

## #13 | 遇到親情或愛情的生離死別，學會好好說再見讓人生更圓滿 - feat. 楊嘉玲

**LIKE:** Hi 大家今天過的好嗎？

歡迎收聽理科PD

我們今天邀請了一位

對我來說蠻特別的來賓

她是楊嘉玲

嗯，我也不知道該怎麼後面幫她接她的稱為

她有非常多的身分

我第一個看到的

當然我覺得她是一個很成功的企業家

然後她有諮商心理師的經驗背景

只是她可能是被創業耽誤的心理師

然後我第一次知道她是因為我買了一本叫心理界線的書

楊嘉玲: 對，我好多年前的書

**LIKE:** 2017年

一晃眼今年2023了

楊嘉玲: 六年了

**LIKE:** 對！然後之後我看妳真的蠻多產的

就是寫了很多書

然後之後做了Podcast

YouTube

又做了非常多的

我覺得非常不錯的影音課程

楊嘉玲: 是

**LIKE:** 那我一直是她啟點文化的忠實聽眾

楊嘉玲: 哇，好友榮幸喔！

**LIKE:** 就是我洗澡的時候會聽

開車的時候會聽

楊嘉玲: OK，所以我陪了妳很多私密的時光這樣

**LIKE:** 是真的是！

是真的是！

然後我要是不看妳的臉的話

我就像我在聽Podcast一樣  
因為聲音聽起來是一模一樣的

楊嘉玲: 哦

**LIKE:** 然後之後有去嘉玲老師那邊錄過Podcast

楊嘉玲: 是，是

**LIKE:** 然後今天終於可以換我來訪問妳了！

楊嘉玲: 很開心！

**LIKE:** 我要好好的把妳壓榨出一些內容出來

楊嘉玲: 有啊，我有緊張欸！  
因為我覺得  
我不常在外面受訪  
對我來講受訪是一件我很認真的事情  
就會覺得想好好回答

**LIKE:** 有，我有感受到  
我有感受到

楊嘉玲: 對，那我覺得映彤對我來講是個也是個認真的人  
對，那我就會覺得  
那也許我們可以一起聊  
聊一些東西是可以真的好好聊  
因為我其實是一個在外面很很很難聊天的  
而且在節目上聊天其實我會緊張  
可是我在節目上講一些心理學的東西  
就是我其實很想跟大家分享的東西  
我會比較自在

**LIKE:** 那太好了  
我今天很多問題想要詢問

楊嘉玲: 好好！

**LIKE:** 就是想說是一個吃到飽的概念  
沒錄完，我們就先不開了！

楊嘉玲: 可以呀可以呀！  
很多人都是有這種心情

跟我講話有一種免費做諮詢的效果這樣子

**LIKE:** 對，大家想要  
自己算一個小時 2500  
我們今天就看可以撐到多少

楊嘉玲: 哈哈！恩 是！

**LIKE:** 那先講一下嘉玲的背景好了！

楊嘉玲: 好 是

**LIKE:** 因為我覺得蠻有趣  
因為她大學原本修經濟系

楊嘉玲: 是

**LIKE:** 然後來去銀行上班之後突然覺得這個環境不適合我  
所以就去讀了諮商心理相關的課程  
然後一路上感覺就是在事業上轉了一個蠻大的角度  
然後之後再轉了一個角度  
一路到這裡

楊嘉玲: 是

**LIKE:** 我覺得這是一個非常有趣的事情  
因為並不是那麼多的人敢在剛出社會覺得不喜歡  
然後就轉了一個其實很遠的方向

楊嘉玲: 是是是  
對我來講  
我回顧我自己過去人生  
真的在20歲30歲40歲都做了蠻重大的決定  
但20幾歲就是我從經濟跳到心理諮商  
而且在那之前其實我連心理諮商四個字我都沒有聽過  
對，我那個年代心理學其實還不是那麼那麼紅的事情

**LIKE:** 是

楊嘉玲: 我也不知道  
原來學校有個東西叫輔導老師在我那個年代  
所以當我接觸到這個領域的時候  
就覺得 哇 她解開了我好多好多心裡的掙扎  
困難在那個年紀

所以我就覺得說真的我在經濟系也讀得很辛苦啦  
所以我就覺得 阿 這個放棄並沒有太困難  
他就從一個我本來就沒有做的很好嗎  
然後跳到一個我覺得可能有希望  
但我覺得我那時可能真的就是一半運氣加上一半努力  
然後真的覺得 噢 這個東西真的很適合我  
然後我做的來  
而且我做得很開心  
這是20幾歲的跳躍！  
30幾歲的跳躍是  
那時候已經考上諮商師的這個證照了  
然後也在大專院校當輔導老師  
也是人家覺得你已經就穩穩定定  
可以這樣一輩子下去  
然後確實我做的事情是我喜歡的  
可是在台灣的大專院校的一些環境讓我覺得 誼 我想做的事情很受限  
然後所以我就再轉一次彎  
像映彤前面講的  
我就自己出來創業  
對，然後40幾歲的時候  
我覺得那就是  
我再一次去問我自己  
我生命理  
現階段  
我有沒有什麼是該處理或該面對的議題我沒有去面對  
我可能用各種方法在迴避它  
後來發現就是我的感情  
我的婚姻問題  
所以我40歲的時候的時候  
前後大概37，38  
我在結婚第五年  
第六年  
對，那我就跟我先生  
映彤也認識嗎  
就是我們開始意識到一起工作and一起當夫妻  
這真的是太辛苦了！  
太耗費力氣了！  
然後那個角色切換會會讓很多的衝突  
彼此都是辛苦的  
然後我花了很大的力氣去面對  
因為我我當時來講  
這也是一個很難去承認的事情

特別我還讀那個心理諮商  
妳知道嗎？

**LIKE: 雙方都是  
凱宇老師也是**

楊嘉玲: 對

**LIKE: 嘉玲老師也是**

楊嘉玲: 對

**LIKE: 然後大家就是一個狀況是  
這兩個都是諮商相關的人  
但他們竟然要離婚**

楊嘉玲: 對，對

**LIKE: 所以外界就一定會有覺得 蛤 為什麼你們都學這個的？  
還可以離婚？**

楊嘉玲: 是

**LIKE: 但都忘了他們兩個都是人**

楊嘉玲: 對，而且那時候會有  
我記得我把就離婚公告給大家  
那就是我們所有事情都處理完之後  
網友們的反應是百分之9成都祝福我們  
大家都覺得  
這個時代我覺得是可以接受的  
但也有一小部分的人  
我感受到那是一個好強烈的失落  
就是已經覺得你們擁有我沒有的能力  
或是你們  
我已經覺得你們還是很好的典範  
結果破滅了你知道嗎？  
這對他們來講  
我們的分離對他們來講是一種好像童話故事幻滅了

**LIKE: 就連你們都沒有辦法那誰可以**

楊嘉玲: 對對對  
那是一個好深的失落

然後那個東西真的有促使我去思考  
那是真的我們沒做對什麼事情所以才分離嗎？  
還是分離的那這件事情他是有更大的意義的？  
確實是因為我自己在面對婚姻的這些歷程裡  
讓我開始去面對那到底分離這個決定或這件事情對一個人來講是什麼？  
它有什麼意義？  
除了我們害怕它之外  
然後希望它不要發生之外  
那個背後那個分離一直都是存在的  
我們為什麼要這麼怕它？  
然後我們要怎麼面對它

**LIKE:** 我想要先再回去講  
就是跟大家稍微再講一點點的背景  
妳跟凱宇老師先是交往很久之後才結婚的

楊嘉玲: 對，12年

**LIKE:** 對！  
就是12年完之後  
五六年的婚姻

楊嘉玲: 對

**LIKE:** 我這邊想要問的就是  
那除了剛剛有提到在同時又要兼顧工作跟婚姻  
然後都兩個人綁在一起  
它有它的難度之外  
在交往期間跟結婚期間的妳  
因為剛好你們沒有小孩嗎？  
對我來講這是最好是接近可以比較的狀態了

楊嘉玲: 喔

**LIKE:** 再加個小孩  
我覺得這題就沒什麼好問的  
對於我我  
外人來看  
你們是最接近交往跟結婚就是差一張紙的狀態

楊嘉玲: 喔。對！

**LIKE:** 那對妳來說  
我好奇有什麼不一樣？

楊嘉玲: 恩，這是個非常好的問題耶！  
我也自己問過我自己！  
到底差在哪裡？  
說真的我  
我記得我婚姻  
結婚典禮結束的那一天聊  
回家有一種我們剛有辦過什麼事嗎？  
就是都一樣啊  
把禮服脫掉之後就兩個平常會看到人  
家也是這個家這樣子  
那我覺得  
如果就相處的本質上  
其實是沒有變的  
就是一些分工  
就是他常做的跟我常做的  
那是你說公司的因素加進來  
有！因為之前我們其實是分開  
他有他的事業  
我也有我的嗎  
後來因為一起成立啟點  
那我們也一起合作  
合作的部分其實都是好的  
對，因為我跟他的個性  
在很多強項上面  
非常剛好的互補  
我覺得也算是很幸福的事情  
就是有一個  
完全可以跟你會的東西不一樣  
可是你們還可以互相理解  
可是我覺得回到親密  
喔 我覺得婚姻或者關係裡頭更多的是那種親密的狀態  
那個時候其實我大概也是從靠近35歲之後  
我開始感覺到我的自我有些變化  
那個變化是我從很年輕我就認識凱宇  
那是，對我來講  
那是一種安全或者是他身上有的那種還有vision(遠見)的那種能力  
或者是在他身邊我會覺得我是一個比較能夠去表達自我的這個人  
我其實在那個關係的剛開始  
其實我現在才知道  
其實那時候是有一個功能性的  
需要的，就那個時候的

我其實是小的  
然後再跟我的原生家庭有關  
雖然我一路的成長也都是學業很好啊  
然後大家也都覺得我很不錯啊  
就是都能做好  
可是我內在其實對自己非常的沒有自信  
對，然後我覺得有時候我需要靠旁邊有一個  
我也覺得他看起來很厲害的人來給我安全感  
所以你說這樣的結合是錯嗎？  
我覺得沒有錯  
回到20幾歲  
我覺他還是一個很好的選擇  
但是生命往前走了  
然後反而是我在跟他在一起之後學會了很多  
我以前沒有的能力  
有一些可能把自己說的更清楚或是把自己的狀態可以更能夠去覺得這是我要的就去堅持要  
不會去有一種  
啊，不好意思啊  
或是討好啊  
這些都是以前的我會有的  
然後經過這樣的互動  
然後生命發生了很多事情之後  
我開始看到這個需求  
它越來越大  
或這個自我  
我要的東西開始不一樣  
然後我就把這些東西  
回到我的親密關係裡去討論  
去有一些溝通  
那當然凱宇也有他自己的生命議題呀  
所以在我可能在我渴望的親密關係裡有一些更  
跟以前不一樣的他  
給他可能要更soft（軟）  
就是比較柔軟的他  
這一塊上面我們的需求開始有一些落差  
嗯，那這些落差  
一般人可能就會覺得反正又沒有到不能生活下去就繼續嗎！  
對，但我覺得  
我幸運也在於我的心裡諮商  
會讓我知道這個東西我可以逃它一陣子  
但我逃不了一輩子  
對，所以我就決定好好去面對

然後我就去做我的個人諮商

然後開始後面我們一起處理我們的關係到底要怎麼處理這樣子

**LIKE: 妳剛剛又幫大家問了一個很好的問題！**

**就是到底什麼時候？**

**什麼時機？**

**或是發生什麼事？**

**或是我們要怎麼感覺到好像該走了？**

楊嘉玲: 好。對，這是很常會問的就是什麼時候該結束？

對不對？

其實這個問題它沒有一個標準的答案

我等一下會講三個我覺得是比較大的方向

它也是在我的感情裡頭有的一些徵兆

對吼。我覺得第一個是

呃，如果你意識到你跟你的伴侶

內在對愛的感受的需要是不同的

就是你們內在愛的語言是不一樣

雖然愛的語言

我講一個例子好了

有些人愛的語言是他很需要對方買很多東西

讓他感覺到他被照顧

他被重視

然後我講的話

你都放在心上

他就會覺得很有愛

但有一些人不是

他愛的語言可能更多是語言的交流或者是一些精神層次上的交流這樣子

所以我在實務工作的時候

我確實有遇過那種先生

他從小他對愛的理解

就是不斷地給他身邊的人

他覺得很棒的東西

可能是車子

甚至是房子

而且他又負擔的起

所以他就會有一種感覺是我很愛你

但我愛你的方法

其實是他想被對待的方法

這個先生其實是

他很有趣喔

他會沒有辦法買這些東西給自己

可是如果買這個東西掛在老婆的名下

他就可以，你知道嗎？  
所以他自己的議題是他沒有辦法對自己好  
可是今天有個老婆處在在那裡  
那他就用一種  
這樣的方法去給愛  
但偏偏他的老婆就不是這樣的人  
偏偏他的老婆很渴望  
因為先生事業要做到這麼大  
才能買這麼多東西  
所以她先生常常不在台灣  
所以她常常一個人要照顧小孩  
常常要一個人很獨立的做完很多事情  
所以她好渴望一個肩膀或是一個讓她感覺到一種在一起的感覺  
所以他們的關係剛開始是可以的  
因為這個太太一開始也是所有人都跟她說 哇 妳嫁了一個好先生  
哇 妳以後就不愁吃穿這樣子  
但是她後來  
隨著她自己的長大也隨著她開始看了很多書之後  
她就發現她從來沒有喜歡過這種愛的  
她先生給愛的方法  
然後就會讓她開始困惑跟挫折  
她的狀態是每當她想跟她的朋友說她的先生那裡讓她失望的時候  
她的朋友就會反過來勸她說妳先生其實很愛妳  
妳看他都把什麼房子都放在你名下  
然後妳看他明明可以出去外面養小三啊什麼的  
那妳看他都願意就是一回國就到妳身邊  
妳要珍惜  
那這個東西就讓她很困惑  
她不能說她先生不愛她  
可是她那個很心底的需求就只有兩種一個就是忽略不要看它  
然後假裝自己這不重要  
只是她的心靈會很渴  
但另外一個就是她必須去跟她的先生說這樣的需要  
那這裡頭就牽涉到另外一件事就是溝通嗎？  
那這個時候其實我不是說你的需求不一樣就等於你們會分開  
這在溝通的過程裡  
雙方能不能真的很有智慧的去理解那個需求的差異  
如果你願意也做得到為對方調整  
那我剛講那個case（案例）裡的那個先生  
因為他一直很忙於事業  
所以對他來講情感的交流是一種他覺得很模糊的東西  
所以他每次老婆跟他談一談的時候

他都覺得妳現在又是哪一條經不對了？  
那這個反應就讓這個太太又更受傷  
她就覺得我其實沒有要你送這麼多禮物  
我真心只希望你人在我身邊好好聽我說話  
可是他先生有他自己的議題而把這個東西再丟回來的時候  
她的那個失落就更大  
所以後來  
所以他們愛的語言不同  
溝通又沒有辦法有一個好的默契跟共識  
然後他們漸漸的就走到第三個就是他們的生命開始要走的方向是不一樣了  
就是這個太太可能20幾歲的時候  
她覺得娘家的媽媽都跟她講說 阿 妳就結了婚  
生小孩，然後幫先生在後面讓他無後顧之憂就好  
這是20幾歲的他也覺得好啊  
我也覺得這好像該做的事  
但是我想聽眾們應該用那樣的經驗？  
你20幾歲要的要到30幾歲你要的到你40幾歲你要的  
其實都會不一樣  
而且不一樣不是壞事  
這是因為你成長了  
你才不一樣  
如果都一樣啊  
你反而要緊張一下喔  
你怎麼從20幾歲開始之後  
怎麼都一樣  
所以我覺得這個太太也很棒  
她也很認真的過她自己的人生  
然後她大概也是到了30，40小孩都比較大一點之後  
她開始覺得她跟社會脫離太久了  
所以她就說她想回去職場  
可是因為已經脫離那麼久  
所以她就先回去學校唸書  
她在唸書的過程裡  
她非常的快樂  
因為她終於找到那種同學之間可以好好交流  
然後她可以做作業  
然後老師會給她回應  
就是那種跟人的交流是她渴望的  
然後這個時候她就真的是很掙扎  
因為她接下來想要走的就是她想要發展自己的事業  
而她的先生還是希望她待在家裡  
所以他們人生要去的方向就不一樣了

可是這不等於先生錯了或太太錯了  
這裡面沒有誰是壞人  
而是生命這個課題他它就是不斷地在流動的過程裡我們如果真的對自己誠實的話  
假裝就是蓋起來啊  
沒事，明天醒來就一模一樣的在做事  
真的要對自己誠實  
這一定會發生  
你們漸漸會要的不同  
然後如果幸運的話  
當然一起繼續走下去  
但如果有的時候  
那個分裂太大的時候  
硬要把彼此綁在一起的時候  
那是一個很辛苦，很辛苦的關係

**LIKE:** 以前20幾歲的我  
我聽說我朋友看了一本書  
然後跟我分享說你知道嗎？  
其實結婚風險一定很大  
因為20幾歲的你是要一種人  
30幾歲到可能50幾歲  
你要一種人  
退休之後  
你想要另外一種人的陪伴  
我那時候聽完全聽不懂  
我就說不是吧！  
就同一個然後一路到底了  
然後我朋友就是試圖要解釋這本書的內容給我聽  
那我當下就還是還是聽不懂  
可是真的歷經了結婚離婚之後  
我真的完完全全地懂  
當初那本書到底在講什麼！

楊嘉玲: 對啊！

**LIKE:** 但同時可能它講一半  
就是你不是只是你的身邊會陪  
會換三次人而已  
你自己可能也會脫胎換骨三次以上！

楊嘉玲: 對！

**LIKE:** 就是有人說你已經out grow（不再需要）你的relationship（關係）了

就是這個意思。是你現在的關係，已經沒有辦法再適合你了

楊嘉玲: 是是是！

LIKE: 那很多時候我覺得我們算是稍微比較敢講一點的女生

楊嘉玲: 對對對！

LIKE: 跟可能思想上面  
我們願意為了自己  
在很多時候  
選擇離婚的時候  
附近人  
我那時候我甚至我還有  
我朋友  
一對夫妻  
站起來跟我道歉

楊嘉玲: 為什麼？

LIKE: 在我離婚之後說 對不起  
我之前真的誤會妳了  
我覺得妳只是因為妳看起來比較強勢  
所以我們覺得妳的婚姻怎麼樣怎麼樣

楊嘉玲: 喔，都是你！

LIKE: 都是我的問題！  
或者是他不知道怎麼樣  
不知道實際是怎樣怎樣怎樣  
然後我那時候就  
一年多之後我突然得到這個吃完  
吃飯吃到一半  
突然他們倆突然站起來道歉  
我覺得實在是太有趣了  
因為我們算年紀差不多  
但他們兩個是非常保守的

楊嘉玲: 對對對！

LIKE: 就是在他們的世界裡面沒有什麼互相可以過不去的事情

楊嘉玲: 是！

**LIKE:** 對，就是他  
如果男生不小心出軌一下子  
他們就會覺得那是一時的嗎？  
講一講就過去了

楊嘉玲: 是

**LIKE:** 女生覺得不開心  
認一下嗎？  
為了婚姻  
為了小孩嗎？  
就這樣過去了

楊嘉玲: 是

**LIKE:** 但我相信身邊的確是會有那些長輩或是平輩  
他們真的看不懂  
那你為什麼就不能忍一下？

楊嘉玲: 對。哈哈  
誼，這個問題我有問我自己無數次  
然後我特別在個別諮商的時候我也問過我分析師無數次  
為什麼我非得堅持做這個決定？  
因為我身邊真的那時候  
我們公布我們就是結束婚姻關係的時候  
譁然  
真的是所有人都覺得  
你們兩個  
都你們兩個了還不行  
對

**LIKE:** 我那天去參觀你們的新辦公室  
我看到你的前夫在那邊很開心的彈鋼琴給你聽  
我看到下巴快要掉下來  
我想說怎麼有辦法這麼和諧的互動的人  
竟然會離婚呢？

楊嘉玲: 對

**LIKE:** 就是，因為我也是有經過離婚

楊嘉玲: 是

**LIKE:** 那中間的撕破臉跟拉扯跟各種傷害

我完全在他們兩個上面我真的是看不到

楊嘉玲: 我們沒在你面前那樣跟我們先前沒有經過那件事情是兩件事！

我們還是經驗過我們之間很拉扯

LIKE: 是，但是可以在這麼短的時間  
另外一個人在前面很開心的彈鋼琴  
然後你在旁邊笑他說你可不可以去彈給別的女生聽

楊嘉玲: 哈哈

LIKE: 別再彈我聽了  
我看到是  
當下是一個很各種奇怪的感覺出現在  
出現在那裡！  
我那時候有在那邊當嚇傻了幾秒鐘

楊嘉玲: 恩

LIKE: 但因為你們聊天聊的太開心了  
我就想說 哇 這是諮商訓練的人可以做出來的事情嗎？  
就是有專業訓練  
兩個可以有辦法這麼成熟的  
後來還有辦法繼續一起工作

楊嘉玲: 好

LIKE: 因為我目前遇到的所有離婚的。。。

楊嘉玲: 是

LIKE: 說變，說朋友的那真的都是已經是不可能因為共同朋友很多  
大家想要維持一個面子

楊嘉玲: 或者為了小孩

LIKE: 或是為了小孩  
是，我們真的是只是表面沒有撕破臉而已  
私底下你說是不是仇人  
如果今天可能對方可能被車撞腳斷掉  
然後都會想說 喔 怎麼一直斷掉一隻啊？  
這種

楊嘉玲: OK很真實喔！

很真實

我也有過一段時間

真的是痛苦到如果我消失或他消失多好

會有這樣的幻想

會

那這也是為什麼我自己在經驗我自己的婚姻歷程之後

那包含

看今天有沒有機會聊到啊

生命幾個我重要的親友離世後

離開之後

我很認真的思考分離這個議題

這議題是大概是我35歲之後我很常去想得議題

就是生離這件事情真的這麼不好嗎？

**LIKE: 我們今天可以先focus (專注)在感情上的離開的議題**

然後這是今天的一集

然後下一集我們錄那個

生。。。

這一集我們錄生離

下一集錄死別

楊嘉玲: 可以！

生離跟死別這樣？

**LIKE: 對！**

楊嘉玲: 好。這真的是所有人最怕的兩件事對不對？

**LIKE: 而且根本不知道怎麼**

怎麼處理

好像第一個以前的觀念就覺得為什麼要分開？

分開一定有問題嗎？

那你就不要分開

不要分開就不會有問題

然後第二個是

真的分開之後是不要想就好了嗎？

真的是過一陣子我相信

但我真的是相信時間會療癒很多事情

讓你的傷痛變小

可是在你頭腦神經元重組的那個半年一年的時間要怎麼過？

沒有人講

楊嘉玲: 是!  
妳光是剛剛那三題  
我們都可以都講一個小時

**LIKE: 太好了!**

楊嘉玲: 分開一定是壞事嗎?  
這是我第一個先問我自己的事情  
那我覺得是大部分人直覺的反應嗎?  
一定覺得做錯什麼跟不是我錯就是他錯  
一定要有一個人是壞人  
那這個東西不只有在感情裡頭喔  
有的時候我們包含在朋友關係或家庭關係或職場關係  
我們都是這樣  
當我們要決定分離的時候  
我們第一個時間是覺得誰錯了?  
一定有人做錯  
可是我很認真的去  
就因為自己要面對這個議題  
我就很誠實對我自己說我今天要分離真的是他做錯什麼嗎?  
他當然有100個我覺得可以更好的習慣跟我不一樣  
可是如果我捫心自問  
他真的其實是就是我20年前看到的那個人  
他其實沒什麼變化  
他還是有他很棒的優點在那  
可是我們會分開是因為我們  
就我最前面講的我們生命漸漸要的不一樣  
然後那個分離其實是反而是應該要很健康的去看待它  
就是就像你國中讀完了  
你一定要畢業才能去高中嗎?  
所以這意味著你國中做錯什麼了嗎?  
所以你要去高中?  
不是啊  
就是因為你長大了  
所以你要跨到下一個階段  
所以我在發現一件事情就是  
太多人把分離當一件壞事  
可是如果你回頭看人生  
生命的第一次分離  
就是我們都從媽媽的身體裡出來  
生命的開始是分離  
而最後也是分離  
分離這件事情是貫穿所有我們人生所有的轉折點

所有的歷程裡頭一定會發生的事  
如果它這麼不好老天爺為什麼要我們經歷一次又一次  
而且從出生到死亡喔！  
這件事情  
所以分離這件事情  
如果你仔細去看的話  
它不是壞事  
分離，好的分離是你去看見了成長  
就好像我在  
喔 我因為自己的關係我就設計了一個就教大家說分離的課程  
好好說再見  
那我為了想要讓大家更知道說這個說再見不是我自己個人的經驗知識在心理學上面  
在理論上面是支持的  
小朋友  
映彤妳有養小孩嗎？

**LIKE: 恩，對！**

楊嘉玲: 妳還記得他前面  
半歲以前  
六個月以前  
他是一個怎樣的狀態嗎？

**LIKE: 什麼都需要你！**

楊嘉玲: 對！

**LIKE: 他真的什麼都需要你！**

楊嘉玲: 對你跟他基本上是。。。。

**LIKE: 不可能分開的**

楊嘉玲: 對！

**LIKE: 我連上廁所我都把嬰兒放在我前面**

楊嘉玲: 是啊，是啊。那在心理學有一個叫客體關係理論它在說其實我們出生的頭一個月  
因為所有的能力你也看不見  
小朋友是看不見的  
然後很多的能力都還再長  
所以第一個月是自閉期  
那個月幾乎都小朋友在睡覺  
如果你還記得的話

你想最乖的大概就是那一個月了  
百分之  
一天大概有20個小時在睡覺這樣  
可是他大概從兩個月到六個月的時候啊  
他會跟媽媽進入到一種共生的階段  
我想真的當過媽媽的人都會知道  
那時間孩子跟你之間  
真的是綁在一起的  
你基本上是無時無刻都需要到妳  
然後他哭  
妳就要去看他是不是哪裡有尿尿啊？  
還是餓呢？  
還是單純就是想要你抱抱？  
但是差不多六個月的時候  
小朋友開始有抬頭的能力了  
對吧？差不多就是。。。。

### **LIKE: Tummy time** **要訓練他**

楊嘉玲: 對對！他的脖子會硬  
開始快一點的小孩  
像我自己是七個月  
我就會坐了  
我是一個比較早的孩子  
所以當孩子開始有抬頭的能力的時候啊  
他的世界已經不一樣你知道嗎？  
他開始意識到媽媽跟他是不一樣的人  
在那之前兩個月到六個月的時候  
他覺得他就是媽媽  
媽媽就是我  
因為媽媽永遠都知道我要幹嘛  
可是當他開始有些能力  
他開始會抬頭  
他開始甚至會坐  
會爬  
他開始可以離開你  
對他來講這個世界開始是完全不一樣的  
他開始才開始意識到我不是媽媽喔！  
媽媽是另一個個體耶！  
媽媽不會隨時都滿足我的需要  
他開始要學會妳是妳  
他是他

媽媽是媽媽  
他開始學會有一些需求是媽媽做不到的  
因為媽媽是個人  
所以這對一個小嬰兒來講是一個非常重要的成長階段  
然後在這個階段的時候  
他會開始慢慢地  
妳知道待在妳身邊久了  
小孩會覺得很無聊對不對？  
他就會掙扎！  
他就想要出去  
自己玩一玩  
然後這時候我們大人就會很緊張嗎  
要跟在他後面  
可是通常如果妳真的讓孩子在一個安全的範圍內去玩玩  
其實大概遇到了一個挫折的時候  
可能玩具打不開呀或弄不好  
會回來找妳  
對，然後這就是最早的分離  
然後這裡面有非常多非常多東西很珍貴  
就是如果你夠幸運的話  
這一段時間家庭  
你的母親  
你的主要照顧者包含你的父親  
對分離的態度是好的  
你基本上後半輩子在面對情感的分離的時候  
你會有基本的安全！

**LIKE: 喔！**

楊嘉玲: 那我拉回來講  
這個東西就是我們最早最早的分離對不對？  
然後在很多  
就會有一個迷思叫做所以一個有安全感的孩子  
應該就是隨時都可以找得到人  
然後，應該是說有安全感的孩子就是一個不會害怕分離的人  
其實不是  
有安全感的孩子是他敢離開媽媽  
然後媽媽也允許他  
裡面有需要媽媽的貢獻喔  
媽媽要放手  
然後當一個孩子離的媽媽有一陣子遠  
或是媽媽離開一陣子的時候啊  
他能不能調動他自己內心意識到的媽媽

然後相信媽媽會回來  
然後相信媽媽回來會好好照顧他的這一刻  
他安全感是啟動的  
所以安全感是來自於  
你在成長的階段裡頭  
你有好的分離經驗  
你的分離經驗是有啟動過的  
一個完全沒有分離經驗的孩子  
其實任何一個人離開或是當他被離開之後他得到後面都是一個懲罰的結果的時候  
這個孩子長大之後他會非常的沒有安全感  
他反而就會變成我們現在看到很多人他只要旁邊沒有人  
他就會恐慌  
可是一個好的  
有安全感的孩子是在他  
當然那個要講很久  
但是在他成長的經驗裡頭他的母親或他的主要照顧者或他的家人  
是允許他出去  
這就是一個分離  
然後在分離的過程鼓勵他  
喔 他在那過程裡有記憶是等一下媽媽會回來！  
媽媽幾點會回來！  
然後我是安全的！  
我相信我是安全  
我也相信周遭會好好保護我

**LIKE:** 鬆了一口氣

因為我才剛出國回來嗎？

那剛剛我們前面在閒聊的時候你就問我說欸 我的兒子過得怎麼樣啊？

然後我就說我兒子就很開心啊！

然後到處去跟人家說他媽媽去開賽車啊！

楊嘉玲: 是

**LIKE:** 然後回來

他會跟我視訊嗎？

然後他就會一直跟我確認我回來的時間

楊嘉玲: 是！是

**LIKE:** 你是禮拜一晚上

我睡覺之後回來嗎？

還是禮拜二早上我要上學之前回來？

楊嘉玲: 是是！

**LIKE:** 因為我有跟他

他在確認嗎？

他只是覺得禮拜一的晚上他睡著之後我就會回來了

我說不是喔

因為我還要從機場回來

所以你已經出門去上學了！

所以是你禮拜二上學回來的時候會看到我

他就會重複一遍

然後就很開心這樣

楊嘉玲: 喔！是！我相信你在兒子三歲以前

你給的安全感是夠的

在那之前基本應該是沒有長時間的分離

**LIKE:** 沒有沒有

楊嘉玲: 對，那，而且當一個父母親越穩定

我們可以離開

我剛剛講的不是說 喔 媽媽們都不要出去上班

不是不是！

是一個穩定

可以被預期的分離

然後分離時候

所有的小孩都是會大哭的

那是很正常的事情

要讓他哭泣

因為他害怕

他怕媽媽不見了

他們大概在一歲之前

其實都還沒有那個物體恆存的概念

就是沒有一個現在消失不是消失

他只是暫時離開

這對小孩來講是一個很大的能力的發展！

他要到一定程度之後才會明白

媽媽或爸爸現在消失

只是在我眼前消失

他不是整個人消失

對，所以如果你這個內在

給小孩安全是夠的

然後可以穩定的告訴他

妳幾點會回來

所以媽媽會去上班  
像我的姪女就是  
我妹妹的小孩  
因為他父母親都要雙薪  
所以呢？  
他就會送去幼兒園嗎？  
托兒所  
然後就會跟他講幾點？  
啊，他們沒有幾點的概念  
她會說吃完幾個碗  
媽媽就會來接  
然後基本上我們  
像我們就會跟她說沒關係  
如果家裡有什麼需求你就去照顧你的孩子  
所以孩子對於分離之後  
其實會再回來  
然後每一次重逢之後父母親都會好好的對待他  
問他你今天過得好不好啊？  
然後給他肯定啊  
他就不會害怕分離這件事  
他會很明白這件事情是很正常的  
可是在我們過去  
可能我從小的環境啦  
我覺得以前人養小孩  
會有一個我覺得不是太好的狀態  
就是會偷偷跑掉  
有沒有？  
就是怕小孩哭得很大聲  
然後處理不來  
要處理很久！  
盧很久  
然後父母親就趁小孩睡著跑走  
可是這對小孩來講  
很可怕  
如果他心裡又還沒有那個物體恆存概念的時候  
他其實世界是毀滅的  
所以我現在都會跟小  
就是有機會我會說你好好跟孩子說再見  
對，他會哭  
可是基本大部分的孩子  
你好好跟他說  
然後明確跟他講什麼時候回來

是真的剛開始都是真的  
就是規律的這麼作啊  
小孩會漸漸接受妳是會離開的  
然後妳會再回來  
但是對他來講這是好事  
對大人也是好事

**LIKE:** 我會教他數日曆  
然後他就會說太久了吧

楊嘉玲: 哈哈！

**LIKE:** 你可不可以  
你可不可以  
譬如說下個禮拜二就回來  
我說 沒辦法  
我已經訂好了下下個禮拜二  
你再多七天  
他說太久了吧？  
你下次不要去那麼久了！  
然後我就說  
我看看啦！  
但是有的時候就是因為事情安排或是飛得比較遠  
一次做完比較多的事情  
他就慢慢能跟我討價還價這樣子  
能接受

楊嘉玲: 是！

**LIKE:** 那我有的時候  
真的會因為他說太久了吧  
就再把它縮短一點

楊嘉玲: 很好啊，很好！  
你知道為什麼分離對大人小孩都好  
第一個  
小孩他只有分離之後  
他才能去經驗到他  
他其實慢慢可以做到很多事情  
就是他在baby(嬰兒)的時候  
妳幫他做完所有的一切嗎！  
可是當他學會走  
學會爬的時候

他會想要去抓任何他覺得有趣的東西  
你如果不讓他出去  
他其實是內在會非常的自我懷疑的  
那當然小孩不會這樣講啦  
這是我們大人講  
可是他沒有去經驗到一個他能自己做到  
你知道對小孩來講  
他從沒有辦法爬到他有辦法爬到那邊  
然後把東西抓下來是多大成就啊！  
而這件事情  
如果父母親能夠允許跟鼓勵  
這樣的孩子  
他會有基本的自信  
而同時  
當孩子能力有越來越好  
自己能力越來越好  
身為大人的我們是不是才能去做我們也想做的事情？  
任何一個照顧小baby(嬰兒)人  
都知道那是一個很折磨人的過程  
因為小孩的需要  
你沒有辦法跟他講道理  
你只能犧牲很多自己的需要  
先配合他的  
因為他要哭起來的時候是沒有在給你太好過的

**LIKE: 為人母之後**

我覺得每一個階段的轉換  
都是要很有意識的  
像你剛說零到六個月的時候是一個你需要的時期  
那就表示小朋友六個月之後  
你不能再用前面零到六個月的方式去對他

楊嘉玲: 對

**LIKE: 然後像零到六個月到可能上中班  
四歲以前。。。**

楊嘉玲: 對，三歲，四歲

**LIKE: 方式跟上中班之後又不一樣  
所以身為媽媽  
我們又必須要快速的去調適  
然後甚至是老實說要離開兒子去出國**

超過七天  
對我來講其實是一個蠻大壓力的

楊嘉玲: 是！

**LIKE:** 我知道這些地方我想去很久了  
或是有些工作我必須要完成

楊嘉玲: 是

**LIKE:** 那我又覺得分開這麼久  
我只要一想到他會很難過  
然後說沒關係的感覺  
我就覺得 怎麼辦？

楊嘉玲: 映彤，所以你講到一個重點  
分離是對兩個人的考驗  
分離從來不是只有小孩很辛苦  
大人也是一個很大的考驗  
然後妳剛有講  
兩個月  
欸 六個月  
三歲，我們說三歲到大概到六歲  
是真的會有個階段一個階段  
妳看喔 我們拉回來講這跟成人有什麼關係？  
我們會說三歲的小孩  
開始漸漸不想黏媽媽這麼多  
他想要自己來的時候他就等於不愛媽媽嗎？  
你會這樣講他嗎？

**LIKE:** 當然不會

楊嘉玲: 不會啊！  
你還會很開心太好了！

**LIKE:** 你去吧  
你去吧

楊嘉玲: 我可以去上班了  
對  
所以，但是那事實程度上是個分離喔  
對孩子來講是個分離  
對父母來講也是一個關係的調整  
其實如果我們願意把分離看成是關係的一種調整

它不是斷裂  
這是我覺得很多人很怕的東西是我們會常常想到分離  
分手  
離婚  
辭職  
我們想到都是斷裂  
當然如果我今天知道我媽媽出去之後不會回來  
我死也不要讓她出去啊！

### LIKE: 是

楊嘉玲: 對  
可是如果我們只是知道說分離就只是關係的一種調整  
我的母親或我的父親開始有一些他該做的事  
而我也長大了！  
我也有我要做的事  
你知道18歲的小孩有時候很希望父母就是放飛他就好  
但是這時候父母親也都會有一些掙扎  
所以他對於關係的雙方來講  
都是一個需要面對而且成長的事情  
可是我們常常在分離的時候  
要不你就是站在那個受害者的位子  
就是小孩的位子  
覺得是你拋棄了我  
通常這都是孩子安全感  
有些地方是沒有被照顧好  
要不就是你會站在媽媽的位置  
是有愧疚感  
我是不是不應該為了我的需求而離開？  
可是一個好的關係是可以消化這個所謂受害者跟愧疚感  
然後去明白  
沒有人受害  
也沒有人需要愧疚  
只要我們作好準備來面對這件事情  
這反而是雙方都可以好好成長的機會

### LIKE: 這需要一次一次的練習

可以從一天  
半天  
三天  
三天  
再拉長一點  
七天

七天開始  
欸 沒事啊！

楊嘉玲: 對！

LIKE: 他們都可以呀！  
因為小孩開始去上學之後  
其實是可能每個禮拜會有一面，兩面  
那種作業的  
然後我就在想  
每次都是我坐在旁邊看著你做  
我今天沒有在你旁邊  
你做得了嗎？  
然後我就先從  
我在他很後面  
我先坐在他非常後面看他開始  
那他當然  
他寫一下他就跑過來說你看我寫了這些了

楊嘉玲: 他在充電，你知道嗎？

LIKE: 你全部寫完  
我再看  
然後慢慢地這樣幾個禮拜之後  
我出國了  
我視訊問他說你功課寫完了沒有？  
他就很神氣的說  
有啊 我都寫完了！

楊嘉玲: 是！  
所以映彤  
妳剛剛講了一個很重要的重點叫做要練習！  
為什麼我這麼想推這門課的原因是我發現我們沒有在練習分離  
各種關係的分離  
拉回我跟我前夫  
大家看我們現在很OK  
可是我們也一起經驗了非常多的練習  
非常多非常多  
包含我第一次要提出  
我有這個念頭  
我可能想要結束婚姻的時候  
妳知道我內在有多麼的覺得  
無法，我自己都無法接受

可是我又覺得  
我需要拿出來談一談  
不然這件事情會壓垮我  
我會假裝我是個幸福的人  
但是我一點都不快樂  
但是我練習  
我沒有一個期待是我一說對方就要同意  
我覺得這是很多人  
在處理分離的時候  
因為自己太害怕  
所以很想要說完就跑走你知道嗎？  
然後這件事就結案  
要不然就更不成熟一點  
就直接人間蒸發嗎？  
對吧？  
那這就是為什麼我們一想到分離就會那麼痛苦  
因為如果你不希望你媽人間蒸發的話，你也就不應該這樣的方法去處理關係嗎？  
一個好的父母的照顧  
就是我們一次一次預告  
一次一次練習  
然後我們允許小孩  
剛開始只能做到一點點  
但是你會去看見他的成長  
鼓勵他  
然後再拉長那個能力區間，對不對？  
關係的分離也是  
如果有人問我  
當然我在這麼短時間  
我沒有辦法就是跟你講說 喔，要注意什麼  
要注意什麼  
這真的要講很久  
這也是為什麼我一定要做課程  
因為真的要好好講  
從頭開始  
要從幼兒的狀態開始講

### LIKE: 是

楊嘉玲: 然後你就會更懂大人的分離是怎麼一回事  
你單獨切面的來看感情的分離的話  
真的是很痛苦  
但是如果你從人生歷程來看的話  
我自己

真的在這過程裡  
我療癒非常大！  
我自己是在離了婚之後  
我相信愛的！  
深刻的相信愛！  
而且深刻的明白愛的樣子是什麼！  
那真的是在我之前  
我沒有那麼堅信過耶！  
雖然我一天到晚在跟別人講要愛自己  
可是我在好好處理分離完  
練習一次一次的去面對我最害怕的事情  
別人對我的誤解  
包含我讓我所愛的人會不會難過  
就像你會不會讓你的孩子難過？  
一次一次練習  
一次一次核對  
那當然這裡面有好的時候  
也有不好的時候  
對方的狀態也不是你想幹嘛就幹嘛  
我知道很多人就在這裡說可是我的那個人  
他就是講不聽啊！  
他就是，就是個瘋子啊！  
我會說通常關係走到那不會是一天的  
他一定是很長一段時間  
那我們就從現在開始  
開始好的練習  
但是不要期待  
我沒有一個解方說你告訴我怎麼跟我的另外一半說  
然後他就可以好好的跟我分開  
然後不會跟我吵這個  
吵那個  
然後分這個  
分那個  
我沒有這個東西  
可是我可以告訴你  
一個好的關係  
它需要你自己先對這件事情有一個完整的認識  
明白了就是為了什麼  
不是為了傷害  
而是為了成長  
因為我們從頭到尾  
從出生到死亡

就是只是為了成長

**LIKE:** 我補充一下  
這需要非常大的勇氣  
尤其是在處理離婚之後  
離婚有  
老實說  
離婚對我來講是一個很大很大很大的傷害  
從外界對我的誤解  
我相信非常多人  
因為我其實我沒有  
沒有把太多的發生事情跟大家說過

楊嘉玲: 是 是 !

**LIKE:** 那很多人對於離了婚的標籤  
它是帶著蠻多負面的色彩的  
然後又是  
可能相對算是一個成功的女性  
然後大家會對她有些投射  
有些猜測  
我花了非常多的力氣在消化這個  
我也因此更強壯了 !

楊嘉玲: 是 !

**LIKE:** 我更懂得愛了 !  
愛我的人更明顯了

楊嘉玲: 是 !

**LIKE:** 那不懂我的人讓我知道  
我沒有問題是你從另外你的角度看到某個你猜測的我  
那也不是我  
我對於我自己的概念更明顯了

楊嘉玲: 是，映彤非常好  
你在剛剛講的這過程裡叫做我們經驗了一個很巨烈的  
你說創傷也好或是一個事件  
然後我們的自我會有一點損害嗎  
就是我們會開始懷疑我到底是誰？  
我是不是真的很不好？  
這件事情  
其實不管你是分離的是你是主動提出的

還是你是被動被接受  
是同時都在經驗的  
很多人會覺得主動說出來的那個人不會痛  
然後他是很快活  
逍遙的  
可是其實沒有  
只要他沒有人格上的問題  
雙方是會痛的  
可是妳剛要講的是  
也因為要離婚這件事  
妳是自己  
妳不斷地去問妳自己是誰？  
你妳想成為一個什麼樣子？  
而誰是妳真的願意  
再進一步接受互動的？  
其實妳在做的是我們另外一種說法  
妳的界線在建立  
對吧？  
台灣人常常  
我在實務工作  
最常會被問到是 老師，我家人沒有界線  
我的家人  
分不清楚錢是我自己的跟他的  
關於錢啊  
關於照護啊  
這種沒有界線  
其實就是沒有分離  
害怕分離  
所以當你能夠明白分離是什麼的時候  
你的界線會慢慢地長出來

**LIKE: 有，我有發現！**  
**我有發現我在經歷的這個過程之中**  
**我原本沒有覺得我一定得這麼做的事情**  
**慢慢覺得不行啊**  
**我就是得這麼做啊**

楊嘉玲: 恩！

**LIKE: 而且我這麼畫出界線**  
**不代表我是壞的人**

楊嘉玲: 是！

**LIKE:** 就是這是我的原則

這就是我

我已經不在會因為我覺得你會怎麼想我而不做這件事情了！

這對我來講是

其實算是一個某一方面

很多東西的倒塌之後我想

原來這些東西這麼這麼虛無

楊嘉玲: 是！

**LIKE:** 我只擁有我這些擁有的

那我要更加的保護這些東西

就是，我變成有開始一層一層地看到外界對我來講的重量是什麼？

我內，我的核心的關係的對我的重量

是完全不一樣的

那我幹嘛要因為怕一個我根本不認識的人講我什麼而改變了我

楊嘉玲: 是啊，是啊

所以映彤對妳來講

反而這一整個過程結束

歷經之後

妳會覺得自己成長了！

對吧？

**LIKE:** 對！

楊嘉玲: 妳真心覺得妳長得更好了！

而且妳更有信心了！

**LIKE:** 之前不是有發生過我上課程

然後被人家什麼攻擊呀？

各種說什麼呀？

我就很雲淡風輕地跟我朋友說

離婚我都經歷過的有什麼！

楊嘉玲: 哈哈！

**LIKE:** 真的是這個都有什麼？

我對我最重要的核心風暴像核彈一樣的爆發過

外面那個小小的東西對我來講

就是一些皮肉傷而已！

楊嘉玲: 對！

我自己在經驗離婚  
自己  
你知道那真的是最困難的事情啊！  
那之後的任何人際問題呀我都不覺得是個問題！

**LIKE: 對**

楊嘉玲: 因為我這麼難的  
我都處理好了

**LIKE: 我們怎麼好像今天好像在大力推薦離婚？**

楊嘉玲: Nono!

**LIKE: 並不是這個樣子！**

楊嘉玲: 我沒有  
喔 我先拉回來講喔  
太早跟太晚的分離都是不好的  
我真的沒有要鼓勵大家離婚  
但是。。。

**LIKE: 我也沒有鼓勵！**

楊嘉玲: 我只是要說  
但是這件事大家太害怕到不去學習跟成長  
反而會造成副作用  
我只是想要講這件事  
但是我沒有要鼓勵任何人在沒想清楚的時候就分開喔

**LIKE: 就算我離婚我也是經過個人諮商**

**雙方諮商**

**各種想**

**我才做了這個很艱難的決定**

**並不是我跟你說 我跟你講**

**離完婚你會成長**

**趕快去離**

**不是這個意思喔！**

楊嘉玲: 哈哈！

不是，不是

對，我課程也有講

它有一個很長的準備期喔！

但是我要說如果你太早就分離

就是任何關係  
當有發生摩擦  
然後你就覺得算了算了  
△×Υ`△×Υ`ㄅ一（算了）  
我要結束關係  
這絕對是不成熟的表現  
响，因為你要去經驗到一段關係的磨合  
那裡面有很多很多能力要去培養  
如果你穿越的過的話  
你會真的知道怎麼去建立關係  
維持關係  
然後明白連結人際關係是什麼  
太早的分離  
如果你有發現好像你跟任何人來往  
不管任何關係  
三個月半年  
甚至兩年是你的極限  
那你真的要好好看看  
你跟他人連結發生什麼事？  
你的問題不是要分開  
你的問題是沒辦法開始  
哈哈！

**LIKE: 是！**

楊嘉玲: 但是如果另外一種一直拖著不分離的  
我想我們聽過這種故事  
30年40年賣給一個家  
然後死不離婚  
所有人都跟他講  
甚至小孩都跟他講  
你可以離開  
沒關係  
我們都大了  
但他就堅持不離開的這種  
太晚分離的其實那個自我已經是完全脆弱到就是很  
完全沒有自我  
他才能接受一段關係這麼久  
像這麼晚的分離呀  
分離對他們來講真的太巨大！  
那只能說他因為不想分離  
而逃避的是他自己更真實的成長

**LIKE: 因為對還講**

**如果他忍了4-50年都不分開**

**現在分開那過去4-50年什麼意思？**

楊嘉玲: 對啊！

**LIKE: 那就太殘忍了！**

楊嘉玲: 那就太晚

所以太晚分離我們也要處理非常多的悔恨

非常多的失落

所以我說我沒有一個好的時間點

但是你可以看一看

拉回我們前面講的

你內在愛的語言

對方

雙方可以有個共識嗎？

然後我們生命走到這個階段

接下來還有一致的目標嗎？

如果你們接下來一致目標都是想讓孩子養大養好

那也是很好的！

沒有一定要分開沒有非得要選擇離婚這件事情

就你們找的到可以繼續

可是如果沒有了

沒有愛的語言

然後也沒有共同目標

然後溝通都一直都出現卡關的時候

讓分離這個選項進到你的腦袋

進去就好

你會開始有個出口

你才不會很多的攻擊

對自己的攻擊

對對方的攻擊

因為你一直覺得分不開就沒有光

沒有光你會有非常大的害怕

可是如果我們開始意識

這可能是個選擇

但我不會輕易啟動這個選擇

你會開始有一個出口

**LIKE: 是！**

**就讓我們不要害怕來談分離**

**好好的面對這件事情**

然後分手是需要練習的

楊嘉玲: 是!

**LIKE:** 不要害怕有這個選項

不是說你只要一閃過去這個念頭

你就是個壞人

不是這樣的

而是好好想一下

人生就這麼一次

楊嘉玲: 是

**LIKE:** 100年的時間

那你過了多久了?

那你覺得你最後

你接下來還想要繼續這樣子嗎?

你把它想清楚之後

未來我覺得你對於自己或者是生活的容忍度會更高

因為你想清楚了

你覺得it's okay

那就很好

但那你覺得

我或許還有更好的選項

這都需要勇氣去追求

楊嘉玲: 是的是的

能處理好分離是相對會成熟的人

因為映彤妳在職場上看到很多人嗎

妳看越能好好說再見的人

不管各種關係

他的好好

通常他的情緒

穩定度都是比較好的

**LIKE:** 這就是會連到我們下一集

所以這一集我們就先收個尾了

大家應該聽得目瞪口呆了

我們

這是我目前最長的一集

但我覺得我可能1分鐘都沒有想要把它剪掉

想要呈現給大家

然後謝謝嘉玲

楊嘉玲: 是

**LIKE:** 特別來這邊跟我們聊感情上的分開  
跟小時候的關係  
你跟照顧者的關係  
怎麼會嚴重的影響到你之後長大跟人家分開有沒有那個安全感在

楊嘉玲: 是是是！  
我今天能講的真的很有限喔！  
我想如果有這份榮幸的話  
我也鼓勵大家去加入我的新課程  
4月10號會上  
叫做好好說再見  
你就搜尋好好說再見  
啟點文化  
啟是啟動的啟  
我覺得這真的是我人生走到這個階段  
我非常想做的一門課程  
因為它已經無關乎賺錢了  
它是我真的好想要好想要跟我身邊還在為分離掙扎的人去分享  
我真的走過一遍之後  
重點在哪裡

**LIKE:** 不只是感情  
家人  
職場

楊嘉玲: 對！

**LIKE:** 還有死別這些東西  
那我們就下一集見

楊嘉玲: 好