淡江時報 第 1094 期

分手後還剩下什麼？談分手調適

性別平等

■資料來源／諮商暨職涯輔導組提供

曾經相愛的兩人，因某些原因無法再走下去，雙方都將面對角色的轉變，且親暱關係不再，不捨與惋惜再所難免。分手初期，有人會無法適應寂寞，因此急著投入下一段感情，以填補空虛，然而當自己的狀態未調整好，又未能足夠了解對方時，很容易產生摩擦或讓對方感到失望，再次落入分手。

給自己時間適應分手

喜歡對方需要時間相處與累積，同樣的不喜歡對方也需要時間放手，特別是被分手的一方，若交往時完全沒有覺察到分手訊號，當突然發生時，會感到衝擊和困惑，不斷反省過去之間的相處，內在滿是懊悔與自卑。然而，愛上一個人和不愛一個人往往沒有具體理由，分手更不是誰的錯（親密暴力除外），因此當兩人緣份盡了，需要給自己時間適應分手，也需要逐漸拉遠對方與自己的距離。

除了物理距離，心理也需要拉出距離。分手後會想念過去交往時的點滴，甚至感到傷心、氣憤或委屈，這都是正常反應，不需要逼迫自己在短期內忘記對方，而是需要多留一點時間給自己，去做些過去想做、卻沒時間完成的事，例如運動、參加社團、和朋友出遊等，舒緩分手帶來的負向情緒，也把時間、注意力分散到其他人事物，為生活增添色彩，更能因此找回新的生活重心。

戀愛的省思

很多時候都會說天涯何處無芳草，然而會單戀一株花或草是有原因。分手後，除了梳理情緒之外，也可以花時間思考喜歡對方的特點為何？兩人為何事摩擦？又是如何溝通？利用觀察幫助自己了解你欣賞和不適合的特點，以及能讓你感到愛與安全感的行為，藉此釐清你重視的特質和價值觀的意義。透過省思可以幫助自己更了解自己以及對於伴侶的期待，相信在下一次尋覓伴侶的過程中，能更加順利找到合適的對象。

（責任編輯／郭萱之）

2019/12/08