臺中市立文華高中輔導週報

112/01/13 發行

性平教育文章

和前任好好說再見 - 分手調適的 3 個迷思

作者：格瑞思心理諮商所方鴻耀 諮商心理師

「他離開之後，是不是我改變後就能複合？」

「我們還能夠當朋友嗎？」

「分開以後，我需要多久才能痊癒？」

結束一段感情，對任何人來說都不容易。你可能會感到悲傷、不捨、生氣或自責等情緒。而 Philippe Verduyn 在 2014 的研究中發現，悲傷情緒相較羞恥、恐懼等情緒的維持時間相差最多有 240 倍，這也部分解釋為何我們陷入悲傷之後，想恢復平靜並不容易。

覺得悲傷、難過時，思緒也容易混亂，你可能問許多的問題，但都不確定答案是什麼？這篇希望透過回應在分手調適的過程中，人們常問的幾點問題，陪伴你在整理情緒的過程裡，也一邊整理你的思緒，慢慢拾回自己。

迷思 1、只要三個月後，就該從分手中復原？
事實上：給自己至少半年，療癒得比較完整。

每個人分手的結束方式、過程的情感投入程度與交往時間長短都會影響你在這段關係結束後的療癒時程。有一種說法是，我們要從失戀傷痛中療癒的時間，是至少與對方在一起時間的一半，而台灣的研究是有八成的人會需要 1 年時間調適失戀的影響。大概 68%的人會在分手半年後，能漸漸走出傷痛。**因此，給自己至少半年的時間，才比較足夠讓自己修復與痊癒。**

迷思 2、分開以後還能當朋友？
事實上：6 成左右分手後可繼續當朋友，但不見得是好朋友。

Busboom, Collins, Givertz, & Levin (2002)的研究中針對 363 位大學生發現，只有大約 63%的大學生可以跟前任繼續當朋友。而決定是否跟前任保持朋友關係的關鍵是，這段朋友關係的「資源」會大於你們遇到的「阻礙」。例如可以分享心事、安全感和金錢的獲取.....等等，都屬於「資源」。「阻礙」則像是親友間對你們保持聯絡的不支持，其中一方當朋友的態度是低意願等等。若「阻礙」大於「資源」的狀態，即使兩人保持像「當朋友」的關

係，也會讓互動的品質低落，讓你在關係中處於更痛苦的狀態。另外也不妨想想，你想跟他繼續當朋友的意義是什麼？

迷思 3、是不是我變好了，我們就會復合？
事實上：你可能有了改變，他也可能選擇不變。

我們有時會將分手的原因歸咎於自己，並想像著自己如果做了改變，也許能讓對方回心轉意。**然而，所有關係距離都是雙方一起共識調整的**，我們會把身邊的人分類在不同的關係距離。有的人能像好友一樣靠近，有的人只像點頭之交般相處。如果對方希望的距離跟你期待的有所差距，那這個差距就會讓你困擾或辛苦。

這跟你是否變好不見得有關係，而是關係裡有一半的課題跟選擇本就在對方那裡，我們沒有辦法將對方的課題攬到自己身上。學習尊重對方，也是調適過程裡的重要練習。**你的變好，是讓你有機會遇到更好的關係。**

正因為你很重視這段關係，結束才會帶來這麼多的傷與疼，那是你很在乎的證明。而這份在乎裡除了傷與疼，可能還有著你對自己的不捨、難過與悲傷。**你們的關係裡，跟「他」是結束了，但「你」還存在著，你是你現有世界裡，最重要的一部分。**

因此，不再讓你的世界，執著在不屬於你的人身上，才不會讓你失去更多的自己。**試著把在乎的能力還給你自己，在乎自己是否好好的吃、好好的睡、好好的說話，這些看似日常的小事，在經歷衝擊時，很容易讓我們不小心忘了**。但我相信你有能力慢慢拾起自己的日常，拿回愛自己的能力。

文章摘自：
https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=160B9C4672BF2849&sms=D9970CDAAAA49C91&s=F1FAE9CD392383C1