

## 「從兩個人回到一個人」- 淺談分手調適

撰文/陳柏誠

「我對這段感情沒有感覺了，我們分手吧。」有句話說在一起需要兩個人的同意，而分手只需要一個人開口就夠了。當一段愛情關係中有一人提出分手時，不管另一人是否已經做好分開的準備，似乎意味著這段感情即將走到盡頭，然而分手這件事並不是一次性的單一事件，當一個人瞭解到分手、陷入分手後的難過及失落情緒、思考分手對自己生命的影響到最後慢慢走出分手的傷痛，以上往往會是持續一段時間的歷程。

在分手的歷程中，Kubler-Ross 提出了面對失落的五個重要歷程(否認、憤怒、討價還價、悲傷及接受事實)，Fisher 從這五個階段進而發展出十五個失落復原的歷程，分別為：否認、孤獨、內疚、哀傷、憤怒、告別、自尊、友情、殘渣、愛、信任、性、責任、成長及自由這十五個階段。在以下分別介紹：

### 一、否認：

不敢相信在這段愛情中對方已經沒有感覺，自己不再被愛了，難以接受分手的事實，會認為這一切並不是真的，會去否認分手的事實。

### 二、孤獨：

可能會封閉自己，減少與他人的聯繫，想讓自己靜一靜，或許會找事情讓自己忙碌，藉由忙碌讓自己不去想分手的痛苦。

### 三、內疚：

會開始思考自己在這段感情中是不是有哪裡做不好，希望有機會讓自己彌補過去做不好的地方，可以重新再開始讓對方接受自己。

### 四、哀傷：

藉由哭泣來宣洩情緒，除了失落和難過外，可能會出現沮喪、生氣、寂寞、挫折、不相信、震驚、無助、失去自信、感到空洞及罪惡感。

### 五、憤怒：

開始出現憤怒的情緒，可能是對於對方的生氣、對於自己的生氣，或是對於這一段關係結束的生氣。

### 六、告別：

告別這段感情的回憶，可能會刪掉過去的訊息、照片、卡片等，試著向過去的自己 and 感情說再見。

### 七、自尊：

在這階段中可能會有些自我懷疑，開始在過去和現在間尋找自我，試著去認同自己，重新建立自我價值。

### 八、友情：

開始尋找身邊的社會支持，從友情中得到溫暖與陪伴，重新看見生命中的重要他

人，能與人分享自己的生活。

#### **九、殘渣：**

對於過去感情的那些回憶有時還是會出現在心中，儘管努力嘗試去忘記仍會不小心想起，重新去整理這些回憶對於自己的意義。

#### **十、愛：**

過去感情中受傷的經驗讓自己對於愛產生懷疑，但隨著時間和調適的過程，慢慢地去找回自己愛人與被愛的能力。

#### **十一、信任：**

對於愛情關係有更多的體會，能夠發現人與人之間的真誠信任，不管是在親情、友情和愛情。

#### **十二、性：**

重新發現性在自己感情中的重要性，能夠理解自己對於性欲與感情的需求，而不是讓性欲綁住了愛情。

#### **十三、責任：**

在過去的感情經驗中，重新發現自己在愛情中的角色，瞭解在愛情中兩個人都有互相承擔的責任。

#### **十四、成長：**

能夠瞭解分手對於自己的意義，關心自己真正的需求，試著尋求不同的生活方式。

#### **十五、自由：**

不再受到過去關係而影響自己，在愛情的世界裡面能夠給予自我肯定，開始自己新的生活。

上面的十五個階段並不是每個人都會經歷到，有的人可能跳過某些階段，有的人則是在各個階段間來來回回。分手雖然給人帶來了痛苦，但同樣地也給人帶來了成長。

在分手後學習接納分手所帶來的負面情緒和失落，復原是需要一些時間的，也許這條復原的路走起來不是那麼順利，但當我們能夠在分手的過程中找到正面的意義，能夠重新建立自我價值，瞭解自己對於感情的需要，有一天會發現自己仍然能夠擁有愛與被愛的能力。

#### **參考文獻：**

程威銓(2015)。暖傷心--失戀療癒的 15 個練習。大真文創出版公司。