

心靈主題

第 22 期

(94年4月1日發行)

出版單位：學務處學生諮詢中心

創刊日期：91年10月1日

分手 多感傷啊！

“分手”，多感傷阿！一談起又不免要觸動許多抑鬱、沮喪、抬頭不見天日的情緒，可是，如果不好好看個清楚，萬一遇到了，又糊里糊塗的打一場迷糊仗，受傷受的很慘，又不知道到底是怎麼被傷害的。所以，沒有關係，讓我們一起鼓起勇氣正視它，看它看個清楚，不小心遇見了，也不致於被它驚嚇而不知所措。

一、情感問題與分手的主因：

首先，我們先對兩性關係中的分手問題有一個輪廓性、概括的瞭解。根據研究，男女感情求助問題分佈如下：

三角關係	溝通與表達	分手	感情取捨	性關係
26.7%	23.3%	20.0%	20.0%	10.0%

可見，分手在兩性交往的過程中約有五分之一的機會會遇到，對分手有一個正確的認識和心理健康態度來面對是有需要的。

是什麼原因導致分手呢？根據研究有五個導致親密關係解離的因素如下，這些因素有時是交互作用或互為因果的：

1. 對對方較少依附(attachment)
2. 與對方長期分開
3. 父母的反對
4. 文化差異
5. 性格難合

有一個以大學生為對象的有趣研究是研究分手的高峰期，發現大學生分手時間和學校行事曆有程度的相關：

1. 5月、6月學期要結束、開始放暑假、有人畢業、當兵、出國、踏入社會....。
2. 9月、3月學期開始、準備過新生活....。
3. 12月、1月聖誕節、放寒假....。

二、怎樣分手最好？

一般來說，分手有四種方式，

- 1.是沈默式分手：什麼也沒說，什麼也沒做，兩個人漸漸疏遠不聯絡。
- 2.是宣洩式分手，將交往這段時間種種不愉快和發洩出來，告訴對方要分手。
- 3.是協議式分手，約一個合適的時間地點，將兩人不適合在一起的原因說明白，讓雙方有從容的時間處理情緒與未盡事宜。
- 4.是談判式分手，你的歸你，我的歸我。

根據統計，最多的是沈默式分手，最少的是協議式分手。而專家最建議的是採協議式分手，因為理性平和的過程最不容易造成傷害，要提醒的是，這理性平和的過程是需要事先作一些心理建設、情境經營及沙盤推演等等準備工作才能成就的。

以下對如何完成一個圓滿協議式的分手避免不幸、悲慘事件發生有幾項提醒：

◎給主動提分手的人：

- 1.找個地方靜靜想清楚自己為什麼要分手？分手有什麼好處，有什麼壞處？可找專業諮商人員謝助你整理與澄清紛亂的情緒。
- 2.在談分手之前，先做好沙盤推演，考慮對方的個性兩人交往的深度，對方可能的反應等，準備好自己說的方式、態度和理由。
- 3.調整好情緒再出發，以說『我訊息』的角度切入，態度溫和而堅定，別數落別人的不是。
- 4.慎選談分手的時間和地點，時間最好是白天，因晚上人的情緒較難控制，地點最好使是公開、安靜有旁人但不會干擾你們談話的地方。
- 5.告訴親近的人你要去談分手的『人、時、地、事、物』，及何時回來；或者請親近的人在離地點不遠的地方等你，以預防危險事件發生，保護雙方安全。
- 6.分手後保留一段情感的真空期，讓彼此有更清楚的情感界線，也沈澱自己的情感。

◎給被動分手的人：

- 1.在對方提出分手後，要先保持冷靜，衝動會搞砸許多事，先聽完對方怎麼說，別從『我被甩』的角度看事情，而從『瞭解對方是怎樣不快樂，在事件中的我是怎樣的心情』，來看可能轉圜的空間、來瞭解事情；及『留一個心不在我身上的人，兩人會不會幸福？』來看感情的未來。
- 2.痛苦別往自己肚裡吞，找親近的人分擔你的悲傷和壓力，找專業的諮商老師幫助你整理情感經驗，抒發內心感受和找到情感的定位。
- 3.也讓自己有一段情感的真空時期，避免在混沌、雜亂的情緒中，讓新情人無形中成為替代品，避免自己分不清楚自己喜歡的是前任的影子還是現任的情人，一筆糊塗帳，永遠找不到真正自己要的情感歸宿，故事重演。

三、分手後的調適

一般而言，提議分手的人，能夠說出多個分手的理由，分手後的情緒餘波較少，分手後的調適較好。而被動分手的人，因事先心理準備期都較短，分手後的調適相對就需較長的時間，抑鬱、沮喪、失眠、不知不覺流淚、生活步調變混亂、觸景生情等是常有的現象。何時會恢復？因人而異，一般是分手後約三至六個月的時間，視兩人情感深度、個人在情感中的投入程度、個人對情感的回顧及省悟程度、個人擁有資源及善用身邊人際及心理資源的程度而有所不同。分手後有心情低潮期是自然的事，但是如果持續超過半年情況未見改善，可能需要有所警覺，走出來請專業的人協助。

其實，分手不見的都是帶來不愉快的情緒，許多人也體會到分手帶來的成長與學習，如：

- 1.男生更懂得控制表達情緒，女生了解獨立的重要。
- 2.認清自己對感情的真正需要。
- 3.更能體諒別人，更能和別人溝通、更懂得愛。
- 4.了解以前對異性要求的不實際。

我們用健康的心來看待分手，分手似乎就不再那麼令我們害怕和不敢面對，我們也在靠近一點看的時候看見分手的正向成長意義。（資料來源：交通大學諮商中心柯淑敏老師）