

第四夜：世界的中心在哪裡？

第四夜：世界的中心在哪裡？

- 個體心理學與整體論
- 人際關係的終極目標在於「社會意識」
- 為什麼只關心「我」？
- 你並不是世界的中心
- 傾聽更大的共同體之聲
- 不能責罵，也不能稱讚
- 「鼓勵」的方式
- 為了讓自己感覺有價值
- 只要存在，就有價值
- 人無法靈活運用「我」

個體心理學與整體論

- 「individual psychology」：
- Individual 以字源上的意義來說，是「無法分割」的意思，最小單位
- 阿德勒對於將精神與肉體分割、理性與情感分割、還有意識與無意識分割來思考的二元論價值觀，是持反對態度的→「**整體論**」
- 課題的分離：把人際關係中錯綜複雜的結打開；人際關係的出發點
- 「要締結良好人際關係，必須保持一定距離，太親密、太遠也不行」

人際關係的終極目標在於「社會意識」

- 「社會意識」：把別人當成夥伴，並感覺到「有自己的歸屬」，對共同體做出貢獻
- 「社會意識」= Social interest：對社會的關注
- 「共同體」：人類全體等所有的一切，還包括了過去和未來、動植物和無生物
- 「社會意識」是我們在思考什麼是「幸福的人際關係」時，最重要的指標；把對自我的執著轉變為對他人的關心
- 最小社會意識：「我和你」

為什麼只關心「我」？

- 「以自我為中心」的人 e.g. 暴君、任性的人
- 做不到「課題的分離」、被認同需求束縛的人，也是極度以自我為中心的
- 完全只在乎「別人是如何看我」的這種生活方式，其實正是以自我為中心、只關心「我」的生活型態

你並不是世界的中心

- 「我」一方面是人生中的主角，同時也是共同體的一部分
- 逾越了「人生的主角」這個分際，成為「世界的主角」→王子公主病：「這個人會給我什麼？」
- 通常用不了多久就會失去「夥伴」
- E.g. 世界地圖 vs 地球儀
- 我們是共同體的一部分，不是中心

- 「可以安身」的歸屬感：並非與生俱來，不是待在那裡就能得到，必須自己主動積極參與共同體才能獲得
- 積極參與：正面迎接「人生的任務」→愛、工作和交友
- 「這個人會給我什麼？」→「我可以給這個人什麼？」

傾聽更大的共同體之聲

- 把共同體的範圍當成「無限大」
- E.g. 退休→脫離小型共同體，還隸屬於其他的共同體
- 人類絕對無法、也不可能脫離共同體，變成獨自一人
- E.g. 學生→唱反調：如果彼此的關係只因為你唱了反調就崩壞的話，這種關係根本打從一開始就不必建立，就算主動拋棄也無所謂
- 在害怕關係崩壞的恐懼下過日子，其實只是為別人而活，是不自由的生活方式

不能責罵，也不能稱讚

- 該怎麼做，才能導入一種相互協調、合作的關係？
- 「橫向關係」
- E.g. 親子關係→兩種訓練方式：責備；稱讚
- 不能責罵，也不能稱讚
- 稱讚這種行為含有一層意義：有能力者給無能力者的評價
- 「做得很好」→上對下的口氣
- 縱向關係的象徵：目的在於「操控能力比自己還差的對象」，其中並沒有感謝或尊敬的意思

- 賞罰教育→背後的目的都是操控
- 「橫向關係」：雖然不同，卻是平等的
- 經濟上是否占優勢，跟身為人的價值是毫不相關的。公司職員和家庭主婦只是工作場所和職務有所不同罷了

「鼓勵」的方式

- 以縱向方式來看待人際關係，認為對方比自己低一等，所以就介入了
- 「鼓勵」：基於橫向關係的援助方式
- 「出手相助」、提供非介入式的「援助」，推動他靠自己的力量去面對課題
- 人在面臨課題的時候猶豫不前，並不是因為他有沒有能力，純粹是「缺乏面對課題的勇氣」
- 人會因為得到稱讚而形成「自己沒有能力」的信念

為了讓自己感覺有價值

- 最重要的是不「評價」他人
- 評價別人的字眼都是來自縱向關係；構築在橫向關係，所說的應該是更坦誠的感謝、敬意或喜悅
- 人在聽到感謝的話時，就明白自己是對他人有貢獻的
- 阿德勒：「人，只有在覺得自己有價值的時候，才會有勇氣」

- 當一個人覺得我對共同體來說是有益的時候，就能感受到自己的價值
- 不是從別人那裡獲得「好的」評價，而是自己主觀認知「我對別人有貢獻」

只要存在，就有價值

- 不以「行為」的層級，而是以「存在」的層級來看待別人
- E.g. BB、卧病在床的老人
- 我們往往會擅自以「自己心中所想像的理想模樣」去塑造對方，然後再用減法給予評價
- 誠實看待孩子原有的樣貌，不與人比較，從零開始
- 阿德勒：「必須有人開始去做。就算其他人不配合，也和你沒關係。應該由你開始，完全不必考慮其他人是否提供協助。」

人無法靈活運用「我」

- 要建立縱向還是橫向關係，這是屬於生活型態的問題，不能自由切換
- 只要你和任何一個人建立了縱向關係，不知不覺間，你所有的人際關係都會採用「縱向」的方式
- 重要的是，在意識上是對等的，而且該堅持的地方就堅持，坦坦蕩蕩不退縮
- 察言觀色、屈服在縱向關係之下、逃避自己的責任，是不負責任的行為