

當愛情走向寂靜的時候—談分手歷程與和平分手

諮輔中心專任心理師 謝佩鈺

「愛，失去的愛，討不回來，我還有話想對你說，捨不得說，
來不及說，離別的話最難說出口，你會找到新的生活，
我會收起我的難過，相信一切都是值得...」

【歌詞節錄自，蕭敬騰-只能想念你】



這段歌詞會是你曾經，或正經歷當中的心情寫照嗎？在這段戀愛關係裡，第一次約會的景象、熱戀時的戀人絮語，到後來因為彼此差異的努力磨合、溝通，到許下承諾一起走下去，這些回憶歷歷在目，但是，卻可能在累積的爭執、對未來沒有共識的狀況下，走向這段旅程的終點，說出了：「我們分手吧。」

但往往心裡真實的感受是，彼此都還未準備好離開，仍然停留在分手的雜陳情緒與失落感，於是，面對逝去的戀情，你也許漸漸懂得，分手不僅是當下兩人對於關係結束的共識，回到一個人的生活，仍然需要好一段時間的調適，並且經歷不同的心理階段。讓我們從心理學談談會經過哪些階段吧！修慧蘭、孫頌賢(2003)的分手歷程研究，找來大學生做為訪談對象，進一步整理出戀愛關係分手時，會經歷的經驗和個人內在的感受，可分為以下幾個階段：

分手階段和時間點	在關係中，個人會經歷到…	個人所感知的內在情緒
階段一：關係衝突 從關係中發生衝突，到個體知覺關係可能結束	<ol style="list-style-type: none"> 1. 差異性引發的衝突 2. 用愛束縛彼此、以對方為中心 3. 移情別戀的外力介入 4. 關係品質下降（如爭吵） 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 差異感造成關係的乏味，自我感到無意義感，想要結束這段關係 2. 自我的不公平感、被壓縮、被否定 3. 自我感受到不安全感 4. 自我受到情緒性的傷害
階段二：關係拉扯 分手中的矛盾，從知覺可能分手到真正分手	<ol style="list-style-type: none"> 1. 被動分手者：在期望維持關係的期盼與現實來回擺盪 2. 主動分手者：對關係中的罪惡感與自我受傷中拉扯 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 被動分手者：對反覆拉扯的痛苦感，以及發現復合期待成泡影的痛苦失落感 2. 主動分手者：會感到罪惡感，以不願傷害對方甚至負起責任的心態，而企圖為自我罪惡感尋求救贖
階段三：自我沈浮 從正式分手到個體回歸自我時，經歷情緒上的最低潮期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 過去回憶與現實孤寂的載浮載沉 2. 獨自一人身處難過情緒 3. 從痛苦中看到自我 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對感情的結束，心中仍有失落感 2. 仍然想念逝去的愛情，但也期待自己是堅強的，不會為感情受傷 3. 接納自己的不完美，重拾自我的力量
階段四：起飛 展開新生活，自我從知覺可以從分手事件中走出到現在	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回歸自己生活與人際關係的轉移 2. 給這段關係，以及關係中的自我找到適合的答案 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自己想要努力振作的心情 2. 對於關係與自我感受，感受溫暖、給予祝福

而在兩個人要真正談到分手的時候，就像是前面所提到的階段二「關係拉扯」，可以分做主動或被動分手者，我們也能得知，兩方的心理歷程也各有不同寫照，但同樣的是，其實心裡並不好受，也不想再帶來更多傷害。如果這一天真的到來，該怎麼能好好談分手、說再見呢？在此，分別整理出對主動分手者以及被動分手者的幾個建議：

主動分手者：請儘量避免讓對方受傷

- (1) 保持思緒清晰：思考雙方不適合再繼續戀情的原因，整理思緒並研擬分手時任何可能發生狀況。
- (2) 柔性的溝通技巧：談論分手時，態度堅定而溫和，儘可能降低衝突。
- (3) 掌握現場狀況：談分手最好在白天且公開的場所，並請朋友在附近等候，以便狀況發生時隨時接應。
- (4) 感謝對方付出的愛：由衷謝謝對方與你共度許多甜蜜時光，並肯定過去戀情對你的價值。
- (5) 分手還是朋友：還可以做朋友是最好的結局，但情人和朋友關係並不同，請找到適合的相處模式和距離。

被動分手者方面：必須要藉著心理調適與人際支持，才能逐漸走出情傷

- (1) 做好談感情的心理預備：在一段感情開始之初，應該未雨綢繆有所心理建設，做好感情變化的準備。
- (2) 讓好友知道自己失戀了：從他們的安慰中不僅可以獲得精神慰藉，也找回戀愛時所失去的好友相聚時光。
- (3) 從比較獲得普同感：藉由其他親友的失戀經驗中獲得回饋，發現不只是自己經歷過傷痛。
- (4) 轉換環境和心情：可以透過唱歌、運動、創作宣洩自己的心情，或者來場自助旅行，暫時遠離觸景傷情的地方。
- (5) 退一步，海闊天空：離開了這段感情以後，或許那個「適合的伴侶」，正等著你一起打造真實的幸福。

其實，分手的歷程必然會經歷關係與內在心境的起伏，最終才能接受戀情已逝的事實。而那些兩人相知、相惜、相愛的滋養，確實讓你成為更棒的人！而後，保留時間和空間享受一個人的日子吧，記得當心裡的缺口有所療癒、蓄滿力量，才能找回屬於自己生活的目標與方向，並真心祝福彼此未來能再愛人與被愛：「分手快樂，祝你我都幸福。」

**參考資料**

- 吳佳純（2002）。愛的本質與情感處理。載於國立嘉義大學家庭教育研究所（主編），*婚姻與家庭*（74-103頁）。嘉義：濤石。
- 修慧蘭、孫頌賢（2003）。大學生愛情關係分手歷程之研究。*中華心理衛生學刊*，15（4），71-92。

圖片來源

http://2.bp.blogspot.com/-sLsy4uYDBmQ/USe8yOjFDOI/AAAAAAAAAE1w/RlcU_I_Yhxw/s320/like-crazy-second-movie-trailer.jpg

<http://www.zoom-cinema.fr/media/photos/13528/like-crazy-anton-velchin-felicity-jones.png>

105年11月份諮輔中心推廣活動

報名方式：親至諮輔中心(行政大樓三樓郵局旁)，或於陽光青年系統報名。

場次	活動日期	活動名稱	主題	時間	地點	講師
1	11/9(三)	【名人講座】創業&職涯規劃	職涯輔導	15:10-17:00	國際會議廳	陳夏民
2	11/14(一)	【名人講座】找到夢想天賦—我走自己的插畫路	職涯輔導	15:10-17:00	國際會議廳	不屑貓
3	11/17(四)	【講座】性侵害防治宣導	性別平等	18:00-19:00	N101	梁家慈
4	11/21(一)	【演講】在吃太多與吃太少之間：正念飲食	心理衛生	15:10-17:00	N101	詹益欣
5	11/21(一)	【電影欣賞】丹麥女孩	性別平等	18:00-21:00	演講廳	黃馨嫻
6	11/24(四)	【名人講座】女孩上路-在遠方醒來	職涯輔導	13:20-15:00	國際會議廳	謎卡
7	11/28(一)	【電影欣賞】一首搖滾上月球	生命教育	15:10-18:00	演講廳	李正德