

有现在的生活，当然不会有她的痕迹了。每当看到这些，她都会黯然神伤。

我一直不明白，她为什么非要用这种方式让自己悲伤。直到有一天她跟我说：

“我在前男友那边已经找不到感情的痕迹了。如果我还悲伤着，说明这段感情还在。如果我也好了，那这段感情就真的结束了。”

她宁可让自己悲伤，也不愿去承担结束的痛苦。因为后一种痛苦，要疼得多。

我听到另一个姑娘跟我说过类似的话。她说：

“失恋了。但我却不想结束，不想从痛苦中走出来，觉得结束像是一种背叛，哪怕痛苦也宁愿留在过去。”

停留在过去有什么好处呢？

大概是，它还会在我们的心里生起一些虚幻的希望，我们借由它来对抗孤独。而承认了结束，就是从心底承认我们已经永远失去了所爱的人。

可是，就像我们在前面所讲的，如果不经经历结束和迷茫，你又能迎来关系里的重生呢？

## 如何接受结束？

那最终，我们是怎么接受这种失去的呢？

心理学家库伯勒·罗斯（Kübler-Ross model）曾经研究过一些重症患者的心理。她说，这些重症的患者接受自己生病要经历五个阶段。

其实，这五个阶段也适用于接受像分手这类关系的结束。

**第一个阶段，是否定。**我们不相信关系真的会结束，还以为只是跟过去一样吵架而已。

**第二个阶段，是愤怒。**觉得自己被欺骗、被抛弃了，哀叹为什么是我们遇到这样的事。我们会不停地指责对方，就好像对方不仅没有永久地离开，还会回来接受我们的指责一样。

**第三个阶段，是讨价还价。**想着也许对方会改变，也许我们可以等待，也许我们还有机会在一起。

**第四个阶段，是抑郁。**这就是我们在前面所讲的迷茫期。

**第五个阶段，**我们的心才会慢慢重归平静。

我喜欢的一个日本电影《情书》，讲的正是关于怎么接受结束的故事。

电影里的女主角博子一直走不出未婚夫登山去世的阴影。故事的结尾，博子的新男友带着她，去了她未婚夫遇难的雪山。哪怕在山脚下，博子还拉着新男友的手不安地说：

“这太过分了，我们会惊扰到他的，我要回去。”

可是那天早晨，当博子看着远处圣洁又安宁的雪山，压抑已久的悲伤终于痛快地释放了出来。她跑向雪山，对着雪山一遍遍大喊“我很好，你好吗？”泪流满面。

那一刻，她终于愿意去直面逝去的悲伤。而她的新男友，就在雪山这边，微笑地看着她。雪山那边的结束，和雪山这边的开始，生活在让人心碎、又带着奇怪安宁的悲伤中，滚滚向前。

所以，该怎么接受结束呢？

**去承认损失、去哀悼、去迷茫、去失声痛哭，然后去固执地相信，会有新的未来从生活中长起来，哪怕我们现在还看不到这个未来。**

这一讲，我们谈了一个略有些忧伤的话题，关系的结束。我们谈了拒绝结束的三种形式，以及如何接受结束。

最后，我想说说我对结束的看法。

我们很容易对结束有这样的误解，以为结束了，就是没了，是这个人在我们的生活中从此消失不见了。

也许确实，一段关系的结束意味着你再也见不到它了，但是结束也并不意味着消失。关系会一直存在。只不过，以前是我们存在于这段关系中，现在，是这段关系存在于我们心中。

**当你从失去的关系中重生以后，你就重新获得了这段关系，在你对往事的回忆里，它变成了你内心柔软的角落。**



陈海贤

今天的课就到这里，如果你有什么关于结束的感悟或者故事想跟我分享，欢迎在留言区留言。

下节课我们会讲讲，在转折区经常会遇到的难题——怎么做选择？

我们下节课见。

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）



该怎么接受结束呢？

去承认损失、去哀悼、去迷茫、去失声痛哭，然后去固执地相信，会有新的未来从生活中长起来。



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