

## 愛情走到盡頭 該如何說再見

心靈花園

文／諮商輔導組提供

戀愛好比雙人舞蹈，想要舞出精彩的舞碼，需要兩人不斷地調整與練習，過程中免不了舞步相左、踩痛對方，甚至狼狽跌倒，經營感情也是如此，雙方要真誠地付出心力，方有圓滿的結果。若不幸分手也是一門學問！被分手的常是被同情的一方；提出分手的通常會背上負心的罪名。被分手的傷痛來自於非己所願，一般而言較無心理準備；分手那方，可能思慮已久情感也漸淡，所以心情的調適比被分手者好。不論是那一方，只要投入愛情，結束或多或少會產生失落感，需要各自療癒與調適！

既然分手免不了失落，那還要分手嗎？答案是肯定的，若雙方覺得在一起不合適，或其他因素導致這段感情無法繼續，分手反倒是真誠與負責的行為。當然選擇分手有時需要冒點險，因為分手後未知對方的反應，以及自己將面臨何種情境？為了降低分手可能的風險，有以下幾點注意事項：

### 一、分手的方式

在科技發達的e時代，網路成了人際互動的重要平台，過去的見面、電話、信件等交往，今日已資訊化為MSN、e-mail、網誌、簡訊等，什麼是好的方式，沒有正確答案，但雙方運用上述方式溝通互動，談論感情的結束，而不是單方面告知，會讓關係的結束透白化，即便任何一方未同意，但都可表達自己的感受與想法，也清楚對方的感受與想法。

信件或E-mail雖非立即性的互動，但可透過文字書寫傳達想法，以間接的途徑提出分手是可以考慮的方式。「簡訊」顧名思義是簡單的訊息，若能以有限的訊息，清楚並完全表達結束這段關係，也不會為自己帶來困擾，則簡訊是可以考慮的，否則還是多花點時間處理。

至於網誌或明信片是屬於較公開的途徑，只要具有權限，任何人都可以上網閱讀資訊，如果你期望私生活變成大家談論的話題，那網誌是個途徑，可是分手是屬於兩個人的事，雖然你不在乎公開，但需考量對方的感受，這也是為人的修養。明信片則是在傳遞過程，經手人都可任意閱讀的信件，也是具某種程度的公開。

## 二、分手的態度

愛情最終若是分手，別忘了在中止關係的發展中，讓彼此都接受分手的事實與原因。並秉持尊重的態度，以溫和但堅定的口吻談論此問題，避免激起對方強烈的情緒反應，也讓他知道這是思考後的結果，非一時的氣話。切記挑釁、羞辱、冷漠的言詞，會讓彼此的情緒翻滾，容易引發衝動行為，分手是要結束感情而非生命，千萬不要為了逞一時之快，讓自己陷入危險情境。

## 三、分手的情境

見面談論分手，場合的選擇很重要。很多人以為在隱密的地點，可以降低彼此的困窘，但若發生意外，也不易被察覺。所以選擇在公開且安靜的場合，如：咖啡廳、校園等。若期望無其他人在場，至少告知周遭他人，約定的地點、時間，甚至請友人適時來電關心，都可提升個人安全。如果沒有把握面對對方分手的反應，以電話進行分手，是較安全的情境。MSN礙於打字速度與個人對於文字的解讀，有時無法正確傳達感受，所以需斟酌運用。

上述主要是提出分手者需要注意的事項，著重點是個人的安全，以及對彼此的尊重。當愛情走到盡頭，並非所有都結束，留在心中的不僅是回憶，還有許多的成長。好好說再見，表現對於愛情的真誠與尊重，也顯示個人的成熟。

2011/03/07