

分手后 真的可以做朋友

在“分手还能做朋友吗？”这个永恒的辩论主题中，多数人会选择不做朋友，是因为我们对爱的独占。成为“最熟悉的陌生人”和“相忘于江湖”更容易被接受，因为这成功逃开了某种恐惧。

我有个朋友，他会很快进入一段关系。无论恋情还是友情，一开始会十分珍惜、加倍付出，各种体贴温暖，对方也备受感动，情感迅速升温白热化。但好景不长，过度体贴和照顾渐渐让别人有了压力，他对此相当敏感，哪怕对方一点点不耐烦都会在内心掀起轩然大波，继而自怨自艾、指责对方，关系走向了边缘。

更严重的在于他分手的决绝，一点也不给对方解释的机会，从此再也不复相见，好像之前在一起的时光是完全浪费，再也没有值得留恋的地方。尽管他谈过多次恋爱，最终结局都是如此。事实上，那些恋情和他没关系，他始终在与自己谈恋爱。

许多人没有我朋友极端，但也会有不同程度的相似之处：模式僵硬而单一，没给关系自由选择的机会。这是非常典型处理亲密关系的方式：分裂。它是很原始的防御，表达只有两端：理想化和贬低。在一起的时候必须融合，理想化破灭就开始贬低、割裂，把经历也一起消灭。他们不相信关系还可有其他存在形式，越是亲密越是如此，根本不考虑“分手了还能做朋友”这个主题。

成熟人格允许感情变化

成熟人格恰恰相反，他们允

许感情变化，并接纳变化通过外在形式表达。好体验和糟糕体验可以同时拥有且不恐惧。他们从内心真的接受了另一个人的善与恶、优点与缺点，更加客观对待他人和自己。

曾有个来访者，开始的时候就像我朋友那样分裂，后来在我的引导下，慢慢试着和准备分手的男友有其他一些保持链接的可能。他们没有断裂，虽联系少了也还会在某些场合有交集，比如同在几个心理学的群、在同一个老师那里上课、和其他同学有交流讨论等。

坚持半年多，有一天她告诉我：“原来我以为的爱太片面了。”当然，这位来访者之所以能转化关系存在的不同方式，是因为她愿意给自己一个机会。当接纳关系发生变化的时候，对自己认识也更饱满了。

关系是有多种形态的

关系有多种形态，相反形式都可以并存。这超越了自私的亲密是更高级别的爱。一般人都以为，爱的浓度要高于喜欢的浓度。但心理学家温尼科特不这么认为。他觉得“爱”一个人往往存在占有、索取、融合、控制的欲望，这是二元关系还没有分化好的结果。而“喜欢”则是站到人性角度互动，允许彼此在独立中依赖、在依赖中独立，更愿意让对方在关系中“独处”。这才是进入了更广阔的三元关系。

允许从朋友到爱人，也允许从爱人再到朋友，并能保持一份

感恩，这是需要很高人格成熟度的，至少要满足三个条件：

第一，清晰的边界感。这是基础，搞明白一段关系中自己和对方的位置，并在这个位置上双方都是舒适的。既要能够守住自己的底线，还要能用一种开放式的姿态敞开边界，邀请对方进入，体验相依相偎。

第二，较高的心智化水平。既能心智化别人，又能够心智化自己。这需要有人性悲悯的觉察，好理论在制高点都是相通的，人的本性在最深层也是相似的，我们都有着古老的相同的基因。

第三，整合了一种基本冲突：独立与依赖。在独立中依赖，也能在依赖中独立，而不是分裂的，要么独立要么依赖。这在青春期孩子身上表现明显，他们对父母的依赖和要独立的倾向并没整合好，所以就形成了巨大冲突，依赖不行，独立也不行，二者很难兼容，会形成各类问题。说到底，成长过程就是不断整合独立与依赖的过程，让它们和平共处：我对你的依赖会让我自己感觉很好，会觉得自己很值得，同时收回依赖时也能控制得住那份孤独，自我满足而不是陷入孤独出不来。

人在不同阶段要完成不同情绪成熟度，之后才可以走向下一个阶段。这种能力不在于关系中痛苦至极还要勉强维系。其实越如此越应探索关系的本质，换一种相处方式，而不是故步自封、自我囚禁。

我们不再是我们，愿我们依然是我们。

（据《中国妇女报》）

