

分手後的呢喃

心輔組羅尉瑜實習心理師

國外研究調查，不需要操弄，交往約在第三個月，就有 46% 的人會分手，隨著時間的拉長，分手的機率會不斷的提高。往往承諾交往時，需要兩人一同答應，而分手卻多是只要有一人決定；主動提分手者大多會有罪惡感，而被分手者，就算理解並向對方問出了分手原因，仍會因此陷入情緒傷痛，像是憂鬱、孤單、空虛、困惑、生氣等，強烈的人可能因此傷害自己或是他人，因此，如何調適顯得重要。

初期，嘗試接納分開後的情緒是自然與正常的，不用太急著趕快復原，把情緒想著像海浪般，會打過來，也會退去，不用隨著情緒起舞，一切會過去的。有研究也顯示約有 87% 的人可以在第六個月前走出傷痛，當然傷痛的程度，主要仍會因彼此「承諾」「投入」的程度不同有所差異；也有很多研究會去檢視其依附類型在分手調適歷程上的不同，例如：焦慮依附與逃避依附者的關係適應較需要時間。回頭檢視，在沒有對方之前，你也是獨自活著，只是談了場戀愛，親愛的你又回到了一個人，就如同江蕙-我愛過歌詞裡「感謝天地肯賜乎我有一個愛你的機會」。

看了些研究，分手的療癒似乎沒什麼捷徑，也發現常常會提到幾個處理傷痛的方式 1. 接受現實，不要理想化，坦然對方已經真正的離開；再者，這期間的人很容易陷入心理過濾，會留下對方美好的事，而漏掉曾有的負面。2. 找個方式去發洩情緒，放心去哭，例如：日記書寫；也可接觸與自己情緒相似的歌曲及電影，除了透過此投射讓情緒紓解，也有機會因此昇華其情感。3. 找人傾吐。 4. 求助，例如：心理諮商。對我而言，也許是老生常談，然而保持規律睡眠、飲食、適當的運動，重新調整生活方式，也是個重要的選項。

某位教授愛情社會學的學者，曾這麼提過：準備分手的情境大多很難好好溝通，再者，有開始就有可能結束，何不在交往初期，關係好的時候，先談談可能的退場機制，若不幸的走到分手時，彼此可以怎麼做，例如：不要使用暴力。

親愛的，給自己一些時間去撫平，有些時候愈控制愈糟糕；看似是終點，有時奇妙的另一篇章又出現；也許，在這過程也學習著找回自己。