

【心靈花園】當愛走遠 分手調適大哉問

趨勢巨流河

資料提供／學生事務處諮商輔導組

戀愛常能使人快樂、著迷、瘋狂，然而，當愛漸漸遠逝、走向分手時，「愛情」又會使我們感到失落、難過、悲傷、心碎，甚至開始對自己有許多的困惑與懷疑…。以下是大學生分手時常想不透的問題：Q1:分手了就代表我是魯蛇（loser）、我是失敗的嗎？

伴侶走向分手的原因有很多，當彼此在價值觀、態度、生活方式或是人生目標上可能有所不同時，經由溝通後仍然無法達成共識；或是開始爭吵、衝突或批評對方，可能便會走向分手。分手或許是另一種學習和新的開始，更不代表自己是一個較差或失敗的人。通常被動分手的一方，可能產生自我價值感或自信心被剝奪的感覺，或自我懷疑，但是可以試著去找出自己的優點、欣賞自己的美好，因為對自我的觀感是可以再學習、再改變的。

Q2:分手後好痛苦…我真的走的過嗎？

失戀分手生活中重大的壓力事件，可能會有情緒低落、食慾不振、睡眠狀態等狀態，或者不想上課、不想出門等情形。被動分手的一方，剛開始可能會有否認和震驚的狀態出現，接著伴隨沮喪或憤怒的心情。可以試著尋求同學、朋友、家人、師長或是諮商輔導組的協助，讓自己的情緒和想法有個抒發的管道，如果發現連續兩週以上出現憂鬱或是自殺的念頭，則建議到學校諮商輔導組B408室進行晤談。經由這些管道的幫助後，相信自己可以度過這個歷程，儘管每個人需要經歷的時間不盡相同，但你會漸漸地能夠接受並重新適應，並將情感投注在未來的生活。

Q3:為了減低痛苦，我趕快尋求或投入下一段感情好了？

分手之後，需要一些時間調整並告別過去的感情，才能發展出新的自我概念和自我認同，並重新定義自己和前伴侶的關係。有時候，太快投入新的戀情，也就失去了從上段關係中理解自己的機會，更容易帶著過去的行為模式進入到新的戀情中，而產生類似或新的衝突，而對自己和新對象都易造成困擾。

Q4:分手後一定要當朋友嗎？

這常是分手的迷思，其實不論當不當的成朋友，不急著馬上就要當朋友，可以試著思考繼續當朋友的原因為何？不論是想挽回感情或是為失去感到惋惜，兩個人都是獨特的個體，都需要尊重自己以及對方的決定。因此，學習找到和自己獨處的方法以及生活重心，試著去重新思索伴侶在生活中的比重與角色，為進入一段新的關係做準備。

2018/05/28