

够醒悟，能够道歉。

是我们自己把治愈自己的药给了对方，又追着对方让他们把药给我们。如果对方不给，这就变成了一种新的伤害。

去年过年，网上流传着一篇声讨父母的檄文，是一个男生写的。

他北大毕业以后，就到美国留学，从此再也没回家。可是人没回家，心却咽不下这口气，所以就写了一篇长文，历数父母以前对自己的种种伤害。

我看到这篇文章，心里想的是，为什么他都已经不回家这么多年了，却还是放不下这种伤害，要用写文章声讨的方式，跟父母再次纠缠在一起呢？

其实，他是在期待父母能意识到自己对他的伤害，给他一个道歉。

很多的愤怒、控诉、攻击，最终的目的，就是希望对方看到我们所受的伤害，向我们道歉而已。可是，期待对方道歉，是另一种形式的纠缠。

也许有一天他的父母会醒悟，会向他道歉，也许他们不会。可是，他要花多少时间守在这段关系里，等待这个道歉呢？

如果他一直等着某个道歉，那他就会一直把自己放到这个受害者的位置，不停暴露自己的伤口，来强化对方需要道歉的理由。

怎么摆脱纠缠带来的伤害呢？

如果你也曾在关系中受伤害，无论这种伤害是来自亲人、爱人还是亲密朋友，如果你也希望对方道歉，那我就想跟你聊聊原谅的可能性。

我不是在要求你强行的宽恕，也不是要你放下怨念。我们不需要把自己当圣人。

可是原谅还有另外的含义。你知道原谅是什么意思吗？原谅的英文，叫forgive，这个give，给，不是给对方的，而是给自己的。

不是给对方宽恕，而是给自己空间。让自己能够摆脱关系的纠缠，去发展你自己。

也许，这就是所有纠缠最终的解决之道。

总结一下，这一讲我们说了混淆的关系带来的后果，那就是关系的纠缠。

我们讲了关系的纠缠的含义和两个特点，也就是相互加强的循环和形式上的对称。最后，我们讲了如何从我的环节打破关系的纠缠，摆脱纠缠带来的伤害。

 陈海贤

留一个思考题，你有没有陷入过这种关系的纠缠？你是怎么摆脱出来的呢？

从下节课开始，我们看看如何建立健康的、独立的关系。

我们下节课见。



纠缠，所有的纠缠，
究其本质，
就是我们既不愿承认
对方跟我有差异，
也不愿就此放手。



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