

#15 | 世界上所有的相聚都指向相聚, 只有家庭是一開始就指向分離 Feat. 楊嘉玲

LIKE: Hi 大家今天過的好嗎?

歡迎收聽理科PD

我們, as promised (答應過的)

我們硬拉著楊嘉玲老師繼續跟我們錄下一集

基本上我上一集的問題

我大概問了20%

但是我們為了要換主題

我們真的今天要來問一下

關於家庭的

楊嘉玲: 是

LIKE: 其實我跟家裡的關係

我們家庭人員非常的少

所以關係是非常非常緊密的

殊不知它變成我人生之後的課題

這是我跟他們的關係太緊了

那我不知道

我從來

就是完全想都沒想過跟家人要有界線這件事情

完全沒有

那當然之前

好幾年前看了妳的心理界線

楊嘉玲: 是

LIKE: 我就覺得

蛤? 是要這樣子的嗎?

就是可是為什麼我們家沒有這樣子?

楊嘉玲: 妳看我都書的時候

有沒有一種恐怖小說的感覺?

LIKE: 我覺得有一個就是怎麼我跟人家這麼不一樣?

楊嘉玲: 是

LIKE: 的感覺

不恐怖啦

就是惶恐

楊嘉玲: 喔！

LIKE: 就覺得難道是我很不一樣嗎？
我們家都怪人嗎？
還是。。。。

楊嘉玲: 喔，OK

LIKE: 還是哪裡怎麼樣？
所以今天想要聊一下說我不知道聽眾他們自己跟家人的關係是怎麼樣？

楊嘉玲: 是

LIKE: 因為我已經不假設別人跟我一樣
我也不再假設我是落在大眾裡或者是我現在面對的這個人是一個我馬上就知道他怎麼樣的人

楊嘉玲: 是。映彤妳剛講這句話的時候
就意味著妳其實心中知道妳跟別人是不一樣的人
所以妳已經有基本的自我分化的能力
而且這也意味著妳是一個有清楚界線的人
有清楚界線的人
他會很清楚知道自己跟別人是不一樣的
這個不一樣
它不會是一種傷害
你知道有些時候
有些人
他沒有辦法意識別人會跟他想的不一樣
那當然有些人會生氣呀
他會攻擊
有一些人會
他跟別人不一樣的時候
他會很害怕
他會自我懷疑
其實這都在意味的事情是他的內在沒有一種跟他者分離好的經驗
然後這個不一樣
不管這個他是他父母親還是他的同學
這個不一樣
這個分離它不是回天滅地事情
它就只是不一樣
然後很清楚知道你可以有你的選擇
我也有我的選擇
但我們不是不相愛

我們太多時候把一樣
當成是關係好的定義
那這就會變成我上一集有講的
這會變成一間很可怕的事情
可是家庭的分離真的是我們所有人的一輩子分離的最早
對吧？
因為正常來講我們都是從家庭長出來的
然後我們會需要在家庭裡經驗過一些好的分離經驗
應該先這樣講
我上一集沒有講到一部分的概念就是你分離要做好不是很早你媽就是開始訓練
你爸就開始訓練你分離是小孩要先在心中確認母親是愛我們的
那個愛先在著
愛在前面
你有了這份基本的安全感跟基本的對愛的相信
因為你的父母親有給你
然後因為生命的開始
因為各種原因
那個分離還加到你們的關係裡
因為長大
因為爸爸媽媽要出去上班
這是一個很現實的問題
所以我們就會開始練習分離
練習分離其實每天送小孩去上學
每天就在練習這件事
那當這件事情
它變成一個很自然的狀態
你們也可以談
包含今天去學校快樂與不快樂
回來都可以一起去討論的時候
你們會經驗到分離可以再連結
然後關係可以好
然後我們會一步一步越來越好
然後這是初期
早年，家庭的初期
然後你在六歲以前
這樣的經驗越好
那你基本對人的信任就會越好
這是我必須說還是有一些時候我會跟家庭因素有很大的關係
但我後面會講
如果你真的家庭不是長這樣
也沒關係
我們就是長大之後自己練喔

因為我也遇過很多人說 老師可是我爸媽
他們就那個樣子
我是不是毀了？
沒有毀
沒有毀
會比較辛苦
可是如果你願意
我自己也是啊
我也是長大之後才開始練習分離這件事
對，那差不多啊
如果以正常來講
家庭的分離啊
我要說一個觀念是講給爸爸媽媽聽的
就是家庭的分離要是父母親啟動的
因為我們身為父母親我們是更多資源更多能力的人
有句話是這樣講的
世界上所有的關係都是指向相聚
只有家庭是一開始就指向分離的
你養一個小孩
你要心裡有準備
你其實不是要把他留在你身邊的
你的所有的養育的過程都是要讓他有勇氣出去探索這個世界

**LIKE: 我當了媽媽之後
我覺得這個對媽媽來講是最慘的事情**

楊嘉玲: 我會說是媽媽要好好一起修煉的一題

**LIKE: 真的是修煉
所以我從很小
我小孩很小的時候我就開始跟自己說
這個妳放手，放手，放開，放開**

楊嘉玲: 很不容易

**LIKE: 這很難
真的很難**

楊嘉玲: 對，我知道！
我身為女性
雖然我沒有自己的小孩
可是我知道女性那種天生的照顧慾
是很很強大的

LIKE: 喔！

我生小孩之前我沒有照顧慾

我真的沒有

我不知道那個荷爾蒙噴出來之後

收不回去了

要把它按著

按回去

楊嘉玲: 是

所以，喔 我們講一點點

有些人覺得性別可能不是那麼平等的觀念

可是我覺得這是真的

女性天生真的在照顧上面的需求度是比較大的

那這個東西

上一集有講

這會在孩子很少的時候很棒

因為你需要共生

如果媽媽完全沒有照顧的慾望跟這一個精神的話

那小孩會死掉的

LIKE: 肉體存活率就不那麼高了！

楊嘉玲: 對！

所以某種程度它真的是建立在女性的這個特直上

當然這後面可以延伸一大串好多的議題

但是我們拉回來講

恩 母親或者是父親

我們也不要爸爸放在旁邊嗎

其實母親跟孩子如果要分離的好啊

父親的角色非常重要

那在一個

喔 我這裡講的父親

他不一定是生理性別上的父親

他也可以是另一個同一個性別

或者是你的家庭資源有爺爺奶奶

我要講的這個就是指第三者的進入

小孩跟媽媽的那個連結是天生的

因為就是從你的子宮出來啊

這件事情沒有得argue（爭吵）的

沒有辦法去跟孩子說你為什麼要一直黏你媽？

你為什麼都不黏我？

因為懷孕的人是媽媽

他是聽著妳的心跳長大的
所以那對他來講
那是最原始
最天生的連結
最強烈的安全感
可是孩子跟媽媽的這個關係
一定是要分化的
不分化的話
對媽媽
對小孩
都是一個傷害
所以大概差不多
就發展的角度來講的話
maybe兩歲
三歲的時候
有些親子專家就會鼓勵爸爸
要開始接手媽媽的教養工作
或者是家裡的其他成員
第三方要開始讓孩子跟媽媽有些分化的時間
因為這時候孩子的能力也比較好了嗎？
他可能包尿布的時間不會那麼長
或他喝奶不用一直是全母乳了
他可以吃大人的食物
所以這個時候
其實外界就要開始一起來幫忙
這對母子或母女要分化
那好的這個環境就是會要鼓勵分化這件事
而不是什麼都再推回去給媽媽
就是叫媽媽去處理
而是允許說媽媽要做她的事情
那現在就是阿嬤陪你這樣子
讓分離這件事情
它就變成是我的世界不會只有媽媽
我的世界還有其他人
其他人會一起來愛我
其他人也是很可以滿足我的需要的
或我也需要跟其他人練習建立關係
因為你知道母嬰關係有一種神奇的地方是媽媽真的可以小孩不用講
她就知道他要什麼！
這真的只有母嬰關係做得到
可是其他人
我們不會啊

我常常看到我的姪女
她常常在那邊咿咿啊啊的時候
我會問她媽說她到底在講什麼？
所以她如果要跟我在一起
她要練習跟我溝通
她要練習讓我懂她

LIKE: 對！

楊嘉玲: 那這就是一個成長
所以家庭裡的分化
我們這些做大人的
要清楚知道責任在我們身上
那上一集映彤妳有講說他三歲
五歲
六歲
七歲
不同階段的成長
他要面臨的環境不同
一個好的教養環境
我所謂好的不是說你要一百分喔
我是說你心裡有這個準備度就是你三歲以前你是要完整的照顧他所有的生理需求
可是他開始進入到社會
小型社會就是他的幼兒園
他會有同學
妳開始要能夠去尊重他會有他自己的方法去處理他的人際問題
特別是人際問題
然後上了國中
國小
國中那他會慢慢
你會感受到他更在乎他的同學
跟他的老師
更勝於妳
這個時候就會看到家長的差異了
有些家長會用你要好好讀書
其實是希望孩子把注意力都留在家庭裡
但是他不會承認啊
所以他就會用讀書啊
將來長大要做一個好工作啊
來讓孩子的那個注意力跟關係的發展都停在家庭就好
可是這對孩子來講
是一件非常傷害的事情
因為他到六歲以後

其實是要有12年的時間慢慢地練習進入這個社會
而進入社會的時候
他的世界不可能只有家人了
他世界要有其他人
很多很多的其他人
所以他要開始練習的跟不同的人
不一樣
高的
矮的
胖的
各種同學男的
女的
然後各國的同學要能互動
這是大量訓練他的人際能力
大量訓練他會挫折
可是他回來家裡
你可以陪他去討論
然後去鼓勵他再去經驗
不是代替他去處理

LIKE: 我很期待妳之後可以出一門課程
專門給媽媽的

楊嘉玲: 不要不要

LIKE: 我很需要
雖然說妳還沒有生小孩但是我就覺得我很需要聽到這些東西

楊嘉玲: OK

LIKE: 因為有的時候你說
比如說小孩3歲之後可以媽媽試著 呢 給身邊其他的照顧者一起來
就是分擔更多的東西
但常常有個狀況是那一名媽媽放不下

楊嘉玲: 對

LIKE: 她覺得，誒，你怎麼就是不懂我小孩的需求
或者是說不行
我小孩只有我照顧他才是得到最完整的照顧的
有些媽媽瘋狂到我朋友
比如說Maggie好了
她瘋狂到他覺得人家的碗洗不乾淨

一定會有清潔劑殘留
她一定要她洗的碗
她孩子才能吃像這種狀況
該放手真的是媽媽
妳真的是把妳的手放下

楊嘉玲: 更應該好好聊一聊的其實是媽媽

LIKE: 吃一點清潔劑沒有關係
就是他今天不吃他去外面他還是會吃到

楊嘉玲: 對啊!
我覺得那裡面有
嗯，我們要這樣有個理解就是我們都是家庭帶大的
所以今天如果有一個媽媽
她暫時做不到放手
我不會那麼快的指責她
但我會鼓勵她去看看她的原生家庭在關於放手這件事情
她經驗到了什麼？
有可能有兩種
一種是她的家人也是不放手型的
就是也是很照顧的非常嚴密的那種
另外一種是太快放手型的
她就會有一種補償心態
就是有一種
我當年很痛苦
那我不希望你經驗這個痛苦
可是不管是太嚴密型
還是太快放手型
那都在說明一個母親對於一個自己母親這個角色的一個不確信
太擔心自己沒做好什麼
小孩會因此而受傷
而妳的這個擔心確實可能在生理上面
孩子沒有受傷
可是他在心裡上面會遭遇到很大的阻礙
是他沒有辦法成為他自己
小孩是在父母的愛裡長成長
可是他只有在離開父母的愛之後
他才能長成他自己
嚕，這是父母我覺得很大的一個修煉
對父母來講
某種程度你也要去面對你自己生命的議題
你才能對孩子做得到這件事情

LIKE: 就是我慢慢的讓自己試試看
我試試看的同時
我當然不是那麼舒服
要放
要放開
我的不舒服是我擔心孩子因此可能心理上會難過
會受到傷害
要委屈或者是生理上
我，他會不會就跌倒了或者是真的怎麼樣了？
但一次兩次
三次
你發現他每次都超過我的期待
他，他根本就會好好的跟本就會沒事
第一天送她上學的時候
我想我就一直在等待說會像隔壁的。。。。

楊嘉玲: 大哭

LIKE: 放聲大哭
沒有，看到前面有氣球
書包背著就進去了
我就想說。。。。

楊嘉玲: 妳要很開心妳給他的愛很多

LIKE: 妳不沒有要演一下嗎？

楊嘉玲: 所以這時候失落的是媽媽？對不對？

LIKE: 就是我一方面很開心說
哇
他真的就頭也不回進去
然後或者是 誒
回頭看一下說
誒，妳怎麼還不回去？
就回揮手叫我走這樣子

楊嘉玲: 這就是分離的滋味

LIKE: 然後一方面覺得很開心
哇，孩子上學一方面覺得 誒
怎麼沒有像
人家這樣哭成這樣？

難道是他不夠愛我嗎？

楊嘉玲: No no no

LIKE: 但其實不是
我就是很開心他長成了那強壯的樣子
我就走了
這個每一個階段
小孩成長大家都知道
但媽媽的成長
這個是
這真的是沒有
沒有經過不知道
而且我多擔心
因為我自己知道我是一個能力很強的人
因此我立志要做一個比較廢的媽媽
因為我
我看著
大人
某些大人
因為媽媽幫他們做了全部的事情
到長大
他們還期待為什麼不是妳幫我做？

楊嘉玲: 恩

LIKE: 我常常看到一些坐在那邊的人
然後比他年紀大的爸爸媽媽幫他做很多事情的
我都覺得說我不要成為剝奪了我孩子的生存工具的媽媽
那生存工具可以是面對挫折的能力
學習新事情
自己開始試試看的能力
如果小孩一開始想要去探索這個世界
想要用自己的方式試試看
大人就會馬上衝進來說
你這個你不要這樣子
你照我這樣子
那他
你在他小的時候
可能試著綁鞋帶的時候你的介入
這樣可能還看不出問題
可是等到有一天你
你已經超過你現在能想像

現在

以前像我媽媽不是那麼懂網網路

她要學習

那如果自己的小孩

要在這個世界

目前這個階段跟人家競爭

不是靠自己從頭到尾學來的話

我的競爭能力在哪裡？

楊嘉玲: 對啊 對啊

LIKE: 所以我就會反過會回去想說我要不管是故意製造也好

或者是

哦，就是我會一直跟我說

我不要成為我孩子的絆腳石

楊嘉玲: 是是是

LIKE: 你先去試看看

楊嘉玲: 對。

LIKE: 就是我覺得媽媽要先第一步

反而是壓住自己說

不要

妳讓孩子試看看他可以的

楊嘉玲: 是

LIKE: 就是，小孩說他自己不行

你可能是鼓勵他各種讓他有信心

然後真的

我知道小孩子嘛

都想要贏

都想要一次就成功

甚至是因為他覺得這件事情不會成功

他不想要嘗試說我不要

我不要

媽媽的責任

我覺得與其是期交他示範給她看怎麼做？

反而是在鼓勵

給他信心鼓勵

然後失敗也沒關係

失敗沒關係

所以我會故意
這樣講聽起來也是蠻奇怪
就是為什麼我會去
吃帶我孩子去吃藏壽司的原因
並不是因為說它是最好吃或者怎麼樣
但是他當然我覺得它也是不錯
而是因為它5個盤子用進去之後
它有一個可以就是有個小動畫
然後可以抽獎
我兒子是期待到他說我不要去吃藏壽司了
因為那個那個可能不會得到
我就變成教育他說
我們去就是像去一間餐廳吃飯
我們的目的是吃飯
如果今天我們盤子投下去
有得到那個小扭蛋的禮物
那都是多的

楊嘉玲: 是

LIKE: 因為我們已經連續去過
可能三次
一次都沒有中
然後之後他就說他不想去了
然後我就會故意定說
一定要帶他去
然後他自己就會一到那邊
坐下來就開始說
跟自己說
我們是來吃飯
我們是來吃飯的
雖然說他在吃飯的過程中一直在看。。。。

楊嘉玲: 期待

LIKE: 看看隔壁
然後就看人家
哎，他那個沒有中
我就說沒關係
因為我們是來吃飯的
然後有，然後就那一天突然中獎了

楊嘉玲: 是

LIKE: 他就很開心

然後但是他拿著那個中獎的禮物
還是會跟自己說我們是來吃飯的
這個是多的

楊嘉玲: 是

映彤妳剛剛在講一個很深刻的東西也許妳自己沒有察覺
然後就對妳來講

它就是一個生活的事件

但我在聽在我的耳裡啊

我覺得很珍貴的一件事情是妳再讓孩子去經驗失敗之後
世界不會毀滅

我覺得這是很多成年的孩子

呃，長大之後很辛苦的地方

响，因為我們成長就會明白

可能有些會讀書的孩子

她在求學階段，他都一路順遂

然後他到了真實世界的時候發現

哇，外面的世界那那麼多挫折

然後那麼多不是他努力就可以得到的

甚至他會覺得好多的不公平

响，特別是現在的年輕人

會因為網路的發達

對於看到不公平的反應有特別的快

呃，很多刺激

很多刺激元都跟你講喔

這世界是不公平

但這世界確實是不公平

LIKE: 是，你越早知道越好

楊嘉玲: 對，可是它不識太快的去毀滅孩子的童話

哦 就是

呃，聖誕老公公是假的

你知道家庭有一個很重要的功能是

它提供了一個充電或堡壘的狀態是

就像我前面講的

孩子出去

他會走路之後

他出去爬到一個地方

然後會拿的到東西

也會拿不到東西

然後他會經驗挫折
那很多大人都覺得沒什麼嗎？
可是這其實是很有什麼的
當他拿不到的時候
他會哭
那這個時候
父母親要提供的事情不是去幫他拿
對吧？
對我們來講
這一點都不難啊
就就順手而已
可是如果你能做到一件事情叫做包容他的挫折
讓他知道
對 你經驗到這件事情是真的
而且你本來就會應該要哭
沒關係
我讓你哭
可是哭完之後你好一點了
我會說
那你要不要再試一次
或是有機會的時候
你就再讓他去試
父母親在那邊做的功能
一直都只是一個守護者
一個港灣
有句話這樣講的嘛
就船建造的目的不是停留在港灣
港灣是最安全的嗎？
可是船建造的目的地是出去
所以父母親你不管在幾歲的這個親子過程
你要心裡明白
你並不是要讓你的孩子完全不經驗到失敗
這是最可怕的教養
我想這故事大家講太多了

LIKE: 我我這邊再補充一下

**嘉玲老師前面講的這個是前段嘛
後段我用最深刻的例子跟大家講**

就是，你現在

你孩子綁鞋帶

綁不了你幫他綁

你當然可以幫他綁

因為，老實說
對你來講
綁鞋帶有什麼？
那是一件很簡單的事
但20年之後
你的小孩想要去創業
然後他的目標是我要賺
我要做一個1000億市值的公司
是你完全你根本做不了的事情
你能說來我做一個1000億公司送你嗎？
就是父母有一天他會知道自己有自己的limit（極限）

楊嘉玲: 是

LIKE: 我做不到這件事情的時候
那你要怎麼跟小孩講？
所以不如現在你就是給你小孩自己嘗試的這個能力跟這個勇氣培養忍受挫折的能力跟培養勇
於追求的能力
這個對於他未來當他有一座山要爬
你又沒辦法揹著他爬上去的時候
那才是他的腳

楊嘉玲: 對，那個limit（極限）有的時候比你想像中的早
maybe (可能)10歲就來嘍
就現在的小孩來講
但是這對孩子跟父母都是好事
就是，小孩會發現
家長很快就發現
哇，你現在的功課我沒有辦法了吼
但是這個對大人小孩來講都是一個挑戰
呃，小孩會經驗到第一次我的爸媽不是天誼
他們不是全知全能的
在那之前對他來講
你就是全世界最安全的地方
但是如果他能夠在一個好的狀態底下很快地意識到
哦，我爸媽在厲害都是有極限的
那這時候孩子會要去經驗一件事情叫做好
我接下來需要靠我自己
這是一個
然後父母親也要去經歷一件事情
你不會陪他一輩子
好，這兩個都是辛苦的
同時，你們也因為認清了自己的界線

明白了
即便如此
我們都不是一個完美
完整
就是全知全能的狀態
但我們一樣會彼此相愛
我還是會在你需要的時候待在你身邊
這才是關係最好的樣子
不是
不是你幫他打造了一個很棒的世界

LIKE: 我要disclose（透露）一件事情就是
我到可能26歲27歲
我有一個很大的失望是
原來我媽不是什麼都會的！
原來我知道這件事跟她知道的事情是不一樣！
我不知道是不是那個叫做共生關係
那又是另外一個課題了
但是我到26歲27歲才知道我想做事情跟我媽是不一樣的
然後我想要追求的東西跟他是不一樣的
從小到大
我非常幸運的是從小到大
我媽都跟我說她
她建立了什麼什麼什麼
那以後我就是照著她這樣子
她安排的就這樣子做下去
我該有的都會有了
27歲發現她幫我打造出來
讓我去的位置
不是我想做的時候我嚇死了

楊嘉玲: 嗯

LIKE: 然後很幸運跟很比較不幸的是我比人家晚了很久
才知道這件事情
那對我來講是一個
一個
一小個世界的崩塌

楊嘉玲: 是是是

LIKE: 怎麼辦？
就是我媽幫我打造的未來

我不想要

楊嘉玲: 哎，對對對

LIKE: 那我要怎麼
我是很多掙扎地離開它的
跟我的家族事業
因為我離開家族事業
我就是個不肖女

楊嘉玲: 哈哈

LIKE: 她花了這麼多的心力

楊嘉玲: 她會不會覺得妳那時候在叛逆期啊？

LIKE: 對
她說，妳怎麼妳怎麼越長大越叛逆啊？

楊嘉玲: 叛逆！

LIKE: 我也沒辦法跟他解釋什麼
只是我看到了我的未來之後我嚇死了
到最後我27歲逃去美國創業
那當然之後也是因為媽媽的原因回來
可是至少我很感謝我媽媽給我足夠的安全感
就是我就提著2個行李箱去美國創業
我知道我今天沒成功
我回臺灣我還是好好的
的那個安全感
但同時內心非常的掙扎
就覺得我媽是我的大恩人
但是她要我做的事情
我卻還不了她
這個是一個不知道該怎麼處理的。。。。

楊嘉玲: 是

LIKE: 跟家庭分離的關係
然後我媽跟她的家族的關係也非常緊密
但不知道是因為她送我出國讀書
在美國讀大學
看著人家不一樣的文化還是怎麼樣
我一直都覺得很奇怪

她為什麼可以跟她的家族關係可以這麼緊密？
但我從小我也沒有被他耳濡目染到

楊嘉玲: 我相信妳媽媽在做母親這件事情有她的歷程
她一定有她的成長過程
只是妳知道母女有的時候沒有辦法講這種東西
妳知道嗎？
但是我再說
我剛才聽妳在說的是孩子離家會有愧疚感
對吧？
其實不只有愧疚感
還有不安感
不安就是接下來
好，你安排的我不要做了
對吧？
因為我照做就最安全

LIKE: 對

楊嘉玲: 我會不快樂
可是我會安全
這跟小朋友一歲是一樣的心情哦
我們又拉回一歲
他離開他會想冒險
可是同時在得到自由的同時
他是不安的
所以他會在他可能覺得足夠好了
夠了
他會回來一下
然後充個電
然後再出去
那到了成人這件事情是一模一樣的
只是我們做的事情不同
我們會想要被保護久的時候
我們都會想要有自由出去看一看
這是人性一個基本的需求
而在那個不安
我們出去的時候
一定就不安
這個時候你有前面多大的養分去讓你穿越那個不安
然後你試試看去
你自己的一些能力的展現
然後你做一些事情

然後你心中都有一份相信 吼
但妳不會隨便使用啦
吼你心中都有一份相信
如果真的不行
我可以回頭
可是也因為這份相信
你反而可以走得更遠
對吧？

LIKE: 對

楊嘉玲: 你如果沒有心中那份相信
你光是出去你就怕死
然後你就會想回來
可是你心裡因為有被好好的對待過
但是你還是願意follow(跟隨)你內在的一個需要
就是去探索那個自由
然後去經驗那個不安
還有那個愧疚
可是你有一個很內在的相信
哦，在我課程裡
這個叫做情感課題恆存
不講白話
不講
不講
專業術語
就是你內在住進過一個愛的人
你內在真心的有過被愛的經驗是好的經驗
長在這裡
那它通常我都說是媽媽
但有一些人在家庭
沒有這個經驗
它可以將來是一個師長
也可以
就是一個內在
真的有被好好對待過的經驗
這是一個我們人可以走非常遠
很動
最底層的動力是你是相信自己是安全的
當你有需要的時候可以回頭
光是有這個選項
你就是非常非常多能力的
可是有很多孩子在這裡會挫折是他不相信

他不相信他在外面失敗了可以回頭
所以他會非常害怕分離或是他在面對分離這議題的時候會做得很絕斷
所以這就是我在想說
如果你真的懂得好好分離
你真的懂什麼叫分離的時候
你反而會非常相信愛
你不會懷疑愛
是因為有愛
各種愛
友情的愛
師長的愛
呃 家人的愛
讓我們今天可以走這麼遠
當我們可以走這麼遠是來自於我們願意走出去的分離
不是因為我們留下來
我們如果把彼此留在身邊的話
那是一個可怕的災難
對任何人都是
嗯

LIKE: 就因為可能你認為的某些事情
導致孩子覺得他一定得呆在你身邊
其實對孩子某方面來講是一個傷害
因為他失去了他原本可以有的探索的機會

楊嘉玲: 這個我故事真的聽太多了
而且對孩子來講
如果你問我在實務現場最常被問到的哦
很多人會以為是感情
可是其實不是
是家庭
然後通常把家庭議題梳理開來之後
他後面的感情議題
職場議題
什麼議題他都可以面對的很好

LIKE: 對
我因為一開始我也是在梳理各種跟媽媽的關係
我就說 哦，原來是這樣
所以我才這樣子
就是哦，懂了，懂了，原來是
但是又
它又不是那麼被常討論的

就覺得 啊，就跟媽媽關係有什麼好討論
跟爸爸關係有什麼好討論的就這樣
但是殊不知你這個東西沒有處理好
它也會影響到你之後
為什麼，為什麼一直挑這樣子的感情對象？
或是為什麼你心裡就是對於有這個特質的人特別喜歡或討厭？

楊嘉玲: 是

LIKE: 結果就跟你的照顧著你的爸爸媽媽最有關係

楊嘉玲: 真的啊！
真的啊！
有的時候有的當事人
他意識到他真的會覺得很可怕
他有一種
喔，這就是命運嘛

LIKE: 有有
結果
沒想到就是因為是原生家庭的造成的
那我這邊也想要問說跟感情
大家都知道哦
因為他
他們沒有血緣關係
所以感情有一天會分開是好像很合理的
可是有血緣關係的那一群人呢？
跟親戚的關係呢？
像可能我跟有些親戚是完全不講話
不聯絡的
那朋友就會覺得
有些朋友覺得很正常啊
我跟我親戚我也不講
我跟我朋友比較好
真的出現什麼事情是我朋友幫我不是我親戚跳出來幫我
親戚只會要比較
然後要爽我或什麼的
那有另外一群人
就會覺得血濃於水啊
你怎麼會跟親戚不講話或者是跟親戚不好呢？
那再當然每個人的價值觀想法什麼都不一樣
我從小是被教育
要跟親戚很好

但我其實跟親戚沒有那麼近

楊嘉玲: 是

**LIKE: 在我心中其實是非常衝突的
那個界線我應該要怎麼畫？**

楊嘉玲: 我覺得親戚相對是比較好處理
因為你們不會每天生活在一起嘛
就逢年過節嘛
對不對？
那跟親戚的關係主要是看父母親的態度

**LIKE: 我覺得那兄弟姐妹呢？
我們講一個比較近又沒那麼近的**

楊嘉玲: 嗯，我覺得兄弟姐妹手足之間啊
其實很多時候我們如果只單看手足的話
你會找不到解放
其實有時候是要看父母對於家庭的概念是什麼？
如果父母的家庭概念就是我們所有人就是同一個人
你知道有些父母他的概念就是 呃，我們一家人
所以所有東西都是一起的
他的他的
他的內在是沒有分化的這件事情
這一定是跟父母親他內心的強度是有關的
那他就會在教養的過程裡
會讓你們手足之間其實會有一種不小心比較的競爭心態
响，那這裡面講下去很
會有一種很複雜的感覺
就是好的父母親其實會看得到差異
對吧？
看到哥哥或弟弟妹妹有什麼差別？
然後它允許這個差別
當它允許的時候就在做分化
就是你可以有你的樣子
而你哥哥也可以有你的樣子
可是比較呢 不是這麼有經驗的父母親
他就會覺得
啊，你哥這麼強啊
你為什麼不行？
這是我們最常聽到的嘛
或是 啊，你這個做弟弟的做妹妹的幹嘛要跟他計較？

這種語言其實內在都在反映一件事情
就是你的父母親的世界的概念裡頭沒有分化這件事情
他，他會他會內在
會覺得如果你們都很好
你們都很強
那我也就會很好
那我們都很好的時候
我們就會一起更好
所以他沒有辦法容得下差異
然後差異
就算哥哥讀書
不是像弟弟那麼強
但哥哥可以有他的走法
然後他的人生只是讀書不行待會在別的地方行
這是需要父母很清楚的內在的概念
可是大部分的家庭
特別是臺灣的家庭啦 吼，他們從小在農村長大的
是沒有在分這件事情的
就是我等於我們

LIKE: 就算不是農村長大的他們好像也不是很理解這個概念

楊嘉玲: 還有東方
我們還是要講一下集體文化的影響啊
但我不覺得集體文化一定不好喔
我覺得西方有他們獨特的地方
可是他們在冷漠起來的時候
可能身為東方
我們會覺得。。。

LIKE: 你有必要這樣？

楊嘉玲: 對對對
所以我覺得比較好的狀態就是東西方都還是有各自的議題要修煉啊
東方的議題就會是我們對於人物之間的那個界線
相對模糊

LIKE: 那遇到爸爸媽媽沒有分化概念的時候要該怎麼處理？

楊嘉玲: 如果你爸媽真的沒有
那就只好你啟動
因為比較好的狀態是父母啟動嘛

LIKE: 是

楊嘉玲: 然後父母就是在孩子不斷不停
呃，大概高中的時候是一個對待方法
然後大學一種對待方法嘛
這是比較好的
但如果你爸媽真的沒有
然後你也意識到不要再指望他們了
那很好
我們把責任接回來
然後你要開始明白你是一個獨立的人
响，你可以在一些事情上面開始有你的分化的概念
呃，我不知道妳可能是住家裡還是不住家裡啦
如果是成人的孩子的話
我通常最後在他心裡強度都夠的時候
我一定會鼓勵他搬出去
因為搬出去是一個非常明顯的指標
你在物理距離上面在財務上面你是完全獨立的一個大人
你要為自己的行為完全負責了
可是如果你現在種種原因
你還必須住在家裡或你的父母親一聽到你要搬出去
就整個歇斯底里哦
那我會鼓勵你
有的時候界限他不等於
一定是馬上我要跟你切切(劃分)就是畫清楚
而是你在心裡頭可以很清楚的知道
比如說身體是你的
响 然後什麼地方是你要自己決定要穿什麼或者要怎麼去使用身體响
只要不要傷害他
那就是你的
這是最基本的
然後再來你可以有一些物理空間的界線
就算是住家裡
你能不能有一個自己獨立的房間？
然後爭取你可以上鎖的這個權力
其實能不能上鎖對孩子的心理安全感上面會有非常大的差別
當一個門是沒有辦法鎖上的時候
在我們一個孩子在跟我講這件事的時候
我聽到的不是他媽或就是那個鎖
沒有鎖上
我聽到的事情是他內在有一種他沒有辦法自己保護自己
他隨時都會被侵入

他的
他的意識是沒有辦法有邊界的
他隨時都要被進來
然後被指導
被介入
這對一個孩子來講
他的自我是很
很辛苦的吼
這是再來
然後再來做家長的
我知道你們會有種種的擔心
會有種種的害怕
但是你真的要讓你的孩子有自己的隱私權
千萬千萬不要去動它很想要保護的東西
請讓他有自己秘密
你可能會覺得很沒有安全感
你不知道他要幹嘛
可是這對孩子的成長來講非常的重要
秘密其實有的時候是我們在長成大人的過程裡
我們還有一些東西還不準備讓別人知道或很害怕別人知道會不喜歡我們或害怕我們
就總之是害怕才叫秘密嘛
不害怕就不叫秘密
但那個允許他可以內在有這個東西
這也是你的孩子可以跟你之間保持一定的距離
然後它有它獨立的人格
然後他可以慢慢的在成長經驗裡頭去消化這些他不知道怎麼消化的情緒
但他不跟你講不見得不愛你唷
這是很多父母親會擔心的事情
可是他不跟你講是他在練習用自己的方法處理
只要你們之間先前的連結是夠的
你對他有一定的信任
你反而有的時候會很surprise（驚訝）他穿越之後的成長
就像你看著你兒子走進去問
喔，你怎麼這麼正常？
對你，你要對父母要對孩子有一定的信任

LIKE: 要多

多點信心

他沒事的

他可以

楊嘉玲: 對對

但是他真的有事的時候

我們就在出面
所以他不是一個全有全無的概念
全管跟全不管
對，然後再來再來心理界限
我覺得這是
為什麼之前寫那本書嗎？
我覺得可能從那個時候我就開始在想分離的議題
只是那個時候先用界限這個概念
我覺得心理界限是一個成人之後
如果你有一定的物理的界線
身體的界線
經濟的界線之後啊
你開始回家練習的就是心理的界線

LIKE: 我想要聊經濟的界線
我聽過非常多的例子是
哦，比如說父債子還甚至是
呃 兄弟姐妹
哦，比如說兄弟呃欠債
然後一群姐妹來一起幫他還掉

楊嘉玲: 很常見

LIKE: 但我自己心裡會覺得兄弟欠債為什麼其他
因為都已經成人了
你是成人搞出這件事的
為什麼其他的姐妹會覺得一定得全部一起湊錢
然後去還
之後再一直為這件事情吵架？

楊嘉玲: 如果我們看錢
你就會覺得困惑
但如果你再把角度拉大一點
這個家長是不是從以前到現在就是不鼓勵分化？

LIKE: 另外我看他們家的狀況是哦
非常極度的重男輕女
然後家產全部只分給
比如說兩三個兒子
然後剩下4個女兒
就是之後這輩子一直在擦那些兒子欠債的爛攤子什麼的
然後再來說
哎，呃男女不平等啊

沒有分錢給女兒

然後女兒

可是我看那些那些呃姐妹們好像又很自動的。。。。

楊嘉玲: 就一邊抱怨

然後一邊做

是嗎？

LIKE: 我就我就覺得別人家是真的是看不懂

楊嘉玲: 那裡面都會有個議題

呃，這麼短時間真的沒辦法講講得很完整啦

但我給大家一個概念就是在那裡面的人的對於自己的概念都是模糊的

他們需要透過對別人有貢獻來確認自己的價值

即便那個關係讓他很辛苦

可是它裡面一定有某一種渴望

渴望透過我做這件事情得到我內在某一種自我的確認

比如說父母親會覺得我是個乖的孩子或是我證明瞭我的兄弟我的兄弟這麼差

可是我居然可以幫你還債

我比你強

那個自我還需要透過做某些事情來確定自己是好的

只是這個好的

我們外人看起來會很痛很辛苦

可是如果對當事人的潛意識來講

他一定是有好處的

所以我們在解這種題目的時候都很困難說你就不要還啊！

這是朋友要講的話嗎？

你不要還了

你幹嘛要理他啊？

這我們都只是在跟他表意識在講話

他如果聽得懂他就聽得懂

他也自己知道他這樣很傻

可是他那個內在的需求

你不，你不把它滿足了

他會用別的方法

他只是今天不幫他還錢

他明天會有別的事情

嗯，它就會轉移

所以我想映彤妳懂嗎？

心理的需要它會一直變化

一直變化

LIKE: 它會用各種你意想不到的方式突然跑出來

楊嘉玲: 對，所以要正視它
就是不管我們今天聊的是分離的議題或是包含你在職場上面
人生如果說到底我自己做心理治療
我自己的心理心理治療跟我幫這麼多人
我覺得
生命會給你很多挑戰
沒有錯
然後你在面對很多挑戰的時候
我們有的時候很想逃
很想躲起來
可是最終啊
我的經驗是
你只要好好面對
那件事情可能不一定會有個很完美的結果
還是都成功啊
還是什麼的
但是你會因為面對了之後長出你人生該長出來的力量跟能力
是這個能力讓你走到最後
人生結束可能也快要咽氣的時候
你其實是沒有遺憾的
事情會有遺憾
會有很多不得以
可是當你的人生一次又一次地穿越
你覺得很可怕
你覺得不可能
你覺得會崩毀
這是我們都是幻想
然後你去面對
因為幻想
只有在它是你的幻想的時候
它是最可怕
當幻想一但落地成現實的時候
你就會覺得它沒有那麼可怕
然後去核對
發現其實沒有什麼
原來他就只是愛麗絲夢遊仙境裡面那個紅心王后的紙牌而已
它就只是個紙牌
你面對了之後就覺得它不可怕
然後你就走過去
然後你會對自己越來越滿意
越來越滿意
然後無論你最後咽氣的時候

你的世俗成就是多少
你會對自己整個人生是覺得圓滿的

LIKE: 就每個階段你都勇於嘗試
然後試過了
你沒有覺得說像之前我有一直問我的心理師說
難道我那時候的決定是這麼錯的嗎？
但是在核對之後
當時我所知道的跟我當時能做的決定
每一個在當時都是對的
就算最後的結果並不是我想要的
但我已經沒有再怪自己了
一個最直白的 啊，如果他這樣子
妳當初幹嘛嫁給他？
那時那我怎麼知道？
我，我怎麼知道？
我不在怪自己之後
我也說我再次選擇我還是做一樣的決定
因為我當時的資料就這麼多
我就覺得人生的一個重擔就就這樣比較放下來

楊嘉玲: 這是我課程第一講我就講的
成熟第一件事情就是把決定跟結果分開來看
我們在分離的時候那麼痛苦是因為我們把結果當成決定
就是我結果不好
就是決定不好
可是很多時候你是做對決定的
只是人
路走著走著
會有更多的東西進來
你不能阻止成長
你不能阻止世界不變化
所以結果不不好不等於決定不好
吼 決定是好的
就像你剛剛講一個重點
我們以當時擁有的條件跟資源來講
那已經是你當時做的最好的決定
如果我們因為結果不好而推翻了決定
就是覺得看過去是吧？
第一個我會不敢做任何決定嘛
因為很害怕不完美
另外一個事情是
你會永遠對自己是處於一種否定的狀態

因為結果不好
就等於我前面從頭到尾都不好
這是一個很大的壓力耶
所以我自己也是有人會問說
哎，那你你現在知道20年後你們就會分開來
沒有辦法是親密伴侶跟我的前夫
我說再來一次20幾歲我還是會選他
因為他是當時最好的決定啊
我也是他當時最好的決定啊
你在那個年紀的我們已經是彼此能相遇到最好的狀態
然後這一路走來
我都一直覺得我們做的決定都是好的
只是生命帶著我們走到了一個不同的狀態我沒有拒絕這件事情發生
我允許這件事情發生
並且我在這裡面學到我該學會的
那我覺得我就會覺得我對得起我自己
我也對得起我的關係
而我的另外
先前的另外一半
他也會明白了我至於他這輩子它的意義是什麼
那他會有他的明白

LIKE: 而不要責怪當初做的決定跟那不要否定那個時候跟你不一樣的時期的自己

楊嘉玲: 是是

**LIKE: 是需要想過
再想過
再學習**

楊嘉玲: 對啊

LIKE: 哦，原來是這樣子的

楊嘉玲: 我也很希望我現在有一個40歲的智慧
然後有20歲的肉體
對啊

**LIKE: 我也想
我也誰不想？
我也想！
對**

楊嘉玲: 可是我20歲的時候就只有20歲的智慧啊

LIKE: 就是你沒有辦法說
哇，當初要是那時候就知道這件事有多好就不可能
人生就是這樣子

楊嘉玲: 所以我們很愛算命

LIKE: 過了就過了

楊嘉玲: 嗯

LIKE: 反正每個算命都說我會離婚啊
恭喜你們
每個人都算對

楊嘉玲: 但是算命不會讓她
就妳
就沒有真的活
妳，妳就在妳的人生缺席啦

LIKE: 就是。。。。

楊嘉玲: 嗯。

LIKE: 我那時候也是沒有讓任何算命的結果阻止我啦
講回去
最後塞一點職場的東西好了

楊嘉玲: 是是

LIKE: 在職場上大家想要 呃，轉換跑道
在一份工作要結束或者是一方要面對另外一方去工作要結束的時候
會有非常多的猜測
會有有像感情一樣難對跟錯
是不是誰做對了什麼做對了什麼？
我覺得有些機
有些時候是會有的

楊嘉玲: 是是是
會

LIKE: 比如說另外一方
讓另外一方覺得說這邊沒有成長的機會了
或者是我

我有其他真正我發現我想做的事情了
我覺得這個都沒有不好
我覺得職場上的事情比感情上容易處理太多了

楊嘉玲: 對對，如果就情緒的這個波動程度的話
職場因為它某種程度是一個我們社會化過後的我們嗎？
我們明白這是一個社會角色
所以他跟我們很內在很內在的需求還是有一點距離
所以同樣的
如果你在你的親密關係處理得比較好的時候
你會比較明白有一個分離開發生的時候不事誰錯！
但是如果你的內在還是會有那種
如果今天分離發生了
一定是某一方是錯的
那我們一樣會把它帶到各種關係
職場也是
所以你就會
我聽到很多職場的人
我覺得比較欠完整思考的離職也好
或者layoff（辭退）一個人也好啊
他太把他個人的喜好放進這個決策裡
而不是真的去思考
回到這個關係職場的關係
它就是一種合作關係
你今天聘一個人來
你就是用這個薪水請他做某些事情嗎？
那如果你今天是一個工作者
你就是接受了一個offer（工作）
然後你在這個合理的範圍裡面
你有你自己想要的
不管是要做的事情也好
還是你的成長
這是雙方一開始
我先排除那種很奇怪的公司
跟不合理的
不要在底下站說 誒，奇怪的公司
我說正常正常
大部分80%正常的公司
那你就會明白知道
剛開始
一定是你自己對這裡有你的需求跟期待
而我我媽一個人

我當老闆
我一定也有
然後我們再一起合作的過程裡
如果很順利
我這邊能給你的剛好是你要的
那就是很棒啊
就是你的公司有你經營的樣子嘛
那很有可能另外一個人想要挖角他
他不會因為錢走
是因為他知道有些事情錢買不到
所以他會願意留下來
可是如果今天今天真的因為你需要更多的經濟或者是更多的薪水
而我現在公司給不出來
那我不能就去說
哦，所以你就是個愛錢的人
我只能說
哦，所以我們的需求有落差
我們可能走著走著
我公司的發展有限
我不能再發更多的薪水給你
所以走著走著
我們的需求不一致了
我們只是回頭去看這個需求不一致
我們要怎麼去面對它
好一點的就是雙方都瞭解彼此的限制
限制又來了，有沒有？

LIKE: 對

楊嘉玲: 承認限制！
然後好好的去去接受
對，每一個狀態都有它的限制
它不可能是一個完美的全知全能的
呃，有一個最終極的拯救者
沒有這件事情
所以我們接受生命會有很多的事情發生
然後需求會有落差
然後各種關係都有需求的落差
然後落差
有的時候它不可怕
它只是需要看清楚
然後可以假設我提出來
我是一個工作者說老闆老闆

我要加薪
然後老闆說
嗯好哦
我也覺得可以
那我們就還有繼續
可是如果老闆說不行
我覺得你在這裡的成長的潛力我看不到
我沒有辦法給你
而你卻自己認為說有我有你不給我
那好沒關係
我去給找可以給我的
就好
所以這裡面一樣就是如果你很需要透過把一個人當壞人
吼 我聽過有一些職場人
他要離開
他就說我不喜歡那個主管
所以我要離開
那這時候的分離
你要想清楚
你是你是真的在這裡發展不下去
還是是因為你太不想要面對某一個問題
人際的問題也好
或某種你需要穿越的能力也好
所以你選擇了分離
那因為選擇分離
你需要自己是對的
所以你需要他是錯的
哦，然後證明自己是好的

**LIKE: 你因為想要逃避什麼事情就不想要擔責任
所以找了一個事主來來來這個**

楊嘉玲: 對

**LIKE: 這個之後永遠會有問題
就是這個跳那個
這個跳那個
這個。。。**

楊嘉玲: 公司也是啊
身為老闆也會啊
如果我因為某個員工
他的個性跟我期待的不同

然後我就容不下他
那我的公司組織的多元性一定會出問題

LIKE: 是

楊嘉玲: 所以公司一定也會有公司的問題
所以我覺得人生很平等啦
如果從這個角度來看的話

LIKE: 因為我最近有員工也要離職了
然後其中一個 Ann
這邊我要很感謝她
因為我們一起工作可能有7年了
她一直以來的表現都非常非常的好
只是她因為要去結婚了
然後她
因為她是做語音
很多
從0到100萬到現在

楊嘉玲: 她完全知道妳的故事!

LIKE: 甚至到現在
全部都是她
然後一路以來我都非常感謝她
也覺得她做得非常的好
她現在想要去試試看服裝設計

楊嘉玲: 很好

LIKE: 我還沒跟她談過
因為這是我在出國的時間
就是她跟我講的事情
當下我當然有非常多的不捨
但我又覺得能有一個人從這邊完整的畢業
我是用一個畢業的心態看的
我覺得在這邊
她完全展現了她的能力了
她去外面她
她這是這是她的portfolio(作品集)
我覺得是一個很大的一個章
蓋在她身上面

楊嘉玲: 是啊

LIKE: 然後她又有勇氣去追另外一個
服裝設計跟影像平面是很不一樣的東西
我就我就各種祝福她
然後又讓我覺得
我們竟然兩個
我們可以這麼成熟的去面對這些事情
如果她之後有什麼需求
我一定會幫她
這是對我人生來講一個很難發生的事情

楊嘉玲: 所以妳沒有發現好好說再見才能好好的再在一起

LIKE: 是，就是，如果幾年之後她需要什麼或是各種的
我會在那邊
因為因為她好好的處理了這段關係的落地
因為我很感謝她對我的付出

楊嘉玲: 如果你們其中有一方啊
因為一時情緒化
然後做了一些
因為內在自己的害怕
然後就斷裂啊
或者傷害啊
你們就沒有辦法好好地說再見

LIKE: 因為我們的團隊一直成長
一直成長
十幾20個人
Ann 接下來的畢業
她勢必對我接下來的安排會有很大的影響
但同時我又很慶幸說
我們雙方都會好好的

楊嘉玲: 是

LIKE: 因為我們都已經成長了很多了

楊嘉玲: 是

LIKE: 如果說在團隊可能只有幾個人的時候
Ann 一個人是她要做全部的事情
她的
她要是那時候她要離開我

一定會想完了
我人生是不是這邊垮掉了
可是當我們的組織變化已經到了現在這個狀況之後
我想的是
這對我來講
它是一個safety test (安全測試)

楊嘉玲: 嗯，嗯，是

LIKE: 我應該要有完整的準備

楊嘉玲: 是

LIKE: 所以它可以離開
她也可以回來的

楊嘉玲: 是

LIKE: 這樣子我的公司會更完整

楊嘉玲: 所以妳承認妳自己的責任
妳也承認妳在這裡面有你該做的事
而員工
她當然也有她生命
因為走著走著
她7年前也不知道自己會對服裝設計有興趣嘛
對不對？
所以這就是我一直講的
你在變世界在變
你會成長
而成長的過程裡
你就會經驗到關西的分合
那個不是你做錯什麼
如果你一直把分合看成是壞事
那你當你有一個新的東西長出來
我開始對服裝設計有興趣的時候
你會非常的guilty (罪惡感) 啊
因為我就要背叛我老闆誼！
你如果不允許這件事情
你你你的自我其實是一個很可怕的狀態
但如果我們就是接受
對，人的走著走著
我也不知道一年前我會那麼愛養草啊

養花我也不知道阿
但我現在家裡就有很多花花草草啊
我允許嗎？
我允許這件事情發生
然後我就會開始有新的學習
那我做這個新的學習的時候
我是不是就會有新的關係進來
然後因為我時間有限
所以我一定會要有一些關係的調整嘛
所以它會從你出生到死亡
一直重複地發生
你好好的面對分離
你的關係會是好的
你也會是好的

LIKE: 然後我也很榮幸
她可以敢跟我講這件事情
然後是輕鬆的
她是輕鬆的
我也是輕鬆的
然後來做這件事情
因為有些人會可能會有員工不敢跟你講
就覺得怎麼辦？
老闆會發瘋還是怎麼樣？
然後我就是只有滿滿的感謝
而且感謝我自己的成長
感謝她的成長
感謝我們
公司是這個文化是可以這樣子的
那另外她也有帶Ten來
他是另外一個也是從香港來的員工
那因為各種安排的關係
我這邊要推薦一下Ten的影像
各種處理的能力很厲害
如果大家有需要外包的話
下面這是Ten的Email

楊嘉玲: 老闆在來幫他媒合工作

LIKE: 對對對
他是非常厲害
他可以自己一個人拍電影的那種等級的

楊嘉玲: 喔!

LIKE: 所以大家如果有需要的話
在資訊欄這邊可以看到他的Email
就我會希望在這個公司的文化
要怎麼建立到說員工的來來去去
它不是一個禁忌

楊嘉玲: 對對

LIKE: 他出去進來
他都是一種成長
然後現在的關係
之後的關係
它都是可以是流動的

楊嘉玲: 是是，那這個真的是要雙方都很有心裡的準備度跟素質
就是，我自己也當老闆
我也會有員工要離開的時候
我就在感受
因為我都是我嗎
然後我也自己覺得我盡可能
當然我 我覺得不可能完全
但我盡可能對待大家的態度是一樣的
那我會有發現
有些人如果他自己成長的議題
他對分離這件事情沒有處理好
那他在處理職場離職的時候
你就會感覺得到他是比較
呃，比較是只處理事情
他不處理人跟人之間這種多年的狀態
然後他可能有些東西是需要一起處理掉的
他可能就會說勞基法怎麼說？
所以我怎樣
你說這樣錯嗎？
沒有錯
沒有錯
就是這是法律就長這樣
我們都要遵守嗎！
可是如果你問我回到他生命的狀態的話
我也會很希望他好好來看看我們
一起來看看這一個離開
他自己怎麼想

然後我怎麼
可能他這段工作的期間
我可以給他的feedback（反饋）是什麼？
然後如果他
因為當一個人要走的時候
特別是職場關係
他要走的時候
你其實是沒有辦法
你就算給他再多的薪水
他心不在這裡
你也是拿他沒皮條啊
所以我很清楚職場的分離
他有的時候是
更
就是
就是面對
來了就是要處理
還連耍賴的空間都沒有
你親密關係
家庭關係到還有一個我暫時不想處理他的那個空間
可是職場關係就是不管誰提老闆提呢辭退一個人還是員工說他要辭職
我們收到這樣的訊息
我們就是要馬上處理

LIKE: 是

楊嘉玲: 而那個馬上處理
其實也就是關乎你對分離的想像
你對分離越有準備度
你對這件事情是明白
分離
好好分離之後反而是會有愛
反而會好好在一起
那你就在這個落地的過程
就像飛機落地的過程
你會比較smooth（平順）
可是如果你先前的分離經驗都是墜機
那你就你就會很害怕

LIKE: 我可能一聽到就覺得怎麼辦東西你就會下來

楊嘉玲: 你就會很想跳傘
你就會用跳傘的方式處理關係的結束

對

然後就crash (墜落) 關係
那就是那台飛機就crash(墜落)
但你可能跳出來
可能受傷
可能不受傷
可能你覺得你是安全的
你有你有那個降落傘

**LIKE: 但殊不知
你不用用那種方式**

楊嘉玲: 對!

LIKE: 有好的選項

楊嘉玲: 對
你相信自己是一個好的駕駛員
然後慢慢的去練習smooth (平順) 的落地
那這這這真的是需要練習的
嗯，它如果你生命的經驗在這種分離上面越辛苦
那我就只能說
嗯，是的
剛開始很辛苦
很掙扎
很害怕
連看這件事情都覺得很可怕
甚至要把這一集點開來聽
理科居然做了兩集 哈哈

**LIKE: 哦，我們我們
我們還有時間再插一點
我們生離再講一點死別
我們就可以有個完美的ending(結尾)了**

楊嘉玲: 我們這樣會不會太長

**LIKE: 不會，太，太長
你就pause (暫停)
你去做你的事情之後再回來聽
沒關係
你可以的
我們在塞一點死別**

因為這是很大的挑戰

楊嘉玲: 是

LIKE: 我面對我真正愛的人的死別

我是連想都不敢想

我想我自己死掉容易一點

楊嘉玲: 因為就留下來處理事情的人不是你

LIKE: 對

反正你就你就不要燒我嗎！

不要燒我

其他我就不怕

因為我一直有個幻想

是我的靈魂可能會呆在某處

然後要看到自己被燒掉

我覺得很可怕

但這就是自己的幻想

我寧願看自己死

我也不要看別人死

但我真的不知道

我連要想說有一天我媽媽會死掉

我要去處理這件事情

或者我是不擔心

我兒子一定會活得比我久

但我也會擔心說他可能會很難過

我死掉什麼

這個我也

所以我就不敢

直接不想死亡這件事情

直到我最近有一個朋友

我親眼看她在國外接到電話

說她爸爸在睡夢中過世了

然後她要之後要回去處理了這個事情之後我才想到

死亡這麼這麼近

就是哇

直系親屬哎

爸爸欸

然後死了

而且年紀她

她朋友年紀是跟我們沒有差多少的

楊嘉玲: 她很年輕

LIKE: 她爸爸太年輕就過世了

然後我就想
我有去參加他的公祭
她爸爸的公祭
然後看了照片
我就想說
我就頭腦一片空白

楊嘉玲: 是

LIKE: 我就坐在裡面發呆

然後一直想說我不會處理這件事情
我不用處理這件事情
這是別人的
別人家裡的的事情

楊嘉玲: 哇，妳真的好害怕!

LIKE: 很不幸

然後但又讓我想到說
嗯，這件事情離我到底是近還是遠呢？

楊嘉玲: 對!

明天跟意外哪一個先到吼？

LIKE: 對!

就之後
我就不想了
哈哈!!

楊嘉玲: 妳暫時只能先這樣

LIKE: 對

我就因為
因為她在裡面有提到說
喔，她跟
因為他爸可能身體一直都不好
所以他們就一直有在談說
談，要是有一天她爸走了之後
他們要怎麼去
呃，幫他處理他身後的事情
可是我覺得我好像沒有機會可以跟我的爸媽去聊

因為第一個是他們對這種事情
我個人覺得偏敏感
是不是妳想要我的遺產啊？
這邊想要詛咒我死啊
怎麼樣的？
第二個人過70歲之後就會
不知道他們害怕
我也害怕

楊嘉玲: 是是

LIKE: 我今天
我當然想要你長命百歲
可是我有一天吃飯吃到一半問說
哎，媽，你要是你死了
你想要被怎麼埋？

楊嘉玲: 火葬還是樹葬？

LIKE: 好像我找不到
我找不到時機點可以切進去

楊嘉玲: 我我我
這一題啊
確實在我整個寫課程裡頭
它真的是花我最多時間的
因為你說其他的關係我們都有練習的機會
有沒有？
職場處理不好
年輕處理不好
我，我可能換一個職場慢慢學
親密關係我練習的機會
家人關係
友誼關係
都有練習的機會
可是生命這件事情啊
它沒有給你練習的
它發生就是發生了
而且很措手不及
嗯，那你剛剛其實講了非常多
我剛在想
怎麼在這麼短的時間
我當然可以講很多理論啦

吼那，但我最後只想簡單講兩件事情
呢，我最後能動筆寫這一門
這一節
這個part (段)
來自於我想清楚了
我活著的每一天都在為最後的死別做練習
我活著的每一天
其實就在練習這件事情
它並不是在死亡發生的那一刻
它才開始
它只是讓我更具體的經驗到這件事情
但如果你真的真的夠幸運
映彤
其實妳是個幸運的人
妳經驗了家庭的分離
妳經驗了職場的分離
妳自己還當了老闆
所以妳有各種的練習
妳經驗到友情
可能妳的閨蜜們會隨著不同的階段會有一些變化
然後妳也經驗了親密關係的分離
這些所有其實對一般人來講都有一些難度的練習
妳都經驗過了
妳其實要對自己有信心
當死亡來到妳面前的時候
妳要相信自己是有資源的
但是那不等於我們不會難過
所有的人
正常的人
哪怕心裡都知道他已經重病這麼久了
他就是會離開
但在那一刻真的發生的時候
你做所有的準備都是沒有用的
你還是會經驗到
有些人會經驗到哭泣很難過
那有一些他處理失落的方法
不是哭泣
他是在內在有需要需要他要去消化的歷程
這是每個人都會發生的
只要你是人
因為我們是情感的動物
所以這種準備度你不要要自己說哦

這件事發生的時候我可以非常的冷靜
像我平常在處理工作一樣
這是不可能的事情
這是很正常
但是我想要告訴大家我自己的一個故事
我覺得今天講了這麼多
我用我自己的故事去明白了
死亡對我的意義
然後這一個故事
我其實是自己花了30年我才懂的事情
所以很快你們就猜出我年紀吼
我自己的
我是阿嬤帶大的
我是因為我媽
小時候很忙
我那個年代就是小孩生了
然後有吃飯就好
然後有人管他就好
然後他沒有在管什麼陪伴啊什麼的吼
所以我大部分是我阿嬤帶大的
然後我阿嬤
我還記得我會在我阿嬤的那個涼蓆上面幫她按摩
然後有一些很親密的連結
其實在我心中都不是我媽媽
是我阿嬤
是我被我環抱著我阿嬤的腰
對，然後我阿嬤會
她牙齒不是很好
她很早很早就整個牙牙都爛掉
然後要裝假牙
所以我小時候看到那個整排牙齒拿出來哦
我一開始會怕你知道嗎？
後來才 喔 那個叫牙齒吼
所以我有一段時間
大概在我7歲以前
幾乎都是阿嬤陪我比較多
那當然7歲之後我就上了學了嘛
所以我跟阿嬤的互動開始變少
然後一直到轉折點是在我國中的時候
我其實是國中的時候很叛逆的一個孩子
我媽在我爸媽在我13歲到15歲非常頭痛
因為我其實就是個小太妹

跟現在大家理解的我是完全不一樣
所以我在那段時間是很，很，很不是好管理的孩子吼
然後因為我覺得那時候是我經驗到一個自我的拉扯
我知道我的父母是有限的
然後他們要我做的事
不是我要的
可是我那時候還好小
所以我說不清楚
我只能用很叛逆的方法去去去行動化
然後那時候我阿嬤其實知道我從一個她小的時候就說
哦，我這
我講國語好了
我的孫子啊
因為我小時候很會念書
所以她就會覺得啊
妳以後就可以讀北一女啊！
臺北市的孩子嘛吼
妳可以讀北一女啊
然後就會很光榮啊
所以我小時候是她帶出去ㄉㄌ(炫耀)的小孩
對，可是到了國中
因為我就我就很叛逆
所以我阿嬤就再也不說這種話
因為她也覺得不可能了吼
然後我跟她之間
如果在樓梯間遇到
阿嬤還是會從他那個層層的衛生衣裡頭拿出100塊
500塊
她想要給我愛
對，可是我們之間已經沒有話可以講了
就是已經叛逆到
我不知道這個感情要怎麼聯繫
然後啊
中間跳過一些故事後
就總之
我從一個國中是沒有人覺得我可以讀到好的高中到我跟我父親一個很激烈的衝突
然後我是一個很愛面子的獅子座
所以我就跟我爸說
我就是考上給你看
然後我就真的只用3個月考上
從考不上高中到我考上一個還不錯的公立高中
在當時也算還是蠻前面的

然後我再考上的那一天
我就其實我那時候就覺得我好像跟我阿嬤講
對，因為我就覺得雖然沒有北一女
但是晚它幾個名次應該也還是可以的
這樣子
然後我就很想跟我媽媽講
可是我阿嬤就在那一天
就真的在我接到通知的那一天
然後她就出車禍
然後變成植物人
然後就再也沒有醒來就是
呃，她就是變成一個昏迷的狀態
然後大概在醫院裡10年
就是妳看著她慢慢萎縮
然後妳看著她
呃，妳甚至無法理解她到底有沒有活著
所以我其實對死亡的探究是從那個時候我就開始不斷的在思考
死亡是什麼
什麼是活著
因為對我來講
她這樣不叫活啊
可是她的肉體又還是在
我還是可以去安養院看她
然後她給我的feedback（回應）我都不確定她現在握我是有意識的還是無意識的
我會有非常多的困惑
而那個創傷的經驗
對我的影響就是
因為之前我就是一個放浪的小孩嘛
所以我在意識到時間不是無止境可以用完的
有些事情是你連說再見
你跟對方好好說的機會都沒有
所以我的
在那之後
我有一段很長的時間
我變的非常的焦慮
我就變成你前面講的
我是一個執行力很高的人
那個內在是我很怕來不及
因為一個這麼大的事件裡
我唯一能因應的策略就是我讓事情來得及
所以以前跟我工作得很辛苦
因為我的deadline（截止日）都會往前

我的我的時間感是非常非常近

LIKE: 第一次聽到deadline（截止日）可以往前的

楊嘉玲: 對

我的deadline（截止日）

我告訴別人的deadline（截止日）跟我給自己的deadline（截止日）是兩個deadline（截止日）

然後我通常是比deadline（截止日）前面很多

所以我猜我前夫應該也在這裡很辛苦啦

就是我一直處在一個很其實很辛苦的狀態

我內在是辛苦

所以我有長達10年是用這樣的姿態在活

我做什麼事都全力奔跑

然後不給自己累的機會

因為我很怕我一停下來

我就會來不及

然後我就會遺憾

然後這個狀態一直到我讀心理諮商

我才明白了

我先前那種拼命三郎

可是其實我一點都不開心

就是我就算拿到了第一名

我都沒有開心的感覺

對，那個到底是什麼？

然後心理師解開了

一開始 哦，好好 那deadline（截止日）不要一直往前時間感長一點

但是我後面又再走了20年

就是我心裡知道OKOK

呃，阿嬤可能沒有在生氣了

阿嬤可能會為我驕傲

這都我可以內在語言

但是我還是不懂為什麼需要死亡？

LIKE: 跑不贏死亡啊？

楊嘉玲: 對

跑不贏死亡

那個這個問題

其實我在心理學

我沒有得到任何答案

對，因為我覺得它是一個更哲學性的問題

吼 它已經不是我內在有什麼狀態需要被解決

它其實是我對生命的探問
然後，後來我大概再過了20歲
20年
這20年裡頭
我經驗到更多的死亡可能是
呃，有人意外
真的是
真的是上上上一個禮拜
你看他還好好的
然後下下一個禮拜
他就他就走了
然後那個衝擊
你知道有你真的會懷疑你幹嘛要這麼認真
你真的會覺得啊
下一秒會不會出去就撞死了我幹嘛現在這邊堅持這件事情
然後包含自殺
哦，那我覺得自殺也是一個很大的議題
就是當事人要多痛到他用這個方法
所以，再加上我做這個工作
一定跟死亡跑不掉
所以我一直都在思考這個議題
然後我就是走過離婚這個過程裡
面對了分離
然後也去明白
死亡就只是一個最終的分離
有一天啊
我坐在我家
我終於懂了我阿嬤要給我什麼了
就是有一天啊
我就在跟不知道跟誰分享說
欸，我愛吃的東西都是一些很老的東西
比如說米糊
你知道嗎？
就是面就是糊糊的東西
然後我很愛吃稀飯
對，我是那種
別的小孩覺得很難吃的事情
我都會覺得很好吃
然後我媽小的時候就說
你真的是個老人家
就是我只吃老人家的
我只喜歡吃哦

你買那個馬卡龍給我還會不開心喔
對。然後我忽然有一天坐在我家的沙發
我懂了
我所有愛吃的食物
其實是我阿嬤才能吃的食物
我因為要跟她
應該是說她為了要帶我
所以就會把他吃不下或她能吃就分給我
所以與其說我很愛吃那個食物
不如說那裡面是我很愛阿嬤
食物對我可能對大家不一樣
可是我終於懂了
我對一個東西的眷戀
來自於裡面有非常多的愛!
我終於懂了
其實 對 阿嬤她已經離開我非常久
可是在我生命裡
我每愛的每一件事情裡都有她的存在
她愛我
就是我上一集
我一直講你被愛過的經驗
它會成為你可以走去這個世界非常遠的動力
我因為被這樣愛過
無論那個愛他能不能更好?
那當然
阿嬤帶的方法也有一些很有趣的地方啊
但是她深深地愛過我
吼，然後我媽也是一個還不錯的母親
所以這些愛養成我今天這個樣子
然後變成我今天有這些能力
我在明白我每一個所愛的事情裡頭都是因為有很多人愛過我
我明白了死亡的意義
它不是因為它要一直在
而是它要把這個愛一直傳遞下去
就這樣

**LIKE: 突然讓我覺得做理科PD
personal development
是非常有意義的
因為就是你聽到人家對於生命的感動
你聽完之後覺得感動
這些感動
可以再為你的生命帶來更多的養分跟充電**

楊嘉玲: 是

LIKE: 覺得 嗯，這些感動讓你更加要活下去
讓你更想要為了生命而努力
你看到別人的生命故事裡面
他因為很多的事情
不管是大家聽起來貌似是好的還是不好的事情
他們得到的學習
那看著人家故事
聽著人家故事
讓你更真心的生命也好
讓你更有動力
想要為你的生命做出其他的事情
更想要愛自己也好
這些這些都是我們做內容的事的意義
這就是為什麼我們要做這些內容

楊嘉玲: 是啊，是啊
這真的是我可以一集一集做下去
或者是做課程
但我現在這個階段
很多人喜歡我當然很開心
我還越多越好
但是我心裡頭明白了
我在做的事情對我自己就已經有這麼大的價值
其實它就是一個很棒的事情

LIKE: 就能訪問妳
然後在那個這個短短的時間裡面得到感動
我在生命中在生活中已經很難遇到心中一擊的感覺了
然後在聽到妳的故事
就讓我覺得說
我，沒有給自己一個時間點說我什麼時候要做影片
什麼時候做podcast
是要做多久？
而是這個東西
這個，做這個內容的過程中
我所得到的遠大於我原本期待的

楊嘉玲: 嗯

LIKE: 這就已經足夠成為我的動力了

楊嘉玲: 是啊，是啊
但我們相信聽眾還是很希望你定期更新啊

LIKE: 有拉有拉
每個禮拜都有在更新
有的有的

楊嘉玲: 規律還會帶來另外一間事情
我們有機會再聊

LIKE: 有的有的
然後
對今天上集下集
加起來聊了生離死別
都是碰到一點點表面
但希望大家可能在聽的過程裡面反覆咀嚼
聽完之後留一些空白給自己思考
就是我現在做的事情
我們不要用
人生不要遺憾來壓你
因為不可能
人生沒有遺憾
這太難了

楊嘉玲: 一定有遺憾

LIKE: 而是說人生這麼遠
這麼長的一個時間點
支持你走下去的
別人說是愛
因為他經驗過愛
那你呢？
你是不是有好好被人家愛過的經驗？
那那一份愛
支持你到現在
不只是嘉玲的經驗
之前淡如姐出了一本書
裡面我看到滿滿的
也是對她阿嬤的愛
她也是阿嬤帶大的

楊嘉玲: 是

LIKE: 她，真正她生命中感受到愛的是阿嬤
雖然說她現在是一個淡如姐的樣子
就是一個。。。。

楊嘉玲: 她是人家的阿嬤了

LIKE: 沒有，她不是，她不是，她還沒

楊嘉玲: 剪掉！

LIKE: 但是妳看到一個
好像
這麼強的強勢的人
她在工作上有這麼這麼厲害的成就
然後各種可能對外的態度
但是最後最後支持她這個人的

楊嘉玲: 嗯

LIKE: 就是那一份外婆愛她的這個東西
我就覺得非常的有趣
我在各種各種形形色色的人身上看最後最後連結的那個語言就是愛
我現在也說不上來愛到底是什麼？
但它就是一個很神秘的能量
很神秘的力量讓你走過

楊嘉玲: OK，我設計好好說再見這門課的時候
我那時候不知道我最後會找到什麼
我只知道這個議題我有興趣
而且我也實際經驗過
我也處理過
但是我就讓自己倒空
然後再去做reference（資料）的收集
然後探討
然後最後讓我
你知道寫東西有時候寫寫寫寫是東西在帶著你寫不是你在寫東西
我最後寫到最後一張的時候啊
我看見了愛
時間
記憶
生命
這幾件事情是串在一起的時候啊
我是哭著寫完那一張的

我就明白了
對，這這這是我想要找到的答案
我找到了
我不會再去問說為什麼阿嬤要倒下？
然後為什麼要有人離開？
我就明白了
就算離開
記憶在
愛就在
而你就成為新的愛的容器去再去給愛
這個世界就會運作的起來
這就是我們存在的意義跟價值

LIKE: 在我小一點的時候
我會看很多書
最後它說答案是愛
看很多電影
它們也都在表達就是愛
然後就覺得
哇，老掉牙

楊嘉玲: 很老套誼！！

LIKE: 怎麼每一個人講的答案都一樣
到最後
當你經歷過之後發現
答案就是就是就是愛的時候

楊嘉玲: 對

LIKE: 我都有點很羞恥
不想要跟人家講
我覺得答案是愛？
因為感覺很像抄來的

楊嘉玲: 對

LIKE: 但它是我經歷過來的！
就是或許或許吧
每個人的人生有個階段
當你有辦法完整的經歷
得到解答
答案是愛的時候

你會發現前面的人不是騙你
他也不是抄來的
是可能他就是你每個人會有不同的關卡
你經歷過之後
你掉下來的那個答案是同一個的時候
或許你才是真正的用力體會過了生命

楊嘉玲: 是是
但假設如果你還是覺得碰這個議題有一點辛苦
那或許我的課可以陪你一小段
有一個人陪著
我就是一個先是你心中一個好的過渡客體吧
就是小朋友的小被被
讓你覺得不那麼害怕
然後聽著課程慢慢慢慢一個一個看
哦，這個家庭分離會發生什麼事哦？
職場分離會會要有什麼準備？
然後我們先有概念
我們再去真的經驗到的時候就不會那麼慌
對

LIKE: 我很期待！4月10號
我一定會直接線上購買那個課程來看一下
因為有些我目前不想想的
我先看別人怎麼想

楊嘉玲: 對對對
這也是一個很好的
就是當媽媽之前先看一下別人媽媽怎麼做這樣子

LIKE: 對好，那謝謝嘉玲跟我們錄了這麼久！

楊嘉玲: 對

LIKE: 不知道大家
我現在已經迫不及待想要看大家下面的comments（留言）寫什麼！

楊嘉玲: 他們現在耳朵應該覺得
哇，真的有點久這樣子！

LIKE: 累了嗎？
累了嘛？
休息一下！
那今天就這樣啦

歡迎到YouTube 和 Podcast留言跟我分享你們的想法
不管是上一集和這一集的我都想要看說
我們講了這麼多
講了很多的主題
那你們聽到最震動你們心裡的是什麼呢？
留言給我
我真的很想知道！
謝謝收聽李柯P的喜歡的朋友們幫我到Apple Podcast 留言
加上5顆星
理科PD
我們下次見