

## 【性別平等】好聚好散，學習當一個好情人

書香聊天室

(文／諮商輔導組)

在諮商工作裡，許多人自述的“戀愛”學分，還差強人意。在沒發生戀愛的幻想空間裡，總認為自己是一個理想情人，但真正談起感情，卻發覺1個人不能決定2個人情感的走向與感受，才會停下來思考，是不是哪裡不對勁？通常，最讓人深省的回應是：「原來，要瞭解、掌握另一個人是相當困難的、想像的2人世界，是建構在自己的空間而非真實的2人世界裡」，一致認為「處理分手比在戀愛中決定要不要表達愛意更困難萬分」。

「愛與被愛」都會擁有美好的過程，但越美好的事物，相對也會留下令人難以理解的情懷。在諮商的實務裡，會遇到深陷感情困擾而無法自拔的同學，他們困惑著為何有個看起來很好的開始，卻無法好好結束。也發覺以下幾種分手時的情境，最令人抓狂而容易失控，錯失了維持好情人的形象：

一、從朋友到情人，我不甘心最後兩頭空。感情來的時候，尤其是從同學、朋友就在一起的人，最常遇到要不要進一步交往的迷惑，很多人也明白一旦跨出這一步，要回頭當朋友會有心結的鴻溝。當成情人，卻感覺不對的也不佔少數，面臨分手的痛苦，難以接受—不僅愛情與友情兩頭空，更無法釋懷的是明明2個熟悉的人在一起，又擁有重疊很大的交誼圈、生活圈，為何那麼快就分離？於是，會想盡各種方式挽回感情，但當對方已經沒有意願，也沒有感情的情愫，其挽回的動作反讓自己更狼狽。也因如此，好好處理分手後的共同關係更是需要智慧。二、我已經無法失去對方，倘若對方要離開，我會讓他知道他毀了我。這是不少人面對分手，氣憤時脫口而出的一句話。這樣負向情緒、行為的話，對方聽了會難受及害怕，其實他只是讓對方內疚，而願意重新考慮2人在一起的可能性，正所謂負負得正的效果，而不知這席話，反造成對方決定分手念頭的更確性。也有人認為對方用“分手”來考驗他的愛有多深，必須用更強烈的描述，來表達其分手的情緒及影響，試圖讓對方瞭解分手的嚴重性，可是所帶來的效果也是負面的。因為人都有自我保護的機制，在可以選擇的情況下，都想要擁有一個祥和、安全、充滿愛意的戀愛氣氛，製造危險不安、激烈情愫的氛圍，往往留住的只是「人」而不是「心」。

三、只要能夠留住對方，願意配合對方，改變自己成為另一個人。在面臨失去重要的情感時，許多人會問對方：「如果我改變，你就會回心轉意？」「拜託，讓我知道你喜歡什麼樣的人，我會讓自己變成那樣。」這是個很不可思議的對白，但仔細想想又

是那樣的真實。我們很難相信曾經宣告相愛的2個人，分手時，能說出許多無法在一起的各種理由，這是愛情的苦澀滋味。加上社會媒體、報章、雜誌的影響，已經沈浸在感情裡的人，為了留住這段關係，寧願改變自己。但時間點錯了，也會錯意了。在感情裡，我們跟一個與自己完全不同的人在一起，於是要學習在互相尊重原則上，保有自己並同時接納另一個人。若為了一段感情你需要失去本來的自己而配合對方，究竟你的情人愛上的是你，還是他所想像的理想情人樣貌？

這三種情境，是許多人面臨分手時，會不自覺的試圖擇其一來挽回2人感情。其實，一段感情的開始不是在交往的那一刻，是在交往前的曖昧階段；於是乎，一段感情的結束也不是停留在分手的那一刻，更包含著分手之後的分離過程。每個人在感情的情境裡都在乎對方得幾分、自己得幾分，但分手的表現要好來好去也是一門學問，很少人喜歡分離的感覺，都想念在一起的滋味。然而，一個真正的理想情人，是在感情投入與分開的過程中，都能夠學習接納、寬恕與尊重。

若您陷入泥沼想找個人談談，請至商管B408室諮商輔導組，我們會有專業老師陪伴您，討論、尋覓一條能走的路。