

愛情離去時，如何告別？

撰文／林育甄

察覺關係走到盡頭，但是無法將分手說出口嗎？提出分手的人在複雜情緒當中，可能會覺得做出決定的自己很殘忍，或是對這段戀情也相當不捨，即使承擔著巨大的悲傷，也認為應該結束這段關係時，該如何用自己的方式，溫和而堅定的分手？走入以下的文字中，將帶領你一步一步思考，並提供些方法，讓你能夠支持自己，堅定地走向嶄新的未來。

很多時候，伴侶關係的變化是無聲無息的，情感跑在理智前面，自己理不清楚也說不明白，只是發現自己的行為開始轉變，開始容易不耐煩，比起聽對方說話更想去打遊戲、更想一個人獨處看劇，也可能兩人的爭吵次數不斷的提升，反覆的冷戰，時間一次比一次長，又或者是生活沒甚麼變化，只是兩人漸行漸遠……，還有一種情況，則是反覆的分手又復合，因為不確定自己的心意，但又無法改變不滿意的關係，總是在爭吵當下說出分手的話，在感受幾日孤單的生活、回憶的折磨後，再度復合，久而久之，分分合合變成你們關係的常態。這樣的關係對兩人還有益處嗎？還要維持下去嗎？這樣的疑問出現在腦海中。然而，沒有人能替你決定是否該提出分手，有時，身旁的朋友一再勸說，但自己心中還有所猶豫時，也會為了待在安逸的生活，使關係卡在不上不下的位置，無法再為了維持關係做更多的努力，也無法將分手說出口，兩人被「過去」綁在現在的關係。這樣的狀態對自己或對方都是種消磨，無法結束不滿意甚至有害的關係，也無法重新投入生活，迎接新的人事物，走入人生下一階段。

所以「確定自己的心」是在 Jamye Waxman(2015)「告別七步驟」中的第一步，將選擇再一次的努力嘗試，或是分手？是時候為自己做出決定了。在提出分手之前，必須清楚知道自己將要失去甚麼，未來的日子裡，無論好或壞，都將有所改變，唯有清楚地想過未來，才能篤定地說出現在。你準備好要面對沒有對方的生活了嗎？

確定了自己的心意後，也要「想清楚告別的細節」。若目前的情境並不是需要馬上消失對方生活(例如：受到暴力的威脅情境)，好好告別能夠使自己與對方不留遺憾，然而，「告別」並不容易，堅定地說出自己的心意的同時，事先考慮幾項要點，也許能夠幫助整個過程更加順利，包含考慮自己要把握多少時間，避免整個過程過於草率或是冗長至無法分離；以及地點適合在保有隱私的公共場合，避免告別時過於激動的情緒使場面失去控制；最後，在雙方狀態穩定的情況下，告別需要考慮到未來的生活，你們的生活中還會有交集嗎？在工

作場所遇見或是社團中是否需要交談?彼此希望如何跟周遭的親友說?

第三步「別責怪任何一方」。關係會走向結束有無數的原因，也許已經沒有力氣去釐清，只能等待時間讓一切沉靜後逐漸清晰，也可能永遠無法明白某些事情，心中會不斷埋怨對方，或是責怪自己，然而，關係是雙方共同建立的，必須承認這是雙方共同帶來的結果。在做了告別這個決定時候，很多的「為什麼」都已經無須再追究，我們需要接受自己的感覺，接受自己的決定，無須美化或淡化回憶，過往就是真真實實存在著，唯有真正接受這一切，才能向前進。

「堅強自信踏出下一步」。告別過去所帶來的感受是相當兩極的，在哀悼過去關係的當下是極為痛苦的，每個人所需要的時間不同，當然可以好好地陪伴自己沉浸在這樣的感受當中，若是能夠跟他人分享這樣的感受也很好，在這個時刻能夠感受到旁人的關懷，就像是在苦澀的咖啡中加了牛奶。同時，你為自己做出了一個決定，應該為這份堅毅和勇氣感到驕傲，而告別意味著展開新的生活，你可以帶著興奮與期待的心情，試著為自己規劃新的生活，也許可以嘗試接收新的事物，參加不同交友圈的聚會、學習自己有興趣的事物，此刻，你可以緬懷所有的失去，也可以為那些將要出現在生命中的人事物歡欣鼓舞。

第五步「別困住自己」！要真正走出一段關係相當不容易，你們可能生活中還會碰面，即使不會，也可能因為某些原因需要聯繫或見面，而最困難的就是設立並且堅守界限，因為彼此太過熟悉，要從情侶關係轉變成任何程度的朋友，兩人都需要相當程度的心理成熟，以及正確的認知到彼此看待關係的看法，不然很容易落入過往的親密之中，可能你認為的禮貌性關心，對方卻誤認為關係死灰復燃，開始想像有復合的可能，而當察覺到對方有類似的想法時，溫和而堅定的拒絕，是重要的。因此，各種程度的接觸都需要審慎，保護自己也保護對方不再被過往困住。

「誠實面對內心感受」，無論是在告別前、告別後內心若有任何情緒，請好好感受它，不必因為自己選擇了結束，就隱藏自己的悲傷，越是誠實的經歷這一切，越是能走過這個階段。若是你們的關係允許，以及你足夠堅定，不會因為表達情緒而被影響，那就好好表達自己的感受吧!可以讓對方知道你的難過、你的不捨，同時也讓他知道你的堅決，無論對方能不能夠理解，都讓自己以及對方有能夠表達自己的機會。

最後一個步驟，「尋找一句真言」。看到這裡，你會發現「告別」這個歷程不像想像中能夠快速地結束，從釐清自己的想法，明確、堅定的表達自己，到最後哀悼這段逝去的愛情，時間可能長到讓你感到絕望，覺得自己永遠無法真的結束……，在這個過程中你可以寫下你的感受、寫下對過往的記憶，整理自己想要離開的原因，以及自己在未來可能需要面對

的情緒，用自己的話幫助自己熬過這段時期，每當感受到絕望，就回頭看看自己的文字，在裏頭找到自己的強壯。

看完這篇文章的你，心情應該相當複雜，分手的歷程免不了使自己浸泡在各種情緒當中，但同時要堅定的表達自己，將自己從感性的沼澤拉起，是相當矛盾且不容易的，好好地陪伴自己、擁抱自己，並為自己的勇氣與堅毅感到驕傲吧！

參考資料

Waxman, J. (2015). *How to Break Up with Anyone: Letting Go of Friends, Family, and Everyone In-between*. Seal Press.