁都不会爱自己,整日将自己关在城堡里过着孤独的生活。野兽的这种因为对自己缺乏自信,从而逃避世界的生活方式,也可以说与"回避型人格障碍"的想法和生

活方式很相似。

而不谙世事的可爱少女却误入了他的世界。 面对这个美丽的闯入者,一直以来将自己关在人 际关系之外的野兽,他的"回避战略"也出现了 破绽。不知不觉间,美女就住进了野兽的心里。

即使是亲密的关系,也不愿意袒露自己的内心

要想与"回避型"的人建立起亲密的关系, 着实要费一番功夫,但是一旦彼此变得亲密之 后,他们也是会与人交往、恋爱、成家生子的。 不过,并不能因此就说完全没有障碍或者困难 了。

由于在与人接触方面感到十分棘手,而且还会有负担感,所以在与邻居或亲友之间来往时,"回避型"的人往往也是采取消极的态度,甚至大部分人升级做了母亲后,仍然不擅于和其他做母亲的人进行交流。

不仅仅是在社交的场合,即使是面对最令人安心的挚友、恋人、伙伴等人际关系时,"回避型"的人也会刻意地去保持距离。更倾向于抑制表达或表露自己的情绪。害怕违背对方的意愿而

觉得自己的想法和心情都是无足轻重的,不具有说给对方听的价值,所以就选择憋在心里闭口不谈。无论是哪种情况,都是过于担忧的结果。这种无法言说的想法,在不知不觉间不断地累积,终究会有达到极限的时候。直到表现为身心方面的问题时,才开始注意到自己"过于回避"的事实。

招致厌恶,往往不愿意说出自己的主张,抑或是

很多人即使是面对有多年交情的挚友,也不愿意说出真正困扰自己的事情或是内心的真实想法。之所以会这样,既有"将这些内容告诉给对方后,会使其情绪也变得很糟糕"的担心,也有"即使说了对方也不能理解,说不定还会对我这个人产生厌烦"这方面的考虑。而作为对方来说,往往也会有生分的感觉,觉得这段友情还存有缺陷。

即使是面对恋人或配偶,也不愿意交流重要的事情。只是自己一个人扛着、苦恼着。表面上却还装作一副"没什么事"的样子。害怕一旦说出来就会被当作一件大事,从而让自己连逃避的余地也没有了,于是选择保持沉默。为了不让事态恶化,所以选择回避面对问题。

不愿意袒露自己的内心,这与"回避型人格"具有强烈的羞耻心有关。这一类人总是

把"自己的存在"当作一件很可耻的事情,这通常会表现为"所有人都不会爱我""所有人都不会接受我"这样的想法。正是基于这种强烈的羞耻心,所以"回避型"的人才会特别抗拒将自己的身体和内心展示给他人。他们会觉得自己这种不完整的、毫无价值的样子或者内心的想法,是最最羞耻的东西,肯定是谁都不愿意多看一眼的。

"回避型"的人不喜欢会暴露自己身体的行为,其中一个重要的原因就在于此了。即使有着匀称的身材和姣好的面容,但仍然会对"穿着泳衣""让别人看见自己的皮肤"有抵触情绪。而且,对于让自己一丝不挂地呈现在别人面前,甚至是要让对方看见自己的身体,发生让身体直接接触的性行为,都是非常抗拒的。

过分在意周围人的目光和他人的评价

虽然这与一开始描述的项目略有重复,但是"回避型"的人对于他人的批评或拒绝,确实是极为敏感的。他们会非常在意会不会给对方留下坏印象,或者让对方讨厌,抑或被对方拒绝。 正因如此,即使是在一些不必太在意他人看法的场合下,他们也会过分留意。当不得不出现在众 人面前时,他们往往只关心这一方面。头脑中一直想的就是"与他人会面时,对方是怎么看我的"。还会将自己说过的话,以及对方的反应都逐一进行回忆,反复地回味斟酌,"果然还是说错话了啊""要是不说那件事就好了""这么做肯定让对方觉得我很奇怪吧",像这样一直在思考这些事情。

"回避型"的人懒于和他人见面的主要原因,包括特别的怕生、一见面就会紧张、不善言辞等,甚至在会面结束后,仍然会受到当时情况的影响,表现出情绪不稳定、感觉非常的疲惫等。不管怎样,对于这一类的人来说,与他人会面,包括从事前的心理准备,到之后的种种影响在内,都是其他人所无法想象的一件"力气活儿"。

在DSM-IV等以往的诊断基准中,特别重视"受制于他人的评价"这一点,甚至单独将其列为一条项目,但是在DSM-V的代替方案中,则被整理归入了"对他人的批评或拒绝非常的敏感"这一项中。

自己不可能被他人喜欢

即使实际沟通交流的能力一点儿也不差,但

对于"回避型"的人而言,还是会感觉自己不擅于处理人际关系或是没有自信。而且,深信自己不可能被他人喜欢,所以觉得肯定无法与他人构建和谐的关系。

之前介绍过的作家井上靖,他在回忆自己当初在报社工作的情形时,就曾做过以下的描述。"那时,我固执地认为自己是无法给别人带来快乐的人,正因为有这样的想法,当我遇到问题想要去求助别人时,在向对方开口之前,其实就已经预想到了不成功的结果。"(摘自《我的成长史》,收录于《年幼日子之事·青春流浪》)

实际上, 井上靖作为报纸记者经常要见许多人, 当然也会有被对方喜欢的情况, 但是, 他却对自己的社交能力非常的不自信。

相反,假如是其他类型的人,例如"自恋型"的人,在双向沟通的过程中即使遇到了问题,也完全不会认为自己在"与人交往或交流"这方面非常的糟糕。会把"自己单方面说个没完"当作在进行"沟通交流",甚至还会觉得自己很擅长表达呢。从这一点来说,这种"不擅于处理人际关系"的想法,是否超出了实际的程度,也是怀疑是否为"回避型"的一个关注点。

对这种关联性的判断,容易出现一种混淆的

情况,就是其与"自闭症谱系障碍"的关系。"自闭症谱系障碍"主要是表现为相互间的沟通和信息交流上存在困难、固执于某一种行为模式、兴趣狭窄、过于敏感等特征的一种问题状态,就"人际关系上容易产生障碍"这一点来说,确实与"回避型人格"有重合的地方。

不过,即便是有"自闭症谱系障碍"的人也很少会有"回避型"的倾向,而是多表现为"自恋型"或其他类型。而非"自闭症谱系障碍"的场合,因为后天的因素而引起强烈"回避型"的情况也有很多。所以说,"自闭症谱系障碍"是形成"回避型人格"的一个主要原因,但并不是必要因素。

诊断基准的第五项"由于缺陷感的存在,所以也不愿意主动与他人建立新的人际关系",与后文将要介绍的"因为较低的自我评价,从而在社交活动中产生不适应感或自卑感",在内容上有重复之处,不过在最新的DSM-V试行方案中,已经不再将其当作一项诊断依据了。

较低的自我评价,觉得自己是毫无长处的 人

"回避型人格"的一大特征,就是会将自己

看得很低。这一类人无论具备什么样的优点、取得什么样的成绩,都仍会认为自己是无能的、缺乏魅力的、不完美的人。这种想法非常的强烈,以至于无论获得多大的成功,都不会淡化这种想法,仍会认为自己无法被他人所认同和是资。面且,如果连续遭遇倒霉的事情,抑或是打碎面目信的"被否定"的经历,则会使这种"确信"进一步地加深,牢牢地扎根在心里。在"回避型"的疑似判断要点中,就有这一项,即超出实际地贬低自我的价值,从而过分地自卑。

总之,不仅限于失败的情况,即使是获得成功的时候,也会觉得自己的能力很低下,甚至会对成功也开始产生怀疑。通常应该对自己抱有自信的场合,也会觉得自己很没用,产生一种毫无根据的劣等感。

这也是判断"回避型人格是否已形成严重障碍",以及"是否已恢复正常"的要点。因为有这种劣等感的人,会比现状还要严重地贬低自己,产生过分的自卑感,而随着状态的恢复,这种倾向会逐渐变轻,也不再过分负面地评价自己。

对实现目标或新的挑战,抱以消极的态度

这是在确立实际行为的目标中,也会表现出的一大特征。一般来说,普通人在设定某个目标时,都是以比现状更高一些的水准来进行考量的。例如,这一次的英语考试,只做对了百分之五十的题目,那么下一次就要以百分之六七十为目标了吧。也就是说,要让自己向着更高的目标去努力,如果目标设定得比现状还低的话,那就失去作为"目标"的意义了。

但是,这个常识却并不适用于"回避型"的人。这类人往往就会将目标设定得比现状还低。 他们会觉得表面上这次做对了百分之五十的题 目,但很可能真实的实力只能勉勉强强做对百分 之四十而已。

"回避型"的人并不会对今后可能的成长持 乐观态度,反而会担心在真正考试时,因为紧张 而不能发挥出全部的实力,或者遇到一些自己不 懂的题目而最终考砸了,也就是说总是会担心负 面因素,所以他们的想法往往也都是十分慎重 的。

但是,这样就让目标的设定失去了原本的意 义。

某位男学生在进入大学之际,需要面对课程的选择。他本人在计算机方面非常擅长,而且也有丰富的编程知识。但是,就是因为自我评价过

低,觉得自己所掌握的计算机知识与更专业的人比起来,简直就相当于"啥也不会"的程度。结果就是,他并没有选择以"具备一定的计算机编程基础知识的群体"为对象的高级课程,反而选择了面向初学者的基础课程。

等到正式上课时,才发现基础课程的教学内容,对自己来说过于简单了,全都是已经掌握的知识。而高级课程的内容不仅学起来毫无压力,甚至还能学有余力。最终,这名学生在计算机课程的学习上,浪费了毫无意义的两年时间,但是他却并不认为这有什么问题,因为相比之下,他更倾向于接受不会让自己感觉困难的事情。

再比如,经过三次模拟考试,一次成绩为A,之后的两次则分别获得了B和C。即便不是自信爆棚的人,在稍微有点自信的人看来,也是没有问题、可以接受的。但是,如果是"回避型"的话,就只会关注到最糟糕的成绩C了。如果被判了C,就意味着有一半的可能会考不及格。这样的话,就有可能考不上想要报考的学校。

即便有异性向自己明确示好,但是仍会担心如果真的接受了对方,去提出约会的想法时,会不会遭遇意想不到的、当众出丑的情况?当自己也很喜欢的对象主动提出交往时,比起两情相悦

的喜悦来,真正关心的却只是"如果与对方相处得不好怎么办?""被对方嫌弃的话怎么办?""必须要留意各个方面非常麻烦"等这些可能会失败或令人烦恼的方面。如果注定要烦恼的话,还不如一开始就放弃。正是基于这样的想法,"回避型"的人才会一直在原地踌躇。

"回避型"的人过于慎重的想法,往往导致不是扩大自己的人生,反而是更倾向于将它缩小,想要逃避风险。因为当面临挑战时,由于存在着失败的可能风险,所以会选择维持现状,而不想去冒任何的风险。

在DSM-IV等以往的诊断基准中,认为产生这种消极想法的原因,在于害怕因失败而引起丢脸的情况。不过,在实际的案例中,比起对"丢脸"的不安来,人们更害怕的是因失败而导致内心受到的伤害,以及难度较大的挑战所加重的负担感,这类人往往会对此很有戒心。

实际上,在最新公布的DSM-V替代方案中,已不再特意强调"对'丢脸'的不安"这部分内容,而是将关注的重点放在了"为实现目标而付出的努力"以及"回避新挑战"等行为本身。

类精神分裂型人格

以上关于"回避型人格"的特征,虽然也涉及了DSM-V替代方案中的部分内容,但仍是按照DSM-IV诊断基准来介绍的。而DSM-V替代方案中有一些进行了变更的内容,也有必要在此对其进行说明。其中改动最大的一处内容,就是在DSM-V替代方案中取消了对"类精神分裂型人格"的诊断范围,并将其一部分内容合并到了"回避型人格障碍"中。结果就是,根据新提出的诊断基准,因适用范围的扩大,导致个别案例在某种程度上达不到"类精神分裂型人格障碍"的诊断基准,也就无法做出相应的诊断,从这个意义上来说,这使得诊断的门槛变得更高了。

所谓"类精神分裂型人格障碍",是指对人际关系的处理表现出完全不感兴趣或不关心,只喜好孤僻生活方式的一类人。这与内心真的想要构建亲密关系,但是却恐于被拒绝而不敢靠近对方的"回避型人格"相比,可以说是有着本质上的区别。而在DSM-V替代方案中,却将这类人也大致归为"回避型"。仅从外部观察来看,两者确实很难被区分开,而且当事者自己往往也并不清楚,是否真的很需要亲密的人际关系,所以,大部分人才会认为没有必要特意将两者区分开来吧。

但是目前的现状是,由于新的诊断基准还未

被正式采用,仅仅停留在过渡方案的阶段,所以 仍有很多的争议,也有很多人认为过去的分类方 式更为合理。

包括"类精神分裂型人格障碍"在内,除了我们已经阐述过的内容外,替代方案中对于诊断的基准也做出了修改。接下来,就几处重要的修改进行说明。

DSM-V替代方案中,分别从人格的"功能特点"与"病理特点"两方面,对"回避型人格障碍"进行了特征举例。

(1)功能特点

- ①能够从对社交的不适应感、感觉自己毫无 魅力、自卑感等表现中看出当事者较低的自我评 价或强烈的羞耻情绪;
- ②对追求目标、冒风险、从事新的活动等抱 有消极的态度,行事过于慎重;
- ③十分担心是否会被他人指责、批评或拒绝;
- ④由于不确信自己是否会被他人拒绝,所以 不愿意与他人接触。

这里所举出的功能特点的四条项目,基本沿用了以往DSM-IV诊断基准中的内容。必须要满足其中的两条或以上,才能做出诊断。

而争议较大的,主要集中在另一方面的"病理特点"上。

(2)病理特点

- ①爱担心:对与人接触时的状况、过去曾有过的不愉快的经历、将来有可能会发生坏事的可能性等表现出过分的担心,近乎神经质地紧张,容易觉得恐慌;
- ②蜗居在家:在社交场合沉默不语,避免与人接触或进行社交活动,也不愿意和他人建立人际关系;
- ③感觉不到快乐:从人生经历中体会不到快乐,因此也不愿意去参与这些活动,没有想去做的意愿。在对事物的感知能力上有所欠缺,无法从中获得快乐或施与关心:
- ④回避亲密关系:对亲密的关系、恋爱或依赖别人甚至包括两性关系,都采取回避的态度。

虽然这些项目都是在以往的诊断基准中未曾

出现过的内容,但是其中第①、②、④项可以说是与"回避型人格"有关的病理及问题点。问题在于第③项。所谓的"感觉不到快乐",这属于"类精神分裂型人格障碍"的范畴,而并不被认为是"回避型人格"的特征。

可以说,无法从人际关系中获得快乐,甚至 压根儿就没想过去构建人际关系,这与原本是真 心想要构建人际关系,但却因强烈的疲惫感、不 安感等无法安心与人交往,最终导致无法构建亲 密的关系,二者有着非常重要的差别。但是,就 像之前所说的那样,在DSM-V替代方案中,两 者被等同对待了。所以,在这一点上有很多的争 议。

这四个项目中,第①项是必需的,剩下的三项中必须要符合两项以上才行。也就是说,即使不符合第③项的内容,也能够做出大体上的诊断,也许今后还会对其进行一些修改。

接下来,再就每一项的内容进行详细的说明。

只担心坏事的发生及其可能性

"爱担心"在替代方案中被视作"回避型人格"的一项主要病理,也就是说凡事总是会往坏

处想,从而让自己的不安感变得很强烈。在替代方案中这一项属于是必须要符合的条件。 不过,关于这一点也存在异议。因为"回避

不过,天士这一点也存在异议。因为"回避型"的人大多会选择回避问题,为了自我保护而防止不安或担心的情绪出现。当有人去问他"是不是遇到了什么难题或者令你不安的事情"时,最多也就是换来类似"没什么事""很平常"这样的回答。

如果能够进一步走进这类人的内心的话,就能发现令其感到过度不安或担心的事情了,但是在很多情况下,要想对其了解深入到这种程度也并非易事。所以,这样一种表面性的诊断基准,也只能停留在字面上,无法真正诊断一个人是否为"回避型人格"。

从这个意义上来说,这一项与其说是观察一个人表面的行为或反应,不如说是更加强调了对背后的病理进行了解的必要性。如果将其当作"回避型人格"行为的一种病态想法来理解的话,那么这也可以说是非常重要的一个特点。

在先前的"面对新的挑战,常抱以消极的态度"这一项中也有涉及,"回避型"的人往往会将发生坏事的可能性过度地放大,让自己内心的担忧感膨胀,对事物抱以过度悲观的看法,认为最后肯定不会有好的结果。这样一来,又会使内

心的不安感增强,形成恶性循环。但是,当事者却并不会意识到自己有"特意把事情往不好的方向想"的倾向。反倒觉得既然有这种可能性,那么有所担心也是理所应当的,事情的发展能符合自己的预期最好,而一旦情况有所变化,就只会徒增伤害。

这类人往往会将事情的发展朝着糟糕的方向去想,不过如果已经考虑过最坏的情况的话,一旦发生了更为糟糕的事,他们反而不会心灰意懒了。总之,为了避免将来受到伤害,所以"回避型"的人养成了凡事都往坏处想的习惯。

但是实际上,越是想到不好的可能性,越是 会让自己变得更加不安,更加没有自信以及更加 的消极。从第三方的角度来看,这是一种非常有 害的生活方式,但是当事者却不自知。

不会主动想要与人打交道

虽然不属于必要的条件,但也是很常见的一个特点,那就是"回避型"的人在人际关系的处理上,会极力地回避与人来往,即使在他人看来是可以通过与人接触培养亲近感的场合,也不愿意主动去与人打交道。可以说"不主动"这一点是最大的特征。虽说有时基于某种义务或职业使

命感,也会去与人打交道,但是这些行为并不是 其内心真正希望去做的,因此,对于这些事情还 是提不起兴趣,总想着能不能有逃避的余地。虽 然出于礼貌会去应付对方,但是内心的勉强感往 往还是会传达出来,最终让整个交流都流于表 面。

即便是面对朋友,"回避型"的人也不愿意 真正推心置腹地交谈,只是聊聊共同的兴趣爱好 或者关心的事情,而不会去交流自己的个人问 题。乍一看好像关系很亲近,但是实际上却可能 没有一个人能称为"真正的朋友"。

大部分时候,甚至觉得打个照面这件事本身都是麻烦的,所以就不想特意耗费体力去与他人见面。虽然受到对方邀请时也会赴约,但是自己从来不会主动地去邀请别人,或是打电话、拜访他人,这种"没有反馈"的表现往往会让对方感到焦虑,或是认为整个交流不够完美。一旦对方也失去了继续向前推动的意愿,那么整个交流就会很快中断。

从生活中获得的快感很稀薄

在对"回避型"的诊断基准中,还有一项有 争议的内容,那就是回避与人接触的这一类人 中,至少有一部分人呈现出的倾向,是从生活的体验中所获得的快感很稀薄。这一特点也被称为"无快感症"。特别是,很难从与他人进行交流的社交关系中获得快感,这被称为"社交无快感症",但这也是"类精神分裂型人格"的一个特征。"社交无快感症"既有遗传因素的影响,也有从婴幼儿时期开始的后天因素的影响。

基本上,不仅限于社交的体验,这类人从一切生活体验中所获得的快感都很匮乏。

他们不会选择积极地去与人打交道,或者是沉浸在快乐的事情中,因为他们无法从中体会到快感。与他人一起无论做什么,都不会感觉到快乐,即使在学业或工作上获得了什么成就,即使被周围人所褒奖,也仍然感觉不到喜悦。而且,从锻炼、体育运动还有性行为等这些肉体活动中获得的快感也会很稀薄。因此,即使是令人快乐的行为,他们也不会表现出热情来。

那些常常伴随着社交压力与紧张的行为,比起所能获得的快感来,更多的还是让人感觉到痛苦。之所以会认为任何事都很麻烦,提不起劲儿,就是因为无法从中获得类似"快感"这样的回报。基于同样的原因,也不愿意去努力。

我在第一章中曾经介绍过,虽然都是感觉与 人交往很麻烦的人,但也可以分成两种类型,即 压根儿就无法从与人交往的过程中获得快感的人,以及虽然知道与人交往有快乐的一面,但疲惫或不安的感觉仍占了上风,所以会觉得很麻烦的人。前者也可以被称为"类精神分裂型人格",而后者则可以说是"回避型人格"。

从最近表现出的倾向上可以发现,两者的界限已经变得没有以前那样清晰了。在不少案例中,既能看到当事者"无法从与人交往中获得快感"的一面,同时也能看到其"想要与人交往却又害怕被人拒绝"的一面。由于与人接触的机会变少,能够感觉到喜悦的机会也变少了,这样一来,恐怕会使"感知快感"的能力也有所衰退,两者的区别也就越来越模糊,说不定很多人将变得无法从与他人分享情绪或行为的过程中感知到喜悦。

回避亲密关系或两性关系

常常伴随"回避型人格"的一个问题,就是面对距离最近的关系时,如恋爱、两性关系等,他们也会采取回避的态度。眼下没有恋人的话,并不意味着没有遇到机会,也有可能是因为他们在内心深处认为,自己不可能受到他人的欢迎。

当要与人面对面,赤裸着或是让对方看见自

己的身体,两人之间变成水乳交融的关系时,如此一来就意味着不再有任何逃避的余地,这是一种令人难以忍受的感觉。因此,"回避型"的人就会极力想要回避这样的场面,一旦见到一点点的苗头就会想要逃离开。

实际上,在最近的年轻人群体中,觉得恋爱是一件"麻烦事"的人不在少数。虽然也会有内心期待的一面,但是大部分情况下,感觉麻烦的想法还是会先出现。

有"回避型"倾向的女性,即使被自己的意中人表白,彼此间成了恋人关系,但比起喜悦之情来,仍会感觉到麻烦。独身一人时,可以非常的自由自在,但开始交往以后,就要去适应对方的生活节奏,不得不强迫自己去忍耐的事情也多了起来。非常在意对方是怎么看自己的,担心会不会被对方讨厌,同时还要迎合对方身体上的接触和需求。即便真的非常厌恶,但是为了不让对方失望,还是不得不去做一些事情,有时即使想拒绝,也无法拒绝。通过这些事情,让她们感受到了深深的"麻烦"。

收获一段恋情本是件让人高兴得要飞上天的 喜事,但是,又会有这样那样的烦恼袭来,原本 获得的快感变得十分稀薄,而痛苦的感觉被放 大,所以会觉得即使是恋爱,也是一件麻烦事。

面对争执和没有逃避余地的环境会很有压力 力

虽然在诊断基准中并没有直接涉及这一点, 但这也是常见的症状和问题,所以需要对其有所 了解。

(1)不喜欢对立或争执

对于争执或情绪化的对立采取回避的态度,这虽然在诊断基准中并未提及,但也是"回避型人格"常见的一个特征。当"回避型"的人受到不当的攻击或责难时,如果回击就会使事态激化,所以最终还是会选择忍让,带着委屈哭着入睡。虽然这样一来,确实不会让事态升级,但有时争吵的对方反而会觉得"意犹未尽",越说越激动,甚至仗着这类人不会反击,就把他们当成"出气筒",最终将他们变成了被骚扰或欺侮的对象。

有时只要感觉事态有往争执和纠纷的方向发展的趋势,他们就会想要立即抽身,而不是选择在争执发生之前去伸张自己的权利。总觉得与其那样做的话,不如自己先让步好了。

在本应主张权利的场合, 只因想到可能会引

起情绪化的对立,于是便偃旗息鼓,这也可以看 作疑似"回避型"的一种倾向。

虽然也有可能是之前曾受过伤的经历的影响,但是"回避型人格"的人,总是不擅于控制强烈的情绪。像愤怒、悲伤这样的负面情绪自不必说,就是面对他人的善意和亲密等这样的正面情绪,也会感觉非常的不舒服,无法直面接受。

即便是善意的情感,对于过分敏感的人来说,往往也是难以承受的。这种类型的小孩,面对热情的老师实际上会觉得很不自在,越是受到热情的指导,反而越是不想去上学。

在"性"方面,相较于具有性别魅力的男性 或女性,反而更青睐荷尔蒙不是过分明显的一 类,如很男孩子气的女性,或是中性化的男性。 这也与在"性"方面,比起快感来更多的还是将 其当成一种负担有关系吧。

(2)想要确保有逃避的余地

最后还有一点,也是在各种诊断基准中并未 提到的,在常年与"回避型"人群接触的过程 中,我感觉到的一个特征,那就是对于这类人来 说,如果没有可供逃避的余地,往往就会感受到 非常大的压力。 在人生中总是想着有没有可供逃避的余地。 比如说,即使找到了工作,对于这类人来说,目 前的这份工作只是一个临时的状态而已,实际上 还有其他想要去做的事情,但是为了生活只能从 事现在的工作。不过,这种幻想着"有朝一日能 去做自己真正想做的事情"的想法,也不过是内 心逃避的一个借口而已,是支撑着自己的一种念 头。

无论遇到什么样的状况,比起快乐的感觉来,还是认为现实是痛苦且过于残酷的。为了保持情绪的平衡,为了不失去希望,所以需要一个不同于现实生活的、可以逃避的"地方"。

这种逃避的方式,可以是阅读、打游戏、户外运动,也可以是结交网友、赌博或投资股票,还可以是搞研究和创作。"回避型人格"的特征,就是对这些人来说,比起自己的主业来,从逃避的行为中更能找到生存的意义和希望,能有一种"获救"的感觉。

面对责任和负担,如果没有可供逃避的余地,那么就很容易产生疲惫感。而如果有逃避的余地的话,反而耐心也会有所提升。总之,将工作任务交给"回避型"的人时,如果切断了其退路,过分强调责任,反而容易起到反效果。这种不允许失败、背水一战式的鼓励,并不能提升干

劲儿,反而会使他感觉负担过重,容易导致崩溃。

如果能给予这类人逃避的余地,能带来更好的结果。"尽最大的可能去做,责任由我这边担着""即使失败了也没事"这种让人轻松上阵的表达方式,更能使其发挥自己的能力,顺利实现目标。一味地缩短期限、要求结果,只会徒增压力和帮倒忙,甚至会使其丧失战斗意志,最终被追临阵脱逃。

本质性的病理就是想回避受伤害

诊断基准中的内容,大概就是以上这些了,将这些基准罗列出来,然后看如果满足其中几项或以上的话,就可以做出诊断。但是,这种方式的难点就在于,只是从不同的角度来看同一个物体,很难形成一个整体的印象。

要想抓住整体的印象,还有一个更容易帮助 想象的方法,那就是以广为人知的人物形象为例 去分析,这也是很有效的。

例如,之前提到的在《美女与野兽》故事中登场的野兽,如果有人的心态是与其类似的话,那么与通过逐条对照诊断基准来判断是否为"回避型人格"相比,会更容易让人理解。但是,野

兽这样的例子,略微有些极端了,所以在对"回避型人格"的印象传递上,不能说是十分贴切。

另一个典型的例子,就是在动漫人物的身上可以找到很多的相似点。例如,《哆啦A梦》里的野比大雄,虽然还只是个孩子,但是已经能体现出这一类人的特征了。他与在漫画《海螺小姐》中登场的少年胜男君相比,性格上表现得非常的懦弱,也缺少自信和向前的动力。内心的不安感很强烈,对于外界施加的压力总是非常的胆怯,从这几点上来说,就已经能让我们抓住"回避型人格"的特征了。同样是学习成绩很糟糕,即遇君面对来自姐姐和父亲的愤怒,根本不当回事,而这种心态在野比大雄身上却看不到。

野比大雄这个人物的原型,当然就是作者藤子·F·不二雄自己了。藤子·F·不二雄,本名藤本弘,曾经也是一个非常内向且没有自信的少年。非常怕生,也没有什么朋友。特别爱哭,是个经常被欺负的小孩。简直就和野比大雄一模一样。

第二次世界大战结束后连载的《海螺小姐》,与日本经济快速发展期结束后的20世纪70年代创作的《哆啦A梦》相比,在表现日本青少年的精神状态上,可以说有着很大的不同。不过即便如此,野比大雄的状态,相较于当时青少

年的普遍情况,也还是显得有些太过懦弱了,可以说是那种常常被欺侮的孩子的代表。但随着时代的发展,这种"回避型"所表现出的懦弱,反而被描绘成了一种魅力。

比如《新世纪福音战士》中的少年主人公碇 真嗣。虽然人物设定只有十四岁,但也是一个具 备软弱和没有自信等"回避型"特征的人。可 是,他身上的这种软弱,却能够唤起读者心中的 共鸣。"回避型"所表现出的软弱,就像野比大 雄那样,已经不再被视作一种缺点,而是被描述 成一种会受到肯定的魅力。在故事中,这样的少 年往往历经艰难曲折,一点点地成长为强者。

还有一部也是具备了"回避型"审美的作品,虽然题材不同,但登场的时间还要稍早于《新世纪福音战士》,那就是村上春树于日本经济泡沫时期创作、发表,并随后引发空前热度的小说《挪威的森林》。主人公与直子相识并一度发生关系,但是却感觉自己无法与对方坠入爱河,而直子也在此后不知去向。

结局是两人错位的恋爱,就这样踏上了不归路,最终因为女方的自杀而永远没有了结果。主人公也好,直子也好,都是越想得到对方就越是相背而行,最终无法走到一起。直到两人"天人永隔"时,主人公才感到一种无缘由的丧失感,

才发现自己是爱着直子的。 这部将村上自身"回避型"所特有的感性, 进行了鲜明具象化的作品,自发行以来,不仅在

进行了鲜明具家化的作品,目发行以来,不仅在 日本,甚至在全球范围内都引发了共鸣,可见全 世界年轻人的感性心理,还是倾向于"回避 型"的。

从野比大雄那样的代表懦弱和被欺侮的形象,升格为碇真嗣和《挪威的森林》中的主人公渡边彻这样"有着戏剧性苦恼"的形象,"回避型"的人已经成了一种生活方式的范例,甚至被当成了英雄式的人物。因此,这些作品才会收获那么多的读者。

村上春树表现出的"回避型人格"

如今,村上春树在日本被称为"国民作家",同时也在全世界拥有众多的读者,而他的生活方式,也与其笔下的主人公类似,颇具"回避型"的特征。他几乎从不在人前露面,也刻意地回避媒体的采访。

很少在电视上抛头露脸,所以村上春树出现在公众面前,这件事本身就可以算是一件大新闻。对于为什么会这么做,村上自己曾经说过其中的一个理由,他说"如果大家见到我,对我的

长相很失望的话,就太遗憾了""我是特别怕生的性格,所以在不认识的人面前,表情也是僵硬的"(柘植光彦《村上春树的秘密》)。

村上春树虽然算不上是型男,但是他的身上 有一种知性的、大都会式的风度,非常光彩照 人。所以,完全没必要不好意思在人前露面,但 是他本人基于这样的感觉,还是选择了避世的生 活方式。

另外,在不养育子女这件事上,也同样体现了他"回避型"的一面。关于这件事,他曾在采访中回答道"特别是我所从事的这个职业,几乎就是要完全在家中工作的。如果家中有孩子的话,就会让我很没有自信,不知道还能否正常地写作。我已经习惯了墨守成规的生活,一旦加入新的东西,还真的是很难适应啊"(柘植光彦《村上春树的秘密》)。

真的是非常坦率的回答啊。作为具备细腻情感的创作者,为了让自己的世界不受一点点的破坏,就必须坚守自我。因此,才想要回避现实中的诸多琐事,毕竟这些对他而言都是多余的负担。这也可以说是"回避型人格"的真心话了。

像这样,通过具体的人物及形象,能让我们 对"回避型人格"这样的复杂概念,从整体上展 开想象。同时**,也能让我们稍稍看清这一**类人所 抱有的病理本质。

用一句话来说,就是害怕会"受伤害"或者"自己的世界被破坏"。这种近乎胆怯的慎重,如果是在战时的日本,肯定是会被当作笑柄而受到嘲笑的。但是,在半个多世纪的时间里,这成了唤起很多人共鸣的特点,而且成了一种审美。

"回避型人格"所特有的感性心理,已经成了一种"清淡透明"的审美观,但是,这也显示出了大部分人对于"受伤害"是很敏感的,一边要回避"受伤害",一边要坚守自己的世界。

与社交恐惧症的关系

消极且暮气沉沉的生活方式,在精神医学上被当作一种病态,"回避型人格障碍"与"类精神分裂型人格障碍"就是其中的代表,但是除此之外,还存在一些类似状态的障碍表现。接下来,就来详细说一说。

首先,就是与"回避型人格障碍"很难区分开、常常被热议的"社交恐惧症"。"社交恐惧症"的患者,最大的特征就是与人接触时特别紧张,在众人前露面会有强烈的不安感,因此,对

于社交的场合或者在人前发言,都是抱以回避的态度。简单点说,就是对人很紧张的一种症状。

就"觉得与人交往很麻烦"这一点,完全就是与"回避型人格"相同的表现。仅从这一点来看,两者确实很难被区分开。因此,也有专家认为两者就是同一个症状。

不过,有"社交恐惧症"的人在其他方面,如面对挑战、责任时,却并不会采取回避的态度。例如,英国的政治家斯坦利·鲍德温(Stanley Baldwin)。他有很严重的"社交恐

惧症",作为政治家却在发表演说前特别的紧张,甚至双手和嗓音都会颤抖。但是,公众却并不知情。鲍德温后来当上了英国首相,作为国家的最高统帅肩负着重大的责任。由此可以确定,他并不属于"回避型人格障碍"。

即使"社交恐惧症"与"回避型人格障碍"同时出现在一个人身上,也应该被区别对待。"社交恐惧症"只是会极度的紧张,不擅于面对公众,所以也只是会回避在众人面前露面而已。如果这种紧张或者怕生的症状消失的话,往往也是能够让自己在人前表现出活跃的一面的。

但另一方面,有"回避型人格障碍"的人,则不仅限于社交或与人接触方面,在其他如生活、工作、学习等,面对挑战或者需要尽最大可

能去做某件事时,都会感觉到非常的麻烦。岂止 是挑战,就算是很容易就能做到的事情,也会觉 得非常的困难,从而想要回避。因此,两者有着 很大的区别。

"回避型人格"的形成有遗传的因素(第92页),而且两者在遗传因素方面,有一定的共通性,但由于后天成长环境以及个人经历的不同,有的形成了"社交恐惧症",有的则成了"回避型人格障碍",还有的会出现两者合并的情况。由于两者合并的案例也有很多,这种情况下,对于"社交恐惧症"的治疗也很重要。关于"社交恐惧症"的治疗也很重要。关于"社交恐惧症",采用认知行为疗法或者药物疗法都是很有效的,但是在进行药物疗法时,不宜使用容易产生依赖性的抗焦虑类药物,而应使用没有依赖性的药物进行治疗。因为,一旦对这类药物产生依赖的话,想要痊愈就会很困难。

此外,环境因素也很重要。本书将在下一章 及之后的内容中,介绍什么样的环境才是引起这 种变化的罪魁祸首。

与自闭症谱系障碍的关系

还有一种与"回避型人格障碍"有着深刻关系、常常会发生合并的情况,就是"自闭症谱系

障碍"。"自闭症谱系障碍"拥有与自闭症相通的一些症候群:①相互间的交流沟通很困难,同时也缺乏社交能力;②固执地重复同一种行为模式,对某个特定领域很关心;③表现出过度的敏感等。整个症状可分为从轻度到重度等状态。

不愿意主动与他人建立人际关系,也很难与人结成亲密的关系,有强烈的紧张与不安感,这些都是与"回避型人格"相通的特征。但是,"自闭症谱系障碍"也包括各种类型,有主动接近对方却并不在乎其感受的类型,也有对批评和意见毫不关心且缺少羞耻心的类型,这就肯定不能归入"回避型"的倾向中了。

但是,从以往的经验来看,成年人的"自闭症谱系障碍"案例中有三分之二左右,可以被认为是有"回避型"的倾向。在普通人群体中,这种概率算是很高的了。也就是说,患有"自闭症谱系障碍"的人,很容易呈现出"回避型"的倾向。再加上过度敏感和不安,有时会不顾场合及对方的心情,而做出一些傻事。还有,曾经有过被责备、被嘲笑、被拒绝等负面的经历,这些也可以被视作重要的因素。

在两者合并的案例中,即使最底层的"自闭症谱系障碍"本身没有被改变,但是通过治疗, 大部分的患者仍能够让"回避型"的一面获得改 善,并能够很好地适应社会。

第三章

"回避型人格"与"回避型依恋"

幼年时表现为"回避型"的孩子, 长大后可能会发展为"回避型人格",不过,更 为典型的情况,

还是可能会变成"自恋型人格"或"反社会型人格"或"类精神分裂型人格"。

这三种人格类型有一个共通之处, 那就是对于他人的心情和苦痛等都表现得非常迟 钝。

婴儿时期不会"感觉麻烦"?

要探寻"感觉什么事情都很麻烦"这种状态的起源,其中一个重要的线索就是要弄清楚,到 底是从何时开始表现出这种状态的?

若把这种"感觉麻烦"的倾向当作一种先天 状态的话,那么在婴幼儿时期就表现出这种倾 向,也不会让人感觉不可思议吧。 针对有这种倾向的年轻人,就其婴儿时期的样子,与他们的母亲进行询问后发现,虽然也有一小部分会表现出"不怎么吃奶""不怎么哭闹"的状况,但是更多的答案还是"会像神经质一样地啼哭""怎么哄也不睡觉",也就是说,在婴儿时期大部分人都还是非常活泼、健康的。其中,也许确实有一些人是先天性的缺乏活力,但是那些婴儿时期表现得非常健康的小孩,直到上小学为止,也都还是表现出非常积极旺盛的好奇心的,只是后来逐渐长成了暮气沉沉的青年。

将刚刚出生的婴儿放在母亲的胸前,虽然其手脚尚不灵活,但还是会拼命地晃着脑袋去寻找 乳头,一旦找到了就会一下子含住并用力地吮 吸。这真可谓一种与生俱来的求生本能啊。

在奶粉还没有被发明出来的年代, 吮吸母乳是婴儿摄取营养的唯一方法。如果母亲的乳腺最初还不够通畅的话,那么这种拼命吮吸的动作,就是为了尽可能多地获得可以让自己生存下去的粮食。但在最开始的阶段,由于母乳量不够等原因,会让婴儿处于饥饿的状态,所以,一出生体重就下降的情况也是很正常的。

通过婴儿的吮吸,能让母亲的母乳逐渐多起来,这样体重也会有所增加。但是如今,由于可以立刻用奶粉来替代母乳进行喂养,所以,在与

饥饿状态战斗的过程中, "拼命吮吸母乳"的行为就变得不再那么重要了。

以往是"若觉得吮吸母乳很麻烦的话,就没法让自己生存下去"的时代,而现在则是"若体重没有增加的话,就用奶粉来补充营养反而比较轻松"的时代,这样是不是可以说,生活方式从原点上就表现出了差异性呢?

不过话虽如此,即便是奶粉,如果不拼命吸奶嘴的话,也是喝不到嘴里的。所以,母乳也好,奶粉也好,对成长来说都是非常必要的,必须要不怕麻烦地去摄取。

而人生的下一个关口,就是学习走路了,这个阶段的表现也值得我们关注和思考。很多孩子会在一岁左右学会走路。早一点的话大概会在十个月大时,晚一点的话也在一岁两个月左右。为了掌握站立行走的能力,都要先从搀扶着站立开始,然后再扶着墙壁练习走路,直至最后能鼓足勇气迈出自己的第一步。用弱小的身体去平衡沉重的头颅,这绝非易事。经过几百次的尝试,不断地失败,最终才能迎来奇迹出现的瞬间。

即使是那些"感觉麻烦"的年轻人,也都是 从这一关过来的。不畏失败敢于挑战,才能让自 己掌握这项技能。即使是那些觉得摔倒很可怕的 人,也都是经过了无数次摔倒,然后再含泪站起 来,并在不断地尝试之后,才能像现在这样很自然地站立行走。

总之,至少在婴儿时期是看不到这种"感觉麻烦"的倾向的。

那么,在之后的十年、十五年间,又是什么 原因让这种"感觉麻烦"的心情变得越来越强烈 了呢?

"感觉麻烦"的根源

在思考这个问题之前,我们有必要先来接触一个例外的情况,虽然我们之前说过在婴儿时期,并不会觉得"生存是一件麻烦的事情",但是其中也有例外。而这种例外的情况,也与"感觉麻烦"这种状态产生的根源有关。

在婴儿群体中,也会有对生存的意识很弱的个例,他们不愿意吮吸母乳,也不想学走路,对周围的事物没有兴趣,只是会无意义地不断重复相同的动作,有时还会有自残的行为,对疾病也缺乏抵抗力,最终会因为极度衰弱而死去。即使是刚出生时非常健康的婴儿,也会发生这种情况。

那么,这种对生存失去了意愿的婴儿,在他

们身上到底发生了什么呢?有些是因为与母亲分离被送入保育机构,有些则是因为没有得到母亲的照顾,被放任不管。也就是说,在非常幼小的阶段经历过所谓"虐待"或"无视"的孩子,就会产生"生存很麻烦"这样的想法。

这种状态也被称为"反应性童年依恋障碍",主要表现为对外界不关心,同时其自身的成长和发育也很迟缓。严重者会发展为类似重度自闭症的状态,轻者也是不愿意与他人进行情感的交流,或是无区别地接近任何人,行为上表现为多动、易冲动,有情绪不稳定的倾向。

即便没有严重到这种程度,但通过近年来的研究发现,这类孩子也会在与养育者的依恋关系上出现问题,而这种情况占到了整体的三成至四成。虽然说并没有受到"虐待"或"无视",但是由于养育者自己都未曾意识到问题,或者母亲因为工作或生病,而对孩子的照顾不够充分的话,结果往往也会让孩子与母亲之间的依恋关系变得很不稳定。

从幼小的阶段开始,就一直处于这种关爱不足的状态,会让孩子在逐渐适应了这样的环境后,很容易就变成对他人也很冷淡,不愿意去寻求他人的善意或亲切感的那类人。具有这种特征的依恋关系,就被称为"回避型"。那么,"回

避型"的依恋关系与"回避型人格",又存在什么样的关系呢?

在进行说明之前,为了让第一次接触到"回避型"和"依恋关系"等概念的读者能更好地理解,有必要先对此进行简单的说明。

维持"羁绊"、生存的结构

我们与他人结成亲密的关系,成为朋友或恋人,抑或一起组建家庭,生儿育女。社会之所以称为"社会",就因为是由这种"人与人之间的联系"构成的。这种联系也被称为"羁绊"。这种"羁绊"的现象,并不单纯是心理学上的概念,实际上,也是生物学的一种结构。这种结构的本质就是"依恋"。

"依恋"是由一种名为"后叶催产素"的荷尔蒙所控制的结构,所有的哺乳类动物都具有。虽然根据具体物种的不同,其产生的作用略有差异,但我们人类能够与小猫、小狗结成甚至毫不逊色于人类间的亲密关系,也是因为彼此间都具有这种结构。

不仅我们能有这种亲密的感觉,对方也会有相同的感受。这种"相互性"也正是"依恋"这一结构的有趣之处。

"依恋"虽然说有遗传因子层面的原因,但事实上仅仅具有遗传因子,是无法使这种结构正常发挥作用的。要想使其正常运转,还必须要进行"开启开关"的工作。婴儿时期从母亲那里接受母乳的喂养、被深情地安抚或照顾,这些就像是"开关",能够激活"依恋"的关系。如果疏忽了这个过程,那么无论具备多么正常的遗传因子,也无法使这种结构正常地发挥作用。而且,这个"开启开关"的工作,只能在婴儿的哺乳期

"眼下很忙所以拜托给别人照顾,等自己闲下来时再亲自照顾"的想法是非常错误的。在关键的时期给予充分的照料,这一点非常重要。

内进行,因此也被称为"临界期"。

运气好的孩子,能够从父母亲那里得到充分的照料,与父母亲之间将会形成特别的"羁绊",培育出一种很稳定的依恋关系。这里值得我们注意的是,"依恋"的结构不单是"羁绊"关系的问题,其在孩子的健康和发育过程中,也扮演着不可或缺的角色。因为后叶催产素具有缓解压力和不安的作用,同时也有增强社交性与共鸣性的作用。

幼小时期,若能在后叶催产素分泌充足的环境下成长,那么这个孩子将拥有不可动摇的安心感。同时,也能充分培养他在与人打交道时更加

顺畅的"社交性"与"共鸣性"。如果很不幸,在成长的过程中没有得到很好的关爱,一直是放任不管的状态,那么孩子就比较容易生病,自身的不安感也会很强烈。严重的情况下,还会对其成长、智力、社交情感的发育等产生障碍。

"回避型"的生存策略

依恋关系是否稳定所带来的差异,在孩子一岁的阶段就已经能够显现出来了。而且,一岁时所表现出的倾向,也会一直延续到大部分人成年以后。

没有受到过"虐待"或"无视"、乍一看是在很普通的家庭中成长起来的孩子,其依恋关系依然很不稳定的情况正在增多。我们将与母亲的依恋关系很稳定的一类,称为"稳定型",而在不稳定的依恋关系中,则包括了对母亲不关心,也不愿意寻求关爱与照料的一类,即之前提到过的"回避型";此外,还有反过来在这方面需求过剩,只要母亲一离开或者照顾不周时,就会对母亲表现出攻击或拒绝的"抗拒/两价型"。

从某种意义上来说,"回避型"可以认为是已经适应了放任不管的坏境,所以放弃了在这方面的需求,即使是被无视也感觉无所谓的一种状

态。而另一方面,"抗拒/两价型"则是无论如何也要寻求关爱与照料,所以其吵闹父母亲的行为,也可以看作一种表现形式。虽然同为关爱不足的情况,但也有很多是之前的某一段时期内,父母亲的关爱很充分,只是由于父母亲的原因,导致这种关爱在之后被中断了。

在其之后的成长过程中,如果能很好地获得弥补的话,也能够转变为"稳定型",反之,如果受到了伤害的话,则会加剧这种不安的程度,而直至成年,这种个人所固有的依恋关系才会确立下来。我们将其称为"依恋类型"。"回避型依恋"就是其中的一种,其表现出的特征是并不寻求亲密的关系,同时对于与他人分享情绪也不感兴趣。而与"回避型依恋"正相反,则是对他人的关爱和认可过分需求的"不安型依恋",这是与孩童时期的"抗拒/两价型"相对应的一种依恋类型。

"回避型人格"与"回避型依恋"的异同点

让我们将话题重新回到与"回避型人格"的 关系上来。"回避型人格"与"回避型依恋", 虽然也有共存的情况,但基本上是完全不同的两 个概念。"回避型依恋"是通过无欲无求来达到一种平衡的状态。而与之相对的,"回避型人格"原本是有需求的,只是因为恐惧而无法付诸行动,是一种进退两难的状态。

因此, "回避型"的孩子,长大成人后会变得对他人更为冷淡,也不关心他人的事情。

在古希腊的斯巴达城邦,男孩子到七岁后都会离开自己的父母,接受严酷的训练。因此,斯巴达的战士素来以勇敢、残忍、不怕死而闻名于世。至少,作为训练强悍战士的方法,斯巴达式的养育方式是很有用的。但是,如果是要培养温和的市民的话,就不太合适了。

多年的研究证实,"回避型"的孩子在未来 更容易出现暴力、欺侮等反社会的破坏性行为的 问题。对温柔和撒娇不再有需求,取而代之的是 以武力来控制对方,让对方俯首称臣。因为他们 自己就是在这样的环境下长大的,因此也就很自 然地学会了这些行为。

另外,他们也会表现出不擅于表达自己的情绪或不擅于用语言进行沟通的倾向。所以,只会一直勉强自己,直至自己的身体开始拉响警报,这样引发心身疾病或分离性障碍(歇斯底里症)的风险也会很高。表面上似乎很坚强,但其实背后也有脆弱的一面。

幼年时表现为"回避型"的孩子,长大后可能会发展为"回避型人格",不过,更为典型的情况,还是可能会变成"自恋型人格"或"反社会型人格"或"类精神分裂型人格"。这三种人格类型有一个共通之处,那就是都很冷淡,缺乏对他人的"共鸣性",对于他人的心情和苦痛等都表现得非常迟钝。

令人意外的是,虽然也同样用到了"回避"这一提法,但是"回避型人格"中所包含的依恋类型,大多数情况却并不是"回避型依恋"。"回避型人格"的人,因为对"他人是否能接受自己"这件事过于敏感,所以会主动避免与他人接触。但是,"回避型依恋"的人则不同,这一类型的人对于他人对自己的评价表现出毫不在乎的态度,无论是好话还是坏话,他们反应都很迟钝。

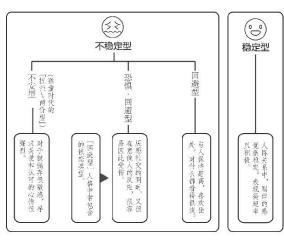
"回避型人格"与"恐惧•回避型依恋"

既然"回避型人格"中所包含的依恋类型并 非"回避型依恋",那应该是什么呢?

其实,是在"回避型依恋"的基础上,同时 又有对"他人是否能接受自己"这件事表现出强 烈不安的"不安型依恋",所以这被称为"恐惧 ·回避型依恋"。这种"恐惧·回避型依

恋"是"回避型人格"中最为典型的依恋类型。

不过, "回避型人格"中有偏向于"类精神 分裂型人格"的一类,它所包含的才是"回避型 依恋",他们往往对人很冷淡,也不关心他人的 心情。



依恋的类型与特征

与之相对的,"恐惧,回避型依恋"是一直 在担心是否会被对方拒绝, 因此就会主动回避亲

由于担心被拒绝所以不敢靠近,但内心深处还是渴望着被关爱的。因此,一旦能够与"回避

密的关系, 这也是"回避型人格"原本的定义。

还是渴望看被关爱的。因此,一旦能够与"回避型人格"的人建立起特别亲密的关系,就会表现出与之前那种疏远、容易害羞的形象完全不同的另一面。

他们对于亲近的身边人,那种害怕被抛弃的"不安型"的一面,要比"回避型"的一面表现得更为强烈。所以,与其害怕失去对方,不如自己率先离去,或是反过来想牢牢地束缚住对方,独占对方。由于过度依赖,一旦出现不合自己心意的情形,就会很容易表现出不满或愤怒。看着原本保守稳重的伙伴突然一下子翻脸,这也会让对方完全不知所措。

而且,由于不擅于说出自己的真心话或表达出自己的情绪,这就更难让对方琢磨清楚他真正想要的是什么了。所以,当对方留下一句"讨厌"并转身要离去时,会让当事者更加愤怒并大骂其"笨蛋!"。

因此,"回避型人格"的人往往在"对外关系"和"亲密关系"中,表现出完全不同的两副面孔。给"外人"看的面孔,会刻意保持距离,让对方感觉不容易靠近,或者只是戴着好孩子的面具,很难让彼此的关系更进一步。但是,只要

越过了这道防线,就能看见"回避型人格"的人 更深层的内心,同时他也会呈现出强烈渴求被关 爱与认可的一面,当然也会对对方提出更高的期 待和要求。所以,也常常会向自己非常依赖的对 象,抛出犀利和否定的评价。

回避纠纷的"回避型依恋"、进退两难的"回避型人格"

"回避型人格"大多是"恐惧·回避型依恋",往往表现出进退两难的状态。想要被关爱,但是又无法坦率地表达出自己的这种心情,即使对方表现出了好意,但是又不太敢相信。所以,为了不让自己受伤,会选择独自离去。

曾创作出《第九交响曲》(又名《命运》) 以及钢琴奏鸣曲《悲怆》《热情》等伟大作品的 路德维希·凡·贝多芬(Ludwig van Beethoven),就是一个"恐惧·回避型依 恋"的典型例子。像他这样一方面渴望着被爱, 另一方面又在爱情上表现得很迟钝的人,真的很 罕见。这种心理上无法逾越的鸿沟,让他的命运 充满了坎坷,当然也使其创作出了数量众多的杰 作。 贝多芬的父亲是一个酗酒消沉的男高音歌 手,常常像虐待一样地让贝多芬学习乐器,贝多 芬只是为他赚生活费的工具而已。十六岁的时 候,贝多芬的母亲去世了,全家收入的重担只能 落在少年贝多芬的肩上。

虽然自己的才华逐渐得到认可,也收获了不少喝彩,但是听觉的丧失,还是让他的人生陷入了无尽的苦恼之中。贝多芬对自己教过的女性以及贵族女性都曾流露出爱慕之情,但每一段感情都无疾而终。可以说他是因为理想高远,只喜欢那些有身份或有教养的女性,但深层次的心理原因,也许是因为只有得不到的人,才能让他安心地喜爱着吧。

实际上,从流传后世的肖像画上看,贝多芬也是一位很英俊的男子,所以也有女性被他的才华所吸引并主动爱上他,但最终彼此都错过了对方,恐怕这也与其"恐惧恋爱"的一面有关吧。

与渴望被爱的同时又害怕相爱的"恐惧·回避型依恋"不同,"回避型依恋"的场合,由于很少会有纠纷,因此也就很少会有烦恼。"回避型"的生活方式,就是以回避那些"令人烦恼的麻烦"为最优先考虑,基本方针就是对所有情绪化的事情,都一概地采取不期待、不迎合的态

度。由于原本这种需求的意愿就很淡薄,所以在 与人交往的过程中,即使遇到不合心意的地方, 也不会感到苦恼。

另外, "恐惧·回避型依恋"则是非常渴望被他人接受、渴望被爱的。可是,却又无法得以实现,所以才会非常苦恼。

《美女与野兽》故事中的野兽,他的苦恼就源自他心中渴望被爱的想法。但是,也正是由于这样复杂的心理,只要化解掉他心中所萦绕的恐惧,就能真正地收获爱情。

再说到"回避型"的一方,虽然纠纷很少, 但如果想从这种状态中挣脱出来,反而会比较困 难。

这也带来了一个问题,原有的生活方式有必要现在再去改变吗?既不是快乐也不是喜悦的事情,有必要强迫着自己去做吗?此外还有一种看法是,既然适应不了符合世间一般常识的生活方式,那就应该去实践并摸索出新的生活方式。在讨论与"回避"有关的问题时,常会出现这两种不同的意见。

但是,如果仅仅从表面的行为来看的话,大部分情况下两者很难被区分开。"回避型依恋"和"回避型人格"无论哪一种在"人际关

系"和"融入社会"等方面,采取的都是回避的态度,只是维持表面的关系。不愿意去做麻烦的事情,所以只做到必要的最小限度,身上的负担和责任有一点点的增加,都会感觉非常的麻烦,在这一点上两者十分相似。这两类人都缺少积极主动的意愿和行动力,比起与他人亲密交往来,更喜欢一个人独处。非常不擅于应对感情上的问题与交流,所以也不愿意去过多地涉及。两者都表现出过度的敏感,容易受到伤害,抗压能力也不强。

现在的年青一代中常会表现出暮气沉沉、漠不关心,以及对生活抱以消极的态度,总之一句话就是"凡事都感觉很麻烦"的状态。而当我们要对其进行研究时,有必要针对以上两种不同的类型,分别结合其特点来进行理解。

"回避型依恋"产生的原因

正如之前所说的那样,在婴儿时期表现出的"回避型",往往都是因为被无视或长期处于 关心照顾不足的环境导致的。过早地失去母亲, 也会给依恋关系带来破坏。

之前介绍过的井上靖,他和威廉·萨默塞特 ·毛姆以及埃里克·霍弗等人都有着相似的经 历。他们都在幼年时期与自己的母亲经历了生离 死别。

众所周知,井上靖并非是在双亲的抚养下长大的,他在很小的时候就被托付给了没有血缘关系的祖母照顾,直到小学毕业前,都是祖孙二人在一起生活。虽然祖母也很溺爱他,但是他与其双亲的关系就变得越来越疏远。上中学后,又住进了宿舍或寄宿在别人家里,开始了远离亲人的生活。

只有在金泽地区念高中的前半段时期,他是 和双亲生活在一起的。因此,他并没有感觉到与 双亲之间存在"依恋"的关系。

在这种境遇下长大的孩子,不仅仅会失去来自母亲的关爱与照料,其依恋结构的运转也会受到破坏,使其在与他人交往过程中,只能建立起冷漠、多疑的人际关系。井上君由于后来遇到了可靠的妻子,才让他重新走上稳定的人生道路,可谓是一个幸运的例子,但是毛姆、霍弗就没有这么幸运了,他们在爱情方面表现出的迟钝,让他们的恋爱都以悲剧告终。

即使是在父母亲关爱不足的情况下,在某种程度上,如果曾经历过一段被关爱的时期,或是有能代替母亲的人来对他表达关爱的话,他的心中"不再渴求被爱"的部分与"过度渴望被

爱"的部分会发生混合,这样一来将不再是纯粹的"回避型依恋",而是会更多地呈现出"恐惧·回避型依恋"的特征。

另外,还有一种情况是母亲很认真地给予了照顾,但是由于母亲自身属于不稳定的依恋类型,所以也会让孩子呈现出不稳定型依恋的特点。而长期缺少来自母亲的照顾,则是形成"回避型依恋"的主要原因。明明渴求关爱,结果却只能得到责备与攻击,这样的话更容易使孩子发展成强烈的自我否定或对他人不信任的"恐惧·回避型依恋"。

还有,母亲因为离婚或再婚,而对孩子的关心变少,照顾孩子的机会也越来越少,这样也会使依恋关系变得不稳定,孩子一旦适应了这种关爱不足的状态,就会像下面这个案例一样,表现出强烈的"回避型依恋"。

没人照顾的孩子

二十一岁的大学生佑美(化名)曾来找我咨询,她很烦恼自己和谁都只能维持表面上的关系。在整个大学里,没有一个能真正交心的朋友。

但据她说, 自己小时候可不是这样的性格。

那时和谁都能很快就成为朋友,是一个非常活 泼、积极的孩子,跟今天的自己简直判若两人。

佑美是家里三个孩子中的老二,小时候由于 母亲要上班的原因,所以几乎没怎么被照顾过。 总是会抱着母亲的睡衣,吮吸着自己的手指。

但是,那时候的她在别人面前表现得还是比较开朗的,常被人夸"能说会道",她说的话也常常逗得周围人哈哈大笑。不幸的是,小学四年级时父母亲离婚了,同时佑美也转校到了另一所学校。除了与父亲分开外,还要告别之前一直要好的朋友。

这个家全靠母亲一个人支撑,生活水平也开始下降,之前一直练习的钢琴也打算停掉,但因为母亲说"不停也没关系的",所以才继续坚持了下来。为了减轻母亲的负担,她与姐姐两人常常会帮着做家务。但是,母亲的关心似乎总是在问题儿童的弟弟身上,所以在记忆中她从来没有被母亲表扬过。

中学二年级时,三十八岁的母亲再婚了,家里的情况也开始有所好转,一开始还是很开心的。但是没过多久,继父的另一面就暴露出来了。虽然继父也是再婚,但脾气比较暴躁,一遇到不顺心的事就高声训斥,母亲和弟弟也常被施暴。每天都得小心翼翼地看着继父的脸色生活。

佑美跟母亲交心或撒娇的时候也变得越来越少, 甚至打心底里就不想这么做了。

那时虽然即将面临高中入学考试,但好像家 里谁也没特别关注过自己,关于参加模拟考试和 交考试费的事情,也是憋了很久才敢开口提出 来。上高中以后,她就像换了个人似的,变成了 非常消极、焦虑的性格。那阵子,她的洁癖也越 来越厉害,电车上的扶手、门把手都不愿意用手 直接去触碰。总是随身带着便携的消毒药水,悄 悄地往手上喷。可以说,高中时代是佑美最黑暗 的时期。而自己唯一的一丝希望,就是进入大学 以后,能彻底逃离这种生活。

的确,佑美上大学以后在很多方面都有所改善,洁癖也没有了。但是,这么多年来积累的情绪,很难立刻得以平复。在与朋友之间构建亲密关系这件事上,她也表现得有些犹犹豫豫。因为感觉到麻烦,所以仅仅想要保持同学关系而已。归根结底,还是因为在人际关系的处理上,难以消除内心情绪的影响。当经历父母亲离婚、远走他乡、被迫与朋友分别的时候,年幼的佑美从心底就已经决定不再相信人与人之间的"羁绊"了。

虽然母亲后来又再婚并组建了新的家庭,但 是也带来了烦恼和拘束。结果就是,没有一个人 曾真正在意过自己。这种绝望感,在佑美的心中 留下了阴影。

佛教中对"依恋的舍弃"

我们都希望当自己被他人所关爱,当想要开口表达什么时,就能有人注意到我们的存在。但是,如此幸福的人是不存在的。

一般来说,佛教所带来的救赎,就是要让我 们放弃心中"想被他人关爱"的欲望,不再像以 前那样执着,这样才能从痛苦中解脱出来。

这也似乎是那些被无视的孩子唯一能做的事情了。除了选择放弃"依恋"以外别无他法。不再"依恋"他人,也就不会再"执着"。实际上,以释迦牟尼为代表的那些伟大的僧人,大多也是抛家弃子,选择做一名修行的僧人,断绝了"依恋"的关系。也许,这样做确实能让这些僧人得到救赎,但是别忘了问题的两面性,那些被他们抛弃的家人又怎样了呢?

他们肯定会因为被抛弃,而在"依恋"关系上受到伤害,从此陷入痛苦之中。为了打破痛苦的锁链,而选择脱离俗世,当事者自己也许因此获得了救赎,但是被抛弃的一方,则不得不背负上比烦恼还要沉重的痛苦。

例如,镰仓时代的西行法师(1)。他的出家行为,打破了妻子和子女安稳的生活状态,让他们失去了丈夫和父亲。西行曾经作为北面武士(2)直接效忠于鸟羽上皇。在作为一名武士的同时,还拥有很高的官阶,深得上皇的信赖。然而,他却放弃自己所拥有的精英地位,选择了出家修行。虽然他已经下定了决心,而且也将家中的事情都托付给了弟弟,但是对当时还不满两岁的女儿,心中是存有一丝挂念的。

两三年后的某一天,西行来到了京都,忽然特别想去看看自己的孩子,于是他便来到曾经自家官邸的门前,偷偷地从外面向里观察。他看到了自己刚满五岁的女儿,穿着特别破烂的衣服,和一群身份低贱的孩子在一起疯闹。他想将女儿头发披肩、相貌美丽的样子一直留存在记忆中,可是,当女儿注意到他时,却大喊着"门外有个可怕的僧人"跑进了屋里。她肯定是没有认出自己的父亲。

西行很介意女儿穿的衣服跟行为举止。于是 之后没过多久,便又将女儿托付给了妻子的叔母 冷泉殿做养女。虽然冷泉殿将她视作自己的亲生 女儿一样疼爱和管教,但是在贵族出身、礼教和 气质都甚高的冷泉殿看来,武士阶层出身的这个 女儿也有其顽皮的一面,是一个很难管教的麻烦 者,让自己感到很棘手。而从女儿的角度来说,得到的则更多的是被虐待、被否定的负面感觉。被父亲抛弃、远离生母、被并非真正关爱自己的人抚养长大的孩子,自然很难听话乖巧,反而会表现得很叛逆。

当她长到十九岁时,才再次见到自己的父亲 西行。一开始时,面对眼前这个皮肤晒得黝黑、 骨瘦如柴、看起来十分寒碜的法师,她的心里还 有些疑惑,不过很快就打消了这种念头,两人也 聊了起来。

这之后,女儿也选择了出家,去高野山做了一名尼姑。而高野山正是自己的母亲——也就是 西行的妻子——之前出家修行的地方。

西行一个人的行为,改变了自己的妻子和女儿的人生轨迹,她们最终也选择脱离尘世出家修行。从佛教的价值观来看的话,也许正是因为西行的出家,才让妻子和孩子也看破红尘,遁入空门。

因为悟到了自己无论怎么寻求也不可能得到,所以干脆就放弃了,不再执念。这实在不能说是一件好事,这难道不是一个很可悲的选择吗? 仅仅因为"全都是得不到的"这样的误解,就想要从此放弃。也就是说,并非因为所有人都喜欢,所以自己才得不到,只是因为自己的寻求

得不到回应,便放弃不再去寻求了。

后天的培养胜过遗传因子

"回避型依恋"的形成,除了幼年时的养育环境外,还会受到其他因素的影响。接下来就简单说一说。

首先,与当事人的遗传因子(遗传因素)有关。众所周知的是"回避型依恋"与"自闭症谱系障碍"的关系。有"自闭症谱系障碍"的孩子,发展成"回避型依恋"的可能性会更大一些。但是,在"自闭症谱系障碍"的孩子中,也有表现为"稳定型"或"抗拒/两价型"的情况。因此,即使有着相同遗传因素的影响,后天养育环境的不同,其表现形式也会有所不同。

除此之外,在那些过度敏感或神经质即所谓"很难带"的孩子中,也会表现出"回避型"等不稳定依恋类型的倾向。不过,这种情况下,通过母亲一方的照顾,能大幅降低这种可能性。

荷兰科学家进行的一项介入研究也证实了这一点。他们挑选了一百名"难以取悦"的婴儿,在其中随机再选出一半,只进行一般性的指导,而另一半则在其出生后的三个月到六个月间,对

其母亲进行特殊的指导。最后的结果却是令人惊 讶的。

只接受一般性指导的这一组中,大部分孩子 后来都表现出了"回避型"的依恋关系;而接受 了特殊指导的这一组中,大部分孩子则表现 为"稳定型"的依恋关系。

即使同样是有着"难以取悦"、过度敏感等特点的孩子,在其年幼时期所得到的来自母亲的关爱不同,会让这种与生俱来的特点在后天表现出较大的差异。

那么,所谓的"特殊指导"又是什么呢?其实,也并不是什么高深的内容。就是要对婴儿尽可能多地给出一些应答式的回应,通过动作和表情来给予反馈。

为什么做到这些,就能对"稳定型依恋关系的构成"产生决定性的影响呢?因为在依恋关系的构成过程中,给予婴儿反馈与肌肤接触、拥抱等行为是同样重要的。所谓"反馈",就是在孩子哭泣时,及时地给予关注,关心一下是不是有什么异样、是不是想要什么东西等;而孩子欢笑时,同样以笑容相对,彼此之间分享心情与关心。

与之相反的情况就是毫无反馈, 无视孩子的

需求,或者孩子并没有需求,只是父母亲在一厢情愿等。比如在喂奶这件事上,那种"觉得到时间该喂奶了"的方式,就是忽视了"应答性"的做法。当婴儿因饥饿哭泣时再去喂奶,这才真正尊重了孩子的主体性,可以说是一种具有"应答性"的方法。

这些细微的差异,最终会产生决定性的差别。一种是自己明明没有需求,却总是因为周围人的考虑而被给予,另一种则是在自己真正有需求时被给予,二者可以说是完全不同的体验。

感觉与他人接触不愉快的理由

当自己的需求被及时给予,这样的孩子心中才会有安心感,才能形成稳定的依恋关系。反之,有需求时不被给予,或者明明没有需求却要被追给予,这样的孩子心中将会产生违和感与不安,无法培养出发自内心的信赖。所以,有时父母亲拼命想要照顾好孩子,但是孩子却强烈地感觉到无尽的痛苦与违和感,依恋关系也变得不稳定。

如果是动物的话,只需要给予应答性的反馈 就足够了。但是,我们是情感高度发达的人类, 所以有更高层面的情感需求。 那就是比"单纯应答性的反馈"更高级的"共鸣式的反馈"。不单单是给予反馈,还要能够体谅孩子的心情。当孩子感到悲伤时,必须要给予温柔的安抚;当孩子感到懊悔时,则要充分理解其心情,告诉他"懊悔吗?别担心,继续努力吧"。对于无法用语言表达自己的孩子,则要准确地体谅其心情,在语言上给予安慰和鼓励,这样才能让孩子感觉自己的心情得到了理解,才会产生安心感。

不过,还是有很多家长无法准确地理解孩子的心情。虽然说完全不给予反馈是最糟糕的情况,但如果因为误解而给予了错误的反馈,也会使孩子产生一种不满足感和违和感。像这样,孩子一直在情感上有违和感,在错位的沟通中成长的案例也并不少见。

因为在成长的过程中,自己的心情从未得到过别人的理解,所以自己对此也不抱以期待。对于这一类人来说,与他人交往就是一件伴随着无尽的违和感与误解的事情,因此也就不可能感觉到愉快。而对于不愉快的事情,自然会想要去回避它。

从未有过"自己的心情得到他人理解"这样 的愉快经历,这也是感觉与人交往"很麻烦"的 原因之一。究其根源,可以回溯到没有从像父母 亲这样重要的养育者那里,获得过被理解、被接 受的体验。

与母亲关系淡薄带来的问题

当了十七年小学教师的志穗美女士(化名),已经将这份工作视作自己的天职,全身心地投入到工作中。个性坚强、很早就自立的志穗美,她的成长过程似乎从未遇到过问题。特别是二十几岁时,对自己的工作充满了新鲜感和干劲儿,会竭尽全力地去工作。而本身就很喜欢运动的志穗美,也很享受单身的生活方式。

不过,三十五岁一过,忽然有一种朦胧的想法开始萦绕在她的心头。虽然与孩子们在一起时,一直都很快乐,也感觉这是自己生活的意义所在,但是当与孩子的监护人——他们的母亲接触时,却产生了与之前不一样的感觉。特别是看着那些比自己还年轻的母亲,在那里感叹和抱怨自己的孩子时,会让她变得很焦虑。

从情理上,她能够理解母亲们的辛苦与抱怨,也会站在自己的立场上,给予倾听和鼓励,但是自己心里却很想说"谁让他是你的孩子呢"。当然,这种话是怎么也不可能说出口的,不过心中还是会有这样的牢骚"我可是要同时照

顾着几十个并非自己的孩子啊"。有时也会想,适合生育的年龄马上就要过去了,可自己到底一直在做些什么呢?

不过话虽这么说,自己好像也从没主动想过 要生孩子,也从未遇见过那种想要为他生孩子的 对象。比起这些所谓的烦恼来,能够继续做自己 喜欢的工作和运动,这样也挺好的。

但是,借用她自己的原话来说"作为女人,也是有'保质期'的",所以也会让自己重新思考:这样的生活方式真的好吗?为什么自己只能适应这样的生活方式呢?

像其他的同事那样,一边工作一边恋爱、结婚生子,也不是做不到。可是,就是没想过要过那样的生活。这又是为什么呢?

每天,都与别人的孩子打交道,教他们、照顾他们,可为什么就没有更主动地想过生一个属于自己的孩子呢?

志穗美一开始来找我咨询,只是想要说一说 工作上的压力,可是后来逐渐说到了她在组建家 庭和生儿育女方面的想法,不知从何时开始这些 内容就已经不在她的可选项目内了,她很想知道 这是为什么。

在回顾曾经的经历时,她表示从自己的孩童

时代开始,母亲就一直在忙工作,记忆中自己从未向母亲撒过娇。母亲对自己说话时,永远不是斥责就是抱怨,有时即使是跟母亲打声招呼,都会让志穗美十分紧张,身体甚至会变得僵硬。母亲好可怕的感觉在心里越来越强烈,可是自己又从来不敢反抗,她曾想过自己将来要是做了母亲,如果也会变成这个样子的话,那还是不要生孩子了吧。

得差不多了。而且,不知从何时起,也开始觉得为了这个家庭而拼命工作的母亲,是一个好妈妈呢。最近,通过从不同侧面的观察,志穗美发现自己也能够理解母亲的心情了。母亲对于自己想表达的内容,总是像机关枪似的说个没完,而志穗美只能在一旁扮演听者的角色。所以最近她也是彻底能理解了,和这样的母亲生活在一起的孩子是有多么的辛苦。

不过,自己孩童时代的经历,其实都已经忘

在我们了解这种违和感本质的同时,让志穗 美一直无法与人亲密来往、生活中总是满足于表 面关系的理由,也开始一点点地变得清晰起来。

依恋关系没有得到充分培养的话,很容易出现的一个问题就是会对生儿育女这件事抱以消极的态度。特别是"回避型依恋"倾向的人,往往

会觉得孩子是让人烦恼的存在,所以不会主动想要生养孩子。反之,如果是在很好的照料下成长起来的人,往往也会对生养孩子这件事有较好的心理准备。不过,一旦这个大前提不充分的话,这种想要生儿育女的心情将会变得很缺乏。虽然当事者自己也说不出具体的理由,但是对于他们来说,有孩子并不是一件欢乐的事,反而会成为威胁到自己个人世界的一种存在。

不稳定的依恋,容易使夫妻关系也变得不稳定,甚至影响到与父母亲的关系,从而产生一系列的负面连锁反应,波及生活中的方方面面。志 穗美的母亲虽然是工作上的能手,但是却并不擅长理解他人的心情,所以,母亲与孩子之间无法培养出能够彼此共鸣的"羁绊"。志穗美为了寻求到一种平衡的状态,才会与他人刻意地保持距离,选择不让彼此亲近的生活方式。

虽然这样做在大部分情况下并不会带来什么 妨碍,但唯独只有一件事很难实现。那就是与他 人构建起亲密的人际关系。

过早的自立也要注意

形成"回避型依恋"的养育方式,大致可分为两类。一种就是之前我们提到的,因为关心照

很小的时候就被送到保育所抚养,其中有些人并不会感到特别的寂寞,但这些人往往也会表现出"回避型"的倾向。因为得不到双亲或周围人的照顾,所以也就对此不再抱有期待,从某种意义上来说,属于很早就自立的人。但是,这种"过早自立"的状态实际上并没有好处,它更容易形成不擅依赖别人或与他人交谈的"回避型

顾不足,导致无法从父母亲那里得到关爱。如在

更麻烦的是,在孩童时期形成的这种"自立"状态,在进入青春期、青年时期后,会出现不愿意上学、宁可蜷缩在家中等种种不适应的表现。反倒是那些小时候特别爱撒娇、特别难带的兄弟姐妹们,到了青春期后一个个都健健康康地成熟起来,独自外出去打拼,真正实现了自立。

依恋"倾向。

另外,"回避型"的人往往并不会将双亲看得特别重要,只是通过自己的美化,让人们相信自己与父母亲有多么亲近。实际上,如果具体去回顾的话,其实与双亲都不是很亲近的状态,即使遇到了困难的事情,他们也不会去找父母亲商量,只是一直维持着表面的关系。

不仅是和自己的双亲,在其他的人际关系中,也能够看出这种"维持表面关系"的倾向。 乍一看好像很活跃、很享受社交的人,但是当你 想要进一步结成可以交心的亲密关系时,才会发现其实在他们的内心里,自己一直被其拒之门 外。

面对原本最应该能交心和亲近的父母亲,尚 且十分冷淡且刻意保持距离,那在除此之外的人 际关系中,无法表现出发自内心的亲近与信赖, 也就没什么奇怪的了。

但是还有一种情况,就是即使与父母亲的关系很冷淡,但身边如果有其他的成年人,能够代替亲人去理解他的心情,那么他也会与亲人以外的人,结成亲近和信赖的人际关系。此外,成年以后的阶段,虽然对谁都无法发自内心地信赖与亲近,但是如果遇到了比较主动的恋人或者配偶,那么在之后的家庭生活以及养育子女的经历中,也有可能转变成稳定的依恋关系。

支配与强迫会催生出另一种"回避型"

长期且持续的关心与照顾不足,是形成"回避型"的养育环境中最常见的一种情况,但近年来受另一种养育因素影响的人也开始增多了。即完全不顾本人的心情与意愿,由父母亲单方面地强迫给予照顾与期待。

稳定的依恋关系,是在当本人有了需求时被

给予应答性反馈的基础上才能形成的,但是如果本人并没有需求,却被强行干涉的话,这就等于是无视了"应答性"的原则,这样一来父母亲也就不再是孩子的"安全基地"了。即使父母亲这么做是出于善意的,但对孩子来说,只是在错误的时机做出的多余的行为,会觉得自己的个体独立性受到了伤害,只能感受到痛苦和违和感。虽说是善意,但最终变成了近似虐待的感觉。而这种"善意的虐待",在"回避型依恋"的形成中扮演了重要的角色。

即使是在特别关爱孩子的普通家庭中,如果父母亲的期待和完美主义过于强烈,或者父母亲很不擅于理解孩子的心情的话,也很容易发生这种"善意的虐待",孩子会开始厌烦自己的父母亲,会有莫名的不快感。

如果是在青春期之后,有这种感觉的话,某种意义上来说也是正常现象,但如果是从很小的时候就开始有这种不快感的话,对于这个孩子就不能说是一种幸福的状态了。

如果是有可逃避的余地的人,那么这种伤害还会比较浅,但对于"亲子关系"这样的密闭"空间"来说,根本没有可供逃避的余地,一直在双亲的强迫与支配下长大的话,这简直就像是在接受强制收容所一样的教育,所以他们会优

体性和同情心、整天暮气沉沉的人。对这类人来说,他人不过是侵犯自己的一种令人不快的存在。也不可能会想要与这样的人结成亲密的关系。只想尽可能地保持距离,让对方不再靠近自

先想要从眼前的不快中逃离出去, 会变成缺乏主

系。只想尽可能地保持距离,让对方不再靠近自己,这样才能有安全感。

(1) 日本平安时代末期至镰仓时代初期的武士、僧侣、歌人。俗名佐藤义清,其生于官宦之家、22

(2) 日本白河上皇时代创设,担任警卫任务的武士, 直接听命于上皇。是支撑院政的重要军事力量。

岁时辞官出家修行。

直接听命于上皇,是支撑院政的重要军事力量。

第四章 "不想受伤害"的性格是如何形成的

"回避型人格障碍"中, 遗传因素占有较大的比例,能达到六成多。

而环境因素的影响则仅占三分之一, 但是就是这三分之一,往往却是影响这种障碍能 否形成的决定性因素。

到底想要逃避什么?

"回避型"的人,并不仅仅是因为懒惰,而想要逃避麻烦事。有这种状态的年轻人,往往不愿意与自己的同龄人相处,所以会有意地"绕弯路"以避免与他人相遇。偶尔要外出时,会早上一起来就洗头洗澡,然后用吹风机把头发弄得漂漂亮亮的。好久才去上一次学,也会让自己表现得就像昨天和前天也来上课了似的,还会认认真真地听课记笔记。

如果真是因为懒惰的话,那么无论是刻意回 避同龄人也好,还是特别在意自己的外表,让自 己表现得像个优等生也好,根本没必要去做这些。实际情况是,他们会用尽自己仅有的一点点朝气,拼了命地想要回避某种事态。而这种事态 其实指的就是自己被他人嘲笑、贬低并使自己的内心受到伤害。

但是,无论他们怎么去回避同龄人,回避有可能遇到的嘲笑或否定,最后也还是要面对自己内心的真实想法。当他们意识到自己像一个逃亡者那样,想要回避他人的视线或评价时,说不定也会觉得自己很可怜吧。这样的话,无论怎么逃避他人的嘲笑,也无法甩开这种_"自我厌恶"的感觉。

于是,为了回避这种事态,只能从更高的层面来进行自我防卫。那就是将自己的视野和思考狭窄化。不去想那些可能会伤害到自己的事情。 为了忘掉不愉快的现实,就只能将关注点和思考变得很狭窄。因此,他们要让自己迅速地沉迷于某件事中。

基于上述原因,在一些"回避型"表现特别明显的案例中,人们往往都会去寻求那些能让自己痴迷的事情,这样一来便不用再过问其他事情了。而互联网以及智能手机上的海量信息和游戏等能让人迅速得到可以消遣的内容,正是能帮助自己狭窄化视野的绝佳工具。只要目光一投向那

里,可以说在这段时间内,就能忘了可能会让自己受到伤害的现实世界。

可是,为什么这些人会对"受到伤害"这件事如此的敏感呢?为什么要一直回避那种"可能受伤"的风险呢?为此,我们必须要弄清楚这种"不得不回避"的根本原因。

本章的内容,将从各个角度来思考催生出"回避型人格"的主要因素。

形成"回避型人格"的遗传因素与环境因 素

前面已经说过,虽然"回避型依恋"的形成有一部分与遗传因素有关,但更多的还是受后天养育因素的影响,在缺乏关心与反馈的环境下成长,或是被过度支配和强制,这些都是主要的原因。

那么,"回避型人格"形成的环境情况又是怎样的呢?我们知道"回避型人格障碍"中,遗传因素占有较大的比例,能达到六成多。而环境因素的影响则仅占三分之一,但是就是这三分之一,往往却是影响这种障碍能否形成的决定性因素。环境因素不仅仅指养育的环境,还包括了在

学校和社会上的经历所带来的影响。 首先,让我们来看看遗传因素。目前已经知

首为"回避型人格障碍"有关的遗传因子,叫作"血清素转运体"。作为神经传导物质的血清素,具有抑制不安情绪的作用,但是,血清素转运体则像是"水泵"一样,扮演了汲取体内血清素的重要角色。一旦"水泵"的运转不正常了,血清素也就无法正常发挥它的功能,人就容易有不安感,甚至变得抑郁。不过,这个遗传因子并不仅仅与"回避型人格障碍"有关,对于其他类型的不安障碍症状、抑郁症等也同样会产生影响,所以,这并不是"回避型人格障碍"所特有的。

另外,"回避型人格障碍"与"社交恐惧症"在遗传因子层面,也有很大一部分是相同的,只是由于环境因素的不同,才使两者在后天的形成上产生了差异。

挪威科学家进行过一项研究(EiKenaes et al., 2015),以被诊断为"回避型人格障碍"的七十名患者为实验对象,对其双亲的养育态度进行调研,结果显示"得到来自父母亲的深切关爱,同时也不曾被过度保护和干涉"的人,男女群体中各只有一成而已。而数量最多的人是"在父母亲关爱不足,同时还会过度保护和干涉的家

庭中长大"的人,男性群体中有六成,女性群体中约有五成。人数第二多的情况,就是"在父母亲关爱不足,但不会过度干涉和保护的家庭中长大"的人,男性群体中有两成,而女性群体中约有四成。

由此可见,男性与女性在缺乏关爱的环境下,都会表现出明显的"回避型"倾向。但是,"过度保护和干涉"的养育方式,会使男性表现出更明显的"回避型"倾向,而女性相较于男性则要稍好一些。

这样的结果,也与我们实际的临床经验相一致,"关爱照顾不足""过度保护和干涉"都会提高发展成"回避型"的可能性,而前者可以说危害性更大。特别是两者同时发生的情况,那将是最坏的环境。

什么是催生"恐惧·回避型依恋"的养育方式?

正如上一章中所说的那样, "回避型人格"中所包含的最典型的依恋类型,并不是"回避型依恋",而是混合了不安型要素的"恐惧·回避型依恋"。那么,弄清楚"恐惧·回避型依恋"到底是怎样产生的,也将有助于我们理解有

关"回避型人格"形成的原因。

"恐惧·回避型依恋"的特点,就是对自己和他人都抱有否定的印象,总是觉得像自己这样讨人厌烦的人,是不可能从态度冷淡的他人那里获得什么优待的,虽然内心渴望被关爱,但是又害怕对方对自己做出什么冷淡的举动,因此陷入了不敢接近对方的"两难"境地。即使对方伸出了友善的双手,但由于这种"否定"的想法根深蒂固,所以也不敢去相信对方,最终还是会拒绝对方并蜷缩在自己的世界里。

其实我们不难想象出,这些人在孩童时期到底经历了什么,才让他们形成了这样的行为模式。这种"自我否定"的印象,就是孩子一直生活在双亲或家人对自己不断否定的环境中的结果;而认为他人"不亲切、冷淡、不会给自己帮助",则是当自己求助于某人时,对方没有给予友善的帮助,或者用冷淡的言语和行为表示了拒绝,正是基于这样的经历,才会让这种印象深深地刻在他的头脑里。

但是,这些人越是变得"回避型",反而越是无法割裂对养育者的期待。这又是为什么呢?通过对实际案例的分析,"回避型"在那种被寸步不离的、恶意刁难的目光监视下,因害怕什么时候又会遇到对方否定的反馈或可怕的举动,而

始终保持小心翼翼的生活状态,逐渐浮现在了我 们眼前。

否定式的养育与羞耻的经历

在孩童时期与养育者之间培养起来的依恋关 系的基础上,再加上各种各样的人生经历,才会 形成支配一个人认知、情感、行为的控制体系。 也就是我们所说的"人格"。虽说后天的经历, 能够修正早期的一些"错误"影响,但更多的时 候,由于作为基础的"地基"已经倾斜了,所以 即使再不断累积新的经历,往往只能使其朝着更 偏的方向发展。而且,对于在孩童时期就一直身 处不利的环境下成长起来的孩子,往往也很难指 望他之后能有机会可以再改换到一个截然不同的 环境。面对这种不利的状况, 孩子为了寻求平 衡, 只能形成有特定偏差的人格。也可以将其理 解为在严酷的日子中让自己生存下去的一种适应 性的战略。

那么,"回避型人格"到底是在什么样的经 历下形成并加强的呢?

根据精神分析法的"动力精神病学"理论, 这种回避性的行为可以被认为是一种逃避"拒 绝、失败等经历所产生的羞耻"的防卫措 施。"回避型人格障碍"往往都会做出过度的回避行为,但其中最应该被重视的,还是患者自身所感受到的耻辱和羞耻心。

所谓"羞耻心",是指那种害怕将自己暴露在他人面前的心情,其本质还是因为无法承受来自他人的评价,即使被蔑视、被嫌弃也表现得很无奈和没有自信。正因为把自己看得十分卑微,所以也害怕面对对方的视线和评价,因此,会想要避免与对方面对面的接触。

这样的倾向,被认为是从孩童时代开始所累积的各种经历导致的。比较典型的就是,父母亲始终就孩子的失败或缺点进行指责的养育方式。记忆中总是在被责备,从未被表扬过。即使有很优秀的才能与长处,可父母亲还是将他当作一个没有才能、毫无特长的孩子来看待,这样的孩子很容易成长为没有自信的人。经常会被拿来与身边那些优秀的人作比较,得到的永远都是被否定的评价。

二十一岁的文子(化名),目前与父母住在一起且处于无业的状态,非常焦虑地觉得自己应该去融入社会才行。虽然这么想,但却总是不能付诸行动。

特别害怕走上社会,在自己的意识中对于工 作这件事感到不安。每次想要做些什么时,总会 有"反正最后也做不好"的想法,于是便停止了 尝试。

不过,最开始时她并不是这样的性格。甚至 是完全相反的样子。直到小学三四年级之前,文 子都是一个非常积极主动、富有行动力的孩子, 在班级里也表现得像个带头的人。十分好强,总 是第一个举手发言,越是困难的事情,她越是很 热心地去完成。

这样的文子到了中学以后,却变成了一个总 是很紧张、没有自信的女生。到底发生了什么 呢?

母亲对待她的方式是主要的原因。母亲不但 从来都不表扬文子,而且文子一有做不好的地方 就会大声斥责。如果仅仅是这样倒也罢了,她斥 责的方式也有很大的问题。每次文子一遇到什么 失败的事情,母亲不仅不会提醒她注意,反而还 小题大做地告诉周围的人,让大家一起来贬低和 嘲讽她。"大家都听好了。这孩子连这点事情都 做不好哟",会故意地向文子的父亲和哥哥说这 样的话。

这种时候,文子都很想缩成一团以应对这种 羞辱。比起自己所犯的错误来,这种让自己像个 笨蛋一样被他人嘲笑的心情,逐渐烙印在她的心 里。 原本很乐观的、从不害怕犯错的文子,不知 从什么时候开始,变得担心害怕被他人嘲笑,成 了一个十分胆怯的孩子。明明是自己十分有把握 的事情,也表现得犹犹豫豫了。

在学校的经历、朋友关系也会带来影响

除了父母亲的养育外,在学校的经历、朋友之间的关系也会对"回避型人格"的形成产生影响。在课堂上被周围的同学嘲笑、被老师训斥等经历,都会刺激当事者的羞耻意识,使其变得对此特别敏感,害怕再次被嘲笑或训斥。所以,当面对相同的状况时,就想要采取逃避的态度。

- 一想到有可能会失败,就会连"被点名"或"在众人面前发言"这样的事也想要逃避。因此,最安全的做法,就是不去学校。这些失败的经历和羞耻的事情,往往是导致孩子不愿意去上学的主要原因。
- "回避型人格"的人,大多都有过这样的经历,这让他们失去了自信。特别是与人面对面要说些什么时,或是要当着众人的面做些什么时,羞耻心就会开始起作用,表现出强烈的抗拒。

被欺侮的经历带来的后遗症

被否定的经历,特别是羞耻的经历是形成"回避型人格"的一个重要原因,但是在"回避型人格"的人群中,被欺侮的情况也不少见。

所谓"欺侮",指的是剥夺了当事者的生存空间,否定其存在价值的一种行为,这会给当事人带来深深的伤害,同时,如果再混入羞耻的情感的话,就会使这种伤害变得更为复杂。"被欺侮"往往与直白的暴力行为还有一些差异,通常还会伴有被戏弄、被嘲弄的情况。在欺侮的过程中,被欺侮的人身处窘境而周围旁观者却以此取乐,"欺侮"一般都会带有这种"出洋相"的要素。因此,被欺侮的人会感觉受到了羞辱而产生羞耻感。

同样也是基于这个原因,不愿意将自己遭受 欺侮的事情告诉给别人。因为若将这件事公之于 众,也会让自己感到羞耻。受伤的心情再加上羞 耻的心情,二者结合就形成了复杂的心理复合 体。

如果只是单纯地受到攻击的话,还可以归咎于对方心怀恶意,但是内心的这种羞耻感,常常也带有对自己的一种否定,认为自己太丢脸了,就是一个供他人嘲笑的家伙。这样一来的话,就不能只以"对方很坏"来自我安慰了。所以,"欺侮"不仅仅是指行为上的攻击,也包括

了心理层面上的影响。
 当"没有自信"与"羞耻"的感觉混杂在一

起,就形成了"回避型人格"所特有的心理,而被欺侮的经历则很容易催生并强化这种心理。

苦恼于心情低落、没有干劲儿的女性

二十七岁的小碧(化名)一直苦恼于自己长期以来持续的心情低落和做任何事情都没有干劲儿的状态。在人前会表现得特别紧张,更喜欢把自己关在家里,几乎从不外出。虽然在其他的医疗机构接受了药物治疗,但是情况一直没有好转。也接受过发育检查,但结论是并没有患发育障碍。目前一直在服用抗抑郁的药物。

小碧之所以感到困扰,是因为对来自他人的 否定评价特别敏感。"总是很在意他人的言行, 总是将事情往坏的方向想。即使是无心的一句 话,也会让自己受到伤害。"

小碧从很小的时候开始,就表现出了强烈的不安感,总是很保守,畏缩不前。因此,很容易受到强势对手的控制,无法反抗。即使是被训斥也不敢回嘴,任由对方去说。在欺侮者看来,她真是一个容易拿捏的对象啊。在女生的各种小团体中,也没有立足之地,这种没有生存空间的状

态,让她一直非常厌恶。

是阅读和绘画拯救了小碧。在美术大学上学的四年,小碧获得了与人生中其他任何时候都不一样的经历,不用再被卷入拉帮结派的斗争中,也不用再担心被排挤。所有人都各行其是,而且和班级里的同学关系都相处得很好。之前一直不擅社交的小碧,竟然也被周围人说成是"社交达人"。这样的称呼是以前都未曾想过的。以往对自己否定的看法也有所改善。

但是,她后来却迟迟不肯去找工作。面对要走上社会这件事,她表现得犹犹豫豫,就在这种犹豫不决中,招聘截止了。小碧把这个情况告诉给了时常关照自己的老师,结果老师说"要不我的事务所工作吧",所以她便去那里上党不好意思,一直受老师的关照,让小碧也感觉的意思,于是又去参加了一家设计事务所但是不好直被录用了。虽然在那里干得也很好,但是这些大时的要求非常严苛。即使小碧一直在改进,却还是会被挑出毛病。眼看着自信被打碎,于是便选择了辞职。从那以后,就一直觉得工作是一件很可怕的事情。生活也变得喜气沉沉。

"回避型人格"的人,对于否定的评价特别

敏感,好不容易付出的努力,结果却换不来正面的评价,很容易让人一下子丧失自信。这种被否定的经历不断累积,甚至有时对方只是就工作上的事情提了些意见,也会被视作对自己全部人格的一种否定。其实,这一类人只要能有一个让人安心的环境,也能够逐渐发挥出原有的实力。

后来,由于害怕做设计师的工作,小碧便选择去做了一名普通的文员。但是,在协助公司制作网页和广告的视觉设计的过程中,她的才华得到了上司的认可,也开始让她做一些实质性的设计工作。虽然不是直接面对客户的岗位,但是小碧经手的商品销售额都会快速增长,她在公司内部也得到了很高的评价。所以你看,像小碧沒样"回避型人格"的人,虽然对自己的评价很低,但实际上大部分人还是具备很优秀的能力的,而这些才能没有得到充分发挥,实在是很可惜啊。

深信"反正自己很没用"

被否定的经历,特别是羞耻的经历会催生出"回避型人格",而这一假设也同样被从"精神分析法"中发展而来的"认知疗法"所继承。例如,认知疗法的创始人亚伦·贝克(Aaron

Beck)就曾说过"有"回避型人格障碍"的人,会错误地深信自己肯定会被他人拒绝,因此害怕与他人建立人际关系,当面对他人发起的亲密关系邀约时,也总是表现得犹犹豫豫"。

对于"回避型"的人来说,自己是极其不完美的、与别人不同的,因此会被他人所嫌弃的;此外,也会同样错误地认为"他人"是不亲切的、冷淡的、最终一定会拒绝自己的。所以,不但自己是不值得被爱的人,同时也不期待自己能被他人善待,正是基于这两种想法的影响,让他们不可能积极主动地去与他人建立起亲密的人际关系。

在与他人打交道的时候,由于头脑中深信"自己会被否定",所以总是会将对方给予的反馈往坏处想,认为对方果然还是想拒绝自己、疏远自己,这样一来反而又使自己对此深信不疑。一点点不好的经历,就会使之前较正面的印象化作泡影,最终只能得出这样的结论,认为自己果然还是不被他人所接受。所以,"回避型"的特点就是,对自己、对他人都抱有很悲观的看法。

心理疗法专家洛娜·史密斯·本杰明 (Lorna Smith Benjamin) 认为, "回避型人 格障碍"的人虽然总是被自己的亲人挑剔、嘲 弄,还经常被给予否定的评价,但是与此同时, 其与亲人之间又是有着较强亲情联结的,所以某 种程度上,也是会向其敞开心扉,或依赖对方 的。

"回避型人格障碍"的人,虽然内心是真的很想被他人接受,期待着被关爱,但是又害怕受到否定的评价或者被拒绝,所以最后才表现得非常害怕胆怯。其实,如果经过较长时间的接触,与他人的关系一点点变得融洽,让其获得"即使敞开心扉也没有关系"的安心感,那么,这些人也是能够与他人构建起像家人一样亲密的关系的。

即使是那些从来不会袒露自己真心话的人, 也是渴望能从亲人那里获得关爱和认可的。往往 表面很冷漠的人,其实内心要比其他人更加地依 恋家人。

不过,从父母亲的角度来看,对于这样从不撒娇、从不表露自己心情的孩子,确实很难摸清楚他的情绪。相比之下,如果其他的兄弟姐妹都很开朗、与父母亲的关系也很好,这样一来,就像接下来的这个案例那样,让当事者感觉自己的关心被剥夺了,自己就像一直生活在光照不足的"阴暗角落"里一样。

"阳光"的姐姐与"阴暗"的妹妹

沙奈惠(化名)感觉做什么事情都提不起干劲儿,当初为了考证而报名的函授大学也没去念,终日都是郁郁寡欢的状态。虽然知道有些事情必须去做,但是,对于很重要的事情还是想着能拖一天是一天,不是在那里发呆,就是上网打发时间,一天就这样混过去了。总之就是感觉做什么事情都很麻烦。那么,她为什么会变成现在这个样子呢?

沙奈惠的双亲都是上班族,因为母亲是教师的缘故,所以,她在一岁以后就被送到保育所照料。在最初的记忆里,就只有在保育所的沙坑里玩耍以及自己常常哭泣的样子。她有一个比她大两岁的姐姐。和活泼外向的姐姐相比,沙奈惠则显得很内向且不安,还很爱哭。与爱跟父母撒娇的姐姐比起来,沙奈惠从来不会主动撒娇,也很少愿意与父母谈心。

沙奈惠平时虽然是一副沉稳、少言寡语的样子,可是一旦遇到不顺心的事情,就会表现出很倔强、不高兴的态度。母亲也经常批评她"太任性""就不能听话一点吗",而特别爱撒娇的姐姐,反倒更得母亲的喜爱,也许在母亲看来,从不表露内心又不爱撒娇的沙奈惠,是一个很难沟

通也不可爱的小孩吧。

因为母亲平时工作很忙,孩子们基本上都是自己的事情自己去解决。在沙奈惠的记忆中,自己从来没有被母亲照顾过。别人家的母亲也许还会按课程表给孩子准备好笔记本和课本,但是沙奈惠的母亲几乎从未这样做过,如果她忘记带了,那也就只好这样了。虽然沙奈惠并不是那种很冒失或者马虎的人,但是有几次忘带了东西还是会感到很羞耻。

即使很认真地听课,学习成绩却还是很一般,与优秀的姐姐简直不能比。做事情也总是不得要领,更不懂得随机应变。在这一点上,和聪慧灵活的姐姐相比,可能又会让做教师的母亲认为自己是个没出息的孩子吧。

即便如此,直到中学一年级之前这些都还不算是大问题。最初遭遇挫折是在中学二年级的时候。当时她参加了网球社团,在一次双打比赛中,不小心绊到了搭档的腿,结果因为自己的原因输掉了比赛。虽然事后大家都没说什么,可她还是在心里觉得自己的搭档肯定不愿意再跟自己一起了,于是也常常不来练习。没过多久,她的搭档开始与另一个人一起打球,这让她觉得自己果然是一个累赘,最终选择了退出网球社团。

从那以后,她想着只有通过学习来证明自己

的存在,便特别勤奋地投入到学习中。虽然通过自己的努力考上了重点高中,但是那简直就是一段自杀式的经历。大大缩短了睡眠时间,深夜就起床然后一直学习到天亮,这才勉勉强强考得了一个中等成绩。就算这么努力了,可稍一松懈就眼看着成绩开始下滑。沙奈惠越来越有一种"快要窒息"的感觉。到了高二的第一学期,她的健康出了状况,没法专心学习,结果成绩就变得惨不忍睹。

母亲和父亲都来责备她,说这样的成绩肯定 是考不上大学的。沙奈惠自己也意识到了与已经 考上国立大学的姐姐之间的差距。

"不管怎么努力,最终还是不行"这种失败感就从那个时候开始,在沙奈惠的心里扎根了。 而且,她又比较高傲,在模拟考试时填报的志愿,都是那些高不可攀的名校。

而是,这种精神上的失速一旦开始,就会使意志也持续变得消沉,沙奈惠不再像以前那样努力了。这之后当然没有考上心仪的学校,而是进入了同时报考的另一所私立大学。这并非她的本意,对于这所大学以及在这里上学的学生,她都从心底里瞧不上。自己不愿意和她们打成一片互相来往,即使是朋友也无法融洽相处。就这样,她一直也没有可以亲近的朋友,不知从什么时候

开始,沙奈惠就处于一种"孤立"的状态了。对于上学这件事,也渐渐开始感到很痛苦,虽然暑假才刚刚结束,自己却又开始想要休息了。面对这样的沙奈惠,父母亲却很冷漠地说"要是不去上学就别上了",结果,她真的就从大学退学了。

不管干什么都做不好,也不被他人所接受, 这种注定要失败的情绪变得越来越强烈。常常一 整天都躺在床上,不愿意走出自己的房间。那段 日子可以说是沙奈惠人生的最低谷。她就想一直 那样蜗居在家里。

沙奈惠的样子让父母亲也开始担心了,怀疑她是不是生病了,于是便带她去附近的精神科就诊,在经过简单的问诊和检查后,她被诊断为"注意力缺陷障碍(ADD)"。所谓"注意力缺陷障碍",指的是因先天的脑功能缺陷,而导致患者注意力呈显著低下的状态。因为医生注意到沙奈惠说自己曾经因为忘带了东西而感到羞耻,所以才怀疑她是不是患有这种"障碍"。但是,之后的事实证明,这完完全全就是一次误诊。医生仅仅因为沙奈惠没有自信、忐忑不安、注意力低下等这些与ADD症状相似的表现,就做出这样的判断。

当沙奈惠了解到自己的人生之所以这么不

顺,是因为先天性的障碍导致的,这既有让她接受的一面,也有让她更加失去自信的一面。"果然还是因为自己有缺陷啊",面对这样的诊断结果,她更加深信自己无论怎么努力,都不可能获得成功了。

因此也变得更没有精神,每天什么也不想 做,因为反正做什么最后都会失败,所以干脆连 去尝试的意愿也没有了。

那段时期是"阅读"拯救了沙奈惠。其实她以前就很喜欢看书,只是由于忙于学业的缘故,已经很少再去阅读了。但是,现在从大学里退学了,也没什么事情做,反而可以很悠闲地读书了。

沙奈惠的心里也逐渐有了想法,如果能去从 事和书籍有关的工作也不错呢。后来有一天,她 常去的一家书店,贴出了招聘启事。但是,因为 想到自己肯定不会被录用,便一直没有去应聘。 后来再去时,招聘已经结束了,她也感到很失 落。

之后又过了半年,书店再次贴出招聘启事。 这次沙奈惠回家后,终于鼓起了勇气给书店打了 电话。从那之后,沙奈惠才算是又"活"了过 来。

为什么无法承受"受到伤害"?

在贝克所定义的"回避型人格障碍"的病理中,还有另一个特点。那就是,"回避型人格障碍"的人,他们的心理耐受性都很低。

因此,对于"受到伤害"这件事会表现得难以承受,所以想要从心理的负荷中逃避出来。例如,当他人流露出一点点想要拒绝的意思时,"回避型人格障碍"的人都会感到难以承受。正是因为有这样的想法,才会倾向于从一开始就不要与他人打交道。实际上,"回避型人格障碍"的人对于消沉或不愉快的感受,都会表现出很低的耐受性。这些负面的情绪或想法,会让他们感受到难以承受的痛苦。

"认知疗法"尚无法弄清楚产生这种问题的原因所在,但是,要想了解"回避型人格障碍",这一点就不可能避而不谈。

为什么,他们的心理耐受性会变得如此低下呢?是先天性的?还是受到了后天的某些因素影响呢?这里我们将借助"心理创伤理论"来进行说明。

之所以会产生"想要回避"的反应,一定是 与某种行为或某个能带来不愉快的结果的事情有 关系。

例如,我的一个朋友,某天深夜走在涩谷区 道玄坂的后巷里,结果被几个流氓纠缠。在推搡 的过程中, 眼镜也被弄坏了, 由于那几个家伙逃 得很快, 所以警察最后也没有抓住他们。后来有 几次我去他家拜访, 他总是刻意把被打肿瘀青的 脸低下来,还一直蹲坐在房间的角落里。虽然脸 上的伤治好了, 但是有好一阵子, 他都不愿意再 去道玄坂那里。如果仅仅是这样的话, 我倒还能 理解,后来甚至发展到对脚步声和东西的声音都 极度敏感,一边说着"被他们盯上了",一边怯 生生地四下张望, 比起以前来更加沉默寡言了, 总是在那儿摆弄着自己的眼镜。幸运的是差不多 一年以后,他终于恢复了往日的样子,但是事后 想想,他应该就是因为被流氓袭击和侵犯,而产 生了相当程度的心理创伤。

当内心受到了深深的伤害(心理创伤),他们就会被催生出"没有气力同时又过度敏感"的状态,心理的耐受性也会变得低下。不仅会回避那些与心理创伤有关的事物或场地,甚至对于原本能够承受的事情,也表现出难以承受。就像心里面发生了"骨折"一样,以往看来并不算什么的事情,也有可能会成为一种负担,让内心感到痛苦万分。

"回避型"的人,是否也都经历了同样的事情呢?当然,他们不可能每一个人都经历了战争、灾难或者暴力侵害这样的"精神创伤"。那么,他们到底又遭遇了什么呢?

"回避型"可被视作一种慢性创伤症候群

这里需要让大家首先了解的一点是,除了那些会威胁到个体生命与安全的"大灾难、事故、犯罪侵害"以外,还有一些相对比较轻微的攻击或者压力等,这些虽然没有严重到威胁生命,但也会产生"精神创伤"。长时间地反复经历这些事情,也会留下精神上的伤害。

如长期被拘禁在收容所等地方,就是一个比较典型的例子。不过,在我们身边较容易发生的事情,还是遭受到虐待或家庭暴力(DV)而自己又无法从中逃脱的情况,这样一来的话,家庭实际上就变成了像"监狱"一样的地方。

常年处于这种状态下的人,就像是被关在强制收容所里一样,失去了自身的独立性,变成了他人的一种被动附属品,同时对自己也产生了绝望感,一直被残暴的支配者监视着,自己只会想着怎样从眼前的痛苦和攻击中逃脱出来。可是,即使后来从这样的状态中解放了,也依旧会

有"被残暴的支配者盯着"的感觉,无法自我独立,只能被动地过着一种充满绝望的生活。

这样的事态,往往与个别的案例或者家庭问题有关。但是,在一些乍一看没有什么问题,甚至充满了善意的团体或家庭中,实质上也会产生类似的问题。

例如,父母亲向孩子宣扬一定要考上重点学校的"口号",逼迫着他们接受应试教育,不断地给他们施加压力,这种近乎强制收容所式的经历,不也同样会造成精神上的创伤吗?对于年纪尚小的孩子来说,参加千军万马过独木桥的考试战争,不也同样会患上类似战争后遗症的"慢性创伤症候群"吗?

在封闭的家庭环境中,挥舞着强权、时不时 还歇斯底里地训斥孩子的家长,对孩子来说就像 是收容所里冷酷的看守一样,总是反复无常。绝 望的孩子一直生活在训斥和责骂声中,面对家长 只能表现得唯唯诺诺。在这样的环境中生活了几 年的孩子,往往都会失去独立性,最终学会被动 地服从,同时也处于一种自我绝望中,只想着如 何逃离眼前的痛苦。

现在人们常常会提"教育虐待"这一说法,就是担心会打着"教育"的幌子,却干着破坏孩子生存能力的事情。

孩子们虽然接受了大量的教育,但是在被问到"自己想学什么?""对什么事情比较关心?"时,却鲜有人能脱口而出。现状是大部分的孩子根本不知道自己想学什么,或是想做什么,这样的"教育"不但没有培养起他们作为独立个体的想法或兴趣,反而还剥夺了这些东西,实在是让人感到悲哀啊。

从前,人们把那些经历过考试战争的年轻人 唤作"书呆子",以此来讽刺他们身上的那种暮 气沉沉、没有朝气的感觉。后来,由于竞争的不 断缓和,再加上经济发展速度的放缓,主战场 从"大学的入学考试"转移到了"求职应 聘"上,大学生身上的那种没有朝气的感觉,也 不像以前那样明显了。但是,在"缺乏独立性、 非常的被动"这方面却变得比以往更加严重了。

年轻人之所以想要逃避责任与负担、逃避挑战,难道不正是因为从很小的时候开始,就被施加了过多的责任与负担吗?而且,不顾其本人的意愿,都不得不去承受。同时,还要被迫过早地去面对那些不切实际的挑战。就像接下来的内容一样,这种情况其实就在我们身边发生着。

个体独立性被剥夺的经历

"回避型"的人总是被周围人一味地投以期待,却忽视了当事者作为一个个体内心真正的愿望与需要的关心,虽然这不至于严重到像"慢性创伤症候群"或"强制收容所"的那种程度,但却是这些人在成长过程中的一种常态。

曾有一位青年,学习成绩十分优异。同时因为是家中长男的缘故,所以被父亲寄予厚望。他本人很喜欢棒球,在进入中学以后,曾经一度想加入棒球社团。但是,当他的父亲听说棒球社团的练习很辛苦时,就很担心会影响到他的学习,于是就找了各种理由,让他放弃加入棒球社团的想法。这位青年虽然特别懊恼,但是并没有违抗父亲的意见,最后还是遵从了父亲的决定。

这之后,一切又回归了原样,青年的成绩也依然名列前茅,并且考上了当地的重点学校。在中学、高中阶段,他开始对历史产生了兴趣,一般的书已经无法满足自己,会特意找来专门的历史书看。在填报大学专业时,他表示想要报考历史专业,可是父亲却以一句"学那样的专业,将来肯定找不到工作"就拒绝了。后来,他只好勉勉强强地进入了父亲推荐的经济系学习。

在大学里他全年无休地学习,也取得了规定的学分。但是,他感觉自己就是对经济学提不起兴趣,一有闲暇时间就会去读历史和文学方面的

书。父亲看到他这个样子,也总是会板起面孔。 到了大四以后,不用每天去学校上课了,可

是家里人却觉得他身上有了一种暮气沉沉的感觉。问他工作找得怎么样了,也是避而不答。不耐烦的父亲,只好动用自己的关系,为他在某知名企业安排了一份工作。只要当天去走个形式参加一下面试,就会被录用。

可是面试当天,该青年还是爽约了。看到自己煞费苦心的安排最终泡了汤,父亲感觉很没面子,气得火冒三丈。但是,儿子却仍是一副低头不语的样子,没有一句反驳。父亲最后气得问他到底有什么想说的就说出来,他这才慢慢抬起头来说"我已经彻底放弃自己了"。

后来,他就长期过着闭门不出的生活。总是会自我否定,口头禅也变成了"反正我是个没用的家伙"。

仅从表面行为来看,这位青年放弃了稳定的 就职机会,这确实让人难以理解,而一片苦心为 其疏通关系,最终却颜面尽失的父亲的确也很可 怜。

但是,回顾此前的种种经历,我们也可以将 青年的所作所为,视作为了守住自己的独立性, 而做出的最后"抗议"。 敢于反抗父亲的意见拒绝去就职,这原本是为自己干得最漂亮的一件事,可是,对于这位常年生活在父亲的价值观中的青年来说,这也意味着自己是一个辜负了父母亲期待的、没出息的人。所以他才会深信自己"反正是个没用的家伙",这背后也凸显了父母亲的评价所带来的影响。

过分期待与被决定的人生

日本已经进入了"少子化"社会^[1],在家长 对子女往往表现出"过分保护、过分干涉"的今 天,孩子的独立性被剥夺的情况,可以说在我们 的身边经常发生。一方面,父母亲都忙于工作而 疏于照顾孩子的情况在增多; 但是另一方面, 全 职做家庭主妇的母亲片刻不离地照顾孩子并且指 导其学习,像这样的情况也依旧不少。这样一 来,年少的孩子身上往往会被寄予过分的期待。 最糟糕的状况就是, 父母亲都忙于工作而无法给 予孩子温暖的照顾,同时又一味地对其抱以期待 甚至干涉。特别是,父母亲往往还会错误地认 为, 自己这种对孩子的期待和干洗的行为, 是"爱孩子"的一种表现。殊不知,这 种"爱"有百害而无一利。

这也是最近有"回避型"倾向的年轻人越来越多的一个重要原因。在一些孩子们生活的家庭里,同时发生了上述这两种最糟糕的情况,即父母亲自己没有花时间下功夫去真正照顾孩子,只是一味地在孩子身上花钱,或是对其抱以过分的期待,乍一看好像没有什么问题,但实际上这却让孩子备感痛苦。

如果父母亲自己曾经获得过成功,或是从事 社会地位较高的工作的话,其给予孩子的期待和 压力往往会更严重,会一直将孩子束缚住。这不 仅有损孩子的独立性,还会使其长期处于高压的 状态,一旦出现与父母亲的意愿不一致的情况, 孩子就面临着被绑住手脚,然后被施刑一样的境 地。即使摆脱了这种状况,孩子仍然会在很长的 一段时期内,表现出没有气力,不知道自己是 谁,也不知道自己将来想成为什么样的人,等

被过分保护的顺从孩子

真纱美(化名)是姐妹二人中的妹妹。她的姐姐性格非常活泼,什么事都自己去做。相对地,真纱美从小到大却一直像是生活在姐姐的阴影里一样,总是有强烈的不安感。无论是上学还

应,不过一旦适应了以后,也没有什么问题。只是,不管什么事情,从来不会说要亲自去做,而是由热心于教育的母亲去做各种调查,然后替她做出一个貌似最佳的决定。真纱美一次也没有违背过母亲,好像由母亲来做决定就是一件理所当然的事情。无论是选择上五年一贯制的私立女子中学,还是报考哪所大学,全部都是由母亲说的算,自己只是去服从而已。 母亲总是说:你不像你姐姐那么优秀,所以

是上辅导班,总是要花很长的时间才能让自己适

母亲总是说:你不像你姐姐那么优秀,所以最好还是要有"一技之长"才行,就进商学部吧,将来即使改行也能当个经理什么的。

就连找工作,也完全不能自己做主,仅仅是 因为母亲说了一句"这工作很好",她就选了现 在的这份工作。但是,在真正进去后的实际工作 中才发现,真纱美并不是特别愿意做这份工作, 所以也没有感到发自内心的快乐。只不过这份工 作够稳定,只要熬个三四年,把一些基本的业务 掌握了以后,就能一直混下去了。虽然,最近她 也有想过走这样的人生道路真的合适吗,但是, 一时间也确实想不出其他想做的事情了。

虽然真纱美一直对母亲抱有感激之情,但最近也开始产生了"自己像是被绑在巨大的柱子上"的感觉,这让她十分烦恼。母亲是那种从来

不考虑真纱美是怎么想的人,总是很快就替她做了决定。而真纱美也好像总是在等着母亲替自己做决定一样。因此,如果母亲不发话的话,她就无法做决定了。对于这样的自己,真纱美有时也会感到很焦虑,同时对于母亲的强势,也会有很生气的时候。

真纱美抱怨自己的工作非常枯燥,结果反而被母亲一通训: "干着这么高薪又稳定的工作,还有什么不满的?" 所以她也就不敢再在母亲面前抱怨什么了。

后来终于有一天,真纱美在乘电车时突发了 哮喘,没能再去公司上班。因为她的身体开始表 现出"抗拒"。

"顺从"与"看淡"的背后,往往都有着 双亲的支配

"回避型"的人面对强势的对方,往往很难去反抗。比起会引发冲突的"反抗"来,他们更愿意选择的是"看淡"和"顺从"。这种"被动性"和"顺从",在第三者看来,似乎特别不合理,让人特别着急想知道为什么他们不去反抗,为什么不去表达自我的主张呢。在对方完全不占理的场合,即使他们有能力也很优秀,但是只要

对方表现得很强势的话,他们就会闭口不语,一 句反驳的话也说不出口。

"回避型"的人往往会表现出从一开始就看 淡一切的态度。明明该是一腔热血、充满理想的 年纪,却宛如人到暮年,总是一副"看 淡"或"悟彻"的样子,让自己表现得很卑微和 没有欲望。"反正自己……"成了他们的口头 禅,因为深信自己肯定做不好,所以干脆从一开 始就放弃了。

总是不擅于表达自我的主张,哪怕自己是有 理的一方,但是当对方表现得很高调、很强势 时,自己就先败下阵来了。

这种"顺从"和"看淡"的背后,往往是受 父母亲的过度支配的影响。

森鸥外的经历

因《舞女》《山椒大夫》《阿部一家》等作品被广为人知的作家森鸥外,其本名叫森林太郎,他也是一个典型的受到母亲过度支配却不懂得反抗的人。众所周知,森鸥外在自己的母亲峰子面前总是抬不起头,一副唯命是从的样子。峰子本身文化程度不高,既不会读也不会写,但是她为了能够指导自己的儿子,硬是通过自学最终

掌握了汉字。而且,在森鸥外忙于写作的时候,还曾为他的校对做过"秘书"工作。 即使是在森鸥外结婚以后,她对自己儿子的

即便是在森鸥外结婚以后,她对自己儿子的干涉仍然没有停止,这让她与儿媳妇的关系也变得很糟糕。即便如此,森鸥外也并没有觉得母亲的干涉是一种"多余的照顾",反而还很感谢母亲。

森鸥外出身于医生世家,是被家中寄予众望的男孩子,由于他的父亲和祖父都是上门女婿的原因,所以他从小就是在众人的期待下成长起来的。几乎从一开始就注定了将来要当医生以继承家业。再加上他天资聪颖,所以全家对他的期待也就更大了。后来又虚报年龄,跳级进入了东京第一大学医科学校(今天的东京大学医学部),走上了成为精英的人生道路。

可是,在森鸥外的身上我们也能看到他缺乏独立性,不敢违背命运的表现。文学研究者们都将森鸥外的这一特点叫作"Resignation"(德语"放弃、看淡"的意思)。他的作品往往也是避免直面现实的社会问题,而是借由虚构的历史题材,以极为间接的方式,来描述社会的悲剧性。

这样的创作态度,在他的现实生活中,表现 得更为显著。 他不愿意做一名职业的作家,而是一边当医生一边进行写作,他不愿意放弃自己的公职身份,所以这样一直保持着。而这与放弃了教职,果断选择以笔为生的夏目漱石形成了鲜明的对比。他的这种"安全第一"的生活方式,就像是给自己的人生上了双保险一样。

当面对情绪化的复杂问题时,也不会亲自去处理,总是想假装不知道而蒙混过去。他在德国留学时,曾在柏林与一位女性关系很亲密(据其自传性质的小说《舞女》中所述,名叫"爱丽丝"),但是,他在没有将两人的关系彻底撇清楚前,就独自一人回国了。因此,在森鸥外回国后不到两周,爱丽丝也追随着他来到了日本。

结果,森鸥外哭着拜托自己的亲戚和家人, 说服爱丽丝回德国,而森鸥外本人甚至都没有与 爱丽丝见面,因为他选择了逃避。

与现实中表现得如此没出息相反,在描述他与爱丽丝恋情的《舞女》这本书中,森鸥外却写着爱丽丝由于失去了他的爱,感到非常的绝望,最终精神也变得异常了。

对于在现实中不敢袒露自己真心话的森鸥外 来说,小说这种形式,似乎成了可供他逃避的余 地。 实际上,作家和诗人大多会表现出"回避型"的倾向。因为如果在现实生活中能轻易做到的话,何必再费力气以虚构的方式去表现呢。

拒绝成为成熟的大人

"回避型"的特点常常表现为,对于"成为社会人和自力更生"这件事表现得很恐慌,对于"和伴侣相爱,然后被养育子女的责任所束缚"也表现得很不安,但是从另一角度来看,其实也可以理解为,这是对"成长为一个成熟的成年人"的一种抗拒。

在还没有能力自立、同时也没有自信的时候,就要去承担一个成熟的成年人所应负的责任,走上社会、结婚生子,这些都将使他们感到巨大的负担感。在一般人看来,能够走上社会,在与他人打交道的同时维持自己的生活,并且能与爱人一起组建家庭生育子女,让自己能够成为一个成熟的成年人这件事,比起肩上的负担来,可能更多的还是有一种喜悦感吧。

但是,如果是从幼年时期开始,就一直被强调各种期待和责任,在被支配的环境下成长的人,在这种不堪重负的前提下,其实是很难体会到成为大人的喜悦与希望的。如果恰巧连结婚的

比起"成长为大人"这件事所带来的喜悦与成就感,更多的还是会觉得自己的幸福日子就这样到 头了吧。

对象也是自己很小的时候就被定下的话,那么,

不允许玩耍,总是被迫去做自己不想做的事情, 对于这样的孩子来说, "拒绝长大"也许就是他 们最后的抗议。

孩童时期就被要求表现得像个大人一样,也

(1) **"**小子化**"**一词源自日语,指生育率下降造成幼

(1) "少子化"一词源自日语,指生育率下降造成幼年人口逐渐减少的社会现象。

第五章 "回避型"越来越明显的现代人,是适 应还是进化

价值观等这些方面的剧变,导致仅仅在这几十年 间, 越来越多的人在不知不觉间选择了一种消极的生

由干社会结构、个人的生活方式、

存策略。

环境能够改变遗传因子的作用

在前面的章节中,我们主要就人们"感到麻烦"这一现象的本质问题,即"回避型人格"进行了阐述。其中,能够催生出这种状态的主要原因是"回避型的依恋关系",特别是"恐惧·回避型依恋关系"。同时,否定的养育方式、羞耻的经历,以及常年处于过度的压力之下等状况,往往又会使这种状态进一步恶化。

而根据我的临床经验,确实这二三十年 间"回避型"的人以及存在"回避型依恋关 系"的人是呈增长趋势的,而通过调查研究所获 的一项数据显示,20世纪90年代"回避型人格障碍"在一般人口中所占的比例,仅为0.5%~1.0%,这是一个比较低的数字了。但是,在2001年至2002年所进行的调查中,这个数字上升到了2.4%,到2007年时其在成年人群体中的比例,已经超过了5.2%(Lenzenweger etal., 2007)。

得的数据,也印证了我的这一印象。例如,美国

虽然关于"回避型的依恋关系"还没有进行过大规模的调查,但是20世纪90年代的研究结果显示,在欧美等国"回避型依恋关系"的比例约占两成。而在发展中国家和地区,这个比例却是很低的,以前的日本也不例外。1985年在札幌进行过一项以"年满一岁的幼儿"为对象的研究,结果没有一例是"回避型依恋关系"。但是,这之后日本的比例数字开始追赶欧美等国,近年来进行的以大学生为对象的调查结果显示,有约四成的人属于"回避型的依恋关系"。

由此可见,在一般人口的层面上,有这方面问题的人——特别是以年青一代为主——正在逐渐增多。这不只是个体的问题,也有可能是受到了社会层面的变化所带来的影响。我们知道在形成"回避型人格障碍"的过程中,遗传因素起到了很大的作用,大约占到了六成,但是肥胖指数(BMI)也同样与遗传因素有关联,据估计其关

联度高达77%,这个数字比"回避型人格"的还要高。但是即便如此,由于后天的营养过剩而导致肥胖的人也在激增。所以说,因为环境层面的改变,导致"回避型人格"的人越来越多,也就不是那么不可思议了。由于社会结构、个人的生活方式、价值观等这些方面的剧变,导致仅仅在这几十年间,越来越多的人在不知不觉间选择了一种消极的生存策略。

近年来,环境的变化不仅改变了我们对遗传 因子的了解,甚至也会使遗传因子本身发生变 化。

基于这种思路,可以说生活方式上的差异不 仅仅是受环境影响,在遗传因子的层面也会产生 出差异,甚至是物种的差异。接下来我们来看一 个例子吧。

"爱家人"与"爱自己",两者的差异源 于脑结构

田鼠这种鼠类动物的关系表现,在我们对"依恋关系"的研究中,起到了非常重要的作用。"草原田鼠"是一种生活在美洲大草原上的田鼠,科学家们发现这种田鼠在"家人"之间有着很强的情感羁绊。因此,特别适合用来进

行"依恋关系"的研究。 "草原田鼠"一旦结成"夫妇",除非对方 死去,否则就会一直保持这种情感上的羁绊。子

女对父母的依恋关系也很强烈,只要一离开父母 亲就会发出尖锐的叫声。"夫妇"会共同抚养孩 子,修筑豪华的洞穴,过着大家庭式的生活。

而另一种生活在山地环境中的"山地田鼠",虽然同样也属于田鼠类,但是两者的生活方式却迥然不同。"山地田鼠"都生活在简陋的洞穴中,喜欢独居,只在发情期与异性交配,但是在交配结束后就不会再见面。由母亲一方独自养育孩子,孩子从来没见过自己的父亲,子女与母亲的关系也很淡薄,即使离开了母亲,也不会鸣叫。在哺乳期结束后,子女往往就会被赶出洞穴,被当成"外人"来对待。子女也必须开始独自的生活。

从生活方式上看,这两种田鼠正好是完全相反的,但在遗传因子的层面,其实仅有细微的区别而已,也就是说,二者是极为接近的物种。那么,这种生活方式上的差异,又是因何而起的呢?通过一系列的调查研究,结果显示二者大脑内的受体分布有着非常大的差异。所谓"受体",就是指一种能够接纳神经传导物质的媒介,神经传导物质通过与受体的结合,来发挥传

递信号的作用。

受体可以结合的神经传导物质也分成很多种类。其中,起到决定性作用的,是一种名为"后叶催产素"的荷尔蒙(大脑内的一种神经肽)。后叶催产素是能够控制"依恋感觉"的荷尔蒙,在大脑内有着重要的作用。这种荷尔蒙可以使大脑产生出亲密的情感,社交性也会有所提高,同时还能缓解压力、不安以及过度敏感的情绪,有助于维持一种宽容、平和的心态。在情感羁绊的维系以及养育子女等方面,可以说扮演着不可或缺的角色。

而负责接收后叶催产素信号的就是"后叶催 产素受体"了。不管体内有多少后叶催产素,如 果没有后叶催产素受体的话,就都无法正常发挥 作用。最近,有一种后叶催产素的鼻喷药剂变得 很普及,虽然大家都能买来用,但是这种鼻喷药 剂的功效只是暂时的,它并不具备中长期的药 效。原因就在于,即使向身体内投放了后叶催产 素,可体内后叶催产素的受体数量却并没有增 加,此外,无节制地滥用后叶催产素,还会导致 后叶催产素受体的"下调"(持续接受到过度的 刺激,将使受体的数量呈现出减少的一种现 象),因此,反而会给后叶催产素的作用带来负 面影响。顺便说一下,"药物依赖"和"酒精依 赖"等行为, 也会对体内负责产生快感的神经传 导物质"多巴胺"产生类似的影响。

那么,"草原田鼠"与"山地田鼠",在受体分布上有着怎样的差异呢?二者最具决定性的差异就在于,"草原田鼠"在家庭的情感羁绊上表现得很强烈,而科学家们的研究发现,这是因为在其大脑的"伏隔核"区域分布着大量的后叶催产素受体,而与之相对的,"山地田鼠"大脑中却并没有类似的发现。

"伏隔核"是大脑中负责快感的中枢。人类能感觉到快乐,并且想去做某一件事情,都是因为这部分结构能产生出相应的快感所致。伏隔核兴奋,就会产生出快感。之所以使用兴奋剂或参与赌博、竞赛等会令人感到兴奋,就是因为此时大脑的伏隔核正处于兴奋的状态。在一个人的伏隔核区域中,如果分布有大量的后叶催产素受体的话,就意味着后叶催产素的分泌活动也会非常活跃,这也就是说,在与他人交往或身体上的接触、建立亲密的关系、养育子女等事情上,他都能感受到更大的快感。

正因为有快感作为回报,所以人们才会永不满足地去持续做出这些行为。除了会有兴奋剂或赌博成瘾的情况外,人们之所以愿意去与他人亲密交往、生儿育女,也是因为能从中感受到活着的快感。

"草原田鼠"在与伴侣或家人接触的过程中,能够获得极大的快感,因此才会去维系强烈的情感羁绊,而"山地田鼠"由于感知不到这种快感,所以才更喜欢独居的生活状态,这样的解释是成立的。

什么样的环境变化会导致"回避型"的增加?

换到人类的场合,虽然不存在物种上的差异,但是也可以分为后叶催产素的受体分布"较为丰富"的人与"比较缺乏"的人。实际上,孩童时期的生活环境,将会决定后叶催产素受体的数量及其分布。从特定的养育者那里受到很好的照顾的人,其脑中的后叶催产素受体将会很丰富,结果就是,后叶催产素也能很好地发挥作用。

但是,如果孩童时期是在一个缺乏关爱与照顾的环境下成长的话,后叶催产素受体的发育水平就会变得很低。这样一来,会产生什么结果呢?其在与人交往或是养育子女等方面,将无法感知到快感,而且更倾向于接受那些能够直接刺激大脑伏隔核区域的物质或行为。例如,会对赌博、药物、饮食、购物等产生依赖感。因为只有

在做这些事的时候,才能让自己体会到活着的快感。孩童时期被关爱不足的人,其患依赖症或暴饮暴食的风险会更高,就是因为这个道理。

让我们把话题说回到"田鼠"上,"草原田鼠"能从群居的状态中感知到快感,因此才会去维系情感上的羁绊,但是体会不到快感的"山地田鼠",则没有这种持续的羁绊感。

虽然不能将田鼠与人类混为一谈,但其实在 依恋关系的结构上,人类与田鼠基本上是完全相 同的。后叶催产素系统是所有哺乳类动物所共有 的一种结构,人类也不例外。在田鼠身上发生的 现象,同样也会发生在人类身上。

实际上,依恋关系较稳定的人与依恋关系较稀薄的人之间的差异,也跟"草原田鼠"与"山地田鼠"之间的差异有着某些相似之处。方式。不过这几十年间,选择"山地田鼠型"生活方方神及型人在迅速增加。"回避型人格"与"类精越多的"回避型"的区别身上同避型依然。"回避型依恋"的人身上间避型依恋"的案例中,也会表现出强烈的"回避"倾向。整人,具有"回避型"倾向的人越来越多,也可以说现代人正在快速地"山地田鼠"化。

那么,为什么会出现这种趋势呢?到底是因为环境怎样的变化,才会导致依恋关系的稀薄化,即"回避型人格"化呢?

用一句话概括就是,因为"现代化"的缘故。"现代化"是各种社会变动的总称。工业化、城市化使得资本得以积累,人们的生活变得便利和舒适,但是与整个社会表面上看起来的富足相反,其实质却可以说是从原本一片绿色的草原,变成了荒凉的山丘地带。为了适应这种快速的环境变化,"回避型人格"才会越来越多。

适应个人主义的"回避型"

社会的现代化,不仅是因工业化和城市化而导致社会结构所发生的变化,同时,生活在其中的人,其内心的价值观和心理状态,也会随之发生变化。其中的一种表现,就是"个人主义"的渗透。在以个人的自由与自我实现为最大价值的个人主义社会里,一般认为个人不应该被集体所束缚。为了祖国或故乡而不惜牺牲自己性命的行为,也已经不再被提倡,随着个人主义的不断贯彻,即使是为了自己的父母、配偶甚至子女,也觉得没有必要去做自我牺牲。

当一个社会中所有人都以自我为优先考虑

非常不利,为了生存下去不得不也开始只考虑自己的事情,即使是家人也不再看得那么重要。这种不看重家人的生活方式下,生育的子孙后代可能也会成为一种"不利"的因素,因为对于个人主义来说,个人就是一切。子孙过得好不好、家人过得开心与否,这些都不重要,自己是否幸福才是一切。

写到这里,也许有人会觉得这是不是有些太

时,这种环境就会对那些"首先想着他人"的人

极端了呢。其实现实中,比这更加极端的事情正 在发生着。例如,最近来找我咨询的人中就有这 样的情况,由于养育方式上的问题,导致孩子在 金钱上向家长提出过分的要求。而且孩子还威胁 说如果不给钱的话,就要跟家长你死我活,最后 家长不得不哭着将积攒的养老钱拿去给他花。更 严重的情况,还有家长去借钱给孩子花,之后由 于害怕由此产生的风险,甚至有的家长就连夜逃 走了。 事态发展成这样,不禁让人想问当初是为何

而生育子女的呢? 也有相反的情况,家长一方对于被视作继承 人和掌上明珠的孩子特别娇惯,可是一旦其违背 了自己的意愿,就会停止继续给予孩子生活费, 还会要求他从家里搬出去,最终双方甚至要闹上 法庭打官司。对于反抗自己的孩子,一分钱也不给,而且就像是成心要气对方似的,会将身边听话的人收为养子,还要把全部的财产都留给他。

相信有人会觉得要是这样的话,不如最开始时就不对孩子抱有期待好了。

个人主义的不断发展,使得原先的亲子关系,不知从什么时候开始,变成了因赡养费、赔偿金等问题而对立的"被告与原告"关系。原本是备受自己疼爱的孩子,却反过来要控诉自己让他遭受了虐待,而家长也会觉得冒着这样的风险去养育子女,似乎也越来越不合算。

有些家长会认为是自己的孩子出了问题,况 且自己与他人相比,也不过是一对普通的夫妇而 已,不知什么时候就变成了孩子眼中的"恶 人",这让他们感到前路一片昏暗。

实际上,夫妻之间的爱往往都始于甜蜜的美梦,而终于残酷的现实。如果婚后又有了孩子的话,那感觉就像是破产的公司外,又围了一群来借钱的人,似乎对这仅存的一点点财产也不放过。也有很多人面对养育费和赡养费,产生了一种"债台高筑"的感觉,就像未来的工资都被告了似的。另外,还有人会对事先说好的养育费置若罔闻,最终女方为了独自抚养孩子,只好不辞辛劳地工作挣钱,像这样的情况也很多。

而从一开始就选择对他人的亲切和关爱不抱期待的"回避型"的生活方式,就不会做这些无用的美梦,当然也就不存在"背叛"的情况。冰冷的个人主义社会,就像寒冷的山丘地带一样充满了杀机。为了更好地适应这种环境以让自己生存下去,最好的方式就是不再对他人抱以善意或温情。

环视我们的四周,人类仿佛正在朝着这个方向进化。

经历的雷同化与失去的独立性

个体的独立性,需要在做自己感兴趣的事情的过程中,一点点地被培养起来。但是,实际上现在孩子们的经历与过去相比,正在变得雷同化,给人"十分狭窄"的印象。不管问哪个孩子"你对什么感兴趣",得到的答案几乎都是一样的。

比如说,在家教很严的家庭中成长起来的孩子,其大部分的时间都被辅导班、作业题占据了,有一点点空闲的时间,也都花在了打游戏、看动漫、看网络视频等这些事情上。不是在学习,就是在看手机屏幕。那种真正可以培养孩子的社会性、发掘自我兴趣点的"空闲时间",已

经变得越来越少了。 就好像走到全国各地都是同样的商店一样, 不管走到哪儿,遇到的孩子都是同一种思考和行

不管走到哪儿,遇到的孩子都是同一种思考和行为模式。问他们"有什么喜欢做的事情"或者"感兴趣的事情",得到的也都是相同的答案。这种雷同性,让人感到可怕。

表面上看,他们所受到的外部刺激多种多样,但这种多样性其实是一种假象,真正能接触到新鲜体验的机会正变得越来越少。原因就在于这种被包装成产品或服务的、可复制的体验,并不能被称为真正意义上的独立体验。

而且,随着互联网媒体的发展,人们可以接触到庞大的信息,这就会造成"信息超负荷"的状态。人们不知道该如何筛选出真正重要的信息,有时偶尔映入眼帘的信息,能轻易地左右我们的判断与行为。

长时间地处于"信息超负荷"的状态,会引发没有精神、木讷的情绪。这是不是让你想到了那些玩电脑或玩手机长达15个小时的人的样子呢?新鲜的兴趣与意愿已然消失殆尽。长此以往,我们很难想象将会发生什么。可能到了中年,面对现实问题仍然表现得没有力气,我们也经常能看到那种"过度依赖手机"的案例。"回避现实"与"依赖互联网媒体"这两种情况相结

合,就会使人陷入"回避"的沼泽而无法自拔。 人类的大脑原本就是用来处理信息的高级机

人类的大脑原本就是用来处理信息的高级机器,因此,信息革命所带来的将是近乎"改变物种"的影响。

回避与心理上的过敏反应

孩子往往会对学校产生一种心理上的过敏反应,即说不出什么具体的理由,就是觉得上学这件事很麻烦,也不愿意去上学。这种"学校过敏"的状态也被称为"学校恐惧",倒不是说当事者就绝对不能去学校,只是内心想要尽可能地逃避,这样的话不知不觉间也会对自己的行为产生影响。即使被迫勉强去上学了,内心的痛苦感也会越来越强烈,很快就开始经常逃学。

很多人会抗拒去学校,但是为什么在工作时,却表现得很正常呢?也就是说在面对另一种"集体环境"时,他们并不会表现出任何的抵触情绪,所以这只能归结于"学校过敏"这一问题了。

对于有"学校过敏"问题的人来说,上学的 那段日子是最难熬的时期。有些人一离开学校以 后,整个人生也开始有所好转了,会变得非常活 跃并能充分发挥出自己的特长。 "回避"也可以看作心理上的一种过敏反应。虽然这并不是因精神创伤而导致的恐惧症,但却是由内心的不快与抵抗情绪而引发的一种反应。就像现在有越来越多的患者备受花粉症的困扰一样,很多人都会出现心理上的过敏反应。那么,如果真是这样的话,为什么这种心理过敏体质的人越来越多了呢?

过敏,原指医学上的一种过敏性现象,是指我们的身体针对某种抗原,产生了相应的抗体,属于一种免疫应答。问题就在于对某些并非异物的物质,也将其视作异物来对待,这种过剩的异物免疫应答就是"过敏"。

那么,具体什么时候会发生这种过敏反应呢?一种情况就是,经常有机会接触抗原,这将很容易引起过敏。例如,如果不是因为某些特定的花粉飞散得越来越频繁,我们也就不会患上对杉树或柏树过敏的花粉症了。偶尔接触一下的话,并不会引起对异物的过剩免疫应答,但是如果这种接触超过了一个"度",就会引起过敏反应了。

另一种情况就是,被称为"屏障"的身体免疫机制变得虚弱,或者被攻破的时候,也会引起过敏。具体来说,当我们的皮肤受伤时,就会导

致真皮层直接与外部的物质相接触,很容易引起 过敏反应,或者我们胃部的消化功能发育不健 全,会使摄入的食物混入肠道中,这便是发生食 物过敏的原因。

这个原理也可用于解释心理上的过敏反应。 如果在学校期间,曾接受适度的负荷,那么发生 这种抗拒反应的风险就会小很多。如果这种负荷 过度增加,就会感觉被学校所束缚,从而使得这 种"异物感"越发强烈,容易引发内心的抗拒反 应。

再加上曾经受伤害、失败的经历等,都会雪上加霜。内心的"表皮"受到破坏,将毫无防备的"真皮层"暴露在外,不愉快的经历又一直无法被消化,就这样压抑在心中,便会增加发生"过敏反应"的风险。

无菌室化与对人过敏

如果只是"学校过敏"的话,只要不去学校就好了,同样也能熬到毕业。但是,在"重度回避型人格"的案例中,往往还会表现出对人类自身的抗拒反应,最终难以融入到社会中。对于"回避型人格"来说,想与人接触,可是实际

接触后又会引起不快的抗拒反应、这种状态也可

以理解为对人的一种过敏反应。

近年来过敏症的发病率激增,主要也和太过 干净的环境有关。如果从小就在过于干净的环境 中成长的话,身体内可以抑制过剩免疫应答的结 构就得不到发育,这样的话就更容易发生过敏反 应。反之,如果成长的环境是那种身边有各种细 菌、家畜的粪便以及寄生虫的环境的话,反倒不 容易发生过敏反应。比起近似无菌室状态的成长 环境,恰到好处地与一些细菌共处,能让人更容 易生存下去。

在大家庭中成长起来的孩子,对全家人一起睡大通铺的生活环境,也并不会感到奇怪,而那些从小就被婴儿床和儿童房所隔离的孩子,他们很少有机会去和其他孩子一起玩耍,对于这种"无菌状态"下长大的孩子来说,"他人"就是一种"异物"。

孩童时代所接触到的东西,会影响体内可抑制免疫应答结构的发育,而这种结构也被称为"免疫宽容"。遗憾的是,对他人没有"免疫宽容"的人正在增多。而且,与这种"免疫宽容"相类似的另一种结构,正是我们之前提到过的"依恋关系"。自身依恋关系没有得到充分培育的人,被迫走上社会后,就很容易因对他人的过敏反应而感到痛苦。

社会的无菌室化,再加上很少与人接触导致 人际关系的淡化,结果就只能使"依恋关系"这 种结构无法发挥正常的作用。不仅限于当下的日

本,这在全世界范围内都是一大问题。

第六章 与"回避型"的人和谐相处的方法

如果是普通人的话,在经过几次愉快的约会之 后, 都会想让两人的关系有进一步的发展吧。

可是,在恋人是"回避型"的场合,这个道理可能就不适用了。 他们并不会想让关系更进一步。

部下是"回避型"的场合

年轻人群体常会表现出明显的"回避型"倾向,而最近公司里的部下是"回避型"的情况,也变得越来越多了。如果不巧遇到的是一个富有攻击性的上司的话,可能就会觉得部下的干劲儿不足,于是便想要激励他们,甚至有时还会进行严厉的训斥。但是,这种看似平常的应对方式,却往往会使事态更加恶化。部下会一下子就泄了气,其至最后都不愿意来公司上班了。

"回避型"的人对于期待与责任,常常会有

很夸张的感知,这会给他们带来较大的压力,很容易就会丧失斗志。所以,作为上司首先必须清楚地了解到这一点。这些人在业务能力上,都有非常优秀的一面,同时也具备独特的感性认识,只要能正确加以对待,同样能让他们发挥出自己的特长。

现如今的这个时代,如果你还不懂得如何与"回避型"的人相处,那么你将很难开展工作。如果是销售部门的话,当然会集的都是那些外向型的、富有自信的员工。但是,如果是技术性、专业性要求较高的部门,肯定还是以"回避型"的人为主力的,如果不是这些人的话,可能整个业务都无法正常开展。可以说,如何正确对待这些"回避型"的部下,如何让他们发挥出自己的才能,也是对上司领导能力的一种考验。

那么,有哪些方面值得我们注意呢?

首先,不要突然增加部下肩上的责任与负担。"回避型"的人即使在业务能力上还有余力,但是他们对"责任与负担加重"这件事,还是会表现出强烈的不安。他们对于增加负担这件事缺少心理准备,也缺少相应的自信心,总觉得自己无法承受,而这种负面的想法很容易就会催生出"想要逃避"的情绪。

这类人会更倾向于维持现状。因此,哪怕只

是听说自己不得不去从事某项新工作或是还未熟练的业务,也会有一种不安的预感,心想"万一完成不了可怎么办啊",从而表现得畏首畏尾。

反之,对于继续从事熟悉的业务或者维持现状,就不会表现得那么抵触了。也许你会问,每天都做着单调的工作,不会觉得痛苦吗?但是,他们中的大部分人确实不会觉得这是一件痛苦的事情,所以会愿意一直做下去。一开始可能还没有自信,但是一旦习惯了以后,就会变得很熟练了。同时,他们也不会把眼光投向别处,因此也很少会因为厌倦而选择换工作。

与之形成鲜明对比的,是那些自信满满、非常自恋的人以及喜欢挑战新生事物、好奇心盛的人,短时期内他们可能对业务上手得很快,并且也能做出引人注目的出色业绩,但是一旦他们变得习惯以后,这种对工作的意欲和关心度都会急速下降,开始将目光投向新的领域。当他们感到厌倦时,就不会继续忍受,而是会像台风一样刮往别的地方。当领导注意到时,往往周围已经被其弄得一团糟了。

而需要花时间慢慢熟悉和上手业务的"回避型",看似效率很差,但实际上他们的工作效率也是很高的。虽然没有出色的业绩,但是只要掌握了这项工作,他们就会一直踏踏实实地做下

去。对于这类人来说,转到新的工作环境,反而 意味着增加风险和不安感,所以只有维持现状才 是最稳定的。因此,这类人只要不遇到会威胁 到"稳定"的问题,通常都愿意一直干下去。

也许你会觉得这样的工作太没有存在感,或

者像是鸡肋一样,但是从长远的眼光来看,却是对公司有利的。倒是那种有强烈自我主张、强调自我存在感的人,既有其有利的一面,也有不利的一面。当周围人都在赞赏他时,可能他的内心早已感到腻烦,想要马上消失呢。只要在工作上发生什么摩擦或冲突,就会变得很难再和大家个人生团队中颇具影响力的话,那么他的出走将会给组织带来一场"地震"。甚至有时会导致组织的分裂。所以从长远的眼光来看,反而是其有危险的一面的。

从这一点来说, 回避望 的人基本机偶 于"人畜无害"型的了。虽然有时表现得不可 靠,但至少他们不喜欢冲突和摩擦,因此"投 敌"的风险也就很小。即使"投敌"了,也只会 自己"净身出户"而已,所以也不会变成很可怕 的对手。同时,这类人往往不善言辞,所以也很 少自夸,但是在业务能力上却都很强,特别是在 专业领域,可以发挥很优秀的才能。因为他们把 时间都用到自己的工作和爱好上了,很少会用来 进行社交活动。
只要能为这类人提供一个舒适的职场环境,

使他们能够长期稳定地在这里工作,那么他们能在很长的一段时期内为组织贡献力量。像"谷歌"这类提倡娱乐心态和自由风气的新型公司,就会很重视员工的独立性,而这些公司之所以能够成功,很大程度上也正是得益于这种新的想法所营造出的职场环境。

某种意义上,对"回避型"的人来说最糟糕的上司,就是那些动不动就怒斥部下的人。"回避型"的人对于大声说话或怒骂等,都会表现出特别强烈的抗拒感。原本就很厌烦争吵,更是会对表露自我情感这种事,表现出不快。总是感情用事的人,就属于过时的领导了,可以说,他们在新时代的组织里将会没有立足之地。

但是,要布置工作就免不了会增加负担与责任。那么,对于这种不得不增加负担与责任的场合,我们又该怎么做才好呢?

不要强迫对方,要充分尊重当事者的独立性。"想拜托你去做""你不想试试吗""如果能由你去完成的话,我会非常感谢你的",像这样,在交涉的过程中,也给对方留有一定可逃避的余地。而且,实际上也要确实为对方准备好逃避的余地或者后备的支援。这类人通常也不善交

谈,即使遇到难以解决的事态,可能自己也不好 提出来什么,最后往往让自己陷于被迫去做的窘 境。对于这种情况,我们可以说"如果遇到什么 问题,尽管来找我""请你放心,我们大家都会 支援你""尽最大可能去做就行了",这样对方 就不会有被强迫的感觉了。

如此一来,就能缓解对方的压力,更容易使 其发挥出原有的能力。

像"这可是你职责所在""必须且只能由你去完成"这样的表达方式,只会使这类人彻底崩溃。所以,千万不要说这种话,而应该说"如果出了问题,由我来负责",这样才能让他们更加安心地努力工作。

另外,即使要加重这类人肩上的负担与责任,也可以采用"循序渐进"的方式。"欲速则不达"的道理,特别适用于这类人。不要将责任过分压在当事者一个人的肩上,可以由整个团队一起来承担责任,这也不失为一个好方法。

那些希望公司内部交流变得更活跃一些,同时也很热心于提升员工交流能力的领导,常常会点名要求员工进行发言,或是拆掉办公室的隔断,变成一个开放式的工作环境。但实际上,这对于"回避型"的人来说,只会起到相反的效果,不但会增加他们的痛苦,也会让整个职场环

境变得更加糟糕。甚至有些员工,因为讨厌在早会上被迫做一分钟的发言,而做出了辞职的决定。的确,一分钟的发言能力和他真正的业务能力之间,完全没有任何关系。虽然这是领导出于好心而进行的一项社交能力的锻炼,但是对于擅长社交的人来说,这种锻炼毫无必要,而真正需要锻炼的人,却只会因此而感到痛苦。

上司是"回避型"的场合

现如今,上司是"回避型"的情况也不少。本来,"回避型"的人在承担责任和领导部分,所以并不适合担任领导,前面都是不太擅长的,所以并不适合担任领导,就只有糟糕的一面。首先,"回避型"的上司通常都不喜欢冲突或对立,所以也很少会对部话,常对部下骂骂叫,而且还特别自恋型人,常常对部下骂骂叫,而且还特别自独上,给那个人,"回避型"的上司在日常的接触上,给司法人,"回避型"的上司,像从来不反思自己,也会小不听取部下意见等这些自以为是的行为,也会少很多,因为这类人是愿意听一听部下的意见的。

不过,"回避型"的上司最大的缺点就是,往往不愿意自己承担责任。由于他们在做判断、

做决定等方面非常不擅长,所以导致决断的延 后。对事态的应对也常常是滞后的。甚至还会将 判断和应对的工作都推给部下去做,这样一来, 等于也将责任推到了别人的头上。

此外,面对新的尝试和挑战,也会表现得非常谨慎,缺乏一定的积极性。只会关注到"失败的风险"和"负担的加重"这些方面,因此他们更倾向于维持现状。但是这么做带来的结果,往往就是应对不及时,或使事态变得很被动。所以,缺少灵活性和机动性,也是这类人的一个短板。

因此,这会让一些想干事的部下,总有一种 被压制的感觉,好不容易燃起的斗志也被抹杀 了。

作为部下,该如何与这样的上司打交道呢? 其实,让"回避型"的人动起来的一个最大动机,就是"不安感"。他们之所以会回避做决定或尝试新的挑战,就是因为想要逃避这种"不安感"。那么,为了让上司能够去面对新的挑战,或者做出决定,就需要营造出一个比这更大的"不安感"来,让他感觉到一种"危机感",如果再这样下去的话,就会变得非常危险了。在这种更大的"不安感"面前,他才会觉悟到哪怕是一些麻烦的事情,也必须得去做。 因此,我们在向上司汇报问题的时候,可以 采用这样的方式,比如"若不采取什么行动的 话,恐怕事态会变得很糟糕啊""再这样下去的 话,我担心就会变成您的责任问题了",这样的 话对方才会意识到如果不马上采取应对措施的 话,未来将会面临更大的麻烦,甚至还会演变成 做上司的责任问题。而关于未来可能出现的危机 状况,我们可以一边做模糊的表述,一边在其中 加入"责任""负担""麻烦""复杂""困 扰""糟糕的事态""争议""投诉""官 司""纷争""情绪化的对立""担心""恐

种难以形容的表情和态度。当然还可以反过来,故作沉默状,不说一句央求的话语。 有时,也可以有意地要求对方给出判断或答复。这种情况下,就可以直截了当地说"如果您不马上做决定的话,恐怕事态将会变得比较麻烦……这样真的合适吗?"像这样以一种具体的、叮嘱式的口吻,来向对方抛出问题。

怕""风险"等词汇,同时脸上再配合表现出一

观察",如果对方给出的是想拖延时间的反馈,我们就可以反问: "您觉得目前的状况没问题,是吗?"以此来进一步确定对方的判断。"回避型"的人特别反感被人催促或是要求做出承诺,所以总是尽可能地采用模棱两可的表达以图蒙混

"这是不是有点过度反应了""让我再观察

过关。因此,对方可能会说"倒不是说肯定没有问题,只是情况还没有发展到要慌忙应对的时候吧"。

如果我们再继续追问的话,就有可能招致对方的反感了,所以最好就此打住说"我知道了,那就先这样吧"。但是,我们之前做的所有铺垫,仍然会潜移默化地发挥作用。因为不管怎么说,"回避型"的人其内心是有一种强烈的不安感的,对于部下所提出来的风险,即使自己再厌烦,也是会仔细加以考虑的。事态会不会真的如部下所言变得不可收拾呢?真到了那个时候,那可就是自己的责任问题了啊,像这样的担心会一直萦绕在心头。说不定用不了两天,他就会主动找部下商量该如何应对了。

恋人是"回避型"的场合

"回避型"的人对自己没有信心,总是觉得他人都会厌烦自己。因此,即使遇到对方也抱有好感的场合,也无法主动表露出自己的爱慕之情。很容易就这样白白错过了一个大好的机会,最终一无所获。而对方也会因为这种含含糊糊、让人着急的态度而大感失望,甚至会在心里怀疑"他是不是真的喜欢我",最后不辞而别。

要想让"回避型"的人与某人建立起恋爱的 关系,必须先由对方明确地表示出好感、告白或 邀请才行。只有在了解到对方接受自己以

后,"回避型"的人才会愿意去表白或求爱,但 受一些不确定因素的影响,有时仍会表现得特别 慎重。此时如果双方都没有人愿意拿出一些勇 气,将两人的关系向前再推进一步的话,很可能 就会一直这样保持朋友的关系。

如果不巧双方都是"回避型"的话,这个过程就会变得极为困难,不过好在"年轻就是伟大",因为"性"可以成为驱动双方的力量,也会产生"将骆驼塞进针眼儿里"这样的奇迹。

而双方都是"回避型"也有其有利的一面。 虽然双方可能都不会主动先迈出一步,但因为 是"回避型"的人,所以也不会很快与其他的陌 生人打成一片,对于"轻易就劈腿"这件事也表 现得十分抗拒。结果就是,只要与对方相识,关 系就会一直保持下去。

以《挪威的森林》为代表的小说中的主人公们,差不多都属于"回避型"的人,"性"往往被他们视为一种负担,所以更喜欢维持"柏拉图"式的关系,同时对于结交新的伴侣也表现得很抗拒,所以一旦找到了一个恋人,就不会轻易放手。在恋爱中,也表现出想要维持现状的倾

向。

如果是普通人的话,在经过几次愉快的约会之后,都会想让两人的关系有进一步的发展吧。可是,在恋人是"回避型"的场合,这个道理可能就不适用了。他们并不会想让关系更进一步。即使开始约会了,但仍可能不愿意有身体上的接触,或者即使发生了性关系,但一谈到结婚生子这样的话题,态度就会变得爱理不理,想立刻换到其他的话题上。在"回避型"的人看来,双方的接触越来越亲密,也就意味着身上的责任越来越重,这会增加他内心的负担感。

平时聊一些无关紧要的事情时,"回避型"的人尚能谈笑风生,可是一说到关键的问题,就总是想要逃避。久而久之,对方也会渐渐摸不清楚他们到底在想些什么。

虽然也可以采取强行突破的方法,但是这样做的话,也存在让"回避型"的人更加恐惧,最后落荒而逃的风险。让"回避型"的恋人接受现实的最好的方法,就是一点点地"将生米煮成熟饭",面对既成事实不得不接受两人的关系。无论是结婚也好,还是生孩子也好,只有采取不让对方感受到较大责任的方式才行。不是突然就要结婚,而是一直保持着来往或者同居的状态,让两人的关系变成日常的一种习惯。

这样一来,"回避型"的人那种面对新变化的不安感,以及肩上责任加重时的恐惧感,都会在不知不觉间被化解掉。而且一旦日常化以后,还会想要继续维持这种状态,因为对于"回避型"的人来说这样才是最安心的。当然,也会有怎么也越不过最后一道防线的情况,不过当对方想要放弃时,"回避型"的人也会主动去挽留。

在生孩子这件事上,也是同样的。如果一直等着"回避型"的人主动提出想要个孩子的话,那就不知道要等到猴年马月了。虽然嘴上可能说着不想要孩子,但是实际上,真的有了孩子以后,他的态度往往也会发生180度大转弯。可能一开始还会感到困惑或别扭,但是当自己已经没有逃避的余地时,也就在这种无可奈何的状况中,慢慢接受了这个现实。而且一旦接受了,也会开始朝着维持这一现状的方向发展。

"回避型"的人对于将来的不确定性,会表现出过度的不安,但如果是既成事实的话,没办法也只好接受了。只有这种"生米煮成熟饭"的现实,才能使其变得镇静下来。

伴侣是"回避型"的场合

与"回避型"的人一起生活的情况也越来越

多了。有"回避型人格"的人在与他人的亲密度以及情感的表达等方面都会很克制,所以对于那些强烈渴望感受到"被爱"的人来说,伴侣的这种反应是很不够的。"回避型"的伴侣很少会表露自己的情绪和想法,虽然这样一来对立和冲突也减少了,但是不管说什么都得不到伴侣的回应,也是让人非常不满的一件事。

对于"回避型"的人来说,那种喜怒哀乐都表现在脸上的人,总是给人过于"喧哗"的感觉,对方越是热情地跟自己交谈,就越是会在两人之间产生"温差",对方也会感觉"回避型"的人很难相处。

出现决定性分歧的,就是在伴侣遇到了困难需要帮助的时候。一边是伴侣忙得焦头烂额,另一边"回避型"的人却一副假装不知道的样子,专心于自己的事情。这在伴侣看来,就会觉得这个人只在乎他想做的事情,却从来不关心自事。如果就此提出抱怨和不满的话,可能又会使事事。然化。因为"回避型"的人特别讨厌"麻烦的事",就会有一种自由被剥夺了的感觉,往往会因此动怒。也就是说,当另一半遇到了困难希望得到帮助时,"回避型"的人不仅不会温柔地对待,反而还会觉得这是件"麻烦事"而变得很生气。

无论是家务活还是照顾子女,这些都被他们 当成了"麻烦的事"。因此,"回避型"的人不 仅不会伸出援手,反而会尽可能地将其推到另一 半的身上。甚至包括在邻里关系、亲戚关系等方 面也是如此,"回避型"的人都不想去应对,总 是以工作或者其他的事情为借口,推给另一半去 做。这一点,也是让伴侣感到不满和焦虑的原 因。

不过,即使伴侣提出了不满,"回避型"的 人也不会去面对这种抱怨,常常是将头扭向一 边,或者表现出一副更为不满的样子。

那么,到底该怎么做,才能让"回避型"的 人参与到家务活和照顾子女的过程中来呢?其实 这种情况,还是应以习惯化、日常化为首要原 则。即家庭中的分工要明确化、常规化,让其每 天都去完成同样的事情。开始的时候对方可能还 会发几句牢骚,但是一旦养成了习惯,也就会默 默地去完成了。而且,也要适时地以若无其事的 口吻、表达我们的感谢与褒奖。

不过话虽这么说,但"回避型"的人也不都是那种"一点就通"的人。他们内心的这种"麻烦"的感觉可能不会完全消失。所以,不管做什么事,都无法表现出发自内心的享受。

因此,我们不能期待"回避型"的伴侣,能

做一个百分百的好父亲或好母亲。某些对于"父亲母亲"或者"丈夫妻子"这样的角色来说理所当然的要求,可能就会让对方感到是一种压力,他们往往会选择逃避这种责任。所以,哪怕只能做到三十分、四十分的程度,只要对方努力去做了,我们也就不要太苛责了。

子女是"回避型"的场合

"回避型"的孩子面对失败或者斥责,会表现出强烈的不安与紧张。而周围的人却常常对其懦弱和逃避的态度非常苛刻,总是希望能以训斥的方式,激励其变得更积极、更坚强。

但是,处于这种状态下的孩子,会感觉到压力重重,连自己可以逃避的余地也被剥夺了,从而陷入恐慌之中。一旦经历了这种自己无法控制的事态,他很容易会进一步失去控制,对不安和压力表现出过度的敏感。

对于"回避型"的孩子来说,最重要的是要一直保证他有可逃避的余地,这样才会使其感到安心。当他知道一旦发生问题,还有可以逃避的余地时,这样才能有勇气向前迈进。

确保"可避难"的场所,也就相当于提升了 安全感,这本来是再自然不过的道理,但是在与 孩子接触的过程中,很多人却忘记了这一点。对于脆弱且只想要逃避的孩子来说,这种感觉就好像没有带上救生圈,就突然掉进了大海里一样。只有让孩子有了"不会被淹死"的安心感,才可以开始学习游泳。而被强行扔进大海里的孩子,不仅学不会游泳,可能今后都不敢再靠近水边了。

在与"回避型"的孩子接触时,另一个需要注意的地方,就是他们的独立性常常会受到侵害。对于自己想去做的事情,从未得到过肯定或支持的意见,父母亲总是会说"这种事没有益处""是在白费功夫"这样的话,企图让他们放弃想去做的念头。同时,无形中又会向他们灌输那些父母亲觉得正确的事情。

这样的结果,要么是孩子自己放弃了,要么是变得自己也不知道真正想做的是什么了。要让这些孩子重新找回"真正想去做什么事情"的想法,是需要很长的时间和过程的。因为,这意味着必须找回在很小的时候就被剥夺了的"独立性",而这原本应该在做自己真正想做的事情时才能被培养起来。

这个过程,并不是靠父母亲或周围的大人进 行一些教导就能做到的。其实正好完全相反,父 母亲或周围的大人不要有过多的干预和帮助,反



第七章 让"回避型"得以缓解的生活方式

对于"回避型"的人来说, 最理想的状态就是不用工作就可以生存下去, 其次就是希望能按自己的节奏来自由安排工作。

基本上,只要是那种每天在固定的场所从事固定 内容的工作, 都很适合"回避型"的人来做。

工作中也最好不要遇到过分的刺激或情绪化的争 论。

适合"回避型"的职业

基本上,只要是那种每天在固定的场所从事固定内容的工作,都很适合"回避型"的人来做。工作中也最好不要遇到过分的刺激或情绪化的争论。那种专门以调解争执或者谈判为主的工作,会让"回避型"的人感到压力重重。还有一味强调竞争和业绩的工作,也不太适合。此外,

对于连打一通电话都会犹豫不决的"回避型"的人来说,那种要求快速做出判断并迅速采取行动的职业,显然也不太适合。只要能将分配到自己头上的工作,踏踏实实地完成就好了。

下面列举一些适合此类人的代表性职业。

(1)专业资格类

在司法类的职业中,比起律师这样需要经常处理纠纷和与人交涉的工作来,以制作文件和代办手续为主的司法代书人、行政代书人^①、土地房屋调查员、社会保险师等职业会更适合一些。而像税务代理、房产代理等这些要求具有一定沟通能力的职业,则不适合"回避型"的人去做。

医师类的职业,因为专业领域的不同,所面临的压力也有很大差异。"回避型"的人比较适合在皮肤科或眼科等这些不会关系到病人生死的科室里工作。而药剂师,就其工作内容来说也是适合的,只不过由于女性从业者较多,所以也是要求具备一定人际关系处理能力的。理疗师的工作有很大一部分可以自由安排,所以也是一个不错的职业选择。而临床检查技师、言语听觉康复师、配镜师等职业,也是只要求按固定的流程操作即可,并不需要快速的判断或反应,而且工作

中的人际关系都很简单,所以也是很适合的。

(2)公务员

公务员这个职业可以说在之前一直被"回避型"的人当作最安全的"避难所"。不过,随着近年来人员削减和效率化改革,公务员的压力也开始变得和民间企业差不多了,有些部门也会忙得昏天黑地的。有的人为了谋求安稳和清闲,费了九牛二虎之力考上了公务员,结果没干几年就辞职了,像这种情况也不少。

在这一点上,稍微好一些的就是公务员中的那些专业性岗位了。虽然也比以前忙了许多,不过比起三四年就要调一次岗的普通岗位来,通常都是在固定的环境中一直工作的,所以对于环境变化会带来压力的"回避型"来说,也是比较适合的。公务员这种职业并不是看重所谓的销售量、利润或者人气等,而是主要以提升公共福祉为出发点,所以从收入水平以及竞争环境等各面来综合考虑,还算是比较适合"回避型"的。

(3)事务性的职业(经营管理、总 务、法务、物品管理、设施管理) 所有事务性的职业,对于"回避型"的人来说,都是其可以大展身手的舞台。不过虽然都称为"事务性"的职业,但是工作方式上却千差万别。像一些以接听电话或接待客户为主的接待生工作,就不太适合与人初次见面会特别紧张、态度也不够亲切的"回避型"的人去做。虽然说只要是事务性的工作,就难免要去接听电话或接待客户什么的,但是可以选择那种不用经常处理这些事情的岗位,比如以案头工作或电脑操作为集中到业务上。

某种意义上,那种每个月都在重复相同业务的经营管理、设施管理等工作,也是很适合"回避型"的人的。特别是经营管理类的工作,当从业经验积累到一定程度以后,再改行从事其他行业也会比较容易。如果在单位感觉人际关系不融洽的话,可以很轻松地跳槽换份工作,从这一点上来说,也是比较值得推荐的一种职业。实际上,"回避型"的人大多都从事这个职业,而且都干得很好。只要把自己分内的工作做好,就很少会受到上司的指责或警告,这对于讨厌被指责或被警告的"回避型"来说会特别有利。

不管选择哪一个职业,都要掌握具有一定通 用性的技能,这对于今后在社会上的生存至关重 要。

(4)技术类(技工、工人、工匠、现 场技术人员)

在技术类的职业中,适合"回避型"的也有很多。比起侃侃而谈喜欢拍马屁的人来,默默埋头完成自己工作的人,同样也能得到上司的认可。而那种喜欢拍马屁的人,则常常会与同事产生摩擦和冲突,或者因为人际关系不融洽就辞职了。而"回避型"的人虽然不会说漂亮话,但是也很少传闲话,总是踏踏实实地完成分内的工作。企业的雇主通常也都是过来人,所以对于那些喜欢在同事间传闲话的人,也未必会给予较好的评价。反而因为祸从口出,言多必失,还会常常对其提出警告。而埋头工作的"回避型"往往更可靠且值得信赖。

因此,没有必要去要求这类人过多地参与社 交活动,或者与同事们打成一片,只要他们在待 人接物上保持自己的风格,在工作上能勤勤恳恳 就可以了。

技术类的工作,通常都是按照技术水平来决定薪酬的,因此最重要的是如何让自己优异的才能得到稳定的发挥。即使在社交方面很不擅长,但只要技术上有真功夫,也不是问题。只要能与

大家合拍,不沦落到"被孤立"的状态就可以 了,虽然与周围同事的关系很淡,但也因此不容 易被卷入是非之中。与同事保持简单的关系就足 够了。有那个精力,不如用来打磨和提升自己的 技术能力。

掌握实用的技能是很重要的,而在学校里是 学不到这些的。所以要经常收集信息,投入时间 和金钱让自己去掌握真正实用的技能。当然,自 己的兴趣也很重要。如果是自己不感兴趣的领 域,无论怎么努力也是产生不了什么结果的。

(5)贩卖、销售业

如果既没有特别的技能和职业资格,也没有什么工作经验的话,销售和贩卖业也是一个不错的选择。从总体上看,虽然"回避型"的人常常表现得不善于销售和贩卖,但是也有意外地做得很好的人。从这些成功的案例中可以看出,大多是因为他们对自己销售的商品或服务,有着特别的关注。大部分"回避型"的人与其说兴特别定。他们不会喜新厌旧地不断挑战新鲜事物,而是会花很长的时间做好一件事情。结果就是,常常在其关心的领域里成为拥有了不起的知识和品位的"达人"。

某位女性平时特别内向且不擅交际,只是很喜欢某个品牌的衣服。她常常会去某家服装店, 久而久之也跟店员混得很熟,后来店员就说"干 脆你来店里上班吧"。

至今为止从未有过工作经验的她,一开始还 很犹豫,但是一想到每天都能在自己喜欢的品牌 包围下工作,就觉得特别有吸引力。所以,自出 生以来第一个自己做出的决定,就是到那家店去 上班。就这样,让自己走上了社会,学会了自 立,同时也给了她极大的自信。

另外,还有某位男性,原本是在咖啡行业工作,但是上司给的压力太大,常常过度劳累,让他变得很恐慌。后来他从那家咖啡店辞职,开始从事其他的行业,但是每天都过得不开心,虽然身上的负担减轻了,却仍是一副没有精神的样子,恐慌的情绪仍未消散。

唯一能让他感到快乐的,就是"喝咖啡"这件事了,所以常常会去专卖店买咖啡豆。一来二往也与店长熟络了起来,每次一谈起与咖啡有关的事情,他总是能侃侃而谈,店长被他的性格和丰富的知识所倾倒,于是便邀请他来店里工作。在接待客户方面很不擅长的他,一开始也是非常犹豫,但是店长说"放松去做就好了",于是他便决定接受店长的邀请。从那以后,他就进入了

咖啡豆销售的行业,而且事业做得越来越如鱼得 水。

(6)操作员(工厂、仓库、设施、现场、维护管理)

如果没有专业的技能或经验,也可以选择做操作员的职业。操作员的岗位要求就是能认认真真地默默完成工作即可,因此也很适合"回避型"的人。只不过,在职场上可能会遇到有多年工作经验的"老油条",或者被常常说三道四的"老阿姨"所影响,因此,对于"回避型"的人来说,这种职业也有不舒心的一面。

但是,无论是"老油条"也好,还是"老阿姨"也罢,虽然嘴上很损,但内心都是不坏的,也常会有亲切的一面。所以,像"回避型"这样的人,往往也能受到他们的善待。与他们交往的秘籍,就是要保持礼貌、常常打招呼,尽可能地与对方和谐相处即可。

如果是喜欢整理东西的人的话,可以选择设备的维护管理或者仓库管理员这样的工作。因为很少需要与人打交道,而且工作上的职责范围也很明确,所以上手了以后也会做得很好。

(7)研究性的职业

研究性的职业以往常给人一种"深居象牙塔"的印象,对于"回避型"的人来说,也是一种做起来比较舒服的工作。不过现如今,研究的领域里也是充斥着没日没夜的残酷竞争的。现实情况是,常常会被上级要求出成果,所以压力也是很大的。此外,还要参加研究发表、会议、讨论、演讲等,常常需要在众人面前进行发言。还得面对尖锐的质问和批判。虽然这很锻炼人,但也有很多人因为承受不了这种压力而患上了抑郁症。

如果研究的领域正好是自己所感兴趣的内容,那么这就是一件非常有意义的工作,反之,如果只是将其当作一种逃避的选择的话,研究性的职业现在也不能算是一份轻松的工作了。

(8)自由职业

对于"回避型"的人来说,最理想的状态就是不用工作就可以生存下去,其次就是希望能按自己的节奏来自由安排工作。像作家、个体户这样的自由职业,给人的感觉不像上班族那样,会被场地和时间所束缚,可以让自己从上下级关系

和没完没了的会议中解放出来。可以在自己家里 上班,按照自己的节奏和想法来安排工作,想休 息的时候就可以休息,非常的自由。

不过话又说回来,自由职业者必须自己去接 洽客户,不像在公司里还可以拜托谁去替自己一 下,所以是没有可逃避的余地的,所有的责任都 得自己去承担。这一点上,又是"回避型"的人 所不愿意面对的。所以,大部分人只看到了自由 职业好的一面,这未免太过理想化了。

要想以自由职业为生,必须得掌握某项可以 让自己独立生存下去的特殊专业技能,同时还要 保证有稳定的客户才行。所以,如果一开始就选 择做自由职业者的话,将会困难重重。

"回避型"的人往往人际关系的圈子都很小,如果过早地做一名自由职业者,那么就等于让自己生活在一个狭小的世界里,缺少与社会联通的管道,恐怕将会感觉更加孤立。因此,即使最终是以自由职业为目标的人,我也奉劝不要过早地做一名自由职业者。最好先走上社会,等积累了一定的经验之后再开始也不迟。

可以"互补"的伴侣

可以和"回避型"结为伴侣的人,大致可分

为两种类型。其一,就是同样有"回避"倾向的、保守的人,这样的伴侣往往比较尊重当事人的生活节奏,不会对其施加压力,而是以安心感为优先考虑。

由于双方都不擅社交的缘故,所以就会以家庭为中心,过着一种"二人世界"的小日子,这样对于伴侣来说,也会感觉非常的舒服。虽然与"回避型"的人相比,伴侣可能会开展某种程度上的社交活动,但也并不会积极主动地活跃于家庭以外的场合,还是会以家庭式的为主,并以"是否能为这个家庭做出贡献"为最终的价值考量。这样的伴侣往往只是扮演辅助型的角色,而"回避型"的人则是家中的一家之主。

其二,就是完全没有"回避"倾向的伴侣,他们与"回避型"的人形成了鲜明的对比,这样的伴侣会表现得很积极,具有较高的社交技巧和自我表达能力,在外面表现得非常活跃。这类人选择"回避型"的人的理由是,对方可以被自己驾驭。因为,如果双方都很强势的话,各自都有自己的主张,日子肯定过不长,但如果是能做到"阴阳互补"的话,反而能和谐共处。

不过,现实中也有不和谐的一面,伴侣常常会嫌"回避型"的人不够上进,所以会鼓励对方 应该更积极地发挥自己的才能才对,这往往无形 中给对方带来了压力。虽然在伴侣的鼓励下,自己的活动范围可能会扩大一些,但是心理上也会有沉重的负担。

家庭的主导权,当然也是由伴侣所掌握,自己将逐渐被伴侣所支配。而身为"一家之主"的伴侣也常常在家庭内,感受到一种"疏远感"。

从一些婚后表示很幸福的案例中可以看出,大部分都是因为伴侣起到了"互补"的作用,他们常常在生活中扮演着"秘书""管家"的角色。只不过,一开始时还会愿意主动承担这样的角色,让夫妻关系变得很和睦,但是当伴侣对这样的状态感到厌倦时,就会优先考虑自己了,这样一来会让"回避型"的人那种"自己被忽视"的受伤感卷土重来,从而对伴侣产生一种不信任感。而伴侣又希望"回避型"的人能够学会自力更生,这样在两者的关系上就逐渐形成了一道鸿沟。

至于那些没有遇到这种问题的案例,也大多是因为伴侣一直在做出单方面的奉献和牺牲,这可以让"回避型"的人重获信任感和自信,并愿意与伴侣一起维持这个家,而不再去回避麻烦的事情。

单相思才是最轻松的?

"回避型"的人虽然很想恋爱,但是"性"和"婚姻"又会让他们感觉是一种负担、重负。恋爱的过程可能会很顺利,但是一提到"结婚"这一现实的话题,态度就马上变得冷漠,甚至还会觉得对方很麻烦。

在他们的潜意识里,会想要回避那种以结婚为目的的恋爱,因此,常常让自己陷入没有结果的恋情之中。那种"癞蛤蟆想吃天鹅肉"式单相思的人,可能就是因为受到了这种潜意识的影响。因为,在他们的潜意识中,就是希望谈一场"没有结果"的恋爱。如果一不小心有了什么"结果"的话,反而会想要逃避。

虽然"回避型"的人自己会感叹恋爱没有结果,但实际上在他的潜意识里,是在有意回避恋爱的"结果"的,这种"没有结果"的恋爱,也就意味着不用深入接触恋爱中那让人感觉麻烦的部分。其中一种表现形式,就是会爱上那种对自己根本不理睬的人;而另一种则是对已婚知。但有孩子的对象抱有好感,而这时"单相思"似乎就成自己的免罪符,他们只会将这种爱慕之情埋在心里,并不期待对方能与自己有什么出格的行为,只是就这样一直想着对方,就已经感到满

足了。
"没有结果"的恋爱,也就意味着会是一

段"不朽"的爱情,从这个意义上说,很意外地会发生很多长久的恋情。言情小说中大多是单相思的情节,大概也是这个原因吧。有了"结果",反而会让人感到困扰。

勃拉姆斯式的单相思

以作品旋律优美著称、至今仍在女性听众中有较高人气的作曲家约翰内斯·勃拉姆斯 (Johannes Brahms),广为人知的是他备受这种"没有结果"的恋情的困扰。但是,从事实来看,这种"没有结果"的恋情,其实应该是他刻意而为之的。

比如,二十五岁的时候,勃拉姆斯经历了他 人生中的第一次恋爱,当时可不是单相思,甚至 已经到了谈婚论嫁的阶段,恋情一直进展得很顺 利。对方是一位二十三岁的女性,有着美丽的黑 头发和黑眼睛,是哥廷根大学教授家的千金。无 论是样貌、性格教养,还是家庭条件,各方面都 无可挑剔。

但是,就在两人快要成婚的时候,勃拉姆斯 却犹豫了起来,他用委婉的言语给女友写了封 信,表示自己在结婚这件事上缺乏自信。虽然他很爱他的女友,但是"结婚只会让自己感觉被束缚"。而且,他又不想主动提出拒绝,只想一直保持这样的状态。"我一直爱着你,希望还能拥抱你、亲吻你,能不能回到以前的状态,还请你速速回信"(三宅幸夫《勃拉姆斯》)。最终,他选择让对方来决定是否要结婚。

对方注意到他迄今为止一直逃避的态度,当 然是备感失望和愤怒。可想而知,最后女方决定 和他彻底分手,婚约也被取消。可以说,这也是 勃拉姆斯内心所希望的一种结果。

说到勃拉姆斯,更为知名的还有他和作曲家舒曼(Robert Schumann)的妻子——克拉拉·舒曼(Clara Schumann)之间的恋情。克拉拉比勃拉姆斯大14岁,同时还是八个孩子的母亲,但是勃拉姆斯却爱上了克拉拉,而且一生中唯一爱的就是这个女人。不过,在与克拉拉的这段"世纪之恋"中,勃拉姆斯性格中的缺点还是显露了出来。在舒曼死后,克拉拉恢复单身的状态,但是勃拉姆斯对她的爱慕之情却变淡了,最后只与其维持着朋友的关系。

同为"回避型"区别却很大

这里还希望大家注意的一点是,虽然在表述中都用到了"回避"一词,但是"回避型人格"与"回避型依恋"之间有着很大的区别,特别是在恋爱、结婚与生活等部分,二者的差异非常明确。"回避型人格"的人内心是真的渴望建立亲密关系的,只是对自己缺乏自信,同时又害怕被对方嫌弃,所以才会对亲密关系表现出抵触情绪。但是,只要结成了亲密关系,就会向对方

而另一方面,"回避型依恋"的人,对人的依恋感较为淡薄,内心也并不渴求亲密的关系,即使和他人恋爱、成家,也仍不会敞开自己的内心,也很少会对另一半表达情感。当另一半身处困境时也表现出不关心,仍埋头于自己感兴趣的事情。在"性"方面也缺少欲求,或者只是将其当作发泄本人性欲的一种行为而已,而在伴侣看来,会觉得这种人很无聊乏味。

敞开心扉, 也会向对方表达关爱等。

总之,在需要心灵沟通的人际关系中,常常会出问题的都是"回避型依恋"的人。"回避型人格"的人在人际关系方面表现得过于畏缩,要花很长的时间才能建立起亲密关系,同时也有不愿意表露内心真实想法的一面,但是只要形成了亲密的关系,也是能够进行心灵沟通的。可如果混合了"回避型依恋"的话,往往就会表现得缺乏同情心,对方越是需要温柔和共鸣时,就越容

易让对方的希望落空。 不过现如今,人们表现出"回避型依恋"的

不过规如今,人们表现出"回避型依恋"的倾向越来越明显了,很多"回避型人格"中也包含了强烈的"回避型依恋"。在这种情况下,这类人不但不会主动给予对方关爱,还对伴侣一副漠不关心的样子,同时也觉得自己不被他人所爱,总是表现出莫名的不满,难以与人相处融洽。

星新一的经历

"回避型人格"的人到底该怎么做,才能让自己的人生也同样焕发光彩呢?在本章的后半部分,将结合两个人的生平经历,来一起思考有哪些需要注意的地方。

开创了"SHORT-SHORT"这种微型小说形式的日本作家星新一(本名"亲一"),也是一个明显有"回避型人格"的人。下面将基于最相叶月所著报告文学《星新一:创造1001话的人》,来一起回顾他的一生。

虽然星新一是以作家的身份闻名于世的,但 是回顾他的成长经历,他原本应做一名家族企业 的接班人,实际上,年轻时他也的确曾做过一段 时间上市公司的社长。 作为长男的新一,幼年时生活在重振家族企业的压力之下。而让状况变得更残酷的是,虽然祖父母对新一特别的溺爱,但随着弟弟妹妹的接连出世,自己的成长过程中就"再也没感受过来自母亲的温暖"(摘自《星新一》)。新一变成了一个与父母亲都不亲的少年。为了掩饰自己的这种寂寞感,他总是会抱着布偶狗熊入睡。

很小的时候,新一就不被允许和周围的孩子玩耍,即使是和自己的弟弟妹妹也很少交流,整个幼年时代都过着一种被隔离式的孤独生活。于是,新一变成了一个从来都不会表达内心情绪的孩子。虽然后来成了作家,但是当时他的作文成绩却并不理想。原因就在于他不善于用文字表达自己的心情和感想。

不过,新一也有其擅长的领域,而这也成了他和其他孩子结交的一种方法。他总能说一些让人发笑的话,做出一些让人吃惊的事,以此来吸引别人的关注。上小学时,新一总是非常滑稽地摇着头,然后把周围的人都逗得哈哈大笑,或者是在教室里说一些奇怪的话,来吸引周围人的目光。

那些被其他的孩子冷落的人,常常会表现得 滑稽有趣,并做出一些反常的行为,想以此来被 周围人所接受。小学时期的新一应该也属于这类 的少年吧。这一点,也在后期形成了他不借助情 感描写,而是通过幽默的灵感让读者大感意外的 独特写作风格。

懒散的学生生活

新一讨厌过集体生活,更喜欢我行我素。绝 对不想让自己被规则束缚住。他的青春期正好赶 上日本军国主义的时代,这对他来说简直就是一 场考验。虽然被迫要参加军训,但是他总是偷 懒。眼看着战争的氛围一天比一天浓厚,被征召 入伍也只是时间问题,但是他心里面还是想尽可 能地不去参军。为了逃避征兵,他有意过度使用 右眼,想让视力恶化。他的计划是如果视力有问 题的话,征兵体检肯定会不合格,这样就不用去 服兵役了。

但是,他的这个计划并没有成功。当时的军方恼于兵力不足,便大幅降低了征兵体检的合格标准,几乎是"抓到谁就是谁"的状态。所以,新一也被认定为乙级合格,要被征召入伍。不过,由于他是料理系的学生,可以延期入伍,继续做一名学生。虽然是学生可每天却并不是在学习,而是必须去军工厂做学徒进行劳动。

尽管当时周围都是叫嚣着要"一亿玉碎"[2]

的人群,但是新一在做学徒时却总是在消极怠工。据从小学时就与其相识的友人回忆,他这么做的理由就是"即使做了也没有什么用"。所以,后来日本战败投降时,他也没有表现得很悲伤,有一种意料之中的"坦然"。

新一后来进入了大学的农学部,这也是他着 眼于家族企业的未来而做出的选择。但是,他的 大学生活却是非常懒散的。要做的实验都拜托给 同学去做,也常常不去上课。

小说处女作

在这个时候,新一遭遇了给他的人生留下极大阴影的悲剧性事件,那就是他的挚友辻康文的死。辻康文是他从中学时就认识的友人,毕业后也会每周都见面,可以说是关系特别近的朋友。但是,虽然与好友往来频繁,但是新一也从不与他交流自己的内心想法,这也曾让辻康文感到很无奈。

辻康文是用睡衣的带子上吊自杀的。在此之前也尝试过服药自杀。而新一家就是经营制药公司的,所以也常会拿药给他。虽然他的直接死因并不是药物,但新一仍认为自己有着不可推卸的责任。前一天还一起见面交谈的挚友,突然就死

了,这个打击对他来说实在是太大了,他对于自己此前一直回避面对辻康文的内心,没能及时地去疏导他的心理,而感到深深的自责。

终于,新一自己也患上了精神疾病,一度需要住进东京大学的医院接受治疗。据他自己回忆 说当时甚至还曾接受过"电击休克疗法"。

新一的处女作《性爱装置》讲述的就是人们通过一种电子装置,可以获得与性爱相同的快感,从而让自己的精神从性欲中解放出来的故事。对此最相叶月曾表示,这部小说体现了作者想摆脱繁杂的心理干预,通过简单的机器操作来解决问题的思维模式。

辻康文去世一周后,新一在他发表的题为《回忆》的悼文中,反思了自己身上的"回避"倾向,并用赤裸裸的语言表达了自己内心的痛苦。

"我不喜欢对自己的人生作深入的思考。也 从未思考过我们每个人活着这件事,究竟是因何 而活、为何而活。我总是尽可能地回避谈论这些 话题。因为我不知道自己的性格能否承受得了这 样的深入思考。

"我的生活就是这样,总在自我欺骗,辻康 文也曾为此多次批评过我。 "其实我与辻康文一样的懦弱。两个人出去旅行的时候,从来不敢插队或逃票。只不过,我是想在表面上掩饰自己的这种懦弱,而辻康文则是内心想要寻求解脱。"

公务员的志愿

让新一从这种阴郁心情中走出来的契机,是当时由其他友人一起创办的东京大学舞蹈社团,名字叫"林登俱乐部"。年轻男女们想用舞蹈的方式,挽回因战争而失去的青春岁月。新一也受邀参加了社团的活动,并在那里结识了某位女性并开始交往。但是,两人的关系却迟迟没有进一步的发展,这让女方感到很无奈,最终她选择了和其他的男性交往并结婚。

那时候,让新一对未来还能有所憧憬的,就是参加国家公务员考试。关于这么做的理由,他曾经这样说过: "其实,也并不是出于想要重建国家的使命感。只是像我这样懒散的人,从来不会奉承别人,也总是眼高手低,做事效率也很差,属于性格上有缺陷的人,肯定不适合在一般的公司里任职。" (摘自《关于官僚》,收录于《星新一自传》)

实际上,就像前面说过的那样,大部分

有"回避型人格"倾向的人,都会想要去当公务员。这种职业很稳定,不用担心会被老板炒鱿鱼,而且也从不会强调提升业绩,只要老老实实地听上级的要求把工作做好就行了,这在某些方面与这类人的生活方式非常的契合。

面与这类人的生活方式非常的契合。 虽然公务员的工作最近也有了很大的变化,但是不可否认,在此之前确实还有很多人是抱有这种想法的。像图书馆、大学研究室的工作等,都是很多"回避型"的人所向往的工作。实际上,也有人在从事这些工作的同时,利用业余时间去做自己真正想做的事,甚至还获得了成功。如果是必须将全部的精力和时间都投入工作的话,是不可能做到这一点的。所以,这对于"回避型"的人来说,已经不仅仅是现实中的一份工作,更是他们可以逃避的余地。所以新一似乎也开始考虑这样的生活方式了。

遗憾的是,他没有通过公务员考试,所以最终也没有被录用。其实,也是因为时机不对,当时政府在财政上实行紧缩政策,正在对政府部门的职员进行大幅的调整。所以,在录用新人方面也非常的谨慎。再加上他参加的"林登俱乐部"因放映色情电影而上了报纸新闻,这最终让他想成为公务员的梦想告吹了。

地狱般经营公司的日子

当时,在公司里担任董事的是新一同父异母的哥哥,因为遇到商业欺诈而使公司损失惨重,让他不得不从董事的位置上引咎辞职。为了顶替哥哥的位置,昭和二十四年⁽³⁾十二月,新一出任董事兼销售部长。

虽然,新一当上了社长,但是这却让他开始 了每天近乎地狱般的生活。新一必须打破这个困 难的局面,研究出相应的对策。只是,新一自身 的性格并不适合做一名管理者。在亲自交涉、做 出决定等方面都表现得很没有自信,因此,常常 是让各种代理人来替自己行事。而这些代理人又 都胡作非为,使事态最终变得不可收拾。再加上 他对这些代理人过度地放权,使得自己的社长权 力也被架空了。

就在最困难的时期,新一开始向杂志投递自己创作的微型小说。除此之外,他逃避的方式还包括去围棋社、电影院或者银座的酒吧。他还和一名女性朋友一起开了间酒吧,自己也常会去坐坐。

因为夹在工会和债主之间,让出售资产以重 振业务的计划又一度搁浅,最终,新一只在社长 的位置上待了一年便让位,做了名誉副社长。这 个职位并没有实权。但是从结果来看,引退做了这样一个闲职,对他来说反而是一种幸运。时间上更加充裕了,在公司的日子,新一每月能看二十多种杂志。而且主要都是文学杂志。他借此打发时间,甚至还曾在日记中写下"很想今天就死去"。由此可见,他的这种逃避的想法已经接近极限了。

重拾自信的瞬间判若两人

也就是在那段时期,他看到了《朝日新闻》上所登载的关于日本飞碟研究会成立的报道,于是新一也申请了入会。该研究会发行的同人志《宇宙尘》,是日本最早的科幻(SF)杂志。当时,新一读了雷·道格拉斯·布莱伯利(Ray Douglas Bradbury)写的《火星纪事》,深受感动。书中描述的那种与缠绵的情感无缘的世界,让正疲于应对公司复杂人际关系的新一,感到了一种特别新鲜的治愈效果。

于是他把本名"亲一"改成了"新一",取焕然一新之意,开始以作家的身份进行创作。他的处女作就是《性爱装置》。其崭新的构思与类似新闻报道的写作手法,都堪称一绝,让读者耳目一新。虽然只是一次小小的成功,但对于新一

来说,却是迈出了很大的一步。

《性爱装置》发表一个月后,他的人生就迎来了大的转机。他从董事兼副社长的位置上全身而退,不再参与公司的一切经营活动。

在记者见面会上,他非常冷静平淡地说道:

"我在经营方面很不擅长,也没有重振公司的雄心。因为是家族企业,所以如果我放弃自己全部权利的话,将我现在公司以及个人所有的资产重新进行分配,就可以拿来偿还之前为了支付员工的离职补偿金而外借的债务了。"(失崎泰久《"谈话特辑"与我的朋友们》)

当时,与新一比较亲近的熟人,都注意到了他身上发生的变化。他在担任社长时,作为上市公司的高层领导,却表现得很懦弱和谦虚,但是从公司退出成为一名作家以后,反而一副精神焕发的样子,新一这种自信满满的表现,跟之前简直判若两人。身上有了一种桀骜不驯和傲慢之气。完全不理会周围人对其过度自信的担忧,新一凭借自己的才能又重新打开了一条生路。他的第二部作品《人造美人》同样广受好评。

最终,他没有再去找工作,而是以写作为 生。最初出版的并非是小说,而是一本名为《不 可思议的生命》的科普书,但这本书有趣之处是 它不单单是一本科学入门书籍,里面还提到了很多科学尚无法解释的内容,如传说、野史、科幻等题材。自新潮社出版了他的作品之后,备受书评人关注,这也让"新一"这个笔名一下子广为人知。

从公司里全身而退后,年纪也不小了,不找 工作也没有结婚,成天就顾着写小说,看着新一 这个样子,内心最感到痛苦的还是他的母亲。母 亲担心他是不是因为搞砸父亲一手创办的公司, 就破罐子破摔了呀,所以很自然地想让他重新回 到人生的正轨。

就在这个时候,新一通过相亲结识了一位名叫"村尾香代子"的二十五岁女性。村尾是一名芭蕾舞演员,而且长得很漂亮,常兼职做杂志的模特,但是她却并不抗拒平凡的生活,一直想找一个心仪的伴侣。两人见面没多久便情投意合,彼此都认定了对方。于是,二人很快便订立了婚约。

凭借《不可思议的生命》一书的成功,新一也开始参与电视台的科教类节目。NHK的人偶剧《宇宙船西利嘉》也邀请他担任编剧。新一的事业可谓走上了正轨。当初做一名企业经营者时新一总是非常的挣扎,无论做什么事情,都会事与愿违,饱尝失败的痛苦,可是现在与公司切断了

所有联系以后,做起事来反而愈加顺利了。不但有人约稿,而且作品也被提名了"直木奖"⁴。 而新一与香代子的结婚典礼,也是艺人与作家云集,场面十分盛大。

虽然位于麻布区十号的两居室公寓并不带书房,但是新一的生活却十分繁忙,有时一个月能写出十多部作品。作息也变成了"夜猫子"型,常常伴着身边妻子熟睡的声音撰写稿件。

以创作"SHORT-SHORT"微型小说而闻名的星新一,其实也写过长篇作品,并且获得了成功。这些作品对于新一自己来说,具有让自己从过去经历的束缚中走出来,拥有更加开阔的胸襟的重要意义。当初在商场上无法战胜对手,但是凭借手中这支笔的力量,他做到了。

终于找到适合自己的生活方式

星新一的人生轨迹,可以说就是从"身为家族企业的继承人,无法按自己的意愿决定人生"到"重新找回独立自我"的过程,同时,对于自己内心真实想法的表达,也是一个从"不愿意"到"愿意"的变化过程。

虽然有着"回避型人格"的倾向, 但通过对

现实的妥协,终于找到了适合自己的生活方式。 而且,这种生活方式最终使他的人生焕发出别样 的光彩。

也许很多人已经注意到了,星新一的身上除了具有"回避型人格"的特点外,也表现出了一些"自闭症谱系障碍"的倾向。这与缺少母亲的关爱、在被隔离的环境下长大,逐渐形成的"回避型依恋"有很大的关系。

新一在"交朋友"方面也是"点到为止", 虽然朋友不少,但都只是维持着表面的关系,即 使是面对自己的挚友, 也从不袒露自己的内心。 在这一点上,与对"交朋友"这件事本身就不太 感兴趣、也从不想主动与他人交流私生活的典 型"自闭症谱系障碍",还是有一些区别的。同 时, "自闭症谱系障碍"的人, 绝对会忠实地完 成已经决定好的事情或是指示, 任何事情都很认 真地去完成,从不消极怠工,而新一则表现出了 与此不同的一面。无论是参加军训,还是在当学 徒的时候, 他总是表现得很懒散, 甚至在大学做 实验时,也是常常说一声"去上个厕所",就不 知道跑到哪里玩去了。对"感觉麻烦的事情"表 现出懈怠之意,从这一点上我们可以说,新一身 上"回避型人格"的倾向是要多过"自闭症谱系 障碍"的。

毕翠克丝•波特的经历

创作出"彼得兔(Peter Rabbit)"这一角色形象的毕翠克丝·波特(Beatrix Potter),不仅仅是一名儿童绘本作家和画家,同时也是一个在自己所关心的领域非常活跃的社会活动家,可以说她的人生是非常精彩和充实的。虽然,在她的身上仍可以看到典型的"回避型人格"特点,但是,她的人生经历却是让我们了解这类人如何获得幸福的绝好例子。

毕翠克丝·波特的父亲是一名律师,母亲则 比父亲年轻七岁。她的家庭非常富裕,当年她就 是在伦敦的豪宅里出生的。家里还有几名用人, 所有的事情也都由管家一手打理。

毕翠克丝身上"回避型人格"的成因,除了 天生比较虚弱和过敏性的体质外,从小的养育环 境,也对她"回避型人格"的发展起到了推波助 澜的作用。毕翠克丝从小并不是由母亲亲自照顾 的,而是由家里的奶妈负责,这在当时的英国上 流阶层也是很普遍的一种做法。只有在特别的活 动或者应酬的场合,她才能见到自己的母亲,平 时两人的生活根本不属于同一个圈子。母亲也几 乎从未特意去看过毕翠克丝。

即使是从当时的社会习惯来考虑, 毕翠克丝

的母亲给予她的温情和关爱也是不够的。这之后,虽然两人接触的机会多了起来,但是彼此间的关系仍是比较疏远的。毕翠克丝对于母亲,更多的还是一种恐惧害怕。但她和父亲之间倒是能做到坦诚相待。

虽然一直都由奶妈来照料,但如果奶妈是一位很温柔很深情的女性的话,倒也不是什么大问题,但遗憾的是,毕翠克丝的奶妈是一位热衷"斯巴达式"教育的严厉女性。她的整个婴幼儿时期,几乎就是和这样的奶妈一起,在四楼的儿童房里度过的。而且,直到她六岁的时候,才有自己的弟弟妹妹,所以,她的幼年时期几乎就没有其他的玩伴,也很少与其他的小孩儿见面。

父母亲觉得与其他的小孩儿一起玩会染上细菌,还会受到不好的影响,所以不允许她交朋友。

即使在今天的人们看来,她也是在一种非常 反常的环境下成长起来的。英国当时虽然正处于 称霸世界的维多利亚女王时代,但是与表面上的 富强形成对比的是,出现了很多现代人所认为的 精神疾病问题以及变态的犯罪案件,同时社会的 贫富矛盾也很突出。

在这样孤立的环境中,最初让毕翠克丝找到 乐趣的事情,就是看绘本和阅读。此外,她还非 常喜欢亲近大自然,因为被大自然的美丽所打动,于是便开始热衷于学习水彩画。每天都沉迷于画植物和动物。在十岁之前,她就已经展露出了在绘画方面的特殊才能。"宠物"和"日记"渐渐取代了"朋友",成了她生活中最重要的东西。

可是,她又害怕母亲会偷看她的日记,于是便用特别的暗语来写日记。与母亲的关系也开始逐年恶化。虽然毕翠克丝热衷于绘画,但是她的母亲却并不觉得这很有趣,而且总是会去干涉她,想让毕翠克丝去做自己认为正确的事。而毕翠克丝对此感到非常厌烦。

毕翠克丝的行动受限的另一个原因,是她在十岁时健康出了状况,患上了风湿症,这让她苦不堪言。年纪轻轻就必须得拄着拐杖出门。但即便如此,她也没有一天放弃过绘画。

"彼得兔"与她的使命

毕翠克丝的画第一次被人知晓,是在她二十四岁的时候,当时被用作新年贺卡和图书的插画。这件事让她更坚定了信念,于是便将自己创作的绘本和素描投到了出版社,可是没想到都石沉大海,没有一家愿意出版。在毕翠克丝特别失

望的时候,是她的挚友安妮(Annie)为其加油打气并建议她开始新绘本的创作。安妮已经结婚并且是四个孩子的妈妈,毕翠克丝也非常喜欢这些孩子,曾经送给他们许多画有"彼得兔"形象的画稿。

安妮一直保存着这些画稿,于是毕翠克丝便在这些画稿的基础上,创作出了《彼得兔与麦奎格先生的菜园》的故事,并投稿给出版社。结果,六家出版社都婉拒了她,只有一家表示出了兴趣,但是以出版大开本的绘本为条件。这样一来的话,绘本的定价肯定会很贵,这就违背了她"让更多孩子读到这个故事"的初衷。

毕翠克丝后来还是选择了走"自费出版"这条路。最开始只印刷了两百五十本,除了送一些给自己的朋友外,剩下的都采用邮购的形式销售,结果大受好评,很快就又加印了两百本。

她的一个朋友将这本书送到了出版社,其中一家名为"沃恩"的出版社表示愿意出版。而担任毕翠克丝绘本编辑的,正是这家出版社创始人的儿子诺曼(Norman)。虽然诺曼比毕翠克丝还要小两岁,但是在两人书信来往的过程中,他还是赢得了毕翠克丝的信赖。

这本书正式出版时,毕翠克丝已经三十六 岁,第一版发行了八千本,在预售阶段就全部售 罄。这之后,毕翠克丝又陆续出版了其他的作品,过上了十分忙碌的生活。而支撑她的原动力,正是她心中所萌发的对诺曼的爱情。平时很少外出的毕翠克丝,会频繁地去拜访诺曼的事务所。每次都打着"谈工作"的旗号,其实真正的目的是与诺曼见面。

而诺曼也同样爱着保守但是意志坚定的毕翠 克丝,在第一本书出版三年后,他正式向毕翠克 丝求婚了。

可毕翠克丝的母亲从一开始就反对他们的恋爱,说什么也要阻止两人在一起。因为心高气傲的母亲,十分介意诺曼商人的身份。但是,毕翠克丝已经不再是以前的毕翠克丝了。她不顾母亲的反对,接受了诺曼的求婚,与其订立了婚约。不过,她选择了只在家庭内部处理这件事,而没有向公众宣布订婚的消息,她以此为条件,换得了母亲的同意。

对毕翠克丝来说,那段日子真是她一生中最幸福、最满足的时光。就在这时候,按照惯例,毕翠克丝要和家人一起去外地避暑,所以不得不留下诺曼一个人在伦敦。出发前,她为了再见一面诺曼,特地去了他的办公室,但是并没有见到诺曼。据说是因为身体不适正在休息。当时她想着应该不是什么大病,便跟随自己的家人去了乡

下,结果诺曼的身体一直没有好起来。这让毕翠克丝非常担心。可是,去外地避暑是全家常年以来的习惯,如果自己一个人跑回伦敦的话,肯定会让母亲很生气。

正在她迷茫的时候,诺曼的病情变得更严重 了。实际上,诺曼患的是急性淋巴性白血病。发 病后不到一个月,他便撒手人寰了。

在电报中得知这一噩耗的毕翠克丝很受打击,陷入了深深的悲伤之中,而且让她更加不能接受的是,由于当时与诺曼的婚约只有极少数的人知晓,所以她也无法将自己的悲伤向外界流露。

继续在伦敦生活,对毕翠克丝来说,完全就 是一种煎熬。于是她便选择去湖区写生散心。在 那里被大自然治愈了的毕翠克丝,第二年便买下 了当地的一块土地和房屋,下决心要在那里经营 农场。她重新装修了屋子,并计划搬过去住。但 是,在她的父母亲看来,女儿的想法简直就是疯 了,于是禁止她离开伦敦的家。但是,毕翠克丝 还是华持自己的想法。

她用创作绘本的收入重新扩建了农场,还购买了绵羊。除了图书的版税外,毕翠克丝还将"彼得兔"的形象授权给了其他商家,以制作成布偶娃娃销售,而她则从这些商品中收取一定

的"授权费",可见她在商业上也十分有头脑。

而且,她也找到了自己的新使命。毕翠克丝在经营农场的同时,也开始逐渐意识到保护自然、保护环境的意义。为了保护环境,必须阻止那些毫无计划性的开发,而农场和牧地则扮演了守护环境的重要角色。如果让农场和牧地荒废或者全部都出售的话,那么人类对大自然的保护工作将会变得更加困难。于是,她发起了以购买土地来保护大自然的"环境信托运动",这在当时还是非常有远见的想法。毕翠克丝之所以这么做,就是为了保护她所深爱的自然。

在自己擅长的领域获得认可的重要性

内向、畏缩不前、很少外出……毕翠克丝身上的种种"回避型"表现,可以说与其成长的环境有很大的关系。与母亲的关系很淡薄,同时又受到奶妈"斯巴达式"的严厉管教,而最宝贵的幼年时光,只能在四楼的儿童房——这样狭小的世界中度过。可以说是悲剧性的,再加上身体上的疾病,也让她不得不远离社交场合。

在这样的状态下,毕翠克丝还能结交可信赖的朋友,还可以与异性建立亲密的关系,真可谓是一个奇迹了。完全是因为她的内心对于这样的

关系是十分渴望的,所以才能最终收获这样的人 际关系。

对于十分慎重又不善言辞的这类人来说,往往可能无法与很多人建立起亲密的人际关系,但一定要重视与少数人的交往,通过一点点的接触,才能逐渐建立起亲密的关系。总之,比起"数量"来,要更加注重"质量"。

未婚夫的死,让她的爱情没有收获"果实",但是她将这种悲伤升华为对大自然的爱。

对于毕翠克丝,她无法与母亲交心,也得不到对方的理解,所以一直感到很痛苦。她后来选择离开伦敦,在湖区的农场里生活,想必也是为了能摆脱母亲的支配吧。

包括之前我们提到的星新一的经历,也可以看出,对于"回避型"的人来说,能够在自己擅长的领域里,获得专业上的认可,这能够帮助他们重拾自信。因此,"回避型"的人能够从事自己所擅长的工作,对于自我情绪的稳定以及自信的树立,都是极为重要的。

⁽¹⁾ 司法代书人、行政代书人是指在日本以代理个人或企业法人同司法部门或行政部门打交道,处理登记、报批、办理执照、项目审批等业务的职业。

- (2) 第二次世界大战时日本军国主义的口号。因为当时日本有一亿国民,"一亿玉碎"就是指一亿国民全部战死。
- (3) 即1949年。 (4) 直木奖是由文艺春秋的创办人菊池宽为纪念友人
 - 直木关定由文艺春秋的创办人和记见为纪念及人 直木三十五,于1935年与"芥川奖"同时设立的 文学奖项。每年颁发两次,得奖对象以大众作品 的中坚作家为主。著名作家司马辽太郎、宫部美 幸、京极夏彦、东野丰吾皆是此奖得主。

第八章 不再羞耻和害怕,让自己自由生活的方 法

"回避型"的人恢复正常状态以后,常常会表现 出判若两人的变化。

他们会特别珍视眼下的时间。因为这是自己的人 生,

所以必须将时间用到自己喜欢的事情上,为了自 己而活。

当他们有了这种想法,才会意识到那种一直压在 他们身上的"麻烦的感觉",已经全部消失不见 了。

"回避型人格"是可以被克服的

在"回避型人格"的案例中,往往都会伴随着"闭门不出"和"没有力气"等状态,而且这种状态通常会持续好几年,甚至几十年之久。

但是,同时我们也要看到,这种状态是能够

得到改善的,也是能够被完全克服的,一些案例的当事者最终也能转换到"积极向上"的生活方式。那么,到底该怎么做,才能从目前所深陷的"感觉凡事都很麻烦""想出去工作却总是做不到"的状态中摆脱出来呢?

接下来,我们将结合具体的案例,来说一说 改善和克服这种状况的注意要点。虽然是以"回 避型人格"为主要讨论对象,但是下面的内容, 某种程度上也同样适用于"回避型依恋"关系的 处理。因为从结果来看,同样的方法对改善"的 门不出"和"没有力气"的状态,大部分情况下 也都是有效的。然而,实际上是,这两种情况可 能会同时出现在一个人的身上。也就是说,关系 陷分害怕与他人接触,所以会感到"两难"的 苦恼,可同时却又无法从"与他人产生共鸣"或 者"分享经历"等过程中体会到快感。如今,这 样的案例正在增多。

另外,关于如何克服"回避型依恋"的状态,我在另一本拙作《回避型依恋障碍情感羁绊淡薄的群体》中有详细的阐述,可供各位读者参考。

从一通电话开始

二十六岁的某位男性,在家人的陪同下来找 我咨询如何改善自己"闭门不出"的状态。他自 从高中毕业以后就变得不想再去上学了, 虽然好 不容易毕了业,但是在这之后的八年里,一直都 是不愿意外出的状态。和我见面的当天,也许是 晒了太阳的原因吧,他的脸色十分苍白,坐立不 安。总是低着头,说话也是轻声轻语。据说这两

年来,他从未迈出过家门一步。能到我这里来, 也是拿出了极大的勇气才做到的。因为好久都没 出门了,街上的景色和车站的样子都变了,按他 自己的话说,简直就像是现代的"浦岛太 郎"^[1]。自己每天的生活不是看书,就是上网, 要不就是睡觉,除此之外几乎什么也不做。对他 来说唯一的社交体验,就是从互联网上接触到的 有关社会的新闻和影像。他表示之所以这么做, 也是因为不想让自己失去对社会的感觉,而我也 能从他的话语里感受到他"不想与社会失去联 系"的急切心情。 关于是否要与我取得联系, 他就苦恼了有半 年之久,不过最后还是决定打这通电话。而在此 之前,他从来没有自己做过任何决定,一次也没

有。无论是穿衣服还是选学校,全部都是由他的 母亲一手包办。如果不听话母亲就会非常生气, 因此,不知不觉间对母亲所做出的决定,他就只 能去服从。但是,今天来找我咨询,却是亲自做 出的决定。这也是他为了实现"今后都能由自己做主"而迈出的第一步,说到这里他已眼含热 泪。

这之后他与我们的生活顾问一起,开始了积极的恢复治疗。但是,就像他自己所说的那样,能够接受顾问的帮助,这本身就是他做出的决定,而这也可以说是他人生迎来转机的一个前兆。通过一小步一小步地不断累积,终于在三个月后,能够做到走出家门而不再紧张了。半年后,甚至开始去人才市场找工作。之后又过了两个月,他已经恢复到可以上班工作的状态了。

是什么改变了她?

另一名三十五岁的女性,她"闭门不出"的时间要更长一些。由于对前途的迷茫,她在"找工作"这件事上表现得很消极,结果就是直到毕业时也没有找到工作。这之后也几乎没有再去参加招聘会,就这样一直蜗居在家里,时间长达十二三年。

最初的几年里,父母亲想尽了办法要她走上社会,可是她本人却并不想工作,因此,双方的争执越来越激烈,甚至有几次还动了手。但是,这种争吵并没能改变她"不想工作"的想法,反

而让她对"无法正常去工作的自己"产生了深深的自责,内心变得更加不安。父亲和母亲都是上班族,而且都是很有社会责任感的人,因此,女儿竟然不想去工作是让他们怎么都无法接受的事情。

虽然也去找各种机构咨询过,但是事态仍然 没能得到改善,所以后来父母亲也放弃了。而这 对其本人来说,却是一件好事,至少暂时可以让 自己的不安得到缓解。双方都不再去提"找工 作"的事情,这才勉勉强强保持了"相安无 事"的状态。

但是,进入三十岁以后,她的这种状态仍没有改变,把自己关在家里闭门不出的日子,不知何时才是个头。而情况出现转机,是因为她在某本书上读到了有关"发育障碍"的内容,于是开始怀疑自己是不是也有这个问题。终于有一天,她拿出了勇气去联系了专门治疗发育障碍的机构,并且预约了咨询时间。

以拼死的决心走出家门,将自己苦恼的状况 告诉给了该机构的专家。而接受她咨询的专家, 也以想要接受治疗就必须要先进行各方面的检查 为由,建议她到医疗机构就诊。于是,她便出现 在了我这里。

经过发育状况的检查, 以及对其本人性格特

点的询问,发现她在个人能力方面确实呈现出发展不平衡的状态,可以说她的确有"发育有偏差"的症状。但是,另一方面,她也有着很出色的个人才华。同时,我们还明确了另一件事情,那就是她之所以陷入"无法去工作"的状态,事了发母亲的期待,是个无能又没有出息的孩子"的想法有很大关系。与父母亲的关系很快,感觉他们总是不能理解自己时,往往又演变成了一场争吵,因此只能维持表面的关系,让双方勉强得以平衡。

不管自己怎么努力,总是无法实现父母亲的 期许,因此内心那种"不管做什么都没用"的想 法越来越强烈。在进入大学以前,还能用学习来 证明自己有出息,从而感觉得到父母亲的认可; 可是在找工作这件事上受挫,却让她完全失去了 自信。不管做什么,最后总是不成功。自己这么 没用,肯定也无法被他人认可,于是便陷入了这 种"自我否定"的恶性循环中无法自拔。甚至有 一段时期还想过要"一死了之"。

在以这种状态进行交流的过程中,她也在梳理自己身上到底发生了什么。就发育方面的问题接受诊断,从而更加明确自己的个性,这样的过程也有助于其进行自我剖析。她逐渐明白了感到

活着很痛苦的主要原因。这并不能简单地归咎于"懒惰"二字,而是必须要改变"自我否定"的想法。此外,我们也将当事者的性格特点与困惑的事情向她的父母亲做了说明,希望他们不要再在一旁加油或是鼓励,而是应从理解的角度出发,将此前"双方对抗的行为"转变为"对女儿的支持",而在这个过程中,父母亲对女儿的态度也在发生着变化。

康复之路绝对不是一条坦途,但是这之后,她通过接受职业培训,也开始工作了。虽然最初的几个月,还是会抱怨如何如何难以适应,但是她原本就是一个责任感很强,学习能力也不差,同时个人能力也很突出的人,所以逐渐地就熟悉了自己的工作业务。而且她的工作也得到了经营者的认可,被提拔为正式员工,之后就一直在那里上班了。

而对"恋爱""结婚"等这些她之前已完全 放弃的事情,也逐渐开始抱以关心了。

恢复的关键在于"安全基地"

像这名女性一样,很多有轻度的发育问题,同时又经常经历"失败"和"被否定"的人,他们身上的"回避型"倾向会变得越来越明显。通

过在发育方面接受准确的评估与诊断,往往会成为事态发生改变的转折点,不过这种转折点最终能否成立,主要还取决于当时的具体应对。因为,多数时候人们只关注到发育方面的问题,仅是进行了诊断便草草了事。但是,就像这个面视是进行了诊断便草草了事。但是,就有这个下的人。 例中所体现的那样,当事者虽然存在发育方面,还是来自父母亲的否定评价,让她对自己变得不过。 是来自父母亲的否定评价,让她对自己变得对好是来自父母亲对方式,也是帮助其恢复状态不可缺少的一步。

而且,在我看来最最重要的一点,是她没有放弃向外界的求助,也没有将自己蜷缩到一个密闭空间里。要知道,对于"回避型"或者"恐惧·回避型依恋"的人来说,去依赖别人或者找他人咨询,都是很难做到的事情。结果常常是把自己逼进了"死胡同",动弹不得。像这名女性之前在家里蜗居了这么多年,应该就是这个原因。

不过,她能够主动给咨询机构打电话,主动找到我这里来,并将她所困惑的事情拿出来与人进行沟通,实属难得。也正是因为这一点,才能让她在承受巨大的生活压力时,没有精神崩溃,在难题和困难接踵而至时,能够保持百折不挠。

这一点,就是我一直很重视的心理"安全基

地"的作用所在,"安全基地"能否正常发挥作用,将决定一个人是变得坚强,还是变得懦弱。在这名女性的案例中,她的状态最终能够发生显著的变化,并不是因为她的发育问题得到了改善,而是因为在她的周围能够成为"安全基地"的人增加了,这样就让"安全基地"的作用得到了进一步强化,才使她能够拿出勇气,勇敢地向前迈进。

当然,这与是否有发育方面的问题并没有什么关系。不过我们也要看到,如果是那种对压力特别敏感、很容易产生孤立感等发育问题的人,对其发育问题的改善就很重要了。

所以,这名女性之所以变得很懦弱,陷入长达十几年的蜗居状态,并不在于她身上轻度的发育障碍,而是因为她与忙于工作同时又很严厉的父母亲之间,只能建立起淡薄且不稳定的依恋关系,而父母亲作为其"安全基地"并没有发挥出正常的作用。双方的关系,只有在她是优等生的时候,才勉强维持表面的平稳,当找工作受挫时,这种矛盾就一下子暴露出来了。父母亲越是想为女儿做些什么,就越是显得很生硬,而她也被逼得失去力气,甚至一度想"一死了之"。

因此,当父母亲能从女儿的角度思考之后, 其"安全基地"的作用才能得以恢复,另外,再 结识其他能够交心的人,也可以进一步提升"安全基地"的作用,所以事态才会一下子出现好转。而如果是将发育问题当作主要原因的话,这种障碍的状态将很难得到改善,同时也无法解释为何能在这么短的时间内,发生如此显著的转变。

不只是这名女性的案例,根据之前很多的临床经验也可以知道,如果当事者没有"安全基地",或者"安全基地"没有正常发挥作用的话,仅解决其表面所呈现出的问题是远远不够的,只有通过提升"安全基地"的作用,才能使事态得到改善。而且,即使是那些"回避型"的问题很严重的案例,这一道理也同样适用。

之前那个让自己蜗居八年之久的二十六岁男性,对其而言生活顾问就扮演了"安全基地"的重要角色,而且对他的治疗还得益于另一项重要的举措。那就是,他的父母亲是陪同其一起来咨询的,这样一来我们就能够改善父母亲对待孩子的态度,帮助其实现共鸣式的应对。正因为如此,当父母亲一改此前阻碍式的应对方式,当事者本人的独立性才真正得以恢复。

正如这名男性反复提到的那样,母亲在自己 人生中的存在感太强,他从来不敢违背母亲的意 愿,对于母亲的决定总是唯命是从。因此,必须 首先改变这一点。我们给母亲也提出了建议,希望她不要再替他做决定,不要再为他做安排,更不能代为行事,而母亲也开始意识到,自己此前认为理所当然的事情,对孩子的独立性所造成的威胁。

要想提升"安全基地"的作用、缓解当事者 身上的压力、恢复其自我的独立性,父母亲自身 态度的转变是不可或缺的。

自己做决定的重要性

就像这名男性所说的,要想从深陷的"回避"状态中摆脱出来,重新恢复独立性是至关重要的。换句话说,不能再由他人替自己做决定,必须亲自做才行。

如果不能的话,就意味着必须找个人来替自己去做。久而久之,除了会觉得"做事情"很麻烦外,也会认为"做决定"这件事也是一种麻烦,所以想要去逃避,这是"回避型人格"常见的思维模式。

要想改变这种状态,就必须做到哪怕很小的事情,也要亲自做决定。我们之前所提到的两个案例,都是当事者自己在迷茫之后选择采取行动,这样才找到了改变事态的突破口。

自己做决定、自己去行动,像这样的事情哪怕做一次,都可以让人生开始发生变化。实际上,在到我这里来的群体中,那些主动想要做些什么来改变自己现状的人,与那些被迫前来的人相比,往往前者的状况会更快地得到改善。此外,还有一些人最初是被迫前来的,但是在咨询的过程中,本人也逐渐有了想要改善的意愿,所以之后变得愿意主动来接受治疗和辅导,并且真的让自己的状态发生了变化。总之,重要的是要尊重当事者自己做决定的想法,一味地强制反而只会产生反作用。

虽然,我也很能理解那种看到当事者不想工作,旁人总想做些什么的心情,但是即使你再怎么着急,他以前是什么状态,之后就还是什么状态,不会有任何的改变。

其实这种时候,不论是作为亲人,还是周围的朋友,不如先反省一下自己的行为,试着去改变对待当事者的方式。也是基于这个原因,我在自己的诊所以及网上的咨询顾问中心,都会先花大力气对当事者父母亲或其他家人进行心理辅导。不单单是对接触的方式进行指导,也会对亲人心理进行辅导,令人意外的是,随着亲人的问题得到了解决,其与子女之间的关系也不知知觉间得到了改善,子女也变得愿意主动接受心理辅导了。

比起理想和期望来,更要学会抓住眼前的 机会

当"回避型"的人不再拘泥于自己一直所抱有的远大理想和心愿,转而愿意去尝试出现在自己眼前的小机会时,往往也就是他们开始恢复正常状态的时候了。在此之前,这类人面对这样的机遇时,通常都会担心那并非自己真正想做的事情,或者担心身上的负担会增加让自己很难办,或者是事情无法顺利开展,失败了的话会让自己很失望,等等,总之,就是一直只考虑不好的一面,结果总是一事无成。

但是,人的理想与心愿,也不可能突然一下子就实现。必须经过无数次"一小步"的积累,才能最终收获大的成功,而那种"一蹴而就""一夜成名"式的成功是没有道理的。而且,就算万一这样的机会真的出现在自己的面前,没有此前在迈出"一小步"的实践中所得到的锻炼,这样的机会肯定也是抓不住的。虽然理想无法实现,但是对于自己感觉有点意思的事情,或者虽然会增加自己的麻烦,但是能让自己接触到新鲜事物的事情,像这样的机会出现在身边时,也不妨去尝试尝试。

说到"机会",还是得自己去努力寻找才对,可意外的是,大部分人却是"守株待兔"的状态。特别是对于"回避型"的人来说,主动地去推销自己或者掌握实现计划的特殊技能等,这些门槛未免都太高了,自己也真的是做不到。

其实,与其订立一个过高的目标,不如先从自己力所能及的事情做起,这样会更轻松些,而且结果往往也会很顺利。不要总想着远大的目标,先抓住身边的小机遇,让自己果断地去尝试。这将会为你带来意想不到的变化。

以我自己的经历来说吧。当时我刚刚成为一名精神科医生,对于将来从事什么专业,研究什么领域等,都还没有一个明确的目标,只要一有闲暇时间就埋头写小说。对于现实生活也表现得非常漫不经心,毕竟那时才二十出头,感觉大半人生还没开始呢,所以只要自己能维持生活就可以了。当时,我希望自己写的小说能得个什么奖,然后一举成名,当然这个希望十分渺茫。结果,我既没有写出什么惊世骇俗的作品,也没有因此获得什么知名度。

后来有一天,大学时的学长到我们医院兼 职,他特意来找我聊天。据他说,有一位老师正 在招募年轻的实验助理,问我有没有兴趣应聘。 我问具体是做什么样的实验,他也不是很清楚, 只说是用猫和老鼠来研究大脑什么的。说实话, 这并没有特别吸引我。倒不是说我对作为精神现 象基础的脑科学没有兴趣,只是我觉得利用动物 来做实验,恐怕还是无法帮助了解清楚人类的心 理结构。

但是,当时的我很想要打破自身的闭塞感,感觉自己需要接触新的变化和刺激。虽然,如果真的在工作之余,去做实验助理的话,会增加负担不说,连写小说的时间也没有了。那个时候也不知道为什么,竟然就回答说"我想去试试"。

于是,学长很快将我的意向告诉了那位大学研究室的老师,第二天,那位老师便与我取得了联系。那是一个很强势的老师,但是事到如今"我想还是算了吧"这样的话,我可说不出口,在自己还有些犹犹豫豫的时候,我就已经要开始往老鼠的头里插入电极,进行记录神经细胞活动的研究工作了。连周末时间也都搭了进去,经常做实验到深夜。我对自己是如何陷入如此窘境的,也感到很迷惑。

但是,人生就是这样,总是会和自己预先所写的"剧本"有一些出入。开始研究后刚三个月,那位老师就升迁了,去担任某个很重要的职位。人事的话,就像打台球,一个球动了就会依

次互相发生碰撞,让其他的球也动起来。老师升 迁的结果,就是产生了一个空的职位。而关于这 个位子,老师则推荐我去赴任。那是在少管所医 疗院的一份工作。在此之前,我甚至都不知道还 有这么个单位存在。

人生的发展让人意想不到,于是我便一边在 少管所医疗院上班,一边继续进行研究工作。而 当时的我也没有意识到,这份工作将会改变我的 命运。

那时距离著名的"神户事件"^[2]和"佐贺巴士劫持事件"^[3]的发生,还有四五年的时间。我所接触到的还是和以往一样的不良少年居多。所以,我的工作相对来说还算清闲。但是,我也开始渐渐地感觉到自己偶然邂逅的这份工作所具有的特殊意义。

在少管所医疗院工作的经历,让我学到了很多东西,但是要说到获得这份工作的"机会",却是源于我的一次不经意的答复。所以,"人生的大门"你永远不知道会在哪里出现,又会通往何处。但至少有一点很清楚,那就是如果你一直对其视而不见,不愿意去开启它的话,你就永远哪儿也去不了。

如果总是拘泥于自己的理想,这样一旦感到

有什么不对的话,自己的注意力就会只集中到这种违和感上,结果反而使自己一事无成,陷入"回避"的恶性循环之中。要想摆脱这种状态,应该不管怎样先去做一些自己力所能及的事情,试着抓住一些身边的机会,哪怕是很不起眼的事情,也要去尝试,说不定就能因此给你的人生带来意想不到的可能性。

能从十几年的蜗居状态中解脱出来吗?

某位青年,自从中学时期变得拒绝去上学以来,整个人就完全失去了自信。虽然他的家人并没有恶意,但是因为缺少理解他的能力,所以总是会不经意地对他进行过度的干涉。事态就这样一直恶化。后来,青年报名了函授学校,好不容易恢复了正常状态,但是父母亲又开始插手干预他的生活。本来很想上的专业学校,也因为父母亲的考虑而被迫更改志愿。最后,去念了一个自己完全没兴趣的专业,又中途退学了。因为受到这种挫折感的影响,在那之后十多年里他都未曾出门找工作,一直是半蜗居的状态。

来找我咨询时,他已经是这样的一个状态 了。为了不打乱他的生活节奏,首先还是应该确 保其内心获得安心感。而威胁到其本人安心感的 最大因素,就是来自他父母亲的压力。不管是嘴上说出来的,还是没有说出来的,父母亲这种想让他早点走上社会去工作的想法,对他来说就是一种持续的压力。

实际见面以后发现,他的父母亲都是非常认真刻板的人,总是滔滔不绝地说着自己认为正确的理论。而且,在内心里面也认为"说正确的话"是理所当然的事情,所以,他们很难理解为什么自己的行为竟然会对儿子产生负面的效果。可想而知,要让他们站在儿子的角度去思考问题,将会是何等困难的一件事。

所以,比起当事者来,对其父母亲的辅导就显得更为重要了。我会特别叮嘱他们今后不要再对儿子进行说教或是下命令,更不能有嘲讽或不满。此外,还有像拿亲戚家的孩子说事、以"插手、建议"等形式干预儿子生活等,这样的事情最好都不要做。而且,要学会尊重儿子的生活节奏与生活方式,接受他的现状,这样反而才是让他恢复正常状态的捷径。

但是,常年养成的习惯,使得他们的思维方式和行为模式,不会那么轻易地被改变。刚开始的两三天还会有所注意,但是没多久又回到原来的样子了。最终,在这方面不得不投入很长的时间进行辅导,在这个案例中,父母亲才是最难对

付的,为了改变他们很费时间。虽然整个过程很麻烦,但是随着父母亲对儿子的态度一点点地发生改变,当事者也开始逐渐恢复正常,亲自做事情的时候也越来越多了。

为了让他做一些自己感兴趣的事情,或是进行一次短途旅行,我们建议父母亲让他去照顾乡下的祖母,从而逐渐开拓他的活动范围。通过这件事,让他们感受到了孩子身上的变化,终于表示"这是有用的"。而父母亲对孩子施加的压力,也比以前小了很多。

后来,祖母住进了养老院,所以他也不用再去照顾了。这让他也开始思考今后要做些什么,但是作为父母亲,此时完全不应再提工作的事情,只有等当事者自己主动提及时,再去给予关心。后来有一天,当事者自己提出来想去Job-Coffee(面向年轻人的职业介绍所)看看。而此时他已经快三十五岁了。

我故意没有对此表现出过度的反应,只是用很平常的口吻说道"要是能找到一份工作也不错啊"。后来,他去了几次职业介绍所,还接受了那里举办的职业培训。虽然有面向各种职业的培训课程,但是,因为他原本是一个喜欢旅游的人,所以就选择了旅游业务管理岗位相关的辅导课。

其实以他的性格特点来说,是不适合去做这种需要接待客户,并且对随机应变的能力要求很高、常常要担负责任的旅游业务管理工作的。而实际去应聘的话,被录用的概率也肯定很渺茫。按一般人的常识,肯定会建议他还是放弃这个想法,去听那些更适合自己的就业课程吧。

但是,那不正是此前父母亲对他所做的事情吗?结果大家也看到了,这样的做法白白浪费了十几年的时间。父母亲总是对他指手画脚,说这样才好、那样才好,告诉他什么才是"正确的",而他就因为一直被迫做出这些"正确"的选择,而忘了对自己来说什么才是真正重要的事情,才陷入如今的状态。其实父母亲在面对孩子的想法时,不应该只考虑"这是否正确",而是要思考"目前对他来说什么才是必要的"这一点。

对于他的选择,我首先表示肯定: "听起来很有意思啊",然后告诉他"尽自己最大的可能去做,不管最后成功还是放弃都没事的",这样的话既没有给他施加压力,同时也为其准备好了退路。临走时,他说虽然不知道能否顺利,但是很想去尝试。他对于自己的选择肯定还是有一丝不安的。另外,肯定也很担心我会不会否定他的选择,并劝他去听其他的课程吧。但是,对于自己真正想去做的事情,他还是会想要无忧无虑地

去尝试。

他选的那门课,并不像"管理"或者"计算机"等很有人气的课程那样火爆,报名的人也很少,所以上课的地点就比较偏。每次从家去教室,路上都要花很长的时间,但是他却表现出了前所未有的努力劲头,每天早上很早就起床,从来不迟到。虽然最后还是没能获得这个职业的资格证,但是他从不缺席的认真态度,给职业介绍的工作人员留下了非常好的印象,他们很热心地为其提供就业辅导。而且,他去面试的一家旅行社,虽然最后没有录用他,但是也为他提供了从未想过的机会。

当时面试他的负责人,被他诚实的态度所打动,对他说: "虽然我们没有录用你,但是我们合作的一家公司也正好在招聘,你愿意去他那里试试吗?"那是一家从事通讯设备维护的公司,也许这位负责人正是看中他身上很强的责任感、做事认真负责的态度,所以才觉得他很适合从事这份管理业务吧。于是他接受了这个建议,去那家公司应聘,结果被录用,经过试用期以后也成功转为正式员工。这之后就一直在那里上班了。

这位青年的情况,就是对失败的恐惧,以及 总是拘泥于自己的理想,让自己的世界变得很狭 小,最终让自己陷入其中动弹不得。而这个时候如果还是以"应该去……""最好还是去……"这样的方式来沟通的话,只能让他对自己更加自责,最终变得暮气沉沉。所以,首先必须将其从过重的压力中解放出来,确保他有按自己的想法去行动的自由。只有当他意识到自己是安全的、无论做什么事情都会被允许时,他才能真正开始按照自己的想法和心情去行动。

比起遥不可及的宏大目标来,首先从身边力 所能及的事情做起,这样更容易让他们找回自信 和活力。在这位青年的案例中,从很小的事情以 及外出活动开始,再到独自去照顾祖母等,让他 逐渐找回了"自己是有用的"的自信。

摆脱暮气沉沉的状态

二十四岁的若菜(化名),第一次来我的诊所时,就表示自己"总是无法专心做任何事""特别烦和他人相处""不想见人""凡事总是往坏处想",虽然是年纪轻轻的女孩子,但脸上却是一副疲惫不堪的神情,眼神中也透着忧郁。

虽然是独生女,但是由于父母亲都是上班族 的原因,特别是母亲总是在忙工作,所以从出生 时开始,每周有一半的时间都是由保姆来照顾的。她特别怕生,甚至见到自己的父亲也会哭得很凶。还没到两岁就被送到了保育所,在那里也是经常哭泣。

上小学以后,若菜逐渐变得开朗活泼起来, 也结识了不少好朋友。但是,她却并没有特别亲 近的好友,总是与他们保持着表面的关系。成绩 很好,属于优等生,在运动和绘画方面也很擅 长。

进入中学以后,她渐渐地变得过分敏感,不 过她参加了台球社团, 所以过得还算开心。高中 生活直到高二上学期以前都还算正常, 但是进入 高二下学期后,突然就申请休学了。一个重要的 原因,就是她对上课表现出很痛苦的反应。那时 有一位代课老师,当着全班同学的面讽刺挖苦了 她, 让她被全班同学嘲笑。而一想到要付出精力 去和朋友外好关系,她就感到厌烦。从学校休学 以后,白天就在床上度过,晚上要么是打游戏, 要么就在视频网站上看动漫。自己在家蜗居了一 年半的时间,这中间冒出了想从事动漫创作的想 法,于是便上了专业学校,但是仅仅半年就又不 愿意去了。就这样,完全失去了自信。之后就过 着长达四年多的蜗居生活。

不管做什么,总是做不好。若菜觉得自己反正最后都是要失败的。对于若菜说,她最需以她最一个能扮演"教练"角色的人,是一个能扮演"教练"角色的人,是一个能扮演"教练"角色的其轻松交流、在顿时候鼓励她拿出勇气来的男性顾问为其的人。一个人,我会排一名年轻的男性顾问为明起,是一个很多的人。他有儿童看护的经验,身上之间,是一个很事的独立性和想要的是大多年龄相仿,能让他们感觉这位重新的。我相信他一定能重新唤

果不其然,这位生活顾问不负众望,与若菜 之间营造了轻松交流的氛围,也打开了她的心 扉。

回若菜的活力。

这种方法,从最初的阶段开始,就完全以当事者为中心,生活顾问细心地听取本人的内心想法,并沿着她的想法逐渐深入。听了若菜对现状的悲观描述后,并没有对其进行批评或否定,而是接受她的现状,并与其产生共鸣。每次接受完辅导,若菜脸上的表情都会轻松许多。到第三次辅导结束的时候,咨询室里竟然响起了爽朗的笑声。其他的工作人员都觉得不可思议,都在猜到

底是谁在笑呢。

这之后,若菜一直恢复得很顺利,很快就能去上班了。最初一想到要去工作,她还是会感到很紧张,需要拿出勇气,但是半年以后,就已经完全习惯了,甚至是游刃有余的状态了。若菜需要解决的下一个问题,就是找到一份自己觉得有意义的工作。以前只要一提起"学校"两个字,都会表现出过敏反应的若菜,现在也主动提出来想去报名职业培训学校了。

为了生存而工作

人为了吃饭就必须得工作。这条原则是否成立,将是决定"回避型"的人能否从"回避"的 状态中摆脱出来的关键。

那些长期持续呈现"回避"状态的案例,大都是因为这一原则没有发挥作用。也就是说,当 事者即使不工作也不会给自己的生活带来影响。

大部分蜗居在家的人,其父母亲都会给他们生活费。之前我们提到的井上靖也是这样的一个例子,他直到快三十岁时仍是学生的身份,甚至一直到结婚前仍从家人那里拿生活费,而结婚之后,则改由妻子这边的亲戚来援助了。

"回避型"的人中,通常是经济上比较宽裕的富二代居多。我想这也与在他们的脑子里,那种要吃饭就不得不去工作的"饥饿精神"十分欠缺有关系吧。如果不努力生活就没着落的人,与即使不努力生活也不会变得特别糟糕的人,二者在意识和想法上肯定存在着较大差别。

从这个意义上说, "回避型人格"也算是富裕的现代生活的一种产物。

不过话虽如此,像我这样从小在穷人家长大的人,以及埃里克·霍弗那样确实生活没有着落的人,也会表现出明显的"回避型人格"倾向,因此,仅仅用"富裕"来解释这一问题是说不通的。

不过,根据我多年的经验,"富裕"往往是 阻碍当事者恢复正常状态的一个因素。

实际上,只有当事者认识到为了生存而必须要去工作时,他身上的"回避型"倾向才会开始一点点地缓解,症状才会逐渐地变轻。所以说,家人过度的保护、给予过多的金钱,反而会使其恢复正常的时机大大延后。

星新一的人生也是这样,当他继承的家族企业破败的时候,才是他真正开始恢复的时候。在 实际遇到的案例中,有很多都是类似的情况。 某位青年考进了重点学校,可是却经常翘课不去上学,虽然好不容易熬到了毕业,但是这之后就一直是蜗居在家的状态,一直持续到他二十五岁的时候。虽然是个很内向的人,但是做事却很认真细致,结果渐渐地,对他来说,"努力"也成了一件很费力的事情。看到他每天都没有朝气的样子,父母亲除了担心以外,什么也做不了。母亲也因此变得郁郁寡欢,只有靠父亲一个人去支撑着这个家庭。但是,意外的事情还是

母亲走投无路,只会在那里哀叹今后可怎么办。虽然靠着死亡抚恤金和保险金,生活还不至 于马上变得很困难,但是全家的收入也一下子减 半了。

发生了。在物质和精神两方面支撑起这个家的父

亲, 突然去世了。

而就在这个时候,未曾想过的事情发生了。 从来不出门的儿子,竟然主动说起"我想去工作"。正好那个时候,曾为父亲举办葬礼的寺庙 主持,前来询问是否想来工作。一想到儿子之前 从未想过将来要做和尚,所以母亲觉得他肯定会 拒绝的吧,但是心怀不安的母亲把这个事情告诉 给儿子之后,他竟然回答"那我去试试吧"。母 亲还在犹豫之时,儿子已经作为一名见习僧侣开 始工作了。每天早上要早起,还要辛勤地劳作, 这么想来儿子肯定过得不开心吧,结果儿子不但 背诵了经文,而且从未提出想要放弃。从那之后 有十多年的时间,他都作为一名僧侣活跃着。 母亲觉得这一定是死去的丈夫在引导着孩

母亲觉得这一定是死去的丈夫在引导着孩子,所以每次在佛坛前都会双手合十,感谢死去的丈夫。

根据以往的经验,父母亲一直守护着孩子的话,会让孩子觉得如果突然失去了这种保护,就一天也活不下去;但实际上,当这种守护真的消失了以后,反而会让他们恢复正常的状态。父亲的去世,使全家失去了顶梁柱,也让儿子有了"必须要去工作养家"的觉悟。这样,这位青年才会放弃一直以来"回避"的态度,从某种意义上可以说,他的人生因此才真正开始。

在工作中得到锻炼

当真正开始工作以后,当事者会不断地接受 正面的刺激和训练,从而得到锻炼。甚至可以像 开关一样,激活当事者原本所具有的才能,使其 逐渐发挥出真正的实力。

这类人习惯的是比较闲散的生活状态,因此突然一下子对其施加很重的责任或负担,会有发生疲劳和崩溃的危险,可以试着将时间拉长一些,以特别缓慢的步调来一点点地增加其负担,

这样他们往往会表现出令人惊讶的抗压能力。在 提升自身技能的同时,帮助其重新找回自信也是 很重要的。

明明并非没有能力,却总在自我暗示"没有",因此,他们才会想要逃避练习的机会,让自己更加无法投入到训练中去。"回避型"的人,为了躲避那些不得不去做的事情,会尽可能地回避与他人打交道。但是,如果一旦下定了决心要去工作的话,也就只能硬着头皮去做了。在做的过程中,可能会发现确实如自己此前预想的那样,有很多方面是让他感到厌恶的;但是,当自己在待人接物方面也逐渐有所长进时,会发现并不像之前那样痛苦。甚至也会觉得工作是一件快乐的事情了。

之前所提到的井上靖也是这样,为了生计而不得不去工作。在报社里做了一名记者。但是,记者这样的职业,并不是像写小说那样,只要写下自己头脑里想象的事情就行了。他必须与形形色色的人见面、采访,要基于客观事实来写新闻稿。

原本很不擅长与人打交道的井上,现在却必 须要去采访各行各业的顶尖人物。虽然他在心里 固执地认为像自己这样的家伙,在谁看来都是一 种令人不愉快的存在,所以他们肯定也很讨厌与 自己交流吧,但是因为工作需要,他也只能去和他们见面。可是,实际见面交流过以后,他发现这些上流人士对自己这个新人非常照顾,很亲切地交流了许多内容。他甚至还与很多人建立起了非常亲近的私人关系,有时即使不是采访任务也可以前去私下拜访。

在这样的人际关系交往中,他逐渐改变了以前"自我否定"的偏见,无论是对他人,还是对自己,都比以前更能让自己接受了。

而从事采访写稿的工作所受到的训练,也为 其之后创作小说带来了极大的帮助。井上自己也 曾说过,在报社工作的经历,让他收获了成长。

西村由纪江的经历

日本著名的钢琴家、作曲家西村由纪江女士,在她的自传性随笔中曾经写道,她在孩童时代非常内向,是个害怕在人前说话的小女孩。身体也很虚弱,饱受痉挛和过敏症的困扰。家庭环境也给年幼的她带来了很大的压力。蛮横而且有大男子主义的父亲,与母亲之间的关系很不融洽,两人常常会争吵。"我拼命弹钢琴并不是因为自己喜欢。而是想借此来让自己逃避父母激烈的争吵。"(摘自《当你闪耀时》)

虽然她后来成了钢琴家,但这并不意味着只要一门心思弹好钢琴就可以了。在受到大众的注目,一举成名以后,各种采访也随之而来。但是,这对不善言辞的她来说,却是苦不堪言的一件事。面对记者抛来的各种提问,却不能做到对答如流,这让她对自己感到很失望。

即使有着那样了不起的才能,却仍然认为"自己不适合在这个世界生存"。而且"很害怕听到别人说出哪怕一点点否定的意见"。有一次,她偶然间听到一位摄影师谈论自己"她将来肯定红不了",当时并没有感到特别难过,甚至反而很认同他说的话。

后来,随着经验的不断积累,以及内心想法的转变,西村也逐渐能够轻松应对记者的采访了。以前总想着要尽可能逃避自己厌烦的事情,这样的心情就会让她无法与记者顺利地交流。所以,她决定换个角度去看待这件事,"今天会遇到什么样的人呢?""他想和我聊什么话题呢?"像这样来放松心情,从而能够平静地与对方交流。

对即将发生的事情,先让自己在心中有一个 美好的期待,这样既能够缓解紧张,也能让事情 进展得更顺利,这个秘诀是西村在长期的实践中 所获得的经验。 在演奏会上表演时,常常要在曲子和曲子中间进行发言,起初她也表现得很不擅长,台下观众的反应也不太好。所以,早期她都是将要说的话写成台词背下来。因此,如果在台上有一句说错了,就会感到特别焦虑。但是,有几次忘词了以后,不经意间随口说了一句"呀!说错了!"结果让台下的观众哄堂大笑,从那时起她才发现原来不按台词说,效果也会很好。这之后,她就尽量试着让自己在台上以轻松的语气来说话。

再后来,就像大家所知道的那样,西村通过钢琴进行各种各样的交流,也开始参与电视节目的录制了。

西村基本上属于不擅于发表自我主张、总是 想逃避争吵等这些麻烦事的人,她对自己常年所 属的经纪公司,从来都是表现得唯唯诺诺。但 是,在出道十周年的时候,她终于和自己的经纪 公司唱了一次反调。当时,她希望能以独奏的形 式举办钢琴音乐会。但是经纪公司却打算让她与 交响乐团一起合作一场盛大的演出,双方的意见 十分对立,但这一次西村没有让步。幸亏有了这 次的坚持己见,才让西村由纪江确立起了后来的 表演风格。 这件事的后续影响,就是西村从经纪公司中独立出来。对于此前从未想过要独立的西村来说,之所以能迈出这一步,其背后的原因就是她在精神上已有了"自立"的能力。虽然独立以后,在面对麻烦的事情和各种各样的风险时,不能再采取逃避的态度了,但是在承担这一切的过程中,她也逐渐有了作为一名钢琴家的自信与觉悟。

尝试亲自去做

再说回到我自己吧,我之前在公立医院当了 二十五年的医生,三年前我终于为这种公职生活 画上了句号,开办了我自己的私人诊所。当初在 公立医院里做医生时,总会觉得那种凡事都要自 己承担责任和负担的私人医生,他们的生活一定 过得很苦,要是换作自己肯定会受不了的。

但另一方面,在组织中工作的正式医生,也需要去面对上司和同事等,一样会受到各种各样的束缚,也有不能随心所欲和不自由的一面。虽然工作本身并没有给我带来多大的压力,但是我的想法和意见却一直得不到上司的认可,和这样的领导一起共事,总是会让我感到多余的压力。

从后来的结果来看, 当初选择辞职是正确

的。虽然琐事变多了,但是工作开展起来要比以 前更容易,那种毫无意义的压力也大幅减轻了。 今天想来,要是当初能再早一点辞职就更好了。

我也是过了五十岁,才算是让自己真正实现 了"自力更生"啊。

尝试做出很小的变化

"回避型"的人,对于变化总是表现得畏畏缩缩的。比起接受新的挑战来,还是稳妥地维持现状更好,因为这样没有风险。确实,这样的选择回避了可能的风险,也等于让自己回避了可能会受到的伤害,但是这也意味着无法拓宽机遇,从长远的角度说,会变得更脆弱,当遭遇到无法回避的变化时,很容易就会崩溃。总是回避小的风险,就会使适应力变得低下,无形中也等于是在酝酿更大的风险。

当然,也没有必要让自己像换了个人似的,完全改变以前的生活方式。只需要从很小的地方着手,一点一点地改变自己的行为方式就可以了。之前一直拒绝的邀请,可以尝试去接受;之前总是拜托别人去做的事情,可以尝试亲自去做一做;之前感觉很麻烦总想拖延一天是一天的事情,可以尝试立刻去处理;感觉肯定做不好的事

情,也可以抱着"死马当活马医"的心态去尝试一下。这种情况下,在做判断时就没有必要再去想"肯定做不好""怎么也做不到"了。在"做"还是"不做"的选择之间迷茫时,尝试让自己选择"做",只要能做到这一点就可以

"回避型"的人在苦恼"做还是不做"的时候,总是会倾向于选择"不做",想以此来让自己逃避。因此,错失了所有的机会。其实只要在这个时候,让自己改变想法,选择去尝试,就能够让人生发生变化。而这些小小的变化,终将汇聚成奔腾的"河流"。

了。

重要的是,不要突然一下子设定过大的目标。常见的一种失败情况,就是觉得自己以前总是错失机会,现在好不容易不再懒惰了,所以想一下子就进行高难度的挑战。当然,这样一来失败的可能性就会很大。一旦失败了,那么心里就会觉得自己"果然还是不行啊",于是又丧失了自信,变得不想再去挑战了。应选择那些只要努努力就能够实现的目标,一个又一个地积累这样的成功经验,才是带来巨大改变的捷径。

当麻烦的事情堆积如山时,可以只从中选出一件事来处理。哪怕只是在桌子前好好坐上十分钟也行。这比起以往总是采取回避的态度来说,

已经是很了不起的突破了。往往这也会激发出当事者想要认真去处理的意愿。

与其迷茫,不如动手去做。从很小的事情开 始尝试。这样的实践将会让你的人生发生变化。

展示真实的自己

让"回避型"的人无法行动的一大阻力,就是自身的那种羞耻的感情。因为深信自己是一种羞耻的存在,所以不愿意让他人看见真实的自己,总是想要隐藏自己的内心。越是隐藏,就越觉得"被他人了解"是一种羞耻,从而变成了一种消极的生活方式。他们会一直自我暗示:自己不如别人、比别人笨、比别人难看,肯定会被他人嘲笑,因此害怕让别人看见自己的样子。

被内心的这种恐惧感所束缚的话,就会导致 行为也变得僵硬且缺乏魅力,原本具有的才能和 魅力,连一半也发挥不出来。而且,常常表现出 暧昧不清的反应,也会让对方感到不可理喻并选 择离开,到那个时候又会想"自己果然还是没 用,让对方感到失望了"。当事者之所以会这么 认为,主要就是源于对"展示自己"这件事心怀 恐惧。

要想从这种恶性循环中摆脱出来, 就必须要

将此前"总是想隐藏自己"的行为,转变成"一点点展示出自我"的行为。如果总想着"被别人看到光鲜背后的自己"是一种羞耻的话,那么就不会愿意主动展示真实的自己了,因此,即便他人想要接近自己,也总是会刻意与其保持距离,仅仅维持表面的关系。不要再逞强,努力将真实的自己展示出来,这样才能使状况得到改变。

万友美(化名)在"职场"和"情场"两方面都遭遇了失败,之后便一直和家人生活在一起,持续时间超过十年以上。因为认为自己是一个失败的人,所以不想让任何人看见自己的样子,而且她觉得谁都不会对自己这样的人有兴趣。

和以前的朋友也不再联系了,虽然也会收到 同学会的邀请函,但是一次也没有出席。

在这样的状态下,又遭遇了她意想不到的变故,母亲突然去世了。对于万友美来说,母亲是一个很重要的人。与不擅长和人打交道的万友美形成鲜明对比的是,她的母亲是一个很善于社交的人,总是很能说又富有执行力,一直是她可以依赖的人。可以说,万友美就是一直在母亲"盾牌"的守护下生活的。就是这样的母亲,却突然去世了。至此,所有依赖母亲去做的事情,万友

美不得不自己去面对了。由于一直都是由母亲在 替自己应对,自己在家连电话都很少接,但是现 在像接电话、出席别人的婚丧嫁娶等场合,也变 得多了起来。

有一天,她接到一个电话,是中学时代关系 很好的一个同学打来的。说是邀请她参加同学聚 会,虽然一开始万友美是拒绝的,但是经不住对 方热情的邀请,便勉强答应了。

这之后,她与这位朋友也时不时地见面。朋友说自己离婚了,目前是单身的状态。面对着眼前这位爽朗地聊起自己近况的朋友,万友美也鼓起了勇气,将自己的真实状况一点点地说了出来。朋友很耐心地倾听着,并且十分理解地表示"万友美,你也很不容易啊"。

从那之后,万友美终于愿意不加掩饰地与其交流自己的生活状况,两人相聊甚欢,心情变得轻松了,之前那种"自我否定"的想法也淡化了许多。通过这位朋友,她又与其他的朋友重新开始了交流。

其中有一位朋友经营了一家酒吧,于是大家 经常聚在一起聊天,十分享受。虽然聊的都是一 些实际上无足轻重的话题,但是能和大家一起聊 天,这本身就是一种快乐。大家能够接受这样一 个真实的自己,这让万友美有了一种安心感。 后来有朋友对她说"要不干脆你过来上班吧"。她很诚恳地告诉对方,上班工作对自己来说还很勉强,对方也表示理解她的心情,"慢慢习惯就好了,要不就过来试一试吧"。虽然还有些迷茫,但她还是接受了对方的建议。

之后在工作中也遇到了一些困难,但都没超出自己的能力范围。她也开始认识到自己并非那么没用。再后来,万友美与工作中结识的一名男性结婚了。同时,也继续保持着和朋友们的愉快交流。唯一让人悲伤的是,当初帮助万友美走出困境的那位朋友,因为患了蛛网膜下出血症而病故了。每次一想起她留下来的孩子,万友美就特别难过。她发自内心地感谢这位朋友。是她教会万友美如何接受一个"真实的自己"。

在"回避型人格"的改善过程中,最能发挥作用的一项辅导,就是让当事者练习如何展示出"真实的自己"。当周围的人以理解的心态与真实的自己产生共鸣时,自己的状态就会开始发生转变。之前那种"觉得自己是个很没用的人""谁都不会愿意接受我"的羞耻想法,也将会逐渐变淡,开始慢慢接受自己,觉得自己这个样子也很好。

这种辅导能起作用的另一大理由,就像上面 这个例子中的朋友一样,能有人在蜷缩害怕的当 事者背后支持她,让她能拿出勇气去迎接挑战。 如果只是自己一个人的话,可能要想改变自己的 状态会很难,但是有了来自身后的支持,就会产 生"想去尝试一下"的意愿。

如果是家人的话,往往会无视当事者的感触,总是一味地去强迫对方。而当事者感觉到自己被强迫的时候,内心的恐惧感就会进一步增加。因此,需要有一个这样的"角色"存在,他能够尊重当事者的想法与生活节奏,并能告诉他这些都没有问题。

对"性"的回避

有"回避型人格"的人,常常苦恼的另一件事,就是在亲密的关系以及"性"方面会遇到问题。虽说克服了自身的"回避型"倾向,找到了工作,也能够在社会中立足,但是作为最后的一道关卡——构建需要全身心投入的亲密关系——这个问题肯定也是无法回避的。

这不仅仅与害怕他人接近自己的"回避型"倾向有关,也与能让自己和对方发生性关系并产生爱情的"依恋关系"有关。在"回避型依恋"比较明显的案例中,可能会表现出即使发生了性关系,也无法对对方产生发自内心的爱情。

而"恐惧·回避型依恋"的案例,则是对性爱本身会产生不安与痛苦,因此无法从中体会到快感。因为缺少从性爱中获得欢愉,这会使恋爱或婚姻生活变得不完整,并且很难继续维持下去。特别是对女性来说,常常就会因此选择那种"放弃作为女性的幸福"的生活方式。

但是,要想改善这一问题,不能只将焦点放在"性"的问题上,而是要从治愈受伤的"依恋关系"的角度出发,坚持不懈地给予对方关爱。 作为伴侣,要能尊重当事者的生活状态,以成为 对方的"安全基地"为第一考量。首要的原则是 不能强迫对方去做让其感到恐惧和不安的事情。

双方感情的加深需要时间,但要相信一点点地付出,最后就能"守得云开见月明"。在"回避型"的群体中,很多都是属于"晚熟型"的人,如有一些案例,直到中年以后,才真正体会到"性"的欢愉。

"回避型"的人对于需要忘我投入的事情,往往会有抵触情绪,再加上强烈的羞耻心,所以很难做到让自己轻松地享受性爱。大多数人表示很难体会到性高潮。要把自己全身心地交给对方,就意味着要让自己纵身一跃,去突破理性的束缚,而这正是"回避型"的人所害怕的。

实际上,"性"方面出现问题,往往都是因

为在一些意想不到的地方出现了问题。而随着这些问题得到解决,当事者自然而然地会淡化在"性"方面的自卑感,从而转变为一种积极的生活方式。

解放自己

三十多岁的女性结菜(化名)来找我咨询,说自己情绪低落、常感到不安并且心慌。结菜在快三十岁的时候才结婚,但丈夫却是一个自私又任性的人,所以两人在一起的生活过得很痛苦。 犹豫再三,还是于三年前离婚了。之后她又搬回了娘家住,虽然生活上是平静了,但是她与母亲在性格上很合不来,这又让她开始烦恼。

虽然离婚的时候母亲说得好听"回家来住也行",当时以为能和母亲和谐相处,但是实际住到一起以后,才发现与母亲之间很难讲道理。

母亲是那种所有事情从头到尾,都要按照自己的想法去做的人,稍有不同就会表现得很生气。结菜的姐姐是一个活泼又外向的人,所以深受母亲的喜爱。与之相对的,结菜则是个内向又老成的人,一直以来都被母亲所忽视,记忆中也很少得到褒奖。

即便如此,一直到她上高中时,母亲都是那

种一心照顾女儿的人,一想到她嫁给了一个从不 过问家庭的丈夫,也会觉得她很可怜。也许是因 为这个原因吧,所以她也从不敢违背母亲的意 愿。每次母亲唉声叹气的时候,也会很难过。

结菜的家庭条件还算富裕,即使不上班也不 用愁吃喝。但是,母亲看起来却过得并不幸福。 父亲身体虚弱,而且从来不关心这个家庭,所以 母亲就像守活寡一样,也许在"性"方面的需求 也得不到满足吧。

夫妻关系冷淡的家庭,自然也就缺少笑声和温暖。母亲不是说亲戚的闲话,就是咒骂和抱怨对父亲的不满。而母亲一个人喋喋不休的时候,结菜在一旁则只能扮演倾听者的角色。她从小就表现得和谁都不亲,尤其是和自己的母亲最不亲近。总是一副不想和任何人亲近的高冷模样,但其实在结菜的内心深处,是渴望有一个可以亲近的人的。

就在那个时候,她遇到了K君。大学生K是被雇来做结菜的家庭教师的。虽然自己在K的面前会特别紧张,但是和K在一起学习却感觉到很快乐。K是一个和结菜完全相反的人,他的性格非常直爽而且从不掩饰自己,虽然对方只是一个高中女生,但也会很轻松地和她聊起自己的经历。除了学习上的话题外,K也会与她交流关于

大学里的朋友以及新换的老师等各种话题。就这样,愿意谈论自身经历的K在不知不觉间,给了结菜一种很亲近的感觉,结菜也偷偷喜欢上了他。因为像他这样不管好的坏的,都愿意将自己展示给对方的人,结菜还是第一次遇见。

为了K君,结菜拼命地学习,成绩自然也提升了,而这也让母亲喜出望外,特意给了K一个大红包。"我什么也没做,这都是结菜自己努力的结果。"K这样回答道。这倒是句实话。不过,K也向结菜表示了感谢: "因为结菜你自己的努力,我才能拿到这个红包,我也要感谢你啊。"这让结菜高兴得不得了。

也许K只是把结菜当成了自己的妹妹吧。可是,结菜却非常想让K拥抱自己,只是那样的要求,她怎么也说不出口。

K后来找到了工作开始上班,便不再继续做结菜的家庭教师,但是结菜却编了个理由,说遇到件事想听听K的意见,于是便拜托母亲去和K取得了联系。实际上,她只是为了再见到K而已。K很快就答应前来。可是,原本已经想好了要说的话,在实际见到K的时候,她却变得畏畏缩缩,怎么也张不开嘴,只是故意做出一副冷漠的态度。母亲也感到特别过意不去,"人家工作这么忙,还不是因为你说有事相求,才特意过来

的"。

结菜从未想过,自己这样一个没有自信又没有魅力的高中生,怎么可能让K如此关照。即使上了大学以后,结菜也一直想着K,时不时地给他写信,于是整个大学期间,两人都保持着书信联系。K在一家大型的制造企业就职,虽然工作很繁忙,但总是会亲切地给她回信,与其交心。

终于到了大学快毕业的时候,结菜才将一直喜欢K的心情,用很间接的方式告诉给了对方。还说如果K有时间的话,想跟他再见面。K似乎也觉察到了结菜的想法,于是回复道"其实我也有件事想告诉你,我已经有恋人了,而且马上就要订婚了"。

结菜很震惊。但是,还是让自己装作一副没 事的样子。还是跟往常一样,继续给K写信,只 是心里面把他当哥哥一样来喜欢。

当知道K结婚以后,结菜也只是以K之前教过的学生自居,表面上不会再有什么非分之想。 虽然,她知道自己与K不可能走到一起了,但是 她在心里却并没有放弃,为了与K保持某种形式 的联系,她只能压抑着自己内心的真实想法。

但是,K却对此表现出了担心。他像以前一样用若无其事的口气说"还是把我忘了吧,结菜

你也早点结婚吧",想以此与结菜彻底撇清关系。

当自己一直以来隐藏的想法,被对方统统看透的时候,自己就感觉好像全身赤裸地站在对方面前一样。被K这样直白地告诫,让结菜想明白了自己还是没法与有妇之夫一直暧昧不清啊。

这之后,她便不再给K写信了。她开始与一名离过婚的男性脩君交往。自己被脩所吸引的理由,其实也很简单。只是因为脩的外表长得有点像K而已。可是,实际接触过以后才发现,脩可以说是与K完全相反的一类人,总是滔滔不绝爱讲歪理。但是结菜还是与他继续交往,也许是因为自己的生命中没有了K,会感到很寂寞吧。而且,虽然脩总是说个没完,但这也让她省去了胡思乱想的时间,反而让自己的想法可以放空。但是,当脩向结菜求婚的时候,她马上又对结婚产生了恐惧,内心十分困惑。

她想这个时候能去求助的,也只有K了。于 是,时隔很久再一次给K写了一封信。

K在他的回信中说"恭喜你,祝你幸福"。 因此,结菜才终于下定决心。因为她感觉自己对 K来说只是一个负担。于是只好选择了结婚。

女儿能和这样有社会地位的人结婚, 让结菜

的母亲特别高兴,并且对女儿也刮目相看。虽然 能够得到母亲的认可让结菜很高兴,但是一想到 自己选择了这条不归路,就又会感到很忧郁。

婚后没过多长时间,她就明白这场婚姻是失败的。结菜也终于体会到夫妻间难以沟通,是一件多么痛苦的事情。如果就这样掩饰自己的心情,勉强和对方过下去,才是最大的失败。自己没法做到像母亲那样生活,也不想过母亲那样的生活。当她决定离婚的时候,才感觉像是逃离了被活埋的坟墓,重新又活过来了一样。

对于结菜来说,这是她第一次违背命运的安排去决定自己的人生。这一次与母亲的期望、自己的脸面等都没有关系,而是优先考虑自己的心情。不过,要恢复元气并不是一件多么顺利的事情。虽然决定离婚让心情变得轻松,但是之后不久,又被忧郁不安的症状所困扰。

就是这个时候,结菜来到了我的诊所。

那么,结菜的内心到底发生了什么呢?虽然,她为了重新找回自己的生活方式,做出了离婚的决定,但是,这也让她意识到自己违背了母亲的价值观。这样一来,她就重新陷入了此前一直束缚自己的"母亲的价值观"里,最终让她不知该如何是好。

正如开头所描述的那样,情绪低落、心慌和 不安的症状让她苦不堪言。

这之后,她重新恢复健康的过程,就是从母亲的价值观和生活方式中解脱出来,重拾真正的自由的过程。她的母亲习惯将自己的情感都发出,以此来保全自己,这是一种非常不成熟的性格。可结菜就是她最佳的发泄对象。甚至认为只有自己才会有意见和想法,从未想过认不知会有。即便女儿有这样那样的想法,她也与有这种自己对此,结菜才会极力想要抑制自己或是不为人。心情和想法反正都是不可行的,所以,凡事还是不要由自己做决定的好。

虽然顺了母亲的意结了婚,可还是很遗憾地以失败而告终,从那一刻起,她才意识到"即使选择了逃避,改由他人来替自己做决定,但最终还是会失败。与其这样,不如还是由自己来做决定,更能让自己接受"。因此,结果最后还是亲自做出了离婚的决定。一直到最后的那一刻,她都没有去找母亲商量,只是在做了决定以后,将这个结果告诉给了母亲而已。因为结菜知道如果中间去找母亲商量的话,肯定又会变成一场争吵,不如让自己冷静地思考权衡,这样才能做出

自己能够接受的决定。

实际上,从她正式离婚的那一刻起,结菜才第一次摆脱对母亲的依赖,选择了自己的人生。 当她回首这段经历的时候,一定会感到从那之后 走的才是一条正确的道路。虽然母亲因为她离婚 这件事,一直在尖酸地责备她,这也曾让她困惑 自己所做的决定是否正确,但是,如果想摆脱由 母亲选择的人生,去真正开始自己的人生,那么 由她自己做决定,是必须要迈出的第一步。

当她明白了这一点后,才逐渐恢复正常状态,也愿意主动走出去了。她积极地去发展新的恋情。不同于那些一遇到不顺,就产生自卑感,甚至连和老朋友见面都想逃避的人,结菜会去参加同学会这样的聚会,也愿意将自己的近况不加掩饰地和大家交流。这样一来,对方也会告诉她很多自己的情况,这让她了解到原来"家家都有本难念的经"。所以这不仅仅让她的心情得到了放松,同时也多了很多能说心里话的知己,此前一直回避的社交活动,现在也经常去出席了。

不久之后,她又重新交到了一个男朋友,不 过出于对婚姻的厌倦,她选择一直这样交往下 去。

你已不再感到麻烦

当他们有了这种想法,才会意识到那种一直 压在他们身上的"麻烦的感觉",已经全部消失 不见了。

因此,一定要下定决心,去过自己决定的人 生。而且,要为此迈出实践的第一步。仅仅做到 这些就很棒了。

(1) 日本古代传说中的人物。此人是一渔夫,因救了龙宫中的神龟,被带到海底龙宫,并得到龙王女儿的款待。临别之时,龙女赠送他一玉盒,告诫不可以打开它,太郎回家后,发现以前熟识的人都不在了。他打开了盒子,盒中喷出的白烟使太

- 郎变成了老翁。

(2) 神户儿童连续杀害事件是1997年发生在日本兵库

- 挑战信等凶残犯行。而最后逮捕的凶手竟是一名 仅14岁的少年,这更是冲击了整个日本社会。 (3) 佐贺巴士劫持事件是2000年5月3日年发生于日本 佐贺月佐贺市的一字恶章劫持事件。如罪者是一
- (3) 佐贺巴士劫持事件是2000年5月3日年发生于日本 佐贺县佐贺市的一宗恶意劫持事件。犯罪者是一 名17岁的少年,并且在互联网论坛上发布过犯罪 预告。

后记

"回避型"的人大多属于"晚熟型"。年轻的时候因为特别敏感,所以他们的人生会表现得畏缩不前。因此,往往他们的人生起步得都很迟。更多的时候,都是被受伤的经历所产生的恐惧和不安所束缚,总是感到无所适从。要是失败了被人耻笑可怎么办?总是把事情往坏的方面想。正是基于这样的想法,选择什么都不做的人才变得越来越多。

可是,终究会有一天,他们将认识到这是在 浪费自己的人生。只看到生存的风险和消极的一 面,这会让自己变得消沉,意志也变得涣散,但 是等到身处某个境况下时,这种白白浪费时间的 危机感,就会开始产生作用。他们会意识到以前 那种畏缩不前、逃避机遇、总是担心风险的生活 状态,简直就是愚蠢的。也会对那种内心总是抱 有偏见、对他人和社会的评价感到恐惧、对选择 放弃自己人生的生活方式产生疑惑。

因为,我们每个人的人生都是有限的,一个 人从出生起就是在倒计时。再过几十年,谁都会 变老,都有被埋入黄土的那一天。因此,我们不 必再感到恐惧,也没有必要总是顾虑他人的看法。只要按照自己的想法,去过自己真正想过的 人生就好了。

令人意外的是,他人其实并不是真的在意我们,只要清楚地表达出自己的想法,他人也是会为我们让开一条路的。所以,最重要的是明确地告诉周围的人"我想做什么",而不是"我应该做什么"。不必为此感到羞耻,要拿出勇气来将其付诸行动。哪怕只是很小的一步,也能够打败心中的恐惧,当一个人能真正按照自己的意愿去行动时,他身上就已经开始产生变化了。

前几天,我从一名曾经在家蜗居超过十年以 上的女性那里, 收到了一条喜讯。她是从上大学 的时候就开始变得不愿意出门,也找不到工作, 就这样成天把自己关在家里度日。她来找我咨询 的时候, 也已经过了三十五岁的年纪。那时, 她 说很想融入社会, 能够找到一份工作就是她的梦 想。从那之后经过两年多的时间,她终于能够以 正式职员的身份上班工作了, 当初的目标也终于 实现了。再后来,她的梦想就变成了"希望能有 个男朋友",她发来的喜讯,就是告诉我她真的 交到了一个恋人。这是她第一次尝到被爱的喜 悦,不可思议的是,她内心原本的焦虑也都随之 消失了,以前常常因疏忽所犯的错误也不再有 了。她的话给我留下了深刻的印象。

她的人生就像这样被重新激活了,原因就在 于她没有独自一人默默地承受, 而是选择了放声 求助并付诸行动。同时,她也并不在意所谓 的"自尊"和"面子",坦诚地说出自己的想

因此,只要你还活着,就有改变自己人生的 机会。这不是时间早晚的问题,而是取决于你自 己的决定, 你做出决定的那一刻, 便是最好的时

法,毫不回避地重启自己的人生。

机。当你决定不再逃避, 想要重新激活自己的人 生的时候, 你的人生就已经开始发生改变了。

国田尊司