

# 谁不渴望水乳交融?但要注意心理边界

什么是心理边界?它是个很抽象的词,如果要打比方,它就是个鸡蛋壳。两枚生鸡蛋放在一起,始终是两枚鸡蛋,不管走到哪里,都是按各自原本的样子存在。如果去除了蛋壳呢?它们只要一靠近,就可能融合在一起,你中有我,我中有你,再想清晰地分开,就困难了。

缺少心理边界的人什么样

我的一个朋友,自从有孩子之后,就开始与丈夫分居,已将近二十年。问她为什么不离婚?她说爸爸不让。

我感觉很奇怪,问她:“你在这个名存实亡的婚姻里这么痛苦,肯定也不是你爸爸想要的呀?”

她说:“如果我离婚,我爸就会感觉很丢人,肯定会狠揍我一顿的,我害怕。”

“可是,你现在是五十岁,不是五岁,你不再是那个必须服从爸爸、否则就无法生存的孩子了呀!”

“我也知道,可是,我就是没有办法不害怕”。

很明显,我的这位朋友是缺少心理边界的,她无法将自己感受为一个独立的个体,无法坚持自己的想法、在尊重自己真实需要的基础上做出选择。

她之所以会害怕,是因为她在情感中并未将自己感受为一个独立的人,而是感受为父亲的附庸,必须服从于父亲的需要来安排自己的生活。她的情绪会被父亲的情绪左右,她无法区分自己的情感与父亲的情感的不同,自己的需要与父亲的需要不同,而这些不同原本都是正常的存在。

她无法意识到作为一个独立的人,她有权利尊重自己的内心做出选择,而对于她的事情,父亲是无权干涉的。

当然,她的父亲也缺少心理边界,他无法意识到作为成年人的女儿,有权决定自己的事。在这位父亲的世界里,女儿就像是他的一条胳膊一条腿,他拥有支配权,而女儿存在的意义,在于让他感觉满足,脸上有光,有十足的控制权,否则他就会觉得女儿是坏的。

他显然无法允许女儿拥有自己的独立生活,女儿的存在要围绕着他的需求满足,否则他就会暴怒。

他的暴怒就是控制女儿的武器。

无法健康发展心理边界的可能原因

对于年幼的孩子,父母的情绪控制是非常强大的武器,可以有效地将孩子推进服从的境地,而服从的结果,很可能是孩子失去了发展独立自我的勇气,这也是孩子无法发展健康心理边界的重要原因。

对于父母来讲,孩子的服从,会让自己省心很多——比如当父母忙时(有时甚至是忙着打麻将),孩子就安安静静地自己玩,父母可能会非常得意于自己“教子有方”,能教出这么听话的孩子。

可对于孩子来讲,这安静背后,可能意味着他已经放弃了对父母的依恋需要,不得不退回自己的世界里,自己满足自己。

或者孩子无法忍受父母的疏离,用哭闹、闯祸的方式来争取关注的目光。

但如果父母的内在世界里,需要借助于管理孩子来获得控制感的话,他们就难以允许这样失控的情况发生,于是孩子的哭闹成为非常容易激怒父母的方式,而父母的惩罚会使孩子对于表达自己的需要变得恐惧,他们便可能会放弃自己的真实需要,服从于父母;或者将激怒父母变成他们的目标,反而忽略了自己的真实需要。

1、对于退回到自己世界的孩子,他们在自己的世界里当起了“王”。

在这个世界里,他们可以将自己感受为一切都是按照自己想要的样子运转的,一切都应该由他们说了算。他成为父母的样子,也开始用让他感觉受伤的方式去对待别人。当他以为自己是世界的主宰时,他就无法去尊重和理解其他不同的人,这也会让他去不断入侵别人的心理边界。

当他面对的是一个心理相对健康的人时,对方会拒绝他的入侵,他就会感觉受挫。如果他这时没有学会做出调整,就成为一个一直让周围人抓狂的人,而他自己也很委屈,因为他并不想伤害别人,他感觉自己所做的一切都是对的,是为别人好的。当他做了父母之后,他可能还会像自己的父母那样,以为了孩子好的名义,继续限制孩子的发展。

退回自己世界的孩子,还存在另外一些可能:

他们将外部世界感受为危险的,不能去探索,也就无法对这个世界有更全面的了解。

对现实世界的理解越少,在他们的世界里,幻想与现实之间就越缺少边界。



比如:“我觉得这个世界是充满危险的,你有可能是伤害我的人,所以我不能相信你”;

“你把他说得那么好,那就是在说我不行”;

或者“你来晚了,肯定是不想要我”。

这里面,其实都是他的一些想法和猜测而已,但是他会坚信,这就是真实存在的东西。这样的无法区分,就是诸多痛苦体验的来源。

2、对于父母不肯给予发展空间的孩子:

这限制,既有可能激起孩子的强烈反抗,我偏不听你的——其实这偏不听,还是受制于父母的想法,依然不是独立;

又可能使孩子为了安全,只好听命于父母,无法走上独立之路。

无法拥有独立心理空间的人

在关系中,他们要么试图去控制他人;

要么恐惧与人产生真实的关

系;

要么不断入侵他人的心理空间,从而激怒别人;

要么内在世界一片混乱,对事物无法产生现实性的理解;

要么会处在情绪的极端动荡里,等等,反正会让他的生命失去真实与自由的状态。

所以,发展独立的心理空间,是让自己过上美好生活的

基础。只有当我们每个人都能够尊重自己与他人的存在,允许每个人成为他自己,按照内心的选择过自己的生活,人与人之间才会存在真正的尊重、理解、接纳。只有在这个基础上建立起来的亲密关系,才是真正的亲密关系。

这就需要每个人都愿意发展足够的心理能力,去容纳和处理焦虑性内容。当我们有能力自己去处理这些时,就不必再把它们扔给别人去背,也就给了别人足够的空间去做自己。

# 内心戏再多,也没法帮你赢了感情这场仗

曾经有一首歌,唱的是“女孩的心思你别猜,你猜来猜去就会把她爱”。其实岂止是女孩的心思?男孩的心思,如果你老是猜,那么你也容易爱上他。

我们的注意力是需要能量的,什么人会比较占用我们的“内存”?当然是比较重要的人了。如果你对一个人猜来猜去,那就说明这个人是一个很能影响你的人,或者说他是一个可以敲开你心门的人。

为什么男人会拜倒在妖媚女人的石榴裙下?为什么女人会被坏小子式的花花公子吸引,因为这些人一直在刺激着我们的情绪和感情,而不是停止刺激,进入“冬眠”。刺激的方式之一就是“忽冷忽热”,让你不自觉地跟着TA的步伐猜来猜去。必要的刺激是需要的,但过度的刺激恐怕就容易出问题了。

如果一个人的感情在寒冰和火焰中轮换,这的确是一种很痛苦的过程。

这种过山车般的爱情生活给人的第一种痛苦是极端的反差感,就好像一个人穿着夏衣忽然被扔到了北极,这种迅速变化的“温差”会让人难以适应,痛苦会因为这种反差而加剧。

第二种痛苦就是不确定性,因为经历了几次“钟摆式”的冷热循环,即使我们在享受幸福的时候也会提心吊胆,害怕对方转眼间变了脸。

第三种痛苦是绝望和无力感,循环次数多了,你会有一种无能为力的感觉,困惑多了,耗竭感和压力会如泰山压顶。

一般而言,如果两个人在关系中情绪很不稳定,往往是因为他们

的边界感出了问题。

通常而言,边界感最容易在恋爱初期出现。当我们开始进入激情如火的热恋时,往往会像连体人一样如胶似漆,大家往往会出现一个错觉,好像两个人心意相通,而且这种情况会永远持续下去。

对这样的伴侣而言,爱情就是1+1=1,每个人都成了另一个人身体的一部分,他们彼此之间的爱是一种吞并式的爱,也就是他们对对方的好,说到底还是对自己的好,因为他们已经将对方融到自己的一部分去了。

所以,当一方冷若冰霜的时候,TA的愤怒可能来自于TA对无法控制自己身体一部分的愤怒。一旦TA发现无法控制对方的思想和情感,TA就选择隔离,用一种彻底排出体外的方式对待对方的“背叛”。

要求在情感中控制一切事情,往往是因为一个人的内在在某些地方完全失控,有太强的不安全感,所以非常害怕被伤害,时刻做好了逃跑的准备,遇到可能会受到伤害的事情,立刻用冷漠的面具来屏蔽一切情绪。

但另一方面,TA也会怀念两个人融为一体的感觉,于是就会选择一种比较“安全”的方式来挽回感情,比如释放一些“信息素”让对方自动回到自己身边,这样做的好处是很安全,不用承担被拒绝的“可怕后果”。其实对这样的人来说,感情中第一重要的是安全,因为在TA的信仰中,TA会坚信一句话:你没有资格拥有幸福。

TA在不断测试自己的一个假定:如果我对对方不好,TA还不离开,那就说明TA真的爱我。TA也许需要一个人能真正包容他所有

的恶和好。但对方却在不断验证TA内心的一个假定:这个世界没有无条件地爱TA的人。

忽冷忽热的边缘性爱人最好的匹配对象往往是那些非常被动的人。他们会出让自己的主动权,对方对自己好,就回来,对自己坏,就离开。

这其实也是一个很典型的自恋型爱人,看上去TA的行为似乎很不“恋”自己,因为在这份爱中,TA毫无尊严,简直有些“招之即来,挥之即去”,但其实自恋型爱人有两种,一种是理想化自己,另一种是理想化他人。

一个人一出生会将父母看成是上帝,因为在他那个局限的小世界里,父母的确是无所不能的;而到了小学,似乎老师成了他的世界的唯一统治者;然后到了中学,孩子们发现父母和老师都已经不足以覆盖他们的天空了,于是一些明星成为他们的偶像以及理想化的对象;当然当我们步入爱情的时候,恋爱对象又一次成为我们理想化的对象。

成人和孩童之间最大的区别就是你的现实感有多强,所谓理想化就是没有现实感的标志之一。

理想化意味着我爱的人是我头脑中的那个人,如果这个人不符合我的幻想,我就会伤心,我就要他赔偿我的损失。理想化之所以成为自恋型爱人的标志,就是因为他们爱的还是自己心中的那个爱人,那个爱人约等于上帝。这样的人,爱得像个孩子,因为只有非常小的孩子,才无法决定自己的幸福,而把所有的生活都交给了父母,交给了“上帝”。

不对自己负责有一个好处,那

就是看上去很安全,如果我们碰巧遇到一个一辈子对自己好的爱人该多好?就像很多人都在想,为什么自己没有生在富豪之家?但可惜,在情感世界中,没有雷锋叔叔,我们得做一些事,付出一些辛苦和努力,受一些伤害,最后才能得到我们想要的东西。

所以当尼采说“上帝死了”的时候,整个人类文明都在走出婴儿期,开始真正成熟起来。包括我们的婚姻观和恋爱观的文化形成也不过才近一百年,所以什么时候,我们心中那个完全负责我们一切行为的上帝死了,而我们自己成为自己主宰的时候,我们的爱才算真正安全。

很多人的感情都是一种“打哑谜”的状态,好像两个人一个是天聋,一个是地哑,我们都有嘴巴,但又是什么让我们宁愿瞎猜,也不跟对方说出心里话?

这样的感情始终是一种不稳定的状态,因为两个人的内心都对两性关系缺乏一种稳定感,或者说他们都不知道如何保持这种稳定。大家对两性关系既非常渴望又非常恐惧,显然他们彼此的过去没有给他们提供一个如何维持一份稳定情感的模板。从小很多人都只学到一点——最好少说心里话,但小时候的生存策略,用到成人的世界,当然会显得太过幼稚和局限了。

这就是情感中经常发生的悖论:我们彼此相爱是想要敞开心扉,可是因为害怕伤害,我们又紧紧关着门,只能靠苦苦地猜测试图知道对方的想法,即使那人就在眼前,也不敢问一句。

爱情中最痛苦的事情,莫过于

彼此猜测,各怀一心。在咨询中,我看到了太多无法表达、不会表达,也无法倾听、不会倾听的人,他们在自己的世界里循环往复,然后把自己的世界安在别人身上。只是因为恐惧,多年来的恐惧,不断积累,不断升级的恐惧,他们恐惧恐惧本身,于是他们试图用各种方法逃避它,但代价是更痛苦,更绝望。

如果我们真的想要解决这个问题,那就转过身来,面对我们一直逃避的东西。

TIPS:伴侣间的误会究竟是怎么产生的?

夫妻之间有多少次因为一个人误解了对方的言语和行为而起争执呢?她在吃晚餐的时候说着一个故事,而他瞪着她的盘子;她假设他不在乎她的话,但实际上,他只是在欣赏她准备的美丽一餐。她不像往常一样跟他一起观看他们喜爱的电视节目,反而早点上床;他假设她没有兴趣陪他,但实际上,她只是因为忙了一整天的艰难工作而累坏了。

人们大多时候没有意识到,他们表达自己的方式,跟他们想象中的方式不一样。尽管你怎么尝试以某种方式向别人表达自己,但是人们往往会以非常不同的方式看待你。

你稍微懊恼的样子,跟你稍微关注、困惑、失望、紧张的样子,很可能不会有太大的差别。你那副“你说的话有点伤害了我”的面孔,也许和你那副“你说的话一点也没伤害我”的面孔极其相似。当你告诉自己“我的意图表达得很清楚”或者“他知道我的意思”的时候,大多数的时候是两者皆非。