

49 | 晚期期使命：如何整合自己的人生？



陈海贤

09-02 19:25

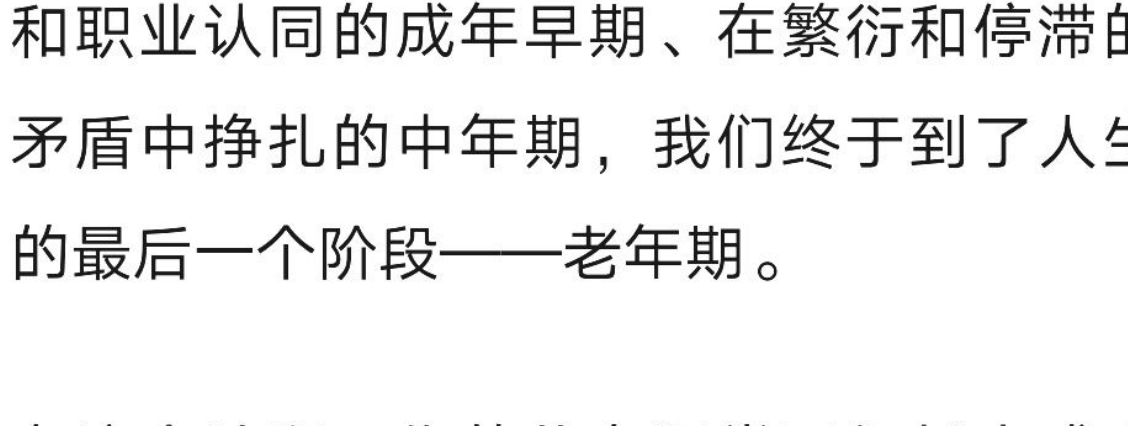


49 | 晚期期使命：如何整合...

11:08 10.2 MB



陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

走过建立身份认同的青春期的、建立亲密感和职业认同的成年早期、在繁衍和停滞的矛盾中挣扎的中年期，我们终于到了人生的最后一个阶段——老年期。

在这个阶段，你的儿女通常已经长大成人了。除了自己热爱的工作，你所承担的社会责任，该卸下的，也都卸下了。衰老和病痛，身边不断去世的朋友，都在不断提醒你终点的临近。

现在，你还要完成人生的最后一个课题——对人生的整合。

整合是什么意思呢？

按照埃里克森的说法，整合意味着，你能“接纳自己唯一的生命周期，并将其作为不得不存在，且不允许有任何替代的事物。”

也就是说，无论你一生是否顺利，经历了哪些快乐和痛苦，你都把它作为一段独特的经历接纳下来了。你能接纳自己的生命是完整的、独一无二的。

而如果不能完成整合，个体就会感到生命苦短，因为你还有很多事没有来得及完成。

我们的人生是短暂的。你永远都会错过一些东西、获得一些东西，选择一些东西、失去一些东西。

自我发展的可能性和生命的有限性之间，存在着一种永恒的张力，这种张力永远都需要你做出自己的选择。

通过选择，某些可能就变成了现实，另一些可能性就离我们渐行渐远。也是通过选择，我们每个人都在编写着关于自我发展的独特的人生故事。

就像在试卷上写下最后一个答案，铃声将响，交卷的时刻到了，你对自己的答案还满意吗？

给出一个满意的答案，就是整合的过程。

人生的最后一个课题：整合

整合有两种含义。

第一种含义，是回顾自己的人生，并找出一种意义来源。

就像斯多葛派哲学家塞内卡所说的：

只有当死亡来临的时候，你过去的所作所为，才显示出它们的意义。

能否顺利整合自己的人生，跟我们前面是否顺利完成了人生的课题，尤其是否获得了繁衍感，有很大的关系。

如果你在成年期找到了足够的繁衍感，你不会那么害怕死亡。因为你知道，你关心的下一代，你自己创立的事业，那些你爱的、把生命寄托在上面的东西，都还会继续。

我外婆是一个农村老太太，没有读过什么书，一生清苦。她生病以后，知道自己时日不多了，但却对死亡有着一种特别的豁达。

那段时间，她经常说：“我不怕，反正就算死了，我也是死在自己家床上的。”

在她去世的那天晚上，很长时间都在昏睡中，可是睡到午夜的时候忽然醒了，跟陪在身边的子女们说：“不要怕，人都是要死的，慢慢来，不要慌。”

交代完这些话，她就去世了。哪怕是去世之前，她还在想着要安慰女儿们。家就是她最大的人生意义。

除了家庭中的繁衍感，家庭外的繁衍感，也能帮我们完成人生最后阶段的整合。

浙大有个传奇教授，叫陈天洲，36岁就成了浙大计算机学院最年轻的博导。他还是浙大校内很著名的BBS的创办者。

除了学术能力强，他酒量也不错，对学生特别好。而且，他自己一直实践单身主义，为此还专门成立了“浙大光协”，并自称是“浙大光协最后一位坚守初衷的会员和主席”。

这么一个厉害又有趣的人，却在2011年6月被查出患了胰腺癌。这是一种死亡率非常高的癌症。90%的患者生存期都不超过20周。

得知自己生病以后，他没有任何抱怨或者自怜，仍然坚持学术研究，甚至在去世前一周还在参加一个学生的答辩。同时，他还自己查阅医学文献，在顶级的国际医学杂志发表了两篇医学论文。

四年后，他去世了。留下遗嘱，捐赠所有遗产给浙大计算机学院，用来扶助和奖励学生。他是浙大很多学生心中的英雄。他去世后，很多学生都来悼念他。

陈天洲并没有完成建立亲密关系的人生课题。但通过学术研究，以及跟学生之间的教学互动，他有了足够的繁衍感。

学术研究和学生培养就是他最大的人生意义。这种人生意义也帮助他完成了整合的课题。

整合的第二种含义，就是把自己纳入到更大的人类群体中，把自己看作是某种人类演化进程的一部分。

想想你自己，什么才算是你开始的时候呢？

- 从呱呱坠地的那一刻起？
- 从变成受精卵的那一刻起？
- 从地球诞生人类的那一刻起？
- 还是从地球上诞生有机物那一刻起？

自然以超越自我的方式演化，而我们只不过是这个宏大剧目中的一环。这个剧目，在我们出生之前早已开始，在我们离开之后，也还会继续。

我们的去世就像一滴水放入大海，你可以说它消失了，也可以说它获得了另一种形式的生存。

佛教对死亡的看法，就包含了这种整合。

佛教认为，人痛苦的根源，是把“自我”看作是一个实在的东西，因此产生了对自我的执着，觉得自己的快乐痛苦需要欲望都是重要的。

而这不过是一种幻觉。自我不过是因缘际会结合的产物，只是一个过程。要解除这种痛苦，佛教就要通过打坐修炼的方式，来参透“无我”的道理。

我觉得，我们前面所讲的人生发展阶段，也是一个走向“无我”的过程。

只不过这个“无我”不是通过打坐冥想这样的方式来实现的，而是通过不断扩大自我的社交半径，通过建立亲密关系、投入职业、关心下一代，通过把自己交付出去来实现的。

这也是为什么我们说，人生每个阶段最大的难题，就是克服各种形式的自我中心主义。

生活教会我们放手和舍弃。而人生发展的最后一个课题——整合，就是要克服最后一个自我中心主义，对“自我”本身的执着，也就是对生命的执着。

向死而生

我想，也许你和我一样，很幸运地还没有到需要去面对衰老和死亡的年纪。可是从人生的终点，回过头来思考人生的此时此刻，会有意想不到的好处。

“总有一天我们都会死”，这句话既可以让我们陷入可怕的虚无，也可能让我们摆脱一些不必要的束缚，变得更有勇气。

前段时间我看斯多葛主义哲学家塞内卡（Lucius Annaeus Seneca）的书，他有一个说法很有意思。

他说：我们的房子、财富、社会地位；我们的眼睛、手、身体；我们的亲人、子女、朋友；我们所珍惜的一切，都不是我们的，包括我们自己。

它们只是命运女神借我们暂用一下。

我们要像虔诚的、神圣的保管者那样好好保管它们。但如果命运女神有一天要把它们收回了，我们也绝不会抗命不从，而是

Aa

字号

写留言

2

请朋友读