

疗愈“中年王子病”

最近,有个热词“中年王子病”让我感觉耳目一新。搜了一下定义——特指人到中年,但是经常展现出像不成熟的王子一样的霸道、固执、忽视他人、以我为中心的言行。

其实,“王子病”的特点在我看来一个三段式的句子可以概括,那就是——我是正确的;别人应该和我想的一样;只有和我想的一样才是正确的。

自我,这个词肯定是指相对于他人而言的。也就是说,有自我的人一定和外界、他人有着界限。而只要你看得到你和别人是有界限的,那么你就会自然而然承认,你与他人的差异,包括价值观、感知、思路、决策、对错判定。所以一个真正有“自我”的人,不会有“王子病”。

“中年王子病”的人恰恰是没有“我与你”的界限的人。他们觉得对方理应、肯定会理解和认同自己内心的对错标准,无需多说和解释,别人就应该和自己想得一模一样。

共生中生长出无他意识

对于“中年王子病”的人,公众的推测一般就是,这个人肯定是小时候被惯坏了。

他(她)意识不到他人和自己的差异,意识不到别人和自己的看法可能是不同的,意识不到自己不应该将自己的想法全部强加给别人,是因为他意识不到自己和他人之间的界限。

一个人意识不到自己和他人之间的界限,是因为,他们的世界里不存在“我与你”,而是“我和你的共生”。也就是——要么有你,我就不能呼吸,没有自由意志,你就完全吞噬我的生命;要么有我,你就完全不存在自由意志,一切都是我说的为准。

这个人在生命开始后很长的一段时间,甚至直至中年,都被最亲密的养育者以这样的方式养育着、对待着。所以这个人如果没有觉察,就很难突破内在强大的固化模式——我中有你,你中有我;有我没了你,有你没了我。

这其中母婴关系是最核心的关系。我们的人格模式发源于这里,形成于这里,固化于这里。“中年王子病”的人,很可能有一个价值感很低、又极之溺爱并依附于孩子的母亲。

我认识一对夫妻,夫妻俩都是我的好朋友,丈夫是一个善良又真诚的人,也不喜欢粉饰和伪装。但是他的妻子常常提到他的霸道,“我先生经常在一些事情上,根本没法听不同的建议,他有几次甚至还吼我说,‘我就是不可以听到你在旁边说!我知道我要怎么做!’”

她很难过,但是她的丈夫并不理解她为什么如此难过。

“我其实想表达我对一个事情的不同想法,没有强迫他一定要照我说的做,可是他连表达都不让我表达。”朋友在这样说的时候,几乎要哭出来。“他就会突然很愤怒,好像我冒犯了他,对我充满了攻击和敌意,所以我就会觉得特别委屈。我不明白我做错了什么。”

她做错了什么呢?她只是表达自己,并没有强迫对方一定要认同,这当然不是错。

那么她先生感受到的心理现实是什么呢?她对她的先生提出一件事情的不同看法时,仅仅只是在表达作为另一个个体,不同的感受、认知、判断、建议,可“中年王子病”的人,那一刻的心理现实很可能是“我要被湮没了”“我的自我会被你吞噬”。

一个自我价值感很低、以付出者身份自居、长年抱怨老公、将儿子看做自己最大财富和人生意义所在的母亲,就很容易养育出“中年王子病”的儿子。朋友的丈夫就有一位这样的妈妈。

而事实上这样的妈妈其实很多。

试想,一个女性如果在一个物质相对匮乏又重男轻女的家庭长大,儿时得不到充分的关注和尊重,所以她是缺爱缺自我而又自卑的。结婚后,她肯定希望在丈夫身上获得弥补,补上自己内心缺爱的巨大空洞。

而普遍的状况却是,她找不到那个能够完全满足她的男性代替父母好好爱她,她也没有能力去接住对方的问题和缺点,婚姻中就会充满抱怨。她以受害者和付出者的样子获得别人的关爱,这就成为了她的模式。

这样的母亲如果有了孩子,会将这个孩子当做自己的救赎,将自己所有的价值和寄托放在孩子身上,她的自我也和他在一起了。孩子得到的荣耀,她就会觉得是对自己极大的补偿。

这是一个早期缺爱的生命,本能地补偿自己的方式。这种满足,是一个看起来长成了成年人的婴儿在满足自己补偿自己,是无节制的,那就是大家说的“溺爱”。于是,这个孩子就和母亲牢牢捆绑在一起,成为了母亲生命中的光、价值、自我、期待、希望。他也就不再是他自己,而是和母亲合二为一。这就是共生。

“你要什么妈妈都给你,妈妈自己没有任何想法,妈妈不需要吃不需要喝不需要玩,妈妈所做的一切都是为你,你开心就行。”

在这个孩子的早期,他在生命中最重要的关系里的体验就是以上这样,既然一个人的人格模型在六岁前就已经形成了

内核,那么这样一个男孩长大,在他潜意识人格的深处,怎么去感知别人?

他世界里的那个每天和他一起的人,没有自己,没有自己的需求和想法,共生的妈妈就养出了一个很难意识到他人存在的孩子。

在其他关系中释放抗争

有人也许要问,通过分析,“我无需对你解释”有了答案。可是为什么会“你无需表达你的想法”?比如,上文中的丈夫为什么听到妻子发表看法就会失控?

因为,共生的可怕之处在于,这个孩子也要相应回报。他被妈妈忘我地溺爱着,代价就是从此妈妈的自我寄居在他身上,妈妈的期待就是他必须达成的目标。他永远不能像个真正的成年人一样,完成和妈妈的分离,因为妈妈极端的付出,会让他分离时的内疚也达到了一种超过平常的状态。

正常来说,我们每个人都要去和养育者分离,最终形成独立的内在自我。按照心理本能的角度,我们也会因此产生内疚感,内心离开父母的内疚,这是正常的,通常是一个人可以承受的。

可是在过度溺爱的关系里,孩子受了妈妈的恩情太多,他也感觉到妈妈没有自我,他如果完成和妈妈的分离,或者拒绝满足妈妈的愿望,就犹如杀死了自己身上附着的妈妈,那么这种内疚是极为巨大的,大到潜意识无法承受。所以这个人的性格很难独立于自己的母亲。

他在关系里,没有关于界限、差异的认知。因为他和妈妈是你中有我、我中有你。这种感觉,也会发散到他的其他关系里。

当这个人长大,他对母亲的很多要求会有求必应,也会不自觉按母亲的期待去活。比较明显的例子是,有的男性会因为妈妈的愿望最后搞散自己的婚姻。因为他并不真正属于自己。自然也无法好好经营婚姻,保护喜欢的配偶。

带着母亲的自我生活的人,因为内疚,无法反对母亲,去表达自己的差异想法,但他被吞噬的愤怒就会转移到对他提出不同建议和看法的人身上。这会高度唤起他被妈妈吞噬自我的感觉,他不敢反抗他的妈妈,因为妈妈太可怜,对他又有恩,所以他对于自我被吞噬的剧烈抗争,就会朝向他人。

写在最后

你觉得是妈妈可怜,还是妻子可怜,还是这个“中年王子病”的丈夫可怜?

我想心理学最大的意义在于,我们可以心智化地去看待自我和他人,去深深地理解,那么所有的痛苦、争执、愤怒、无力甚至丧失,就会变得更容易承受、更容易消化、更容易找到让关系可以舒服走下去的方式。

也想跟所有“中年王子病”的人说,当你有一天意识到了你和别人的差异性,意识到你和他们之间是可以有界限的,意识到你可以拒绝,可以保留你的看法,那时,你才真的拥有了你自己,而不是共生。

(据《中国妇女报》)