

## 拖累症

拖累症是指透过支配他人来产生安全感和被爱的感觉，是一种情感上的病态。出现这种病态的人会对人产生沉溺，过度依赖，常常希望控制别人（多数是配偶或孩子），对别人的行为过份地负责任和插手，使自己的喜怒哀乐受制于别人的行为，渐渐失去了自我。如果对方达不到自己的期望，这些人的内心就如世界末日。

这些人常常有以下的心理状态：

1. 我过于为某人或某事担心。
2. 我觉得必须控制所有事情。
3. 我觉得必须为别人的愤怒和伤心负责。
4. 我掩饰别人的过错。
5. 我好像总是在道歉。
6. 我无法反对别人的意见。
7. 我常常依赖别人。
8. 我希望别人照顾我。
9. 别人没开口，我已前去帮忙。
10. 我为别人解决问题。
11. 我总觉得被我所取悦的人利用了。
12. 我常常觉得不安。

有拖累倾向的人无法自拔地控制别人、依赖别人，主要原因有以下几方面：

（一）内心极度恐惧—他们害怕被否定、被拒绝、被迁怒，心里缠绕着一个想法：原状一旦不能维持，就会发生难以承受的后果。例如，一名母亲不断地掩饰已成年的儿子的劣行，怕别人知道后，会否定她做为母亲的价值；一名丈夫不敢提醒挥霍无度的妻子，怕惹她发怒。

（二）错误的信念—他们过度地需要并依赖别人，内心的空虚需要别人来填补。他们相信，除非别人接纳、关心、需要自己，满足自己的期望，否则日子过得不快乐。他们的幸福全都押在别人的关爱、陪伴和认同上。例如，一名母亲为了使家庭成员花更多的时间在家里，把自己弄成一副破烂不堪的样子，引起他们的关注；一名女儿故意撞伤自己，为了得到严苛的母亲的关心和同情。

（三）父母的榜样—他们大多数的家庭都有类似的父母，这些父母过度地取悦和照顾别人，例如，父亲酗酒，母亲却为他找借口，掩饰问题；或者，有些则靠暴力恐吓或软弱无助来处理不安的情绪，使孩子在成长过程中耳濡目染，延续了他

们的行为习惯。

拖累症的负面影响有以下几方面：

（一）带来更多问题—有拖累倾向的人虽然对别人照顾周到，但内心却有很多抱怨，例如，妻子会说：“我为丈夫付出了这么多，他却欺骗我！”他们总是觉得，家人不感谢他们的牺牲，朋友不听取他们的劝告，别人不了解他们的需要。他们往往在不知不觉之间，流露出怨恨，时而压抑，时而大发脾气。

（二）并非真爱—爱别人，除了是关心对方之外，还要为对方的最大益处着想。如果不断地拯救不负责任的人，使对方没有机会学习承担责任、独立自主，结果是害了对方，而不是真正的爱对方。

（三）隐藏了根本的问题—有拖累倾向的人执意要控制别人的一举一动，藉以掌控生命，保护自己，舒缓内心的痛苦和恐惧。不断的控制只能使自己更加不安，控制得更严，却遮蔽了内心深处的伤心和失望，使这些伤口不能得到正视，不能得到及时和适当的医治。

我们每个人或多或少都受互相拖累的关系影响，也许我们父母的事事关心使我们窒息，也许我们过于依赖配偶或朋友，也许我们把孩子的高考或婚姻视为天下大事。归根究底，我们总是想方设法控制别人，想藉此满足自己的欲望。我们必须回归到神的里面，我们从家庭关系里受的伤害才能得到医治，我们的生命才有出路。

欢迎来信辅导部 [cc@lianyou.net](mailto:cc@lianyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。