

走

出

剧

情

活在人生的真相里

本

From Drama to Truth

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

*From
Drama to Truth*

走 出 剧 情

李
雪

著

图书在版编目 (CIP) 数据

走出剧情 / 李雪著. —北京: 北京联合出版公司, 2018.12

ISBN 978-7-5502-9490-5

I. ①走… II. ①李… III. ①个性心理学 IV. ①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 257320 号

走出剧情

作 者: 李 雪

选题策划: 木晷文化

策划编辑: 朱 笛

责任编辑: 史 媛

特约编辑: 刘 卿 师丽媛

装帧设计: 熊 琼

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

河北鹏润印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 140 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 8.25 印张

2018 年 12 月第 1 版 2018 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-9490-5

定价: 49.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336

序

PREFACE

放下剧本里的 的纠葛

我在文章中经常提到“剧情”这个词。剧情，是我们内在关系模式的对外展现。心理学所说的内在关系模式，即是我们内心的剧本。剧本里的人物形象、人物之间的基本关系模式已经设定好。在我们的潜意识里，存在着许多剧本。这些剧本是童年经历内化到心里形成的。在生理上，它们已经形成脑神经回路，成了细胞记忆。所以，我们成年后的人生，大多也是照着剧本一遍又一遍地重复那些熟悉的体验。

一个人的心理健康程度，可以从一个角度来衡量：他能多大程度地走出剧情，看见真实的外界。有的人虽然潜意识里已经设定好剧情，但也能够根据真实的外界情况加以修正，即不过度执着于剧情；有的人则极其执着于自己的某些剧情，不愿意修正，无法看到真实的他人——这就是所谓的“全封闭自体”。

那些陷于全封闭自体的人，会要求周围的人，尤其是家人，统统乖乖接受自己的人物设定。如果对方不肯按照剧本扮演，他就会勃然大怒，威逼利诱其回到既定的角色中，而威逼利诱的方

式，往往不惜伤害自己和对方。

有一个经典的例子。一位网友说自己从小体弱，他跟妈妈之间的对话通常是这样的：

妈妈：你身体怎么样了？

孩子：不太好。

妈妈：既然不好，就要注意休息，加强锻炼，饮食也要规律一些。把身体搞好，妈妈才能放心，知道了吗？

孩子每次接到这样的电话，都会觉得妈妈关心自己，但又隐隐感到哪里不对劲儿。可是周围的亲人朋友都说：“你从小就体弱多病，你妈妈照顾你多不容易，为你的健康操碎了心，看看妈妈对你多好！”后来，孩子努力调整作息和饮食，积极调养身体。等妈妈再打电话过来，孩子说自己现在吃营养健康的食物，做各种运动，身体越来越好，不大生病了。本以为妈妈会开心，没想到她却勃然大怒，痛斥孩子不该这么吃、不该那样练，总之

没有一点儿做得对。

这位妈妈为什么会勃然大怒？因为孩子居然不肯再扮演她设定好的那个体弱多病的角色了。如果孩子不再继续扮演下去，妈妈还怎么扮演那个为照顾孩子牺牲自己、无私奉献的伟大角色？戏演不下去了，妈妈很生气。

这个例子很容易理解——剧情里没有爱。

在剧情中，妈妈对孩子的照顾并非出于爱孩子，她爱的只是那个高尚的付出者角色。连真实的孩子都看不见，何谈去爱他？所以我们经常看到这种情况：如果一个家庭有位特别标榜为所有成员牺牲自我的母亲，那么这家的孩子或父亲往往体弱多病，甚至短命。有一个极端的新闻案例，美国的一位单亲妈妈通过下药、心理暗示等方式，活生生地把健康的女儿弄成了只能坐轮椅的残障。她用心照顾女儿，付出一切，把自己塑造成励志榜样，赢得所有人的称赞。后来，这个女儿因亲手杀死妈妈而入狱，然

而在监狱里，她变成了一个健康的孩子。

当然大部分家庭没有这么极端，我们来看一些生活中常见的场景。一个人凭借自己的努力找到喜欢的工作，他父母居然跑到公司跟老板说：我的孩子还小，不懂事，请你多照顾他。结果老板把孩子开除了。还有的新闻报道，老母亲不辞辛劳，为了给儿子占车位，在太阳下暴晒几个小时。在这类例子里，父母都是一心为孩子操心的付出者，而孩子则被迫扮演无能又缺德的角色，不得不承受这种关系模式下的羞耻感、愧疚感。

这样的剧情总结成一句话就是：父母要做有能力的付出者，为此孩子必须成为无能的索取者。

“为了你好”是一种攻击，而不是爱。

小说中也常见这样的桥段：父母为孩子付出一切，但当孩子不听从安排时，父母就会捶胸顿足，呼天抢地：“当我们没生过

你这个逆子！”“从此不要再踏进家门半步！”接着咳出一口老血，众人连忙上前搀扶、宽慰。这就相当于在说：你破坏了我的剧情，所以我要收回对你全部的爱，并不惜毁掉自己的身体，也要用道德来胁迫你继续服从我的角色安排。

剧情里没有真实的爱，那么同样地，剧情里也没有真实的恨。在美国西部片里常见到“真实的恨”：你侵犯我的土地、欺凌我的女人，我就追杀你到天涯海角，血债血偿。但剧情中的恨，通常是投射的恨，也就是说，恨错了对象。

剧情里没有真实的爱与恨，然而被拉入剧情的孩子却会真的把角色认同成自己。比如，孩子无法理解，那个为他付出一切、自我牺牲的妈妈，其实只是醉心于她的自我感动。孩子会真的以为亏欠妈妈很多，于是一辈子也不敢幸福，好像只有过得苦哈哈的，才能表达对妈妈的忠诚。

再比如，被父母仇恨的孩子，往往无法理解父母的恨与自己

无关，无论自己做得好不好，父母都会恨自己。孩子总是想：如果我再努力一点，做得更好一些，对父母付出更多，就能得到父母的爱。这样的信念驱使孩子一次又一次陷入悲惨的轮回。有的孩子会选择自暴自弃，认定自己只配被所有人羞辱和厌弃。

既然剧情里没有真实的爱与恨，我们便无须再纠结于过去剧本里的爱恨纠葛：没有什么需要被证明，也没有什么需要去原谅。

佛说，放下屠刀，立地成佛。心理学说，放下头脑中的剧本，试着去看见真实的自己、真实的对方。当我们彼此看见的一刹那，爱就发生了。

序

放下剧本里的纠葛

1

剧情里没有爱

01.. 允许每个人如他所是—002

02.. 做自己的解套人—011

03.. 心智发展源于体验而非知识—016

04.. 从自体自恋走向客体关系—023

05.. 所有能量用于发展自我—031

06.. 不要向活在自己世界里的人索爱—036

2

清醒地活在真相中

01·· 人格健康的标志：有能力和解—046

02·· 警惕隐蔽的权力关系—054

03·· 肯定对方的感受—061

04·· 在情感勒索中长大的男人—067

05·· 付出感，婚姻关系的坟墓—072

06·· 婚姻的底线—081

07·· 对与错的自恋捍卫战—086

3

不与真相较劲

01·· 成长，不要太用力—096

02·· 不优秀，不配活—101

03·· 不让自己成为对方的囚笼—109

04·· 评判与不接纳让关系受伤—115

05·· 哪里有改造，哪里就有反抗—124

06·· 带着孤独，活出丰盛—132

07·· 内向，因为关系是对自己的损耗—137

4

回到内在中心

- 01.. 积极地不改变自己—146
- 02.. 内耗的外驱力与创造性的内驱力—153
- 03.. 躁狂与抑郁，硬币两面—160
- 04.. 难以觉察的深层自恋—167
- 05.. 关系的真相，在感受中—176
- 06.. 缔造幸福的脑神经回路—183

5

当下就要幸福

- 01.. 关系中的自我功能阉割—190
- 02.. 百分之百的自我负责—197
- 03.. 意识与潜意识的撕扯—204
- 04.. 不完美也有滋有味—215
- 05.. 逻辑思维链接事物本质—220
- 06.. 别让童年的标签定义你一生—229
- 07.. 平庸的恶与团体正确—236

1

CHAPTER

剧情里没有爱

01

允许每个人 如他所是

当我们陷入套路中时，可以问自己：

我为何会陷入这个剧情？

为何总是扮演对方剧本中的角色？

如果一个人会陷入别人的剧情，一定是因为他内心也有一个类似的剧本。

如果你的生活中有这么一个人，只要与他相处，就会被激发各种强烈的情绪、无数的纠缠和痛苦的感觉，那么这个人就是你的灵魂伴侣——专门“修理”你的人。不，专门“引导”你修行的人。

我们每个人都有自己内在的关系模式，也就是我常常提到的“剧情”。以一个经典的剧情为例，中国父母经常跟孩子说：我为你付出了一切，我活着都是为了你，这点儿小事你都不听我的？面对这种付出感特别强的父母，孩子会感到内疚，继而愤怒，特别想冲着父母大喊：求求你们，不要再为了我，请你们为自己而活好不好？父母听到孩子如此“绝情”的呐喊，心里也会特别委屈：你这狼心狗肺的东西，我为你做了这么多，我还错了吗？我真是命苦！这一剧情就是利用道德资本使对方感到内疚，

然后利用内疚来控制对方的经典套路。

活在充满付出感的道德资本中的人，其实并不爱对方。也就是说，如果父母一辈子陶醉于为孩子付出一切的道德感中，意味着他们没有真正爱过孩子。真实有爱的关系里没有或很少有付出感。

缺乏爱的付出者，他的付出经常不是出于对方的真实需要。好比你想吃苹果，别人送你一筐梨，你要不要？若你不要这筐梨，你会不会对送梨的人感到内疚？其实付出者一直在自编自导自演，看不到对方的真实需要，却以为自己的付出是在爱对方。

男人和女人之间也有一个常见的剧情，有些男人不太会捍卫自己的利益，扮演“老好人”的角色，而女人总是忍不住想去保护男人，替他争取利益。周围的人，甚至包括这个男人，都来指责女人：你这个人怎么这么斤斤计较、心胸狭窄？女人自己也很纳闷：本来我是个挺大方的人，为什么结婚之后越来越计较利益？——这是个套路。表面上看似大方甚至无欲无求的男人，其实并非如此。他的内心可能仍然不成熟，索取感一旦被激发就将铺天盖地、没有边界。男人特别害怕不成熟显现出来，为了防