



花開花落終有時，
再怎麼困難的放手，
也總需學習…

天天心理网

花开花落终有时～
学习关系的结束与告别

苏绚慧讲授



人的一生，
是一连串与不同人相遇，
又与不同人别离过程。



人，何以如此害怕分离？
分离，何以如此令人痛苦？

那些当我们是孩子时的分离经验....

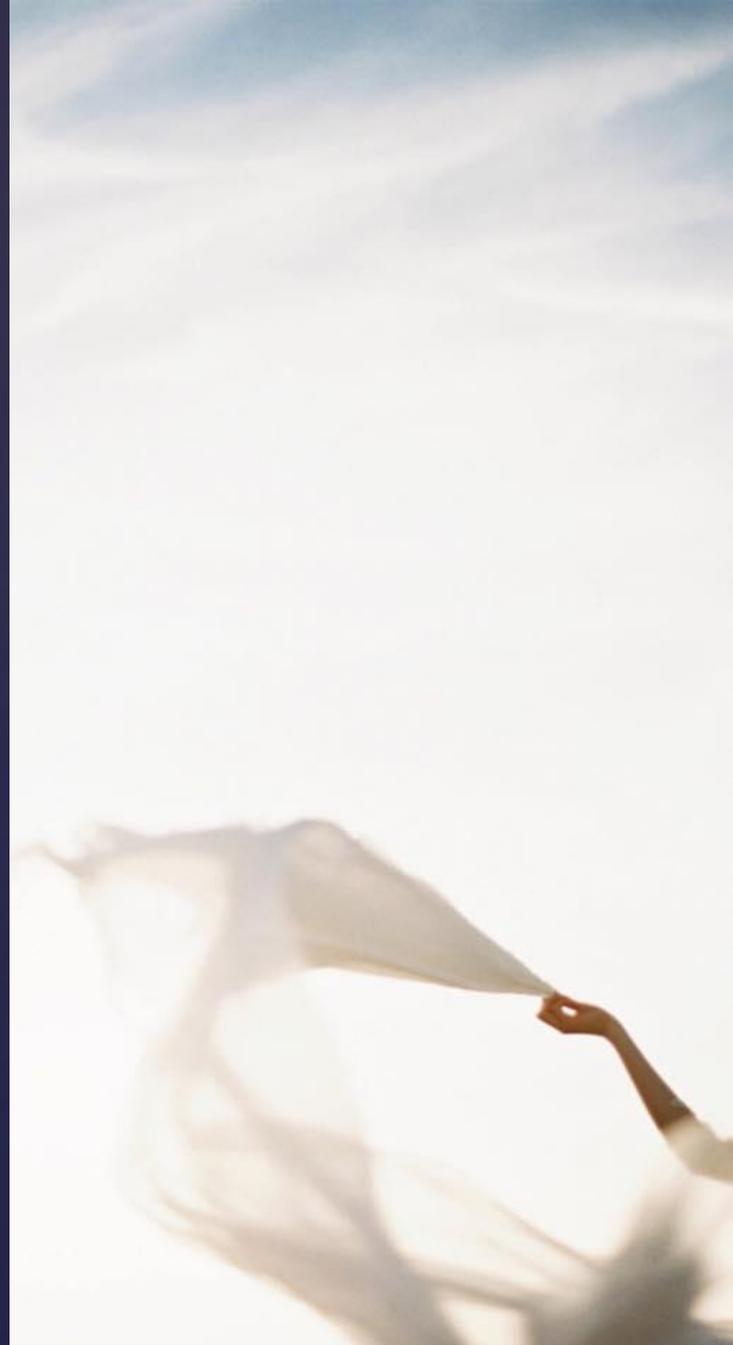


越小的年龄体验到越多的分离

- ⊗ 我们越是对“分离”，感到无助及恐惧。
- ⊗ 那种深埋在内心的痛苦情绪，让我们想回避、想防卫，不让分离发生。
- ⊗ 我们记忆深处，留下的是大量的「我不够好」、「我不值得被爱」、「我不重要」的辛酸感。
- ⊗ 对于被丢下的自己，感到莫可奈何，不懂如何照顾及疗伤。

现实与想象的冲突

- ⌘ 我们希望天长地久，永不分离，但分离却仍是一直来一直来。
- ⌘ 无论是主动的分离，还是被动的分离，总是让我们连结到「抛弃」、「孤单」及「伤害」的经验，而惊慌失措。

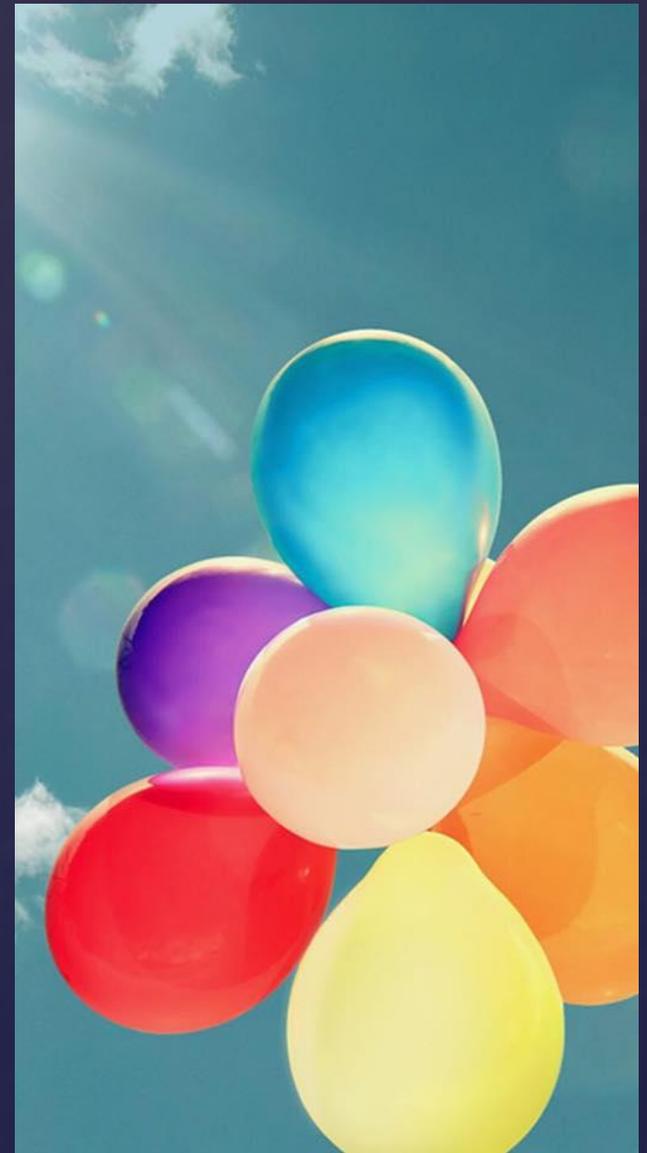


分离，在生命阶段中的正向意义

- ⊗ 那些不适合陪你继续成长的，都需要有一番告别，及汰换。
- ⊗ 生命阶段的转换，你的生命需要挪出新的空间，容纳新的人事物进来。
- ⊗ 如果希望生命有所提升、有所追寻，势必需要告别你的舒适圈。
- ⊗ 当你要转化成为成熟的个体，你需要离开有所依赖的关系及环境。
- ⊗ 对于一些长期共依存，导致耗竭的关系，需要调整出界线及距离。才能确保个体的独立性，不被侵犯及吞噬。

当分离，不可避免....

1. 好好的完成最后一段时光，为彼此留下无憾的回忆。
2. 将生命能相守为伴，同行一段时光，化为具体的感谢及祝福，表达出来。
3. 关系中曾经出现的伤害，及愧疚，愿意表达诚挚的抱歉与原谅。
4. 在分离之后的各自旅程，给予最大的祝福及祈愿。
5. 好好说再见，完整道别。



一個人悲傷時，請溫柔响应与照顾自己



你可以这么做....

- ⌘ 创作抒发与升华情感
- ⌘ 听歌，抚慰及触摸情绪
- ⌘ 寻找可信任的人倾诉心情感受
- ⌘ 自我肯定与自我接纳
- ⌘ 回顾过程，在经验中学习人生智慧，获得生命历练
- ⌘ 以感谢的心谢谢这一段生命历程，让自己成长、成熟