

当下很流行一句话:友谊的小船说翻就翻。就像冉,面对朋友,她的内心总有一种恐慌,害怕友谊的小船摇摇欲坠,不断用近乎卑微的姿态去小心维护,她能得到理想的友谊吗?

放手 我卑微的友谊

1 用讨好维持友谊

在一间房子里,我和一群人跟随一个拉弦子的师傅吊嗓子,我们轮流上台唱戏。一个人上台主唱,其他人就在台下轻轻跟着哼。芹(化名)是我最要好的朋友,她很有钱,善交际,出手阔绰,经常请这个人吃饭,请那个人吃饭,所以她认识很多朋友,我觉得她比我有能耐,跟她在一起,能让我开阔眼界。这次来吊嗓子,也是她带我来的。

芹上台唱完一段戏之后,坐在一个角落里玩手机。轮到我在台上,这段戏我很生,总是掉板,唱了一段我就没有耐心了。下台后,我见芹玩手机玩得欢,我也坐在她身边拿出手机玩。

“你来这里是跟老师学习的,玩啥手机呀?”不知什么时候,芹抬头发现我在玩手机,语气生硬地训斥我,她的态度我早已经习惯了,笑着轻声反问:“你不也在玩吗?”芹立马发火,提高嗓音呵斥我:“我玩?我已经会唱了,你会吗……”

老师傅听到台下有杂音,扭过头来,毫不留情地把芹训斥了一通。芹脸色大变,气冲冲地起身拽我出来,冲我吵。“我都是为了你好,你反倒弄得我难堪……”“对不起,对不起,都是我不好,我跟你道歉,请你吃饭……”她一生气,我就像掉进炭火堆里一般,焦灼得不知如何是好,一个劲儿地道歉。芹一甩头,像只高傲的公鸡在前面走,我在后面跟犯错的孩子一样耷拉着脑袋,一边赔不是,一边试图去拉她的手,她绷着脸甩开我的手,我只好默默地跟在她身后,任她数落。

我很难受,也知道她很过分,但我不敢表达自己的情绪,总是小心翼翼地照顾她的情绪。我害怕失去这个朋友,失去她给我带来的多彩生活,这种害怕甚至上升到恐惧的程度,所以,我必须留住她。饭桌上,我憋了一肚子的委屈,还强颜欢笑点了一桌她爱吃的菜,她嚼着饭菜还不忘翻陈年旧账,指责我的各种不是,我只有点头认错。我根本吃不下饭,晚上躺在床上,我失眠了。

倾诉人:冉(化名)52岁
采访人:记者 闫卫利
采访时间:6月23日
采访地点:报业大厦2楼

2 卑微的依附者

我经常失眠,在床上辗转反侧,头痛得要裂,有时候心里慌慌的,总想抓住点什么,可什么也抓不住。我甚至觉得自己有些抑郁了,我与朋友相处,几乎到了察言观色的地步,朋友对我报以笑脸,我会如坐春风;朋友一变脸,我就惶恐不安,觉得自己要被世界遗弃。我会不由自主地妥协、认错,不管自己有没有错。

事情过后,我又不断地自责,为什么在他人面前,我总是无原则地后退?为什么我不会理直气壮一点儿?我迷失在妥协、自责,再妥协、再自责的怪圈里,成了别人眼里低人一等的依附者。

一天下午5点多,朋友芳(化名)打来电话说:“有免费去外地旅游的机会,明天早上7点发车,你去不去?”“明天啊,时间太紧了,我考虑……”我话还没说完,芳就打断了我:“你考虑啥呀,这么好的机会……”芳有点急了,嗓门儿提高了,我的心一下子缩成了一团,立马改口:“好好好,我去,我就这就准备……”

3 和虚假的友情说拜拜

我知道我说话很直,有人夸我真诚,但我又有“软骨症”,不管自己对不对,只要遇到强势的人,我就毫无反驳的勇气,反而从心底蔓延出强烈的自卑,它占据了我的心,告诉我,我不能得罪她,否则接下来的日子不好过。

这样的思维模式与我的童年经历有关。我在家里排行老二,大姐长得漂亮,学习又好,父母对她倾注了更多的爱,所以她很强势。5年后,我出生了,我其貌不扬,还没受到更多的呵护,弟弟、妹妹陆续出生了,父母把更多的精力花在他们身上。有漂亮的裙子,姐姐先穿;有好吃的,弟弟妹妹先吃。姐姐手里总有许多零花钱,她经常在我面前炫耀,买冰糕、买漂亮的发卡。为了能吃到一根冰棍,我得像个小跟班似的讨好姐姐,姐姐一不高兴,我就诚惶诚恐,因为我知道,如果我不讨好她,接下来所有的好东西,我都沾不上边。我习惯于被姐姐驱使,替她干这干那。妈妈也习惯于把家务交给我,喂猪、



绘制 茜文

第二天一大早,我到了指定的乘车地点,左等右等不见芳来,给她打电话,关机。我被导游拉上了车,到了外地,我才知道我被骗了,这是一个打着免费旅游旗号推销保健品的团队。

我就是这样一个被别人放肆地推来推去的人。我很生气,怎么交了这么一个朋友。后来见到芳,我毫不客气地批评芳:“你不去也不跟我说一声,让我一个人去,被忽悠着花了几千块钱……”芳似乎号准了我的脉,振振有词地为自己辩护:“我把最后的机会让给你,你还不领情……”芳的一句话,让我的立场顿时没了,态度来个180度大转弯,赶紧给芳说好话:“芳,你别生气啊,是我想得太多了……”我越是毫无原则地后退,芳越是咄咄逼人地紧追:“你才知道啊,你啥时候能动动脑子,说句让人舒服的话……”芳悻悻地走了,望着她远去的背影,我的理智又渐渐恢复,问自己:“我说错了吗?我应该道歉吗?”

扫地、打猪草,这些活儿姐姐不屑于干,只有我任劳任怨,因为只有这样,我才能得到妈妈的赞赏。

这样的家庭相处模式塑造了我卑微的内心世界,也让我在人际关系中扮演着依附者的角色,这样的角色让我痛苦不堪。

友谊应该是互相关照,而不是一个人高一个人低,我不能毫无原则地退让。我有完整的家庭,还有孝顺的儿女,离了这样的朋友,太阳照样会升起。我开始尝试让自己坚强起来,和虚假的友情说拜拜。我已经一个月没和芹联系了,虽然有好几次我忍不住拿起电话想给她打,最终我战胜了自己,没有按下拨通键。

前几天,芹主动给我打来电话,没重点地随便聊了几句,她一改以往居高临下的声调,声音很柔和,言语中似乎在告诉我,她在向我妥协、道歉。我终于体会到被人尊重的滋味,多么美;我也终于明白,人与人之间,善待他人没有错,但要坚守底线,因为顾及自己的情绪、心情更重要。

河南省洛阳荣康医院情感障碍科副主任医师石保青:

冉童年因为父母对她不够关注,导致她不自信,对自己不认可,形成了她日后痛苦的根源。童年的冉为了得到父母、姐姐的关注和认可,不得不揣摩他们的心思,讨好他们,失去了自我。

冉的性格特点是不自信,因为不自信,所以不会拒绝,表现为没有个性。成年后的冉在人际交往中,仍秉承童年的思维模式,导致自己处于附庸地位。

冉对自己的现状很不满意,渴望改变,但不自信的性格让她害怕失去。冉实际上忘了重要的一点,在友谊中,朋友间必须是平等的,是相互尊重的。一个对自己都不尊重的人,怎能得到别人的尊重呢?怎能得到平等的友谊呢?

冉要想改变现状,必须自信起来。因为自信会让一个女人看起来更美丽,充满魅力,犹如盛开的花朵。自己开得太灿烂,还愁友谊的蝴蝶不飞来吗?

河南省洛阳荣康医院
地址:洛龙区唐寺河东200米
电话:0379-63769986

来吧,把你的心事说给我听。聊聊情感困惑,聊聊生活中的磕磕绊绊、喜怒哀乐。这里有专业的心理咨询师团队,免费为你解疑释惑。

倾诉热线:
15137956968
13503882656