

人際關係越分化越自在—

陪自己兼顧自主與親密

撰文/吳岱儒

明明分組不想跟某同學同一組，結果對方來找自己時，又因為不好意思拒絕而接受了；明明對方的要求好壓迫，但是也只敢嘴裡嘟囔一句，又照對方的期待做了。你曾有這樣的經驗嗎？明明有好多的不舒服，但是猶豫半天還是吞下了這些情緒，這樣的經驗真的好辛苦！不過，這是為什麼呢？是我們好孬不敢真實表達？還是因為我們善解人意而總是體貼別人呢？心理學家 Bowen 將這樣的情況視作人同時有兩股相反的驅力，一股是「個體性驅力」而另一股是「連結性驅力」；同時在我們所做出選擇決定之中，裡頭又分為「基本自我」和「假自我」的兩種自我程度。


想親密但也不願失去自己

「個體性驅力」指的是建立與界定自我，我們需要感覺到自己是獨立、是自主的，擁有自己的想法、信念而且不能妥協的；「連結性驅力」則是與他人在一起、尋求團隊的接納歸屬和認同。在關係中，人類莫過於努力在「個體性驅力」和「連結性驅力」尋找一個平衡點，然而這始終不容易也需要很多學習。

在華人的社會文化中，我們更被鼓勵著要「以和為貴」、「要體貼他人」，而使得我們漸漸在「自我」與「我們」之間迷失了、我們愈來愈難判斷到底聽從自己的需求、堅定自己的想法會不會是一種自私的表現？越來越覺得裡外不是人，好像照顧別人跟照顧自己之間只能被迫選邊站？

每一個選擇中包含著自我分化的程度

Bowen 心理學家提出每個人的自我都由「基本自我」和「假自我」所組成的，「基本自我」是由堅定的信念和想法所組成，是個人依照自己的分析判斷緩慢而



形成的，它不會因為他人的壓迫或對關係親密的渴望而改變。而「假自我」是從他人而來的價值觀與原則，會因為他人眼中標準或是強化他人眼中的自我形象而有所改變。觀察自己所做出的決定，你可以看出自己多數是依據著自己堅持的信念所做的？或是常是依據著尋求別人的愛及認同感所做的決定？低自我分化的人每天會面對相當多的焦慮，因為對被愛和被接納有無盡的擔憂，而在做決定時也較為困難，多數決定是被這種焦慮情緒所主導；高自我分化的人，則較為自在且平靜，能夠有效的辨識理性與感覺的差異，較能堅定且自由的決定自己的人生方向。

人際關係越分化越自在—兼顧自主與親密的人生功課

高分化的人可以清楚自己的原則，但是同時也保有關係。在關係中理解尊重對方、同時也贏得對方對自己的尊重。以下提供 Bowen 理論裡的幾個重點，邀請大家一起來學習這個人生功課，朝向更自在的狀態：

一、建立與思索「我立場」，同時不以個人價值觀侵犯他人

在莫可奈何的關係互動中專注在「自己」身上，為自己的人生狀態、選擇負責，同時在面對和他人有所差異的價值觀時，接納理解每個人真的是不同。舉例來說，當面對不想和他同一組的同學邀約，「我立場」是清楚自己在做決定時是依據甚麼信念想法，比如說看見自己之所以拒絕同學的邀請，是因為尊重自己希望在這門課有更多好的學習，雖然我重視這個朋友但是並非所有的邀請我都要全然接受，這個決定雖然可能會造成友誼之間的不舒服，但是我願意承擔這樣的可能後果。「我立場」是清楚自己為什麼會這樣做或不這樣做來界定自我，是理智的判斷而非情感的擔憂。

二、不為別人的事負上超過百分之五十的責任，將責任還給對方

當然被拒絕的同學可能會有一些失落的反應，雖然我們也會受這樣的反應所影響，但是自我分化高的人可以理智上更清楚的區分他人情緒反應仍是他們的自己的人生責任。當你在關係中覺得好負擔的時候，可以觀察自己正在為他人情緒負擔甚麼？而甚麼其實是對方的人生責任？當他人冒犯了界線時，嘗試去思索那些行為背後屬於對方的焦慮，這樣就不會將對方視為心懷惡意的人、或者也不會陷入拯救者角色，過度要求自己扛下對方的期待。

三、從心底接納、認可自己，不過度外求環境而來的愛、喜歡、認可

在分化比較低的階段時，好需要與渴望得到他人的歸屬與認可，因此他人的認可、情緒的焦慮往往左右著我們做出選擇，就像明明不想要和那位同學一組，卻因為擔心對方對自己的不滿意而勉強的接受。然而隨著自我分化的提升，我們由內而來的認可自己，知道即便對方對我們不滿意但我們仍有選擇的權利，我們也仍是個有價值的人。當自己本身越完整，也就越不需要他人使自己完整了；越清楚自己的內在的信念價值，雖然仍會考慮他人的認可與接納，但不會做為主要的行為動機。

總體來說，在親密或者有衝突的關係更是個好機會來檢視自己目前的人生課題與自我分化的程度，然而提高自我分化從來不是件容易的事情，但是鼓勵自己也幫助自己一點一滴的練習，祝福大家在人際關係中一起越來越自在。

參考文獻：

田育慈、江文賢議 (2016)。解決關係焦慮：Bowen 家庭系統理論的理想關係藍圖。台北：張老師文化。

江文賢、林芝華、許恩婷、林廉峻譯 (2013)。Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考人與團體的新方式。臺北：臺灣婚姻與家庭輔導學會。