當愛情離開時

學生輔導中心輔導員　王郁茗

愛情來的時候如沐春風，眼裡所見的景物都是美麗，充滿希望的。然而翻開報紙，近來在社會版中所見的各種情殺事件，不管是在校園中還是社會上的青年男女，毀滅愛情的方式直教人怵目驚心，使得原本的親密愛人走上絕路，留給社會大眾的只是不斷的反省，是我們的家庭教育、人格教育亦或是學校教育失敗，甚至是我們的社會病了！

許多人說愛情是進入大學的必修三學分之一，親密關係的學習也正是這個年紀年輕人需要面臨的心理社會發展任務。事實上，學習與異性朋友建立親密關係不單是結交一位異性朋友，在經營一份愛情之外，還能夠透過愛情了解自己、學習情緒的管理以及一般人際關係的經營。心理學家們提到每個人的「我」都可以分成三個部分，那就是別人眼中的我、理想中的我以及真正的我；在愛情關係中，常常容易活在對方的眼光中，迷失了自己，一旦當愛情褪色時，就好像失去精神支柱而無法接受，能夠在愛情中清楚真正的我，比較能夠擁有真正的獨立，在愛情中仍能保有自我，當感情受挫時才不會覺得失去太多而能理性面對。

在愛情關係當中，兩個人很容易陷入封閉的兩人世界，互相以對方作爲生活重心，所以當愛情離開時，總會有相當程度的情緒反應，研究指出，這樣的反應類似個體面對失落的情緒反應，包括幾個階段：㈠震驚與否認：哭鬧、追根究底、歇斯底里，有的人表現出來的是冷漠。㈡憤怒：對外是責怪對方，報復、破壞；對內的是自責，有罪惡感、傷害自己、濫用藥物或是酗酒。㈢磋商：強烈的企圖挽回，不顧一切的改變自己討好對方，有些人會透過宗教來祈求改變情勢。㈣憂鬱：經過各種嘗試與等待，無法挽回時，掉入絕望的情緒，憂鬱、自卑、頹廢、厭食或貪食、失眠、

接受：經過一段時間，逐漸適應分開的事實，接受已成的定局，開始以各種方式告別憂傷，產生新的想法，並找回自我的價值。每個人經歷這樣的階段，時間長短不一，經歷這樣階段的順序也不一定，有的人能走出傷痛，從失戀中找到自我的價值得到成長的經驗，有的人卻一直在這些情緒反應中不斷的循環，難以自拔。

當愛情離開時，當事人需要面對的是自己的情緒反應以及找尋不同的生活重心，以下提供一些原則：㈠以安全的方式發洩自己的情緒，所謂安全的方式是指不傷害自己也不傷害他人的方法，以言語表達的方式好過於用身體或激烈的行動，可以向親友尋求情緒的支持。㈡接納自己面對這樣的事實是不好受的，但無關輸贏、好壞或面子，把注意力放在關懷眼前的自己，而不去檢討過去。㈢分手是兩個人不適合，而不是哪一方的錯，現在發覺不適合而分手，好過於未來才發現。強調這一段感情的正向意義，以包容寬恕代替指責。㈣建立新的社交圈，參加團體活動，設計新的生活作息表，相信自己一定能渡過傷痛。㈤用自己的方式告別愛情，象徵正式的結束，如同將這一段愛情打包，可能一個象徵性的儀式、一封信、環境的改變等等。㈥如果有財務劃分的問題，可以整理後尋求親友陪伴將之歸還，避免獨自一人處理。

通常分手的雙方，被動者的強烈情緒比較受到關注，然而主動提出分手者，其實也承受很多的壓力，以下提到的是主動提出分手者的原則：㈠用溫和肯定的態度明確表達自己的想法、感受與期待，避免以暗示的方式或利用第三者而使對方誤解。㈡即使是分手也不惡言相向，或以對方的弱點作爲分手的藉口，保護對方的隱私與尊嚴。㈢接納對方面對分手的情緒反應即需要時間調適，尋求雙方都能信任的人協助溝通。㈣開始避免單獨的見面，保護自己，經過理智的思考而決定分手，不需要有罪惡感。㈤如果有財物劃分的問題，要確實處理以免日後有爭議。分手的雙方，在處理分手的過程當中有困難時，應該能夠尋求親友長輩的幫忙，或者勇於求助專業人員及學校的輔導老師。

最後引述一段高雄師大輔導研究所楊瑞珠教授的話，愛是實現人生最真實的力量，唯有愛人、愛己，才能夠讓我們有足夠的力量和勇氣，面對生命中無數的風險和挫折。可見得把愛人與愛己當成是生命中一個值得學習的課題，而不只是緣份，不管是戀愛或是分手，或許都是一個比較積極的想法。