

第二夜： 所有煩惱都是來自於人際關係

第二夜

- 為什麼討厭自己？
- 所有煩惱都是「人際關係的煩惱」
- 自卑感，是一種主觀的認定
- 當成藉口的自卑情結
- 自傲的人，同時也感到自卑
- 人生並不是與他人的競賽
- 「會在意你長相的只有你自己」

- 從權力鬥爭到復仇
- 認錯不等於「承認失敗」
- 如何面對「人生任務」
- 紅線與頑強的鎖鏈
- 不要漠視「人生的謊言」
- 從擁有的心理學到使用的心理學

為什麼討厭自己？

- 哲學家：「你為什麼會有這種自卑的感覺？為什麼這麼看不起自己？」
- 「是因為你下了決心『不要喜歡自己』」
- 「不要喜歡自己，對你而言是一種『善』」
- E.g. 一位女生的「臉紅恐懼症」
- 「我沒法和他交往，因為有臉紅恐懼症」
- 不必鼓起勇氣告白，就算對方真的拒絕，自己也覺得比較能接受。可以活在這種『如果我的臉紅恐懼症治好的話，我其實也可以……』的可能性中。」

- 無法表白的藉口，或被拒絕時的保護
- 哲學家：「因為多虧了臉紅恐懼症，妳才能接受對自己或社會的不滿，並接納這個不太如意的人生」
- 原因：缺乏自信，怕被拒絕，怕受傷，所以才誘發臉紅恐懼症的症狀
- 先讓她**接受「現在的自己」**，不論結果如何，都讓她擁有前進的勇氣——「**鼓勵**」

- 哲學家：「為什麼你會討厭自己？為什麼讓自己只看得見到缺點，變得不喜歡自己？那是因為你過分害怕被別人討厭、在人際關係中受傷所導致的。」
- 「你的『目的』是『不要在人際關係中受傷』。」
- 「不可以逃避。缺點一大堆的『這個自己』，對你來說，是無可取代的『善』，也就是『有用處』的。」
- 阿德勒：「要除去所有煩惱，唯有獨自一人存活在宇宙中。」——不過這是不可能的
- 在人際關係之中不受傷害，基本上是不可能的

所有煩惱都是「人際關係的煩惱」

- 哲學家：「會感到孤單寂寞，並不是因為只有自己一個人的緣故。當你實際感覺到那些原本圍繞在你身邊的社會、團體還有其他人，竟然將你排除在外時，那才是真正的孤獨。我們就算要感受孤獨，也需要其他人的存在。換句話說，人，只有置身於社會的脈絡中，才能稱為『個人』。」
- 「只要在某處有某個人，孤獨就注定存在」
- **阿德勒心理學的基本概念

自卑感，是一種主觀的認定

- 「自卑感」——來自阿德勒使用的德文：「Minderwertigkeitsgefühl」由「價值 (Wert)」、「較少 (minder)」和「感覺 (Gefühl)」所組成，與自我的價值判斷有關
- E.g. 哲學家的身高 155cm
- 是與別人比較得出的判斷，主觀
- 所謂的價值，必須在社會脈絡中才能成立
- E.g. 鑽石 vs 石頭

當成藉口的自卑情結

- 人人都有自卑感，本身並非壞事
- 「**追求卓越**」：「向上心的表現」、「追求理想狀態」
- 任何人都是在追求卓越，也就是「想奮發向上」，訂定某些理想或目標後，就向前邁進。但是當理想無法達成時，就會對自己產生一種低劣無能的感覺
- 阿德勒：無論是追求卓越還是自卑感，都不是疾病，而是一種對努力與成長來說健康和正常的刺激

- 把自卑感當成發條
- **自卑感 vs 自卑情結**
- 情結：錯綜複雜，倒錯反抗的一種心理狀態，和自卑感沒有關係
- 自卑情結：把自卑感當成某種藉口使用的狀態
- 「**表面上的因果關係**」：把本來完全沒有因果關係的事物，對自己說得好像關係有多麼重大似的，並讓自己接受這種說法

- 「**不想成功**」 vs 「**無法成功**」
- 害怕跨出那一步，而且不想付出實際的努力，不想為了改變而犧牲目前所擁有的享受與快樂；缺乏改變生活型態的「勇氣」，覺得維持原狀比較輕鬆愉快

自傲的人，同時也感到自卑

- 「沒有人能忍受長期懷有自卑感的狀態」
- 如何填補欠缺的部分？
- 「**優越情結**」：表現得好像自己很優秀，沉浸在虛偽的優越感之中
- → 「**展現權威**」 e.g. 裝扮、名牌、認識權威人士
- 藉由權威的力量來膨脹自我的人，終究還是活在別人的價值觀裡
- 阿德勒：「如果有人自吹自擂，不過是因為他感到自卑罷了」

- 炫耀不幸：藉由自己的不幸，好變的「特別」；憑著不幸，想要高人一等
- i.e. 「你根本無法了解我的心情」
- 要完全明白和體會當事人的痛苦，是誰都做不到的事情。只要把不幸當成讓自己「特別」的武器，那麼就永遠需要這種不幸的狀態
- 把自己的不幸當成武器，想要支配對方
- 阿德勒：「軟弱是一種非常強大的力量」
- E.g. 嬰兒支配他人，卻不受支配

人生並不是與他人的競賽

- 「追求卓越」：讓自己的腳向前跨出一步，不和任何人競爭，只要向前跨步就行
- 誤以為是「想比他人優秀」的欲望，排擠他人
- 健全的自卑感並不是和別人比較而產生的，是跟「理想中的自己」比較後的結果
- 比現在的自己更往前一步，才是它的價值所在
- 大家雖然不同，卻是平等的

- 這個「不同」不能將善惡或優劣的問題牽扯進來，不論有什麼不同，大家都是平等的
- 「當成一個人來看待」，真誠地對待
- 當你決定要做自己的時候，競爭一定會給你帶來阻礙

「會在意你長相的只有你自己」

- 人際的關係軸上一旦有「競爭」，就無法逃離不幸
- 競爭對手 → 贏家 vs 輸家
- 不知不覺中，其他所有的一切，甚至是全世界，都會被你視為「敵人」
- 無法感到實質的幸福
- 無法發自內心祝福那些看似幸福的人，就是因為你把人際關係當成是競爭，認定別人的幸福就像是「自己的挫敗」，才無法結予祝福

- 「**人人都是我的夥伴**」：一旦脫離了競爭的模式，就沒有勝過別人的必要，也就可以從「可能會輸」的不安中解脫，打從心底祝福他人，甚至為他人的幸福提供更積極的貢獻；全世界是安全又舒適的

從權力鬥爭到復仇

- 注定活在過去的延長線上？
- 「**現在的你**」要面對的課題：賦予過去所發生的種種什麼意義
- **私憤 vs 公憤**
- 私憤：很快冷卻，發洩，使人屈服的工具
- 公憤：長久持續，基於道理所產生的憤怒，超越個人的利害關係

- 「**權力鬥爭**」：注意力？「戰爭」（想藉著勝利來證明）？
- 下一個階段：**復仇**
- E.g. 孩子的脫序行為→「對父母報復」

認錯不等於「承認失敗」

- 「**忍耐**」、「**我是對的**」→已經進入權力鬥爭
- 學習不用憤怒解決問題，用其他方法進行意見交流，甚至讓對方接受我們
- 承認錯誤、表達歉意的言詞、脫離權力鬥爭，都不是挫敗
- **執著於勝負，就沒法做出正確選擇**

如何面對「人生任務」

- 逃避「人生的任務」：欠缺變得幸福的勇氣
- 「人生任務」—— 不得不直接面對
- 行動面：一、獨立；二、能與社會和諧生活
- 心理面：一、我是有能力的；二、人人都是我的夥伴
- 以人際關係為主軸來思考（距離和深度）：
「三種羈絆」

- 「工作的任務」：沒有一種工作是不用跟他合作的、難度最低、共同目標、取得成果；會在這個階段的人際關係受挫的，是那些被稱為尼特族或繭居族的人→為了逃避「工作中所牽連的人際關係」
- 「交友的任務」「愛的任務」

紅線與頑強的鎖鏈

- 為了讓自己改變的心理學：由自己主動踏出第一步
- 「交友的任務」：比較困難、朋友人數的多寡是完全沒有意義的、和「愛的任務」也有關連
- 「愛的任務」：一、戀愛關係；二、家族關係，尤其是親子關係
- 阿德勒不認同束縛對方的行為，當對方看起來是幸福的，就單純給予祝福，那就是愛
- 人只有在感覺「只要和這個人在一起，就可以自由盡情地展現自我」的時候，才能真正感受到愛

- 紅線：戀愛或婚姻關係——有「分手」選項
- 頑強：親子關係
- 最糟的是「保持現狀」，停留在目前的狀態下
- **阿德勒心理學將個人的「獨立」及置身於社會的「協調」視為重大目標

不要漠視「人生的謊言」

- 找各種藉口來逃避人生任務的情形，稱為「人生的謊言」
- E.g. 在某個階段「想要終止這段關係」，於是有了厭惡對方的感受，其實對方一點也沒變，只是自己「目的」改變了
- 阿德勒對於人生的任務或人生的謊言都不論及善惡、道德，而是「勇氣」的問題

從擁有的心理學到使用的心理學

- 阿德勒心理學是「使用的心理學」、「勇氣的心理學」
- 關鍵不在經歷了什麼，而在如何運用
- 於提出具體方案前，先探討有關自由的概念