

## 男子悲傷—失去戀情、不失去自己

撰文／林育甄

我是一個開朗大方的男生，從小就蠻擅長跟女生聊天。上了高中之後，身邊的朋友開始談戀愛了，同時，自己也和一個女生越走越近。一開始其實覺得對方蠻普通的，但是認識越久，越發現她是很不錯的女生。她開始會關心我，週末偶爾連線打遊戲，我漸漸覺得她的笑容很可愛，自然而然地，我們便成為情侶了。

多虧她常常拉著我一起讀書，我們考上同一所大學。但是不知道從什麼時候開始，我們的相處充滿了爭吵，我發現自己沒有辦法達到她的要求。她希望我週末不要一直打球，可以跟她出去約會，可是我常覺得在外面約會很花錢；或是希望我不要一直打遊戲，睡前可以跟她講電話陪伴她入睡……這些要求逐漸讓我覺得這段關係讓人窒息，我很想成為她理想的男友，但發現自己很痛苦，真的做不到她的要求，最後，我們在一次吵架中分手了。

雖然分手是我提的，但還是覺得很難過，我在朋友家住了幾天，因為只要一個人待著就會想哭。跟朋友待在一起，喝酒、打遊戲一整晚，或是夜衝去武嶺，只想裝作一切沒事地繼續生活下去。朋友偶爾看到我恍神的樣子，會跟我說「看開一點，做人要樂觀！」、「還有很多妹子在等你，又不是只有她一個」。我以為這樣難受的感覺會漸漸消失，但是在夜深人靜的時候它總會找上我，我努力躲避悲傷，直到下一個女孩進入我的生活。

每個人的一生當中，平均會失戀 4 次，其中會有至少一次，讓人深陷其中無法自拔，可以說，每個人都曾被失戀困擾過，其中女性比男性更常地提出分手：女性表示分手的比例為 39%，男性為 37%，共同決定的比例為 24%；男性表示提出分手的比例為 28%，女性為 47%，雙方決定為 25% (Morris & Roman, 2015)。因此，男性是更常處在「被分手」的情況中的。

在大學裡，愛情這項必修學分，能夠拿到學分的人是少數，棄修的、退學的同學又會如何呢？

以下是失戀、陷入悲傷時常有的反應：

一、感受方面：會出現哀傷、生氣、罪惡感及自責、焦慮、寂寞、疲憊、無助、震驚、思念、解脫、鬆一口氣、麻木等情緒。

二、生理感覺：睡眠困擾、食慾困擾、胃部空虛、胸口悶、喉嚨緊縮、對聲音過於敏

感、呼吸急促、全身無力、缺乏活力、口乾及「去個人化」的感覺（覺得周遭人事物都不真實，包括自己）。

三、認知方面:不相信、思緒混亂、沉沒在思念中、短暫的幻覺。

四、行為方面:會出現失魂落魄、社交退縮、夢見對方、避免任何會憶及對方的事物、尋找與呼喚對方、嘆息、不休息地過度活動、哭泣，以及探訪某些地方及攜帶某些物品以讓自己回憶、珍藏對方的物品等行為。

愛的越深、投入越多的人，以上悲傷的感受就會越嚴重。有些研究統計中顯示，女性在失戀中的心理、生理痛苦程度是高於男性的，女性「恐懼」反應的比率更高，體重減輕或增加也比男性常見得多（Morris & Roman, 2015）。但是這就會越難以恢復生活嗎？答案是否定的，一段關係投入程度是會影響心痛程度，但與「復原程度」相關的，是在悲傷時的因應反應（Frazier&Cook, 1993），也許是因為男性較難表現自己的悲傷情緒，就像是故事主角與朋友的對話一樣，難以談論悲傷，無法觸及內心，因此在研究中發現女性的復原能力是較好的，能夠傾訴自己的感受，並在失去的戀情中獲得成長。男性的因應方式，也時常是主角所呈現的，以其他刺激活動轉移注意力，這有時是維持生活的可行辦法，卻不是長久之計。

要走過漫長的悲傷療癒旅程，可以從「認知、情感、行為」三個方面著手（何長珠，2008）：認知層面的「對逝去愛情意義之探索與重新建構」，無論關係的結果如何，透過不斷的反思，重新看見這段關係對自己的影響，建構對這段感情的意義，才能將這些回憶打包，收藏在心中；情感層面的「悲傷負面情緒之表達與接受」，雖然男性在情緒與生理上的影響較小，但仍不是沒有，且時常反應在睡眠上，失戀後容易出現失眠的反應，只有感受當下的情緒、經驗當時的悲傷，才能走過悲傷；最後是行為層面的「問題解決能力之學習與開展」，有些人在分手之後會努力的想要贏回對方的喜愛，或是憤怒地一再打擾對方，又或是不斷察看對方的社群軟體、觀察對方的生活等等，這些方式分散了自己的精力，而沒有辦法投入在新的生活。

一段關係的結束，可能會大大的改變生活型態，該如何重新建立一個人的生活，是需要被用心經營的。反思這段逝去情感對自己真實的意義，不刻意逃避悲傷，最後整理出這個經驗的收穫，迎向新的自己。

#### 參考資料

Morris, C. E., Reiber, C., & Roman, E. (2015). Quantitative sex differences in response to the dissolution of a romantic relationship. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 9(4), 270.

Tashiro, T. Y., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113-128.

Worden, J. M. (1982/1991/2002). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer.