

统焦虑的替罪羊。

可是，那个惹事的新员工离职以后，他们这个系统就能很好地运作了吗？

那也不行，有可能，这个系统里原来的某个员工，会开始让大家看不惯，成为焦虑的发泄口；也有可能，这种强烈的焦虑，会最终指向老板，形成员工和老板的对抗。

这时候，系统就会重新分配角色，来达到新的平衡。

再比如，我有一个高三的来访者，在准备高考的阶段，忽然抑郁了。父母很着急，到处为她奔波，后来就到了我这里。

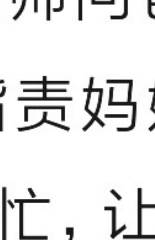
有一天，这个高三的学生跟我说：“如果不是我生病了，我就看不到已经分居的爸妈一起为我奔波。为了看到他们在一起，我宁可自己病着。”

你看，如果系统运转不灵了，孩子就会通过让自己生病，来让系统继续运转。这也是一种互补，无奈的互补。

**第三种**，常常发生在家庭成员之间，角色的错乱。

简单来说，就是系统中的某些人承担了其他人该承担的角色，并把所有人都固定在错误的角色和位置上。

前段时间，我观摩了一个个案。



儿子有多动症，爸爸妈妈都很着急，所以从很远的地方来找心理咨询师看。

在咨询室里，咨询师问爸爸妈妈发生了什么。爸爸就开始指责妈妈，说自己在外面做生意，家里比较忙，让妈妈专职带孩子，谁知道妈妈还没有带好。

而且现在孩子不听他的话，只听妈妈的话。妈妈就在旁边看着儿子不说话。

可是，过了一会，儿子忽然就紧张起来，他对妈妈说：“妈妈不哭，妈妈不哭。”并跑过去抱妈妈了。这时候，咨询师和爸爸才发现妈妈哭了。

这是一个简单的场景，却深刻揭示了这个家庭在角色上的互补性。

爸爸指责妈妈，妈妈会伤心，而妈妈一伤心，儿子就会跑过去安慰妈妈、保护妈妈。

他来保护妈妈的时候，妈妈的情绪又会深深地影响儿子，让儿子的问题加重。儿子问题一加重，爸爸更加上火，更加容易指责妈妈。

所以这样的互动模式，就固定了三个角色：指责者、安慰者和受害者，让三个人都没法动弹。

这样不健康的关系互补要怎么改变呢？

系统的改变，常常不是一个人的事。

爸爸需要重新靠近妈妈，让他能安慰妈妈，妈妈就不需要儿子安慰，就不会把焦虑传递给儿子，这样，儿子的症状也会减轻。儿子的症状一减轻，也许爸爸的心情就更好了。

在课程的最后，让我们重新来思考一下，不健康的互补关系对我们意味着什么？

**人是有很多可能性的。而互补最大的特点，是通过固定这些角色，抹杀了人更多的可能性。这会让关系中的每个人，都失去改变和成长的机会。**

如果你在一段良性的互补关系中，恭喜你。如果你在一段恶性的互补的关系中，那你就需要换一个眼光重新看待这段关系。

你要思考：为什么你会在这样的角色和位置？而你，是否一定要承担那个角色？

关于怎么改变，我们前面已经讲了很多，在接下来的课程里，我们也还会讲到。但是在这里，我只想说：

对于关系来说，改变不仅仅意味着改变某一个行为，你知道从改变某一个行为开始，你就在重塑一个系统。

当你有所改变的时候，这个系统会产生一定的混乱，你会受到很多阻力。

但是最终，这个系统会从混乱，达到重新平衡，一种有更多可能性、更多弹性的平衡，一种更利于系统中每个人自我发展的平衡。

总结一下，今天我们从整个系统的视角，讲了关系的互补，以及三种常见的不健康的互补关系。

 陈海贤

最后，我想给你留个思考题：请你找一段让自己不舒服的关系，分析一下你们的角色是如何被固定下来的。如果你有成功改变的经验，也欢迎分享给我。

如果这节课对你有帮助，也希望你能分享给你的朋友。

下一讲，我们来看看不健康的关系怎么影响自我发展。

我们下一讲见。



**人和人之间的行为和角色  
就像一个拼图。  
把彼此塑造成现在的样子，  
来完成系统这个大拼图。**



陈海贤 · 自我发展心理学  
来自「得到」APP

点击图片可分享



**陈海贤·自我发展心理学**  
实现人生突破的系统方法  
版权归得到App所有，未经许可不得转载

留言精选

 写留言

提交留言可与陈海贤互动

Aa  
字号

 写留言

 分享