

分手，快樂？

撰文者：施美妃 實習心理師

「你曾經說我們要在一起一輩子，無論發生什麼事都不離開，但是為什麼你卻愛上了別人？」

「只是一通電話、一則 Line 的訊息，為什麼你可以這麼輕易的就提出分手？」

每一個被分手的人總是疑惑著「他/她為什麼要跟我分手？」、「我真的這麼不好嗎？」、「我們還能再一起嗎？」；而每一個想提分手的人其實也在思考著「這段關係要再繼續嗎？」、「要怎麼繼續？」，或是「要怎麼提分手？」。

提出分手的人通常會有著愧疚的情緒，但是因為在提出前已經考慮過了，所以比較早就先預做了心理準備；而被分手者會歷經比較多的困惑與自我懷疑。

每一次的交往都是為了能夠跟一個人建立一個深刻的情感關係，沒有人是為了分手而交往的，然而，是否能攜手白頭到老卻不是自己說了算。梁靜茹唱的”分手快樂，祝妳快樂，妳可以找到更好的”，下一個真的能夠更好嗎？萬一更糟的話該怎麼辦呢？究竟是什麼讓我們走失了彼此？

許多科學研究顯示，分手的內心傷痛，會反映在大腦裡的痛覺感應區，失戀後，會讓人有短暫胸口痛、呼吸困難的感覺，醫學上稱為章魚壺心肌症，又稱為「心碎症候群」。離開一段關係，會讓人有失落、憂鬱與疼痛的感覺，不過，有部份的人在分手後反而覺得輕鬆，甚至能從分手經驗中得到成長。

失去一段關係，真的會讓人很難過，失去的痛苦可能會碰觸生命每個角落，過往回憶時不時的浮上心頭，讓人覺得寂寞空虛，試著美化悲傷或趕走悲傷，往往讓情況更糟。

悲傷和愛一樣，都是很個人的事。每個人生、每條路都是獨一無二的，失去的悲傷沒有階段，也沒有固定的模式，要如何走過分手的傷，重要的是我們如何看待這段感情以及從這個過程中學到了什麼。



分手後的調適可以怎麼做？

1. 允許自己悲傷難過，但是不要懷疑自己，也不要傷害自己與別人：

找一個安全的地方、信任的人陪伴你，好好的哭泣、好好的訴說自己的難過，讓自己的情緒好過一點。

2. 回到一個人的生活，先好好愛自己：失去一段關係是讓人難過的事，再次回到一個人的生活需要一點時間調適與習慣，試著讓自己好好的吃飯、好好的睡覺，只要不傷害自己與別人，做一些能讓自己開心與舒緩情緒的事，只有先愛自己，才有辦法愛別人。

3. 請不要急著投入下一份關係：

試著調適這段關係給自己的傷痛，釐清自己的想法與感覺後，才不會將混亂的情緒與同樣的錯誤帶入下一段關係之中。



4. 思考這段關係給自己什麼樣的學習與收穫：

和對方走過的路，曾經一起擁有的回憶，會在心裡刻畫出深淺不一的印記，每個經驗其實都有它的意義，重要的是要能夠正向解讀。花一點時間試著用新的觀點與角度去回顧這段關係與歷程，重新思考自己在這個過程中的學習與收穫，讓這段經歷是幫助未來親密關係的養分，而不是傷人的絆腳石。

請記得，分手是失去了一段關係，但是，這絕對不代表你不好或是沒有價值，有可能對方並不是適合自己的人，也有可能我們在愛的傳達與回應方式有調整與改善的空間，如果我們在每一段情感關係中有所學習，那麼你將會在越來越瞭解自己，也能好好對待別人的狀態下，在未來擁有一份值得珍惜的關係。

愛，是雙人舞，而我們都在這個過程中，不斷的練習如何好好的愛與被愛。

如果你找不到人好好聊聊心中的苦，學輔中心會是你的好朋友，讓我們陪你/妳走一段愛的練習曲。