

必须和应该，人仍然愿意对别人表现出善意，那独立和分离只会让人与人之间的相互支持和帮助，回归自发自愿的本心。

当我们这么做的时候，我们不再是害怕别人失望，也不是期待别人的感激或回报，我们的付出，只是出于对另一个人本能的爱和同情，尽管我们知道，我们也可以不必这么做。

家庭治疗师Monica Mcgoldrick曾经写过一本书，叫《You can go home again》。这本书的意思是说，只有经历过离家，你才能选择回家。

同样，只有在关系中独立了，你才能真正自主地，以一种成熟的姿态投入到一段关系中。

曾经有一个男生跟我说，他知道了父母的困难是他们自己的事情，但他还是选择回家乡的一个小城市去照顾父母。

我说好的，你知道这是你的选择就好。我祝福你。

分离从来不是人际关系的终点。

很多年以前，我曾经看过一个节目，讲东北的一对母子。母亲已经80多了，儿子也60多岁，退休在家。

母亲住在城市的公寓里，每天都很无聊。儿子说，我看我妈这样下去，就要闷坏了。于是他就改装了一辆三轮车，带上行李家当，骑着三轮带母亲周游全国。

老太太实在太老了，神志也有些不清楚，在央视的节目现场，居然睡着了，打起呼噜来。当她醒了，说起旅程上的趣事，虽然说不清楚，可是表情却是喜逐颜开。

当主持人问：“你怎么看儿子骑自行车陪你周游全国呢？”

主持人的意思，是想让老太太说些感激儿子的话。可是老太太脖子一梗，很不客气地说：“这有什么，这不都是一代顶一代的吗？”

儿子陪着她就在那儿笑。

在节目里，儿子说：“我们就准备这样在路上了，万一哪天我娘没了，我觉得她也还去的安心的。”

现在离这个节目已经十几年了，也许这位老太太已经过世了。可是我一直记着这个节目里母子的单纯的笑。这个笑里，有最朴素最深情的关系在。

没有什么样的关系是一定的，只是，别让自己过得那么苦就好。更不要明明是自己让自己过得那么苦，却还要去怨别人。

最后，我用一个故事来结束我们这一章关于人际关系的课程。

有个挺有名的画家，从小就教儿子画画，希望儿子子承父业。他对儿子很严格，儿子的童年都泡在画画里，也经受了许多的批评和指责。

高中的时候，儿子开始叛逆，不想再画画了。可这个爸爸还是逼着儿子填了一个艺术院校。结果儿子四年都没再拿画笔，开始辍学做生意。

爸爸各种威逼利诱，儿子就是不听，父子之间有很多的矛盾和争吵。最后，父亲也就只好放弃了。

过了几年，父亲病重去世了，临走前跟儿子说：“是爸爸不对，爸爸不该逼你做自己不想做的事情，你就原谅爸爸吧。去做你自己想做的事情。”

父亲去世后，这个儿子到了另一个大城市，又重新拿起了画笔，并在四十多岁的时候，成了一个小有名气的画家。

关系就是这么神奇，它让我们迷失，也让我们重新找回自己。也许只有放下对关系的纠缠，我们才知道自己真正想要的是什么。

总结一下，关系单元的最后一讲，我讲了独立。

虽然独立意味着孤独，但是这是你必须走的路。只有在关系中独立了，你才能真正自主地投入一段新关系中，实现关系上的自我发展。

从下一讲开始，我们会进入一个新单元——转变期。我们一起看看如何在人生重大转折中成长和发展。

为了帮助你更好地梳理课程内容，系统地回顾“如何启动行为改变、思维改变、和关系改变”，我画了前三章的思维导图，放在文稿中，希望能对你的改变有所助益。



欢迎关注陈海贤公众号，获取更多延伸阅读。
(微信搜索公众号：陈海贤 添加关注，ID：haixiansalt)



拥有是人际关系中最大的幻觉。

没有人能够拥有一个人，
我们只是在各自的旅程相遇，
彼此同行。



陈海贤 · 自我发展心理学
来自「得到」APP

点击图片可分享



陈海贤 · 自我发展心理学
实现人生突破的系统方法
版权归得到App所有，未经许可不得转载

留言精选

写留言

提交留言可与陈海贤互动

Aa
字号

写留言

分享