

嫁给那个男人以后，他们有了一个儿子，
就把把所有的注意力都放到了儿子身上。

慢慢的，儿子长大，要离家了。

临走的时候，儿子就问妈妈：“妈妈，我走了，你会孤单寂寞吗？孤单的时候谁来安慰你呢？”

妈妈就说：“你走了，我会孤单，会寂寞，也可能找不到人安慰。可是我不要把我自己的困难，变成你不能出去的理由。”

我跟那个妈妈说：“现在，你也面临着这样的选择了。你会怎么选择呢？”

她沉默了很久，说：“我一直觉得，我已经把我最好的东西都给我女儿了。现在我知道了，原来我自己的爱就变成了一个负担。我当然是选择退一步了。”

这是讲给父母听的故事，可是如果我的来访者是成年子女，我就会讲另外的故事了。



我有一个来访者，毕业的时候，妈妈就托关系帮他在自己的单位找了一份工作。

现在工作两三年了，和父母住一起，妈妈还是很照顾他，每天帮他做早饭，关心他的日常起居。如果他晚一点回来，妈妈就会打电话问他。

他说：“我很讨厌妈妈这么照顾我，我又不是小孩子了。”

如果他听过刚刚的故事，也许他会说：“老师你说得太对了，我怎么就没有一个懂得放手的妈妈呢？”

他想要换个城市工作，可是不知道该怎么面对妈妈的失望。

我说：“她不让你走吗？”

他说：“她倒是没说什么。可是我一看她的眼神，就知道她不能安心心让我走的。”

我说：“如果是这样，那你其实不是讨厌她照顾你，你是在要求一个更大的照顾。你要她放弃对你的关照，自动离开。

可是你知道吗？妈妈总是很爱子女的，这并不是什么错。离家是你的课题，不是妈妈的课题。你应该自己去争取，而不是埋怨她没有主动让你离开。否则，这就是要求一个更大的照顾了。”

他想了一会：“是的，那是我自己的事。”

这两个对称的故事，看起来矛盾，但其实说的都是同样的道理：怎么在情感的纠缠中，分清楚什么是我们自己的事情，并把自己的事情做好。

课题分离是没有条件的。如果我们一定要别人先做什么，我们自己才能做什么，那这就不是课题分离了。

说到这里，我想把这节课的内容和前面的内容做一个联系。

还记得第二章的时候我们所讲的控制的两分法吗？控制你能控制的事情，而不妄图控制你不能控制的事情？

课题分离，就是人际关系中的控制两分法。把我们能做的事做好，因为归根到底，每个人都只能做好自己的事情。

而如果我们真的把自己的事情做好了，把别人的事情留给别人操心，那也许我们就不会担心别人的评价，那些来自人际关系的烦恼和羁绊，也许就不会那么让我们困扰。

总结一下，这节课我们讲了处理人际关系的一个基本原则——课题分离。

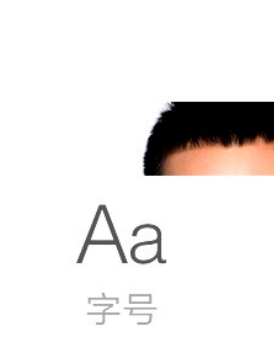
讲了课题分离的内涵以及遵循这个原则能带来什么好处：它既能帮助我们解决普通人际关系的难题，也能处理亲密关系之间的难题。

陈海贤

给你留一道思考题：既然人际关系最大的烦恼，是分不清什么是你的事，什么是我的事。那是不是我们彼此远离，老死不相往来就好了？课题分离会不会让人与人之间的关系变得越来越冷漠？欢迎你在留言区说出你的想法。

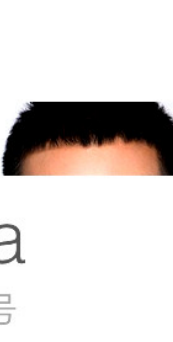
下一讲，我们会介绍一种让我们既保持独立，又走向合作的沟通方法。

我们下一讲再见。



自我发展成熟的标志，
就是越来越能分清楚
别人的事和我的事，
别人的情感和我的情感。

这就是课题分离。



陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

点击图片可分享

Aa

写留言

分享