

对控制者说不，找到自己的节奏



如头脑被别人的意志侵占，那身体会发展出各种方式，隐蔽的表达出自己的意志。

一次课上，一位男学员分享时，我突然有幻觉般，觉得他的手臂与身躯，如变色龙般缓缓移动，好像是，分解成了无数个慢动作，但又把它们连接到一起，看起来貌似是连接成了持续的动作，但其本质是切割成了无数个裂开的微动作。和他沟通，他也想到了变色龙。对此，我的理解是，他的身体在做动作时，妈妈的意志和他自己的意志同时发出了指令，而且方向相反。并且，这两种意志同时稳定存在。结果，这两股力量持之以恒的纠缠，导致了他变色龙般的肢体动作风格。

自伤乃至自毁，也是常见的一种对抗控制者的方式。譬如，如父母在孩子学业上屡屡干涉孩子，强力入侵孩子，那孩子就会产生这样的矛盾：如果他还能学习好，就证明了父母入侵是对的；所以，他们会通过无论如何努力都不能学好的潜意识自伤方式，向父母的意志表达了对抗。只是可惜，他们也伤害了自己。

一位来访者说，小时候涉及到他的事情上，妈妈总是对的，她的道理总是一套套的，他说不过妈妈。这样可以看出来，他其实已经陷入到一个迷局中：他要做什么，还要和妈妈辩论，必须证明并说服妈妈自己有正当的理由，才可以。这种迷局，也会体现到他生活的各种角落，但其实，我们要做什么的最强有力理由是——我想这么做！

我想这么做，我不想那么做。这就是我的意志，我的选择，我不需要你的批准，更不需要向你证明我是对的。

当然，如果自己的选择，会在事实层面上波及到对方，甚至伤害到对方，那就很不同了。但如果不会在事实层面上伤害到对方，而只是对方有情绪——她（他）感觉到自己受伤，那么，这份受伤的情绪是对方自己负责，而不是我要对他的情绪负责。

控制者会让被控制者给出充分的理由，但控制者去干涉被控制者时，他们自己的理由常常是很荒诞的。如很多网友的例子：

1、我妈妈就是这样！顺其自然的事情她也一定要在我做的前一秒说出口来指挥我，比如出门前我准备穿鞋她会先我一步说把鞋穿上。东西掉了她先我一步说捡起来。很崩溃。

2、我婆婆就是这个问题，她竟然教我夹衣服的夹子要如何安放。我也是无语，我想怎么放就怎么放，为何要连这种事情也要干涉我？另外她还很喜欢说：看吧，我早说了，你们这种事情肯定做不来。你们就是不听我的。从被控制者的角度来看，这种什么事都要纠正别人一下的做法非常荒诞，但从控制者的角度看，那又会什么样的情况呢？

微博上也有作为控制者的网友讲了他们的内在历程：

1、昨天晚上煲银耳汤，我忘记加水，直接炖上了，还好是电压力锅，没有焦。但是我发现的一刹那，我感觉自己要崩溃了，而且老公过来说了一句“你真牛”，我简直是悲愤交加，有一种完全失控的感觉，我觉得自己犯了很大的错误。

2、多年前我去菜市场买桃子，回家打开的时候一看惊呆了。明明自己挑的鲜美的大桃子，可是一眼看过去里面全部是烂的黑乎乎的流着汤的破桃子，被掉包了。我第一反应是吓到了，哭了起来，觉得全世界都黑暗了。男朋友却觉得没必要那么大反应。这也是世界崩塌的感觉吧。

3、我家每次出现水管漏水，马桶堵塞，灯泡坏灯问题时，我都会有一种很深的崩溃感！现在明白了，那就是控制欲，失控就是灭亡。

这三个例子，能看到一些共同点：任何失控，不管事情大小，他们都会感觉到崩溃；并且，崩溃有两个层面：外界似乎崩溃了，自己的内心也崩溃了；此外，他们会有严重的自我攻击。

外界崩溃，是内在崩溃投射出去的结果。内在崩溃，用自体心理学的话来说，即自我瓦解的体验。这是最可怕的经验之一。

所以可以看到，任何失控都像地震般的灾难，所以控制者会尽一切可能让事情尽快恢复控制，而所谓控制，也就是——事情和他们想象的是一样的。这不可避免的，会导致他们对别人的控制。

这是怎么回事？可以这样理解：控制者的内心，其实停留在婴儿早期的发展水平上。

如果没有妈妈，婴儿大多事都做不了，任何挑战，对他们来说都是失控。所以，婴儿身边必须有一个抚养者，最好是妈妈，当婴儿有需要时，妈妈可以满足他，当婴儿感觉要崩溃时，有妈妈的怀抱在围裹着他。这样的体验有充分累积，婴儿就会真切体验到，事情基本在掌控中，即便有失控，他也不会跌落到虚空中，相反，他会跌落到妈妈的怀抱里。

但如果身边没有妈妈或任何抚养者，婴儿的失控就意味着彻底的无助与破碎，于是当外界崩溃时，他们的自我也有瓦解感——“我”什么都对付不了我太差了我该去死……

对婴儿来讲，这种感觉是真实的，但对于成人来讲，这主要是一种感觉，而不再是真实的了。大多数失控，正常的成人可以基本应付，他不会处于彻底无助中，他有许多种可能性去化解问题。

不过，这样说起来容易，但真正从自我经常瓦解，发展到有一个可以基本包得住自己负面情绪的自我，这不容易。

但无论如何，对于作为控制者的成年人，我们知道，问题就是出在这里，我们不再将感觉等同于事实，特别是，不再因为失控，而激烈地攻击自我——这也很难避免，但一旦发现自己在做自我攻击，就让自己停下来，不再加深自我攻击。

而在关系中，控制者就需要尊重界限，知道我是我你是你，我无权干涉你的世界。当我控制不住地入侵你后，我知道，这样做是我的事，而不是你就该被我入侵。总之是，控制者需要知道，尽管自己的感受如此真切，但它并非事实，要通过观察对它保持一个距离。有时能深入其中，有时能跳出来观察它。观察者的位置，可以让我们恢复理性。

如果是被控制者，一样有很多事要去做：

1、觉知自己头脑与身体的分裂，知道很多时候头脑发出的声音并非是自己的，而是控制者在说话；

2、告诉自己，你要做什么事，常常有一个理由就够了——我想这么做！你不需要说服别人，不需要别人批准；

3、在小事上开始和控制者对峙，如吃喝拉撒睡上，最好是找好一个点，持续的和控制者沟通、交流、对峙，一次次的向对方说：我是我，我有我的想法我的选择；

4、对峙时，采取这样的态度——不含敌意的坚决。我很坚决的守住我的立场，但我没有敌意；

5、在一起时，对控制者有点耐心，特别是他们失控时，知道那对他们是很可怕的经验；

6、你可以远离控制者，让你不能远离的，常是你内心有严重的内疚感，你觉得远离他们，他们会死掉；

最后，推荐两本书。

受男人控制伤害的，推荐《不要用爱控制我》，受妈妈控制的，推荐《母爱的羁绊》一书。

概括而言，被控制者需要为自己争取空间，控制者试着去处理失控的感觉，双方都不要激烈地攻击自己，都是可怜人。

作者：武志红