

别让“我是为了你好!”绑架你

你是否听过类似这样的话：“我们辛辛苦苦地工作，还不都是为了你？”“我让你去上师范学校，是因为教师是一个稳定的职业。我们是为了你好，希望你以后能够安安稳稳地生活！”“我们打你骂你了，还不都是为了你能够成才？”……

都是为了你好，你怎么就不懂呢？可这真的就是为了我们好吗？

想必很多人都听到过父母说的这句话，但更多时候，作为孩子的我们，并没有觉得那是“好”，甚至会因此和父母的关系变得紧张。

除了亲子关系，会因为“我是为了你好”这句话产生矛盾外，伴侣关系亦是如此。比如，女生觉得男友早睡是“好”，但男友并不赞同，于是两人因此争论不休，甚至会分手。

其实，“我是为了你好”这句话，很容易毁掉一段关系，因为这句话蕴含着“我是对的，你是错的”这个逻辑。



A

亲子关系中的“为你好”

我有个朋友，从小到大都在父母的控制之下（特别是母亲）。小到穿衣服，大到交朋友，他母亲通通要插手干预。每次他说“我自己来”，他母亲都会说“我能帮的就多帮帮你，一切都是为你好。”他一开始觉得母爱是伟大的，不可以反抗。所以，他强制住潜意识中被不断干预的愤怒，回报母亲以无条件接受和孝顺。以致成年后，他没主见、社交能力差，总是不停地换工作，被一个又一个女朋友分手。他变得抑郁，只愿意呆在家里，脑子里却不断闪现母亲经常对他说的话——“我都是为了你好”！

B

伴侣关系中的“为你好”

有一个抑郁症来访者让人印象深刻：她叫小敏，今年32岁。她丈夫恋爱时每天都很关心自己，天天“吃了没？”“在干嘛？”两人谈了半年就迫不及待走入婚姻殿堂。而噩梦才刚刚开始。丈夫开始给她立规矩，比如每天出门前要拍一下自己的衣着照给他。“外边坏人多，领口太低不安全，我都是为了你好。”“我得看着你点，我怕你冻着冷着，天天为你操心。”开始她只是觉得丈夫都是为自己好。虽然不愿意，但还是每天给丈夫发照片。但后来丈夫管得越来越多，在意的事情也越来越多。不许晚归、不许晚睡、不许刷手机、不许吃零食、不许喝冷饮，不许和男的一起吃饭，同事聚餐也不可以。还经常说：“怕你受伤害，怕你自己一个人的时候照顾不好自己，我都是为了你好，你怎么就不明白我的苦心呢？”被压制，没自由，毫无喘息的机会。长期压抑，最终导致她身心疲惫，抑郁寡欢。

C

区分真假“为你好”

我们都希望得到别人的照顾、别人的特殊关照，这会让我们感受到被爱、被需要、被珍惜。可是有的时候“我都是为你好”却不是真的“为你好”。

真的“为你好”，是想你所想，尊重你的需求。爱你，却不控制你。尊重你的人生轨迹，尊重你的每一个观点和决定，支持你。你披荆斩棘的时候他在后边给你喊加油，你疲惫不堪的时候，回过头他给你一个温暖的依靠。相互独立，却彼此依赖，就像演员吴京和谢楠夫妇的关系一样。吴京在《幸福三重奏》中谈到自己的婚姻观。更希望另一半回归家庭还是专注事业？“好丈夫”的标准是什么？如何理解为对方好？三个问题，答案不同，但是却有一个共通点，那就是尊重。谢楠也是一样。相互尊重对方的梦想和生活，并且能够用实际行动去支持他。处在这样一种独立的关系里，没有仰望的自卑，没有俯视的傲慢，两个独立的个体能够达到一种完全平等的姿态。这就是婚姻长久保鲜的奥秘。

假的“为你好”，是打着爱你的名义操控你。很多“我都是为你好”的后半句接的都是“所以你应该听我的”。这样的人往往内心隐藏着深深的优越感和控制欲。他认为你这个不行，那个不到位，而他就像是来拯救你的天神。无视你的需求，把自己的观点强行加给你，对你的要求就是听话。

D

构建平等关系 需先改变自己

其实，无论是亲子关系、还是伴侣关系的维系，都离不开尊重、理解和接纳。如果我们在亲密关系中遇到自以为是的父母或伴侣，该怎么办呢？

其一，意识到自己有说“不”的权利。也就是说，如果父母或伴侣用强迫的手段来让我们做事时，我们要意识到自己有拒绝的权利，否则会一直处在被控制的状态，还会压抑自己的情绪，会活得很累。意识到问题，就是改变的开始。

其二，从小事开始，慢慢让对方意识到自己是错误的。如果我们的父母总是说为我们好，过度控制我们，我们就可以从小事上开始拒绝，然后在逐渐推演到大事上。当然，这样的改变是需要勇气的，但那是值得的，因为一段关系中，谁痛苦，谁先改变。我们只有先改变，才有可能促进父母或伴侣改变。

其三，和对方适当保持距离。如果父母或伴侣在小事上也无法忍受我们的拒绝，那就和他们保持距离，重获自信，慢慢变得强大，也就拥有了独立自主的能力。保持距离，意味着守住自己的边界。

河北省精神卫生中心 李艳琳

中国最具影响力专业报品牌 中国十佳卫生报

欢迎订阅2022年

大众卫生报



扫码即可订阅
《大众卫生报》



新湖南·智慧频道



微信公众号

全年定价168元 邮发代号41-26 邮政收订电话：11185

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼
新闻热线：0731-84329206 订报热线：0731-84329226 广告热线：0731-84329448