

錯過不代表可惜，再見不等於緣盡

1-1 為何分開那麼痛？

嘉玲主講

大部分的人都很排斥分離，覺得維持關係才是好的，分開或切斷關係是糟糕的，意味著自己或別人是不夠好、有問題的，關係才會中斷。

因此，一般人對分離，會有三種迷思：

第一個迷思，結束意味著消失。

大部分的人會把結束當成是一個終點，是事情發展不下去最後的結果。結束就意味著什麼都不剩，過去付出的都會灰飛湮沒，打水漂，不會留下任何的東西，所以是壞的，必須要避免。

比較合適的理解是：「結束是另一個階段的開始。」

結束並不代表消失，所有你經歷過的事情都會成為你生命的養分。

第二個迷思，就是結束是意外，永恆才是對的。

這一個信念往往會讓我們想要一步到位，做好一決定，就長長久久。所以結婚最好不要離婚，選定一個職業，最好能保障你一輩子安穩。並認為「中斷都是因為外部的問題」，如果沒有外界的干擾，我們就可以持續往慣性方向發展。

忽略了「生命的誕生，其實是從分離開始。」

如果沒有分離，胎兒就無法脫離母體。持續停留在母親的身體裡，對媽媽和小孩來說，都是非常危險的事情。以及出生後，隨著孩子的能力慢慢成長，自然而然會想要脫離照顧者的懷抱，探索世界，這份動力是來自於內在，而非外在。

比較合適的理解是：「分離是常態，永恆其實是意外。」

執著於永恆的追求，容易出現兩種不成熟的行為：

- 一、覺得舊的才是好的，不斷地想要回到過去。
- 二、或想要趕快去未來。

無論是「回到過去」或「趕去未來」，都是對當下分離的否認。

第三個迷思，結束意味著當初的決定是錯的，甚至結束意味著自己是錯的。

當一件事情沒有好的結果時，就會有悔不當初的心情，希望能夠再來一次，重新做選擇，跳過不喜歡的結局。然而，你真的再回到過去，用當時候你擁有的知識、資源和條件，你有很高的機率還是會做同樣的選擇。

比較合適的理解是：「把決定和結果分開來看。」

分離是關係的朋友，而非敵人。你越能坦然的面對分離與結束，你就越能好好的維持關係，明白關係真正重要的是什麼？當時候到了，需要改變的時候，你會用有勇氣踏出去，迎接新的挑戰。

要成為一個成熟獨立的大人，「**學會處理失落是發展的最後一塊拼圖**」，不能跳過，也沒辦法省略。如果你只在乎建立關係，怎麼維持良好的關係，而不去學習，甚至接受分離也是關係經營的一部分，不懂得好好說再見，每次分手或是告別，都把自己或別人搞得很痛，這些經驗最後仍會回過頭來，讓你不敢建立新的關係。

課程分大六區塊：

- 一、 在家庭關係中，身為父母和小孩，要怎麼面對必然的離家？愛與放手怎麼擺放？
- 二、 在友誼關係，身為朋友或彼此的互動比較對等，這種沒有強制力的關係又該怎麼落地？彼此心裡才不會有疙瘩？
- 三、 在職場關係中，身為老闆和員工，怎麼面對工作的期待？當彼此的需求無法互相滿足時，又該怎麼看待辭職或解聘？好好說再見。
- 四、 在親密關係中，當愛情走到盡頭，又該怎麼好好說再見，而不需要對彼此有愧疚感或是憤怒，覺得分手或離婚就是對自己的否定？
- 五、 面對死亡的來臨，我們又該怎麼接受親人的離去，以及在你意識到自己也許就快告別人世時，你可以怎麼安撫自己的心，更平靜的走向肉體的終點？
- 六、 以及最後，如何告別舊的自己，明白你現在所有執著的一切，都不是真的，當你願意退一步，你會發現那些你賴以維生的信念或想法，都只是過去的產物。

擁有足夠的離線能力，你才能在獨處時，跟自己相處得更好，在跟人連結時，更去相信愛和善意的存在，無論身邊有沒有人，都有一種發自內心的平靜與安全感。