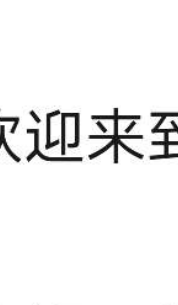


# 35 | 结束：如何与旧自我脱离？



陈海贤

今天 00:00

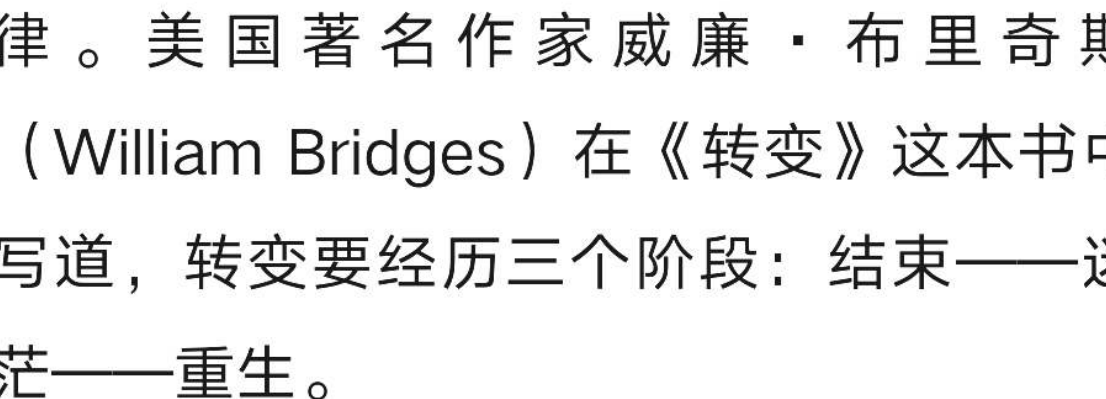


35 | 结束：如何与旧自我脱离...

11:46 5.51MB



陈海贤 自我发展心理学



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

转折期的心理历程，有它自己特有的规律。美国著名作家威廉·布里奇斯（William Bridges）在《转变》这本书中写道，转变要经历三个阶段：结束——迷茫——重生。

他说，转变总是从结束开始，在结束之后，紧跟着一段时间的迷茫和痛苦，在经历了这些迷茫和痛苦之后，慢慢才会有新的开始。

接下来我会花三节课的时间，来讲转折期的这三个阶段：结束——迷茫——重生。这一讲，我们先来说说转折期的第一个阶段——结束。

## 转变从结束开始

为什么转折是从结束开始的？为什么我们不能在人生中不断做加法，而偏要先做减法呢？

以前我也不理解这个问题，直到我自己也经历了很多转折，从一个体制内的大学老师，变成了一个自由执业的心理咨询师，我才慢慢理解：

这是因为，自我的发展是需要空间的。

**就像装饰一所房子，你需要先把旧家具搬出去，才能把新家具搬进来。同样，你只有先结束，先放弃，才能为新的发展腾出空间。所以，转变是从结束开始的。**

可这也是转变最难的地方。谁会愿意轻易结束呢？我们对结束有很多根深蒂固的误解。

**第一种误解**，是人们很容易把结束当做是一种终结的形式，一种事物发展的最终结果。

开始——结束，然后什么都没有了。可是在转变的历程中，结束不仅不是最终的结果，相反，它是另一种形式的开始。

**第二种误解**，是人们容易把结束当做是一种应该排除的意外，觉得那不是事物正常发展的轨道。

事实上，结束不是旁支和意外，它就包含在自我发展的历程中，是每个人都要经历的事情。

**第三种误解**，是把结束等同于错误。

最近有个朋友和他老婆之间遇到一些麻烦，他觉得自己当初选错了人，问我是不是应该改正这个错误，重新开始。

我跟他说，结束并不是改正错误。无论当时的选择是怎么样的，你当时这么选，一定是有你的理由的，这不是什么错误。

只不过，随着事情的发展，有些原来正确的事，慢慢变得不正确了，结束就慢慢提上了日程。

而且，结束是有很多含义的。离婚、分手只是结束的一种形式。

放下自己心里对理想爱人的幻想，改变伤害彼此的相处模式，这同样也是结束，而且也不比离婚容易。

**所以，结束不是一种错误，而是我们顺应变化的一种形式。结束是以往这一段生活的终结，但不是生活本身的终结，它只是我们顺应变化的过程和必经之路。**

## 结束中最重要的事：脱离

那么结束到底是怎么发生的呢？还记得上节课我们讲的那个转变的仪式吗？青年需要脱离自己的原始部落，去野外寻找自我。

结束中发生的最重要的事情，就是脱离。就像一个孩子从母体脱离，坚硬的外壳从蛇身上脱离，结束也开始于脱离。

结束的脱离有三个含义：环境的脱离、身份的脱离和目标的脱离。

**第一个是环境的脱离**，在结束的时候，你常常会离开你熟悉的环境和关系。

我们的言行举止是由我们所在的关系和情境来决定的。同样，关系和环境规定了什么是正确，什么是错误。

所以当转变发生的时候，我们要先脱离原先的环境和关系，来重新思考自己。

我有一个朋友，前几年从一家中央媒体机关离职，去经营自己的公众号。知道了他要离职，所有的人都用一种奇怪的眼光看他。

那些熟悉的人会劝他，这个单位稳定，每年有这么多大学生想进来都进不来，不要冲动行事。那些不熟悉的人，会似笑非笑地用奇怪的语调说：“哇，这么有魄力啊。”

他去办离职手续的时候，办离职手续的大妈抬起头问：“小伙子，你确定你要离职吗？”

他说：“我确定啊。”

大妈说：“你可要想清楚，现在你这个岗位的进入指标，可是要部委领导才能批的。”

这让他有些忐忑，觉得自己是不是做了个错误的选择。

可是，当他真的离职了，到了新媒体的环境，接触了新的人群，他马上就觉得，那些死守着没落的传统媒体的同事，才是真正的异类。

**我们说，转变会产生新的觉悟。可是新的觉悟很难一开始就有。你知道这也许是错的，但你很难马上知道什么是对的。**

如果在一个环境或者一段关系中，你经常感到疲惫、沮丧甚至绝望，让你不敢想自己的未来，那也许就是你需要转变的信号。

如果你还在原来的环境和关系里，很可能所有的人都会告诉你，脱离环境是一个错得离谱的决定。这很正常，人总是倾向于自我证明的。

可是，如果没有从原来的环境和关系中脱离，我们就很难发现新的路。

就像在转变仪式中，青年需要脱离家庭和部落，在孤独的流浪中思考自己是谁，我们的结束，经常也是从离开熟悉的环境，或者离开熟悉的关系开始的。

**第二个是身份的脱离**，当我们脱离了原有的环境和关系的时候，我们其实也脱离了这个环境和关系所附带的角色和身份。

这会给我带来新的困惑。

**身份是什么？它是你看待自己的方式，也是别人看待你的方式。是关于“你是谁”这个问题上，你和别人达成的共识。**

原来，这个身份的定义是稳固的，它既限制了你，也给了你足够的安全感和稳定性。现在，这个自我被打破了。你就会困惑，我到底是谁呢？

原来在浙大工作的时候，我并没有觉得浙大老师这个title有多光荣。可是在离职的过渡期，有一次应邀去一个企业讲座，在做PPT首页的时候，我犹豫了一下，还是把浙大的title加上了。

当我真正从浙大离职以后，我发现，有一段时间，我变得很心虚。

有一天，我接到一个电话，电话那头的人说：

“陈老师，我们的孩子在大学里，遇到了一些情绪问题，我听朋友介绍，想来你这儿咨询。”

之前，确实有不少来访者来找我咨询。可是那时候，我一直以为他们是因为我浙大老师的身份来找我的。所以接到这个电话，我的本能反应居然不是问他的孩子出了什么问题，而是问她：

“你知道我从学校里辞职了吗？”

“知道的。”她笑了下，说，“我们信任你。”

至今我都很感谢那个妈妈的反应。她信任我，不是因为我在哪里工作，而是因为我这个人。这也让我重新去思考我自己。