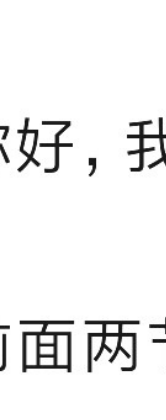


25 | 关系的互补：系统如何塑造你我？



陈海贤

今天 00:00



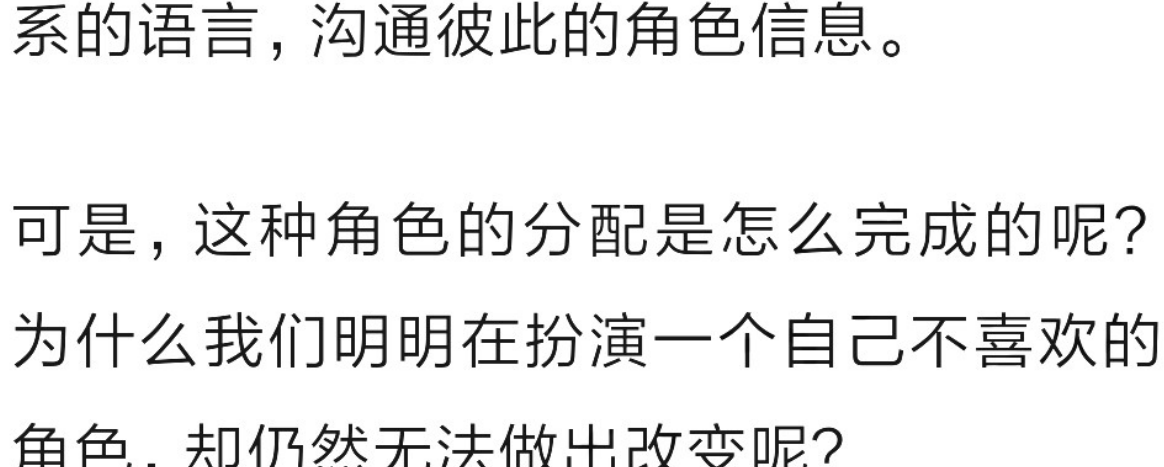
25 | 关系的互补：系统如何...

11:58

5.60MB



陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

前面两节课，我们讲到了角色如何影响我们的所思所想，我们又是如何通过识别关系的语言，沟通彼此的角色信息。

可是，这种角色的分配是怎么完成的呢？为什么我们明明在扮演一个自己不喜欢的角色，却仍然无法做出改变呢？

今天这节课，我们要从一个更大的角度，来思考角色的分配。我们要从系统的视角，来讲讲关系的互补。

角色是系统逐渐生成的

我的老师曾经跟我讲过他的老师，心理咨询大师米纽庆的故事。

有一天米纽庆带太太去和同事们去聚会。他看到太太在和一群同事谈笑风生，讲了很多有趣的笑话，这些笑话连米纽庆都没听过。他很吃惊，从来没发现太太居然还有这种讲脱口秀的才能。

从那之后，米纽庆在反省，为什么他从来没有发现太太有这一面呢？原因很简单：太太从来没在家里表现过这一面，她没什么机会表现。

这么多年，太太辅佐他的事业，相夫教子，实际上是埋没了自己的一些才能的。她为婚姻做出了一些牺牲。

婚姻的一个事实是，因为结婚，每个人都需要在婚姻中扮演不同的角色，才能让这个家庭顺利运转下去。有些人成了面子，就有些人成了里子。婚姻是有牺牲的，这就是一种互补。

正如婚姻一样，我们每个人也总是属于某个系统的一部分。

这个系统可以是公司、家庭，也可以是社会。这个系统要运作起来，就需要不同的角色。所以有些人当了面子，有些人当了里子，哪怕百般不情愿。

有时候，人在江湖，身不由己。角色是系统运作时逐渐生成的，而不是个人选择的结果。

举个例子。

家里很乱，儿子和丈夫却都在玩，妻子呢，虽然下班很累了，却会去收拾。

妻子觉得，是儿子和丈夫不收拾，所以她不得不去收拾。可是也正是由于她会去收拾，儿子和丈夫就可以忍着不用收拾。这就是妻子在家这个系统里所扮演的角色，是家里三个人共谋的结果。

这个故事还有另一面。

妻子总是干活，心里会有怨气。她就会有有很多的抱怨和控制。这种抱怨也许就让儿子变得反叛，让老公变得疏离。这时候，他们更想不到要为妻子做点什么了。

而妻子呢？就会更抱怨，觉得自己为家付出这么多，可是不仅没有什么回报，老公和孩子还不体谅自己。

从个体的角度，也许你会说，这是一个控制的妈妈，她心里有很多的不安全感。

可是从系统的角度，你就能看到，无论是妈妈的劳累，还是妈妈的抱怨和控制，都是系统运转的结果。

是这个系统，让妈妈承担了这样一个角色。这个角色，又限制了她的行为。

虽然身处关系中的自己也很痛苦，很想改变，但因为系统运转的需要，他们自己也很难改变。这就是系统中关系的互补。

什么叫关系的互补性呢？

我的老师在上课时，用了东方的阴阳哲学来帮助我们理解。

她说：

关系中，人和人之间的行为和角色就像是一个拼图，是他们把彼此塑造成了现在的样子，来完成系统这个大拼图。

这种互补性很像中国人说的阴阳，它们看起来彼此对立，但又是矛盾统一的。

就像老子说的：“天下皆知美之为美，斯恶矣；皆知善之为善，斯不善矣。”翻译成大白话就是：如果你说这个世界上有什么是好的，你同时也确立了什么是不好的；你说什么是美的，那你也同时确立了什么是丑的。

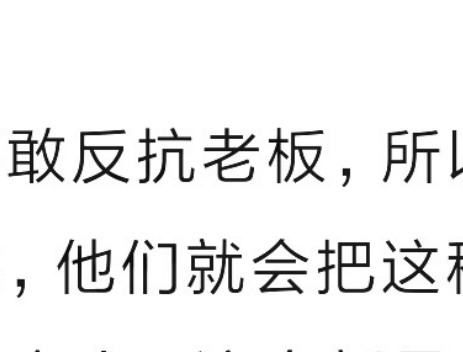
系统里所谓的角色好坏，都是相互造就的。

三种不健康的互补关系

现在，我想跟你分享一下我观察到的三种典型的不健康的互补关系。

第一种，就是在家里或者团队里，一些人变得特别能干，而另一些人就会变得特别不能干。

有一种爱，叫做“照顾得你生活不能自理”。这是一句玩笑话，可在关系中，也是真的。



前段时间，我遇到一个焦虑的妈妈，她让我想办法帮帮他们家的孩子。

原来他们家孩子大学刚毕业，她就托关系给儿子找了一个工作。可是儿子嫌工作太远了，去了几天就不想去了，现在成天在家打游戏。

她担心这样下去，儿子就要废了，到处替儿子去找工作。

这是他们家长久的模式：妈妈总是操心着儿子的事，久而久之，儿子自己就不操心了。可是，两个人都不喜欢这样的角色。

在这样的关系里，儿子和妈妈有一个潜在的共识：儿子就是没什么能力的，所以才需要妈妈这么操心。

我就跟妈妈说：“你去跟儿子说，如果他需要你帮什么忙，你会力所能及地去帮他。如果他不说不说，那你就假设他不需要。”

我说，这对你来说也不容易，你要克制自己帮儿子做事的冲动，克制自己对儿子的担心。可是只有这样，你才能把主动权还给儿子。

那个妈妈听了我的话，真的这样去跟儿子说了。过了段时间，儿子就自己出去找工作了。

第二种，系统通过把某个人变成一个有问题的人，来维持系统的平衡。

举个例子。

我有一个朋友，原来在一家事业单位工作。这个单位不大，就五六个人。

他的老板，是个焦虑的中年女性，很控制，骂起人来毫不留情。而手下这些员工，也都对老板唯唯诺诺。

他是一个很有能力的人，觉得自己做好事就行了，所以也没太在意。谁知道去了以后，公司的人好像都在针对他，他做什么事都会被挑剔指责，让他产生了很多的自我怀疑。

后来实在受不了，他就离开了。

离开以后，那个单位又新招了一个人，还是做什么都不对。过了一段时间，那个新招的员工也离职了。

为什么会这样呢？

原来，老板的焦虑，深深地影响着每一个员工。

可是他们不敢反抗老板，所以每当有一个新员工进来，他们就会把这种焦虑投射到那个新员工身上。这个新员工，就成了系统焦虑的替罪羊。

Aa

字号

写留言

分享