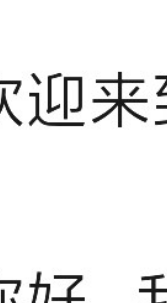


33 | 通向新关系：关系是如何进化的？



陈海贤

今天 00:00

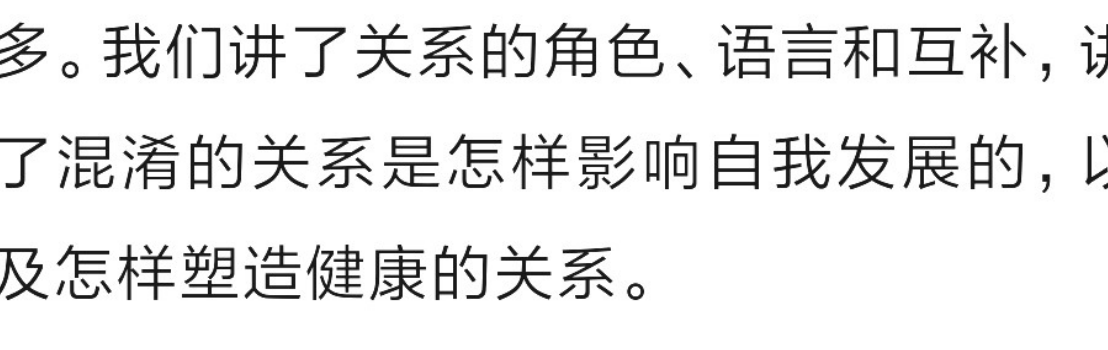


33 | 通向新关系：关系是如...

12:19 5.77MB



陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

前面的11节课里，我们围绕关系讲了很多。我们讲了关系的角色、语言和互补，讲了混淆的关系是怎样影响自我发展的，以及怎样塑造健康的关系。

在关系这一章的最后一节，我想谈谈独立。因为独立，是建立新关系必须要走的路。

自我发展的三个阶段

我看过一个关于生命的纪录片，说所有的生命，在很久很久以前，都是从同一个细胞来的。这些细胞不断分化、分离，变成了各种动物、植物、微生物，才有了我们地球丰富多彩的生命圈。

某种意义上，人也在不断经历这样的分化和分离。

从生理上，这种分离自我们从娘胎出来，呱呱坠地开始，就已经完成了。

可是关系上的分离，就不那么容易了。

无论是家庭、组织还是集体，如果我们总是对别人抱有天真的幻想。如果我们总是惦记着别人的目光，总是让别人的情绪影响我们的情绪，总是因为内疚不能维护自己的边界，或者利用内疚去控制别人，那从某种意义上，我们也还没有和别人分离。我们和别人还是一体的。

精神上，我把人与人之间的关系笼统地分为三个阶段，这是自我不断从关系中分化的阶段，也是自我成熟和发展的阶段。

第一个阶段，是自我阶段。

在这个阶段，人是以自我为中心的。他们觉得，世界和他人都是围绕着他们的需要来运转的。所以他们自然会把自己的需要和愿望，当做是别人的需要和愿望，把自己关注的中心，当做是别人关注的中心。

当他们发现，别人居然也只是在关心他们自己想关心的问题时，他们会觉得惊讶，并感到深深的挫折。

第二个阶段，是他人阶段。

当人意识到，别人不是围绕着自己来运转的，就开始让自己去迁就别人运转。

我们就生活在别人的目光和期待中，觉得别人的评价、赞许、关心、愤怒都是很重要的事情。

他会变成一个老好人，不敢确认自己的需要和价值。会因为没法满足别人的愿望而深深地内疚和自责。

这个阶段，就会遇到我们前面所讲的人际关系种种难题。

第三个阶段，独立阶段。

在这个阶段，我们终于能够在一定程度上，分清楚什么是别人的课题，能够把自己和他人分开。

我们开始能够理解他人，也能够尊重自己。别人再也没法限制我们，除非我们想要接受这种限制。

我们变得自由了，也不去侵犯别人的自由。我们在关系中所做的事，也更发乎本心了。

独立意味着孤独

可是，独立并不是容易的事。在一定程度上，它也意味着孤独。

一个独立的人，是在心理上真正断乳的人。

当他遇到麻烦时，当他心情不好时，他不再对亲人、朋友、同事怀有“理所当然”的期待。当然他可以求助，这是他自己的课题，可是他也知道，别人帮不帮他，这是别人的课题。

从独立的那天开始，他就失去了抱怨的资格和理由。当然，他也不需要对他人的情绪怀有什么“理所当然”的责任，因为这也是别人的课题。

去掉了人与人之间习以为常的用控制和期待来维持关系的方式，一个独立的人，怎么能不孤独呢？

孤独，也许正是人生的某种真相。说到底，在这个世界上，没有人能够完全理解另一个人，也没有人能完全为另一个人的生活负责。

我们总说，这是我的家人，我的恋人，我的孩子，我最好的朋友。“我的”的意思，好像我们拥有某个人一样。

拥有是人际关系中最大的幻觉。没有人能够拥有一个人，我们只是在各自的旅程相遇，彼此同行。这种相遇又长又短，最终我们还是分开，去走各自的路。

- 可是，也正是因为别人并不需要理所当然地对我们好，我们才有了感恩的理由。
- 正因为 we 不知道对方会不会欺骗我们，才会有信任。
- 正是因为我们能够离开，坚守才显得可贵。

自由是美德的前提，所有人际关系中美好的东西，只有出于我们自愿的选择，才会变成一种美德。否则，它就会变成一种“不得不”的强迫，关系里的两个人，也会充满怨念地相互纠缠。

独立不会加剧隔离

一些朋友在听完分化和纠缠的理论以后，经常会生出这样的念头：我是不是要反抗我的父母呢？

很多分离是通过反抗来的，就像青春期的孩子经常会通过反抗父母来获得独立一样。

但是反抗本身并不是分离，而且有可能会变成另一种形式的纠缠。

什么是真正的分离？是我们了解了他们的期待和困难，可是有时候我们也得承认，我们无能为力。

重点不是反抗，而是不把他们的困难和问题，当做我们自己的困难和问题，哪怕他们觉得他们困难的解决方案就在我们身上。

比如，父母希望你早点结婚、生个孩子、回家乡工作或者考个公务员之类。他们觉得只有这样，他们生活才会好。可是你不能这么想，因为只有你知道这是他们的问题，你才能腾出手来帮助他们。

独立跟我们在关系上的亲近矛盾吗？不一定。

我想，独立之后，大部分人还是会投入和他人的关系中，只是，这次是出于他们主动的选择。

曾经有一个爸爸，在听了我的一个讲座以后问我：“如果说爸爸的事是爸爸的事，儿子的事是儿子的事，那是不是说如果我儿子有困难，我就不用去帮他了？这是不是就太自私了？”

他问我这个问题的时候，儿子高考刚结束，正在纠结去哪里读大学，读什么专业。

我说不是。如果你相信你帮儿子仅仅是出于爸爸的义务，是被迫的，那也许你就可以不去帮他了，毕竟是他自己的事。

可是很多时候，就算没有爸爸这个身份，没有这个义务，我们仍然是愿意去帮儿子的。

在帮他的时候，我们要知道这是我们自己的事情，不是我们不得不帮他，是我们想帮他。不是儿子要求我们帮他，也不是他一定要接受我们的帮助。

这样，你给了自己自由，也给了儿子自由。

独立不会加剧人与人之间的隔离。这是因为，一个信奉独立和自由的人，同时也是相信人性的善的。

如果你认定人的本心是自私自利、冷酷无情的，那人的独立和自由自然会加剧人与人之间的隔绝。所以要用孝道之类的规则去约束一个人。

可是如果你相信，即使没有被胁迫，没有必须和应该，人仍然愿意对别人表现出善