【性別平等】分手後還能是朋友嗎?

書香聊天室

文／諮商輔導組提供

有人說……

有個女孩說：「雖然我跟前男友分手了，但現在我們還是不錯的朋友，畢竟我們曾是最了解彼此的人，若當不成情侶，當朋友總可以吧，我還是很喜歡他這個人的。我不希望因為我們的關係曾經越界，就再也當不成朋友。」

有個男孩和女朋友抱怨：「我跟前女友真的只是普通朋友而已，為什麼妳就是不願意相信我呢？我們真的沒有曖昧，但是人相處久了總是會有感情，怎麼可能說不聯絡就不聯絡呢？」

分手之後的情侶，到底還能不能當朋友？這個問題一直以來都是很多人心中的疑惑。某偶像劇裡有一句臺詞是這樣說的：「如果愛情能像樂扣盒就好了，壞了一個，還有三個。」如果愛情消逝了，還能退回當朋友有多好。許多人在分手之後，都還是希望可以繼續和前任情人維持著良好的朋友關係，不甘心彼此就這麼成為了最熟悉的陌生人。

我們，還是朋友嗎？

「分手之後能不能當朋友」其實不是最重要的問題，更重要的問題是「為什麼還想要當朋友？」，你的心態到底是什麼？是讓分手的彼此，能夠有舒坦一些的藉口？還是根本在苦苦守候，等待對方的回頭？又或是想要保留對方可能的寵溺？也許有人會拍胸脯保證說：「都不是！」那你更要誠實的面對自己，對於這段已逝去的感情，是否已經完全淨空，也許還無法真心的祝福，那是否可以不吃醋、不嫉妒，不滿腦子盛裝著懊悔。若聽到前任情人提到與新情人的恩愛，是否可以沒有一絲不悅，覺得「這曾經是我的」、「他以前對我更好」；若聽到他抱怨新情人的缺點，是否可以不揚起一絲得意，覺得「自己比新情人更好」？如果仍有這些內心獨白，都證明私心正在作祟，你根本還沒有準備好當前任情人的普通朋友。既然還是被前任情人牽絆著，就不要讓自己與對方繼續糾扯不清，暫時與對方保持距離，停止暴露在前任情人的巨大影響之下是比較好的選擇。

與前任情人當朋友當然是可能發生的，若自己可以做到沒有私心，也沒有佔有慾，你們當然還可以成為朋友，但往往沒那麼快，也沒那麼簡單。不過，做朋友是一輩子的事情，又何必急於一時呢？儘管不是前情人關係的普通朋友一旦吵架絕交了，在現階段不是朋友，未來也還是有可能再恢復朋友關係的，更何況曾是最熟悉的彼此。重要

的不是你們現在是不是朋友，而是後續你們各自如何面對與解決問題。心理師鄧惠文曾在《非常關係》一書中建議：「三個月內減少接觸，六個月內如果對方比較能放寬心，可以偶爾聯繫，如果一年內對方還是無法釋懷，最好是拉長冷淡的時間。」剛分手的情人，最好還是給彼此一個自由的空間，放慢腳步，允許自己花一些時間去沈澱這段感情，思考這段關係帶給自己的影響，未來又有什麼樣的期待。一個值得當朋友的前情人，一定可以體諒這樣的你，若連這樣的空間都不願意給予，你可能要慎重考慮是否真的還要與對方繼續牽扯下去喔！

最後，還是要提醒大家一點。其實我們每一個人都是貪心的，常常希望魚與熊掌能夠兼得。但最真實的人生是：我們必須做出選擇，不可能什麼都想要握在手裡。若非要如此，到頭來很可能都只是一場空，這本來就是我們在人生道路上應該學習的課題。