



【心理师说】

## 屈从和盲从，都是没有“自我”的行为

□树辉

什么是一个人的自我？一个人如何才能活出自我？我们今天试着从一些生活中的常见现象入手。

首先接受一个事实，人在出生之后是不可能完全、纯粹地活出自我的，因为每个人必须在养育者的精心照料下才能活下来，这个过程一定会体验到“屈从”和“盲从”。

什么是屈从？屈从又是如何产生的？这是每个人在婴儿期都要经历的过程，“我”为了活下来不得不听“你”的话——这可以理解为“原始屈从”。孩子成长到两岁左右时会对爸爸妈妈频繁地说“不”，这时候孩子关注的是有没有一个自己说了算的空间，而父母关注的则是孩子会不会走弯路，他们感觉是为了孩子好，因此在他们看来如果自己说得对，孩子就一定要听。

前几天在直播中一位女士打来电话提到自己遇到的困惑：她的工作搭档被临时借调到了另一个单位，本来搭档把这段时间自己需要做的工作托付给了她，可是领导不知情，把工作安排给了另一个同事。起初她感觉这也不是什么大事，甚至感觉领导这么做是关心自己，她在和新同事搭档时也挺愉快。可是应了那句话：“不怕没好事，就怕没好人。”有几个同事“提醒”她不能这么好说话，如果被“欺负”惯了，那以后的日子可就不好过了，经人这么反复提醒，她就开始感觉不舒服了。好巧不巧，她刷手机时不经意间看到了一篇职场霸凌有关的文章，她彻底动摇了，于是问我要不要反击回去，捍卫自己的权利。

她为什么想要反击？是她被领导和同事冒犯了吗？不是，是她已经开始屈从于周围人的声音了。她担心如果不反击，大家都会觉得自己是一个好欺负的人。其实，在没有受到外界干扰的情况下，她最初的做法是妥当的，可是被外界干扰后，她开始怀疑自己，想要屈从于外界的声音。

如果一个人做一件事情的动机不是源于自身的力量，那无论结果是好是坏，他都会感到一种屈辱感。

我们试想一下，如果她在同事的鼓动下去和领导交涉，无非会产生两种结果，一种就是领导感觉她事儿多，把她批评一顿，另一种就是领导把工作重新安排给了她。如果是第一种结果，她会想：“为什么别人都可以为自己争取利益，可是不行？是不是我像他们说的一样，真的比别人好欺负？”如果是第二种结果，她当时会有点高兴，但事后她很可能也会感到一种屈辱，因为这是别人教给她的，不是她靠自己的能力做到的。

这种现象叫做“双重束缚”。在双重束缚下，我们失去了自己本应有的判断力，总在依靠别人的评价和指引去作决定，这本身就带有一种屈辱感。屈从者至少能感受到自己的委屈和愤怒，可是盲从者只会对自己不满，不会对别人愤怒。

我的一位来访者人近中年，事业有成，结婚八年后才要孩子。他本来以为自己会很爱孩子，可是没想到孩子的哭声对他而言，简直就是是一场又一场的噩梦。更可怕的是孩子出生后，在听到孩子哭时他的内心有时竟会产生一个极其邪恶的念头，他想要把孩子掐死。

他很害怕，感觉自己出现了心理问题，于是来到了我的咨询室。

在咨询中我们谈到了他的成长经历，起初他认为自己的童年很幸福，他的玩具比其他小朋友多很多。无论他想要什么，他的父母都能满足他。他的父母都做生意，在上世纪90年代家里就有好几处房子，父母一人一辆车。谈着谈着他的“优越感”渐渐消失了，随之而来的是被压抑在内心深处的痛苦。在他的记忆中出现最多的场景是，他被保姆抱着坐在爸爸的车里，爸爸开了好久，到一个地方后换到另一辆车上，妈妈又把他拉到了另一个家里。他们家生意做得很大，在不同的地方开店，父母都很忙，很难聚在一起，在他的记忆中，这样被父母反复接送送到不同家里的场景不断闪现。

有了孩子之后，孩子的哭声把他童年时的创伤激活了，他体验到当年那个不断盲从于父母的自己，那个小孩的内心是有多么不甘，有多么愤怒，这种体验使他心生恐惧，让他感觉既真实又陌生。因此他对孩子的哭声充满恐惧和愤怒，他就有了要把孩子掐死的念头，其实他真正想掐死的不是孩子，而是自己内心感受到的恐惧和愤怒。

这是一个漫长的过程，咨询师和来访者都面临着巨大的挑战。因为他已经习惯于盲从，在咨询中他起初对我说的话深信不疑，可是当意识到自己的盲从之后，他又开始攻击我，不管我说什么都要反驳一下。我们就这样在一起工作了近两年，除了节假日每周都要见一次面，我们的关系经历了多次挑战。终于，他试着重新信任我，但不再盲从，我也不必让他一定认同我的观点。

大多数人小时候都不止一次被父母威胁过：“你再不听话，我就不喜欢你了。”这其实是父母需要孩子屈从或者盲从于自己的一种武器。这种武器的杀伤力极强，有时候简直强到我们无法想象。这种杀伤力是渗透式的，这和你被父母打一顿或者骂一顿完全不一样。

如果一个人小时候反复被父母这样攻击，那他的内心会形成一种因果逻辑：“为什么我的父母不喜欢我？因为我不听话。不是我的父母不好，是我活该，要是我能听话，他们就不会这样了。”很多人在成年后的各种担心就源于此，比如担心自己的想法不被别人认同，担心自己的做法会不会被别人喜欢，因为这种担心，他们会不知不觉选择屈从或者盲从于别人。

有句话叫作解铃还须系铃人。你自己是怎么把扣子系上的，就要怎么解开它。既然你是因为担心不被别人喜欢而选择盲从或屈从的，那你就先要从接受自己可能不被别人喜欢开始，把这个扣子一点点解开。

如果一个人在一生中只需要面对一个成长的议题，我想那应该是我们要积极探索如何从屈从和盲从中走出来。如果你感觉活出自我对你而言太遥远，如果你不知道该如何做起，那你可以尝试着先来觉察自己是如何不断屈从于别人，或是盲从于别人的。

走出屈从，你将会看到一个越来越有力量量的自己，远离盲从，你将会体验到一种难得的松弛感与自由感。终有一天你会发现，所谓做自己就是敢于走出屈从和盲从。（作者为实战派心理咨询师，树辉心理创办人）

### 【心情驿站】

□石泽丰

外面是漆黑的夜晚，屋内亮着一盏暗淡的灯火，这是在乡下我岳父家。半夜，六岁的女儿猛然从床上爬坐起来，显得非常惊恐，她说要回家，回到她出生和生活了六年的那套房子去。我和妻子立刻被她惊醒了，妻子安慰着女儿，我却陷入沉默。

数个月前，我和妻子决定把我们唯一的一套住房卖掉，准备在女儿上小学的周边租房住，把卖房的钱进行市场投资。当初我们的消息宣布之后，就遭到了女儿的反对，她哭着不同意，不愿离开她生活过的房子。无论我们在她面前罗列房子多少缺点，女儿都不以为意。经过一段时间的反复劝说，三个月后的一天，我们带着女儿离开了这个家，当着女儿的面把钥匙交给了买家。没想到在当天夜里——还是住在她外婆家，女儿表现得后悔又害怕，她惊恐地战栗让我心安。

现在回想起来，我和妻子自以为是的正确选择，却没有顾及到一个孩子的感受，忽略了她幼小的心灵对家的感情。在我们自认为以自己的年轻之肩能扛得起漂泊风雨重任的今天，我们忽视了家对我们的重要，无视了它曾经为我们遮挡过无数次的风风雨雨。

记得当初我离开校门，走出农村的那段日子，自己如一根水面上飘浮不定的稻草，在打工的洪流中四处漂泊，累了困了，就想回家，回到生我养我二十年的故乡去。现实中，好不容易托人在冶炼厂的车间里找到一个位置，在长江的码头边找到一份装

卸石头的差事，在城市的建筑工地上找到一年半载的苦力活，在陵园里找到一份守墓的工作……我常常以没有时间借口，很少回故乡的老屋去歇息，而在异乡每个漂泊的夜晚，我是多么想念我的老屋，有时，想着自己儿时是如何在那里点灯夜读，想着盛夏淋浴后穿堂风的惬意，情深之处，我常常落下泪水。

也许是要娶妻生女，也许是想做一个城市人的梦，2003年我和妻子拿出自己全部的积蓄，决定在城里买一套最便宜的房子，我们左挑右选，权衡着自己的能力，最终在城市的西边选了一套。即使是顶层，即使西晒，我们依然很高兴，觉得有了一个属于自己的家。

在那套房子里，我们足足生活了十年。十年间，我的工作依旧不稳定，十年中，每年就业的大学生如潮水般涌向市场，作为一名中专生，我止步于诸多设置“需要全日制本科”招考的门槛之外。辗转中，我从没有放弃学习，就是在那套房子里，我常常挑灯夜战，回报的是一本本专业证书和不断发表的拙作。基于这一点，我应该感恩那套住房，感恩它给了我灵魂洗涤的空间。在不停跳槽的日子里，即使偶尔受到老总重用，我也没有迷失自学的方向——只因在它的屋檐下。这样一想，我似乎与女儿对房子的情感有某种重合之处。

现在，房子卖掉了，再也收不回来了。我只能再向亲朋好友借上一点钱，重新买一个属于我们的家，迁居过去——为了我们自己，更是为了女儿一颗幼小的心灵。

## 迁居

### 【席地而谈】

□马星雨

毕业前，我们宿舍有人提议，趁大家都没参加工作，姐妹们来一场说走就走的旅行。

旅行大家都同意，但关于旅行地点发生了争议，有人提议去云南，有人提议去四川，还有人提议去新疆，我这人随和，唯独宿舍老六不赞同去那么远的地方，她想在学校所在地游玩一天，省钱又省心。我知道老六为何主张短途游，因为她家庭条件不好，家在大山里，父母都在外地打工。老六经济条件不允许她长途旅行，即便穷游，单路费也是一笔不小的开支。

大家一直没法统一意见，直到一天老六问我，我们去老六家乡旅行咋样？反正她要回家，我们自己出路费，到了老六家，她出地方住，她家菜园有菜，我们买肉买鱼，在她家做着吃，在大山里住几天，也过过“向往的生活”。《向往的生活》我们都看过，做梦都想和好朋友守拙归田园，在静谧的小村庄觅得一处“蘑菇屋”，与萌宠开启令人向往的乡村生活。老六老家不正是我们寻觅的“蘑菇屋”吗？如今家里只剩奶奶一人，我们去了也不必约束，可以放养赶鸭，遛狗逗猫，过几天田园生活。

大家都赞同。我们和老六商量，告诉她我们的计划，老六爽快答应了。我们买了车票，离校那天和老六一起坐着火车去她

家旅行。火车上，我们商量好了，每人每天按五十元的伙食费给老六，由老六统一掌管，负责日常开支，不够我们再凑。

老六家里是石头搭建的房子，夏天住在里面特别凉快。我们刚到家，奶奶便从井水里把西瓜拔上来，西瓜是奶奶自己种的，已经在井水里泡了一天一夜，脆沙瓤的西瓜，咬一口，透心凉。晚上奶奶逮了一只大公鸡，用大灶给我们做了豆角炖鸡，柴火烧出的菜，别有一番味道。

第二天一早，老六领着我们去赶集，买了老乡采的蘑菇，老乡从河里钓的鱼，还买了猪肉、羊肉。大山里的夜晚，月亮格外亮，在清溪月光下，好姐妹在一起喝啤酒，吃烤肉，畅想未来，诗意的生活也不过如此吧！

我们在老六家住了一周，跟着老六进山摘野果、下河摸鱼，还跟着奶奶果园劳作，体验了果农的生活。日子过得优哉游哉，大家都说等工作后，每年来这里住几天，治愈一下储存了一年的精神内耗。临走时，奶奶拉着我们的手，一个劲儿嘱咐“有空一定再来”。她还不知道呢，我们几个悄悄给她网购了一身新衣服，等我们走后，她就能收到快递。

我很感谢老大这个田园旅行计划，既顾及了老六的经济状况，又让我们真正体验了几天向往的生活，这必将成为我们一生中难忘的一次旅行，值得我们在人生之旅中，回首再回首。

## 寻觅「蘑菇屋」