

么，马上就可以玩了。如果有对象了，还要照顾对方的情绪，要找两个人都合适的活动，别说玩会受限制，连学习的时间都没有了。

他说的没错。亲密关系会挤压自我的空间，在一段亲密关系中，你一定会牺牲某些自主性。亲密关系会改变你的生活习惯、品位、情感表达。

还记得第三章关于关系的互补的课吗？

亲密关系是可能把你塑造成系统需要的样子。所以有些人觉得一个人更自由，也很能理解。

害怕不被接纳、害怕承诺和害怕改变自己，这三种不同形式的自我中心，成为我们建立亲密关系最大的障碍。

有时候，因为孤独，我们需要在一起，因为这些疑虑，我们又不能真的跟对方分享我们心里的秘密。所以作为一种折中的解决方案，我们就彼此戴着面具，一起配合着扮演一段亲密关系。

在这样的关系中，人们假装亲密，却各自孤单。有些人会出轨，有些人会物化对方，把关系变成一种利用、占有或者寻找刺激的途径。

可是内心的空虚和孤独会告诉他们，他们并没有完成人生的重要课题。

## 建立亲密关系的方法：发自内心的承诺

那么，怎么才能真的建立起亲密关系呢？

我的答案是：发自内心的承诺。

我承诺，即使错过可能性，即使你不完美，我也愿意去爱你。我愿意为我们俩的关系负责，我愿意接受关系的种种限制。

如果你有了这种承诺，看起来，亲密关系仍然会有种种限制，可是因为这种承诺本身是自主的，又让这种限制变成了一种自由选择，这时候限制就不再是限制了。

当然，这种承诺不是形式上的，而是发自内心的。

如果你完成了这种承诺，那你就完成了人生这个阶段的课题。你获得了一种宝贵的品质——爱。这种承诺本身，就是爱的形式。

也许你会说，我也想做这样的承诺，可是，我怎么才能找到这个对的人呢？

我想说，其实有时候我们没法建立亲密关系，不是因为你找不到对的人，而是你没法做出这样的承诺。承诺才是我们面对的最大障碍。

有时候，你做了承诺以后，这个人就逐渐变成了那个对的人。这就是建立亲密关系的过程。

在这种承诺中，你也学会了深刻的托付、联结、责任和信任到底是怎么回事。你的自我，从一个人，变成了两个人。这会深化你对自我身份的认同。

我曾经问过一个家庭幸福的朋友，她是怎么克服建立亲密感这种疑虑的。

她说：“我也知道爱可能会带来伤害，可是，我也不能因为害怕伤害，就不去爱啊。”

当一个人这么说的时候，你就知道，她已经完成了建立亲密感的人生课题，并拥有了爱的能力。因为她的爱，不再受假想的伤害限制了。

当然，关系的承诺也不是一劳永逸的，有时候你确认过眼神，觉得那是对的人，也许过一段时间，你又觉得这不是对的人了。

可是，就算关系有变化，你在关系中获得的承诺和爱的能力，却不会轻易消失。

总结一下，这节课，我们讲了成年早期的发展任务——建立亲密关系。

首先，我们讲了建立亲密关系的三个障碍：

1. 害怕被接纳；
2. 害怕承诺；
3. 害怕被改变。

这代表了这个阶段的自我中心。

之后，我们讲了建立亲密感的标志，那就是发自内心的承诺。建立亲密感意味着自我的发展又扩大了一步，自我从一个人变成了两个人。

陈海贤

最后，让我们回忆一下，你在建立亲密关系这个人生课题中，遇到过什么样的困难、体会和故事呢？欢迎来跟我们分享。

下节课，我们会讲成年早期的另一个人生发展课题——建立职业认同。

我们下节课见。

欢迎关注陈海贤公众号，获取更多延伸阅读。  
( 微信搜索公众号：陈海贤 添加关注，ID: haixiansalt )



怎样真正建立起亲密关系呢？  
我的答案是：发自内心的承诺。

承诺即使会受伤，  
承诺即使你不完美，  
也愿意投入去爱。



留言精选

提交留言可与陈海贤互动