

分手的藝術

有人說：「戀愛不只是一種休閒活動，更是人格教育。」也有人說：「相愛靠機會，分手靠智慧。」可見大學生們的戀愛學分，在千迴百轉的分合聚散間，自有其人格與智慧的無限成長空間。劉墉的一首詩寫道：

美經不得長久的凝視 因為美常在凝視中凋零

生命經不得長久的相思 因為死亡總橫在相思的盡頭

英雄經不得時間的考驗 因為許多英雄都是老來失節

童話禁不住往下猜想 因為王子與公主常常是兩個世界的人

甜美與激情過後，常因個性與價值觀的不同、第三者介入、時空距離……等因素而讓感情面臨了考驗。倘若元智的王子和公主們能在戀愛當中就誠實地檢視這些考驗，那麼我們就可以少一些虛幻的童話結局，而多一些真實的反省了。

畢竟，牽手走入婚姻固然美麗，了然於心的分手與道別則更是一門必修的智慧呢！

牽手變分手—分手心態四型

心理學中有一派名為的「交流分析」的理論，提到了下列四種人生態度（見圖示如下），若將之運用在分手關係裡，我們可以解讀以下四種心態：

	你不好	你好
我不好	II	I
我好	III	IV

- 一、 **你好、我不好**：在一個原本就不夠自我肯定的愛情關係裡，當事人一旦面臨分手，可能揭露出既存的自卑情節，並陷入更深的自憐：「一定是我不好，所以他才不愛我。」自此深信自己不值得被愛。
- 二、 **你不好、我不好**：當事者怨人又怨己，既對對方憤恨不平，又對自己失去了自我價值感。極端者，可能採取自傷傷人的激烈手段，甚至以同歸於盡收場。

三、 **我好、你不好**：缺乏反省能力，一味怪罪對方不是，並把對方的離去，解讀成惡意的背叛。這一類當事人的反應，可能是輕則以言語或行動讓對方難堪，重則採取“我得不到，別人也休想得到”的報復行為”。

四、 **我好、你也好**：最海闊天空的一種健康心態。在尊重對方的前提下，不把自我價值完全建立在愛情關係裡。沒有忘記在承認愛情失敗的同時，用一隻手扶住自尊心，並真心相信，愛情不是誰對誰錯的是非題，而是誰與誰合適的選擇題。

下過雨的天空—分手後的調適方法

1. **替代法**：找一個自己喜歡的目標投入，如學樂器、學語文、參加社團，甚至擔任義工等，都是很好的選擇。但千萬別匆匆跌入一段感情作為替代品，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。
2. **認知改變法**：日本人在離婚辦事處寫著「微笑著離婚」。美國人在夫妻諮商處寫著「我們離婚，所以我們成長」。那麼，聰明的元智人，你該有怎樣的分手情懷呢？告別悲情以及「曾經滄海難為水」的無謂執著，輕唱蔡琴的「謝謝你曾經愛我」，然後為對方獻上深深祝福。當然，相信「下一個會更好」（其實是更適合啦！）將是你日後重新出發的起點哦！
3. **勵志法**：有人曾說分手的最佳報復良方就是「自立自強」，然後證明自己可以過得比對方好。因此，想想自己還有那些有待努力的人生目標，讓自己在其中贏回自信與成就感。
4. **諮詢法**：好友的相互支持與陪伴固然重要，但有時藉由與輔導老師的心理諮詢，或許更能客觀而深入的探索自己的情愛態度。如此一來，除了有助於分手後的情緒調適，也有助於以健康的心態進入下一場戀情呢！

可以不愛，不要傷害—如何避免分手過程的傷害

長庚精神科張學嶺醫師曾提出幾點避免分手傷害的中肯建議，經筆者整理後提出如下：

戀愛時：

1. 避免讓對方在金錢上作過多投資
2. 觀察對方有無暴力傾向

3. 體認對方的佔有欲是否過強
4. 瞭解對方有無精神疾病的傾向
5. 避免自己成為別人的第三者

分手或談判時:

1. 避免在言語或行為上刺激對方
2. 談判「二不」與「一要」：不要獨自前往、不宜在密閉的空間、要看清對方攜帶的器物