

## 分手快樂？淺談分手的四個階段

撰文/許凱傑

愛情，是世間上最讓人摸不透的經驗，它什麼時候在你身上萌芽，你可能不知道，它什麼時候從你身上蛻去，你可能也不知道，但你會知道開始是喜悅的，而結束卻總帶著一個人走的悲傷…。

因此有人說：“相愛容易相處難”，真是一語道盡了戀愛的真相！更有人說：「相愛總是偶然，分手卻是必然，只要彼此誠心誠意相對待，不也是人世平常？」說來容易，做來真的很難。但換個角度想，所有在戀愛中成長的人，誰不是在分手後才更認識自己？誰不是在悲傷過後，重燃希望？

愛情當然需要經營，可是在『一廂情願』或『兩廂不悅』的情況下，或許分離也是種選擇的可能。面對分手，沒有人是贏家，但如何去正視它，去認識分手階段，進而讓即將分手或可能未來面臨分手的我們，能有更多的成長與渡過分手的能量呢？這是我們要去努力的。以下的描述與介紹，或許你經驗過、或許你正在經驗、或許你從來都沒經驗過，但重要的是，讓你思考並認識自己在這些階段中的樣貌，才是最重要的。

### 第一階段：分手潛伏期

通關密語：

**將心比心，但不要婦人之仁。**

一段感情從熱戀到分手，或多或少都有些徵兆，當你發現，想脫離這段關係的念頭比維持關係還要強烈或是雙方都想脫離關係，而不願下功夫維持關係。或許就該慧劍斬情絲。

分手不是為了要踐踏另一個人的心，而是要讓彼此能更了解自己的需求，因此分手禮儀是很重要的：

將心比心，但不要婦人之仁。提分手，一定會傷到對方的自信心，要體貼對方錯愕、難過的情緒，但不能因而哄他又說不分(朱芷君, 2007)。因此提分手時，切記態度要堅定，不要有暗示性的語言或是期待對方會知道你的言外之意。『說清楚，講明白』，在分手時是很重要的功課。當然，被分手的一方或許會有情緒

反應，或許會很痛苦，或許你會感到不捨，但千萬別因此哄他而又說不分手，我們可以體貼對方的難過，但要站好自己的位置，搖擺不定的態度，只是讓彼此更痛苦的開始，用溫柔而堅定的語氣與態度去表示你的想法與做法，或許是不錯的選擇。

## 第二階段:發作期

通關密語:

**情緒的釋放是有益處的，但絕不要傷害自己或傷害別人。**

不管是提分手或被分手，痛是很自然的，不痛表示你根本沒愛過，不要覺得自己很沒用，老老實實承認失戀了，好好大哭一場反而有益健康。

**記住:你不會因此無法再墜入愛河或虛度往後的情人節，你仍然擁有愛的能力，沒有人可以奪走。**

這時最需要「肯定自己的朋友」，向知心朋友傾訴、吃吃喝喝，逐漸恢復原有的世界，發現真正的自己，「就很容易開始新的衝刺。」

## 第三階段:療癒期

通關密語:

**恢復，是需要時間的，就像雨總有停的一天～～**

何時會恢復呢？一般是分手後約三至六個月的時間，視兩人情感深度、個人在情感中的投入程度、個人對情感的回顧及省悟程度、個人擁有資源及善用身邊人際及心理資源的程度而有所不同。

分手後有心情低潮期是自然的事，但是如果**持續超過半年**情況未見改善，可能可以找專業老師聊聊囉！

恢復也有些方法可以試試看，像是找一個自己喜歡的目標投入，但千萬注意別找另一個人作為感情的替代品，因為這對對方是不公平的，對自己也極可能是另一次傷痛的開始。另外找好友的相互支持與陪伴固然重要，但有時藉由與諮商老師的心理諮詢，或許更能客觀而深入的探索自己的情愛態度。

## 第四階段:重生期

通關密語:

## 帶著微笑，進入新的生命階段。

當分手後的某一天…

你發現，你可以自然的在朋友前談笑風生，即使一個人回到家中，也不覺得孤單。

你發現，看到或聽到或聞到過去曾有的美好回憶，而不會淚流不止或悲傷不已。

你發現，你可以看著他離去的背影而不哭的話。

相信…你一定痊癒了。並且可以帶著微笑，走入下一個生命的階段。

## 求助管道

性侵害防治專線:080-000-600

婦幼保護專線:080-024-995、(02)2722-9543

心理諮詢諮商:國立臺灣師範大學學生輔導中心 (02)7734-5363