

45 | 成年早期使命（一）：如何学会爱的能力？



陈海贤

08-31 18:19

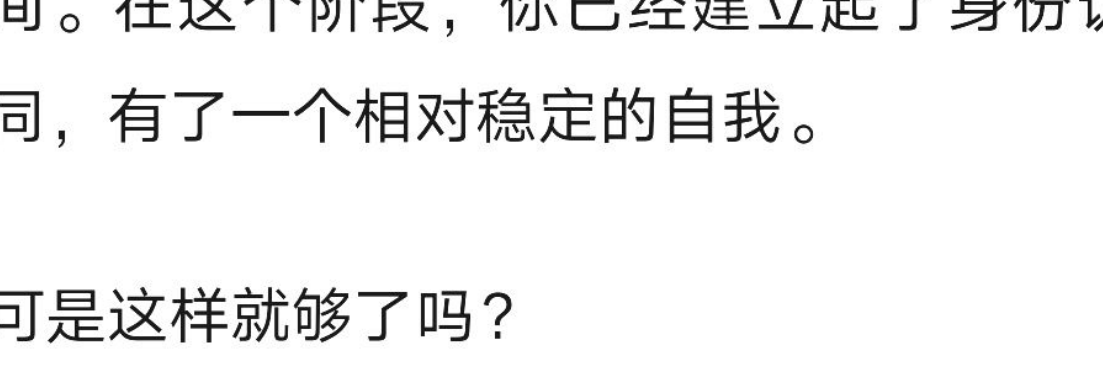


45 | 成年早期使命（一）：...

11:59 10.97 MB



陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

结束了青春期以后，我们就进入了成年早期。成年早期通常指的是25岁到35岁之间。在这个阶段，你已经建立起了身份认同，有了一个相对稳定的自我。

可是这样就够了吗？

并不是。一个人总是很孤独的，你需要寻找爱人，跟爱人分享自我，来克服这种孤独。这就是成年早期的核心课题——建立亲密感。

建立亲密感是重要里程碑

亲密感的建立是自我发展的一个重要里程碑。这意味着，你的生活里不只有你自己，而且还有了别人。

从某种意义上，亲密关系的建立意味着，你的自我扩大了。你的爱人，就是你自我的延伸。有时候，这种扩展会弥补你的自我缺陷。

著名心理学家和哲学家詹姆斯（William James）年轻时有抑郁症。那时候，他思考了很多哲学问题，也去尝试过很多学科，想帮助自己从抑郁症中摆脱出来。

不过，最终把他从抑郁症中拯救出来的，不是这些哲学理念，而是人。

34岁的时候，他结婚了。这让他结束了过度的自我反省。他从稳定的感情中找到了一种从未有过的平和。

从此，他的学术生涯进入了一个爆发期，无论是他的思想，还是他的情绪，都变得更加成熟了。

你看，哲学家和心理学家也没法靠学问拯救自己，最后还是得靠亲密关系。

为什么亲密关系的建立对自我的影响会这么大？也许你会说，这是因为两个人了，可以相互有照顾。

这个说法有一定道理，可是，照顾什么呢？

在第三章我们曾经讲过，在关系里，你总是在扮演某个特定的角色。可是亲密关系中，你的角色是最特别的。亲密关系允许你暴露自己的脆弱，并把自己的脆弱托付给对方。

有人说，亲密关系，就是你能在一个人面前觉得很自在，不需要什么伪装，也不用担心他会怎么想。

当这些脆弱的部分能够在亲密关系中被接纳时，它们就不再是我们需要藏着掖着的秘密，不再是我们需要从自我中排斥的部分了。它会整合到我们的自我概念里，让我们更能接纳自己，也变得更完整。

这是对自己身份认同的深化，它是一种更深层次的照顾，这远远比身体上的照顾更重要。

自我中心的三个体现

可是，要获得这种亲密感，同样需要我们克服三个发展障碍，也就是这个阶段的三个自我中心倾向。

第一个障碍，是害怕不被接纳。

在建立亲密关系之前，几乎所有的人都会有这样的疑虑：

☐ 这段关系安全吗？

☐ 如果他看到我真实的样子，他还会爱我吗？

☐ 我会不会被抛弃？

建立亲密关系，意味着你要把自己托付出去，去依赖别人、信任别人。这同时也意味着，你给了别人伤害你的权力。

害怕这种依赖和托付，就是一种自我中心。



我有一个来访者，已经单身很多年了。

她一直有一个根深蒂固的信念：“不会有人真的喜欢我。”所以每次遇到新的异性，她都会想，自己会不会做错了什么？对方会不会讨厌她？这让她觉得很累。

在讲身份认同的时候，我们曾经讲过这种过度的自我关注，是身份认同不稳定时候的特征。

有一次咨询，我就让她回忆一下和异性交往的轻松点的片段。

她说大学的时候，有个师兄，人非常好，跟很多人都聊得来。有时候他们会一起吃饭，去操场散步。

我说：“那不是很好吗？说明你也能建立轻松的关系。”

她却说：“不是啊。每次散步回来，我都会想，这不是我好，是我那个师兄好。他只是为了照顾我，才跟我走走。如果知道我是一个什么样的人，他不会真的喜欢我的。”

你看，她在用这种方式扭曲她的经验，来维护“我就是没有人喜欢”的核心信念。而这个信念，又保护她远离人群，变成了建立亲密关系的障碍。

还有一个来访者跟我说：“我从来不敢在异性面前展示真正的自己。看起来我很体贴，别人也觉得我不错。可是我自己很累。我很怕自己在别人面前露出马脚，如果让别人看到我真实的一面，估计她就会离开我。”

真实的一面是什么呢？无非也就是“我脾气不好”“我没那么自信”之类。这样，他就把恋爱变成了一个无间道游戏。

一旦他觉得女孩子流露出了一些不满，他就会很恐慌，他会解读为这个女孩已经发现了他的真面目，并马上离开。这自然也很难建立亲密关系。

觉得自己有不能为人所知的另一面，几乎是每个人共有的秘密。而只有勇于去尝试，你才会发现，这个所谓的秘密，其实并没有那么危险。

阻碍这个阶段发展的第二个障碍，是害怕承诺。

亲密关系是排他的，这就意味着，一旦建立起亲密关系，你不能再去跟别人发展类似的关系了，无论你多欣赏对方，你的人生会因此失去一些可能性。

几乎每个亲密关系中的人，都会有这种疑虑：这就是我这辈子要在一起的人吗？他可是有这样那样的缺点啊。所以很多人都会恐婚。

害怕失去某种可能性，因此害怕承诺，是另一种自我中心。

我有一个来访者，和女友已经相处一段时间了，女朋友有要跟他结婚的意思，他很焦虑，苦思冥想该怎么办。

有一天，他去参加一个朋友聚会，遇到了一个很漂亮的姑娘，觉得自己豁然开朗，“对啊，我将来就是要找一个更漂亮的女朋友啊，所以现在不能结婚。”

“找个漂亮女朋友”的幻想，保留了承诺外的可能性，他的心反而安定了下来。女朋友让他去见家长，他也就去了，想着，反正我不结婚，反正我要找一个更漂亮的女朋友。

我就问他：“你到底是想找更漂亮的女朋友，所以不想结婚，还是单纯害怕跟现在的女朋友走得太近，害怕承诺呢？”

他想了想说：“都有吧。我现在还看看书，学学东西，玩玩游戏，万一我结婚了，我担心自己一点空间都没有了。而且，结婚牵扯到两个人的家庭，七大姑八大姨，我想想就害怕。”

他说的，除了害怕承诺，其实还提到**获得亲密感的第三种障碍，那就是害怕被改变。**

有人跟我说，单身久了，都不习惯再去找对象了。

一个人想吃什么，自己可以做，想玩什么，马上就可以玩了。如果有对象了，还

Aa

字号

写留言

2

请朋友读