

# 装在套子里的人

《装在套子里的人》塑造了别里科夫孤僻、胆小怕事、恐惧改变的人物形象,虽然稍显夸张,但也是现实生活的一种投射。

在我们身边也有装在套子里的人,因为外界传递的负面信息太多,让她成为一个畏首畏尾、故步自封的人,一点儿风吹草动,都会让她惊恐不安,惶惶不可终日。

倾诉人:  
虹(化名)女 56岁  
采访人:  
记者 闫卫利  
采访时间:  
10月13日  
采访地点:  
报业大厦2楼



本期专家姚书颀 国家二级  
婚姻家庭咨询师

擅长婚姻家庭、情感关系处理,职场压力、情绪管理,职业规划、个人成长,抑郁、强迫等心理问题辅导。

绘图 雅琦

## 专家点评

一个人的生长环境、出生顺序、父母的职业等都会影响一个人的认知、性格、行为。在虹的成长经历中,父母的日常教育、过度保护,使她对社会的认知、责任的承担、挫败的应对产生了偏差,婚后和爱人延续了与父母的相处模式,虹在享受爱的同时,渐渐与社会脱节,对个人行为丧失应有的客观判断。她敏感、过度保护自我,甚至是自卑,凡事内归因深深地伤害了自己。

建议虹:一是明晰概念,降低负罪感。可以看一些法律方面的书和电视节目,了解什么是犯罪,哪些行为构成犯罪,遇到事情就有了更好的判断力;

二是明晰责任,过好自己的生活。“儿孙自有儿孙福”,孩子的生活由他自己选择、自己把握,相信他有能力处理好;

三是接受专业心理咨询师的心理疏导。改变认知,重建自信,提升自己的价值感。

洛阳市婚姻家庭咨询师协会可以为企事业单位提供心理健康、婚姻家庭、科学养老、亲子关系等课程服务,也可以接受委托,进行心理咨询师、婚姻家庭咨询师、社工师的培训。

地址:洛阳市洛龙区半岛明珠6号楼1单元1604

电话:13838889921

微信公众号:洛阳市婚姻家庭咨询师协会

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,免费为你答疑解惑。

倾诉热线:15137956968  
13503882656

## 1 我是不是犯法了

“我是不是犯法了?”每天这句话都会在我的脑海中蹦出来很多次。

我约朋友去参加一个聚会,早上出门前,给朋友发个短信。短信编辑好了,我却迟疑了——我发的短信内容会不会涉嫌违法?我仔仔细细把短信内容又看了几遍,告诉自己:“没有违法内容,发吧。”当我准备按下发送键时,我的脑海中又会跳出来这个念头:“这会不会犯法?”我犹豫不决,最后把自己折磨得快崩溃了,索性不发啦,直接打电话沟通。

有时我闭上眼睛,心想豁出去了,按下短信发送键,发完之后,我的脑海中又有各种疑问涌来:“我会不会犯法?”“我会不会发到坏人的手机上?”“坏人会不会找到我?”

之后,我见到接收短信的朋友,一直跟朋友赔不是。“不好意思啊,给你添麻烦了!”“我发的内容不知合适不合适,请你谅解。”类似道歉的话我反复跟朋友解释。了解我的朋友会一笑了之:“你呀,别考虑那么多了,没啥!”不熟悉的人会一脸茫然,觉得我神经兮兮的。

儿子送给我一部智能手机,我却不敢用,生怕不小心点开哪个内容犯了法,就连通信公司发来的提醒短信,我都吓得不敢看。与其让自己如此惶恐,还不如不用呢,我索性让那部智能手机闲置,用起了老年机。

前一阵子,一个老同学送给我一幅十字绣。我的内心很矛盾——这辈子没收过别人东西,这算不算犯法?我日思夜想,不得安宁,给同学送回去吧,怕驳同学面子,放在家里让我胆战心惊。

## 2 儿子离婚我想自杀

我虽然胆小,但心地善良,家庭和睦,跟朋友相处得也不错,日子过得还算顺心。一年前,我的生活状况急转直下,让我的心情跌入谷底。

2016年秋,老伴儿突然去世,以前家里什么事都是老伴儿管,突然依靠没了,我很惶恐,整日在家里哭。为了帮我走出阴影,朋友给我介绍了一个对象,对方是离异。我跟他仅仅见了一次面,内心就充满了罪恶感。

“我是不是破坏了他的家庭,犯法了?”“我是不是对不起我的老伴儿?”这样的念头一直盘旋在我的脑海里。之后,他给我打电话,我想接却不敢接,偶尔接了又自责半天。

纠结中,家里又发生了一件事。

我发现儿子和儿媳的关系越来越冷淡,甚至到了要离婚的地步。儿子跟我说,他想离婚,我不同意。我非

常保守,根本接受不了儿子离婚这样的事情。

“儿呀,可不敢离婚呀,小心犯法。咱家不能出这个丑,让邻居戳咱的脊梁骨。”每次儿子征求我的意见,我都不松口,甚至把刀放在自己脖子上,以死相逼。

我以为儿子会听我的话,没想到3个月前的一天,我在路上遇到了儿子的好朋友,聊了两句,他无意中说出一个秘密:儿子和儿媳早在半年前就离婚了。听到这个消息,似一个晴天霹雳在我头顶炸响。原来儿子担心我阻挠,更害怕我接受不了,背着我偷偷和儿媳离了婚。

这可让我怎么活?我觉得没脸见人,整日不敢出门,在家里唉声叹气,我甚至拿了一根绳子去上吊,幸好被邻居发现。

## 3 如何挣脱这个套子

儿子跪在我的面前,哭着让我想开点儿,可我就是想不开。朋友劝我别太保守了,都啥年代了,离婚不是犯法的事。我觉得,我没有把这个家经营好,就像是做了犯法的事一样,让我觉得很羞愧。

“犯法”这个词对我来说就像一个紧箍咒,从我懂事开始就住进了我的心里。小时候,我的行为稍微有些出格,就被父母用“犯法”的词禁锢起来。那时,我生活在一个高墙大院里,父母因为职业原因,经常跟犯人打交道。他俩不苟言笑,回到家也是一脸严肃,对我动辄就是训斥、责骂。

“让你5点回家,你6点才回来,外面干坏事的人多着呢,多危险……”父母这样责备我,最初我不以为然,说的次数多了,再加上他们给我讲的许多案例,吓得我毛骨悚然,好像高墙大院

之外遍布坏人,他们居心叵测,伺机作案。我每次出门,父母都叮嘱我:“咱可别干什么犯法的事啊!”

左顾右盼,小心翼翼,好像开启了一段危险的旅程,这是我出门时的心情。嫁给老伴儿后,老伴儿对我的呵护太多,让我没有机会重新认识这个世界。

“我想去买件衣服……”没等我把话说完,老伴儿就说:“你別去,卖衣服的坑人着呢,价格虚高,我去给你买。”“家里没面了,该买啦!”我又说:“你別去买,万一收到假钱……”老伴儿总是这样制止我。

如今,我就像一个活在套子里的人,把自己封闭起来,头顶上悬着“犯法”的达摩克利斯剑,每天战战兢兢。其实,许多道理我都懂,就是挣脱不了固定的思维模式,谁能来帮我解套?