

第三夜：割捨別人的課題

第三夜

- 否定「認同的需求」
- 不要為了滿足「那個人」的期望而活
- 什麼是「課題的分離」？
- 割捨別人的課題
- 一舉解決人際關係的煩惱
- 斬斷難題
- 認同的需求讓你不自由
- 真正的自由是什麼？
- 人際關係的王牌由「我」掌握

否定「認同的需求」

- 年輕人：杜斯妥也夫斯基「貨幣是被鑄造出來的自由」
- 到底是人際關係中的什麼東西剝奪了我們的自由？
- 「認同的需求」
- 阿德勒否定向他人尋求認同這件事

不要為了滿足「那個人」的期望而活

- 為什麼需要尋求他人認同？被稱讚？
- 「自己有價值」（？）
- 受了「賞罰教育」的影響
- 錯誤的心態：「如果沒有人稱讚我，就不採取適當的行動」「如果沒有人處罰我，就做出不當的行為」
- 沒有必要滿足別人的期望

- 猶太教的教義：「倘若你不為自己的人生而活，究竟誰要為你的人生而活？」
- 尋求別人的認同，過的就是別人的人生
- 真正的幸福→「課題的分離」

什麼是「課題的分離」？

- 將自己和他人的課題切割開來
- 不涉入他人的課題
- 所有人際關係中的紛爭，差不多都是因為一腳踩進人家的課題裡，或是自己的課題遭到干涉所引起的
- 要區分是誰的課題，想一想：「因為這個決定而帶來的結果，最後會由誰來承受？」
- E.g. 孩子「用不用功讀書」
- 父母：「這是為你著想」→為了體面或虛榮心、支配欲，不是「為了你」而是「為了我」

- 阿德勒心理學並不鼓勵放任主義
- 哲學家：我們會盡心盡力提供一切協助，可是絕不能進一步介入，「**我們可以將馬牽到水邊，卻不能強迫牠喝水**」
- 因為無視當事人的意願，強迫他「改變」，只會在事後引起更強烈的反彈
- 只有自己可以改變自己

割捨別人的課題

- E.g. 父母：「孩子是我人生的一切」→人生中的「自我」已經消失不見
- 別人不是為了滿足你的期望而活
- 愈是關係親近的家人，愈需要刻意將課題切割開來
- 最重要是有互相信賴的關係
- 所謂的「相信」，其實也是一種課題分離的行為
- 不「介入」→讓人生卸下重擔、變得單純的第一步

一舉解決人際關係的煩惱

- 哲學家：「選擇一條自認為最好的路」
- 別人要對你的選擇做出什麼樣的評論，這是別人的課題，你是無法干預的
- 你又為什麼會在意別人的眼光呢？阿德勒心理學提出的答案很簡單：因為你還做不到課題的分離，才會把原本應該屬於他人的課題當成自己的課題→「人生的謊言」

斬斷難題

- E.g. 「哥帝安的繩結」：「解開這個繩結的人，將成為亞洲之王」
- 亞歷山大大帝：「所謂的命運，並非依靠傳說來安排，而是揮舞自己的劍去斬開」
- 課題分離並不是人際關係的終極目標，不如說它其實是個入口
- 受「回報」觀念束縛→「我給了你這麼多，你也應該回報我」
- 阿德勒：「沒學會面對困難的孩子，將會閃躲所有一切的困難」

- 阿德勒心理學與常識對立（反命題）的面向：
- 否定原因論、否定創傷、採用目的論、人類所有的煩惱都來自人際關係、不尋求認同、課題的分離

認同的需求讓你不自由

- 要讓所有人認同：必須隨時察言觀色、對所有人宣誓效忠
- →不斷說謊、失去信用
- 對自己，也對身邊的人不誠實的生活方式
- 介入別人的課題才是以自我為中心

真正的自由是什麼？

- 「傾向性」：人類極其自然的欲望與衝動
- E.g. 不想被別人討厭
- 順著這種傾向性，就像顆從坡道上滾落的石頭一樣，只是欲望和衝動的奴隸
- 真正的自由其實是將滾落的自己由下往上推的態度
- 「所謂的自由，就是被別人討厭」
- 那正是你行使自由、讓自己生活自在的證據，是依照自己的生活方針過日子的標記

- 如果你無法不在意他人的評價、無法不害怕被人討厭，也不想付出可能得不到認同的代價，就無法貫徹自己的生活方式
- 在顧慮別人怎麼想之前，先誠實地貫徹自我
- 哲學家：我可以努力「將馬牽到水邊」，可是那匹馬要不要喝水，就不是我的課題了

人際關係的王牌由「我」掌握

- E.g. 「不是因為被父親毆打導致關係惡劣，而是不想和父親保有良好關係，才讓這段被毆打的記憶浮現出來」
- →人生不順遂的藉口→「善」；目的：復仇
- 收復關係的王牌由「我」掌握：只要改變目的、收復彼此關係的「決心」
- 哲學家：我並不是為了「改變父親」才有所轉變的，這是一種想要操縱別人的錯誤想法。當我改變的時候，變的就只有「我自己」而已，別人的轉變，大多數的情況應該都是不得不變吧。」