

情感教育專刊 / 懂得「相愛」，不代表懂得「離開」。

當一段感情面臨分手時，我們時常聯想到的是痛苦、悲傷、生氣等負面情緒與不好的經驗，以至於我們竭盡所能想快速地度過這段低潮、不悅，事後也鮮少回顧分手歷程。但你知道嗎？懂得相愛不代表就懂得分離，「分手」也是需要練習的！今天就讓我們談談分手對雙方的影響、不同的分手形式，以及如果要分手，該如何適當的結束關係。

分手的百百種方式

根據心理學家 Leslie Baxter 的研究，比起直接地表達分手意願與說出分手原因，許多時候人們會試圖用間接的方式分手，來回避和對方談論分手。好奇的心理學家們 (Baxter, 1982; Banks et al., 1987) 綜合人們的分手方式，整理出以下幾種常見策略：

公開策略

公開談論策略是最直接的策略。分手者會直接地表達分手意願，並且公開討論他們為什麼分手，而不會掩藏自己分手的原因。

關係降級策略

分手者不會直接提出分手，而是提出讓這段關係「降降溫」，如「我們先冷靜一下」、「我們先做朋友」。有些使用該策略的人，會等關係冷卻後再提出確定的分手，或指望冷卻後雙方默認分手；但也有人希望在關係降溫後，還能慢慢地回暖。

積極口吻策略

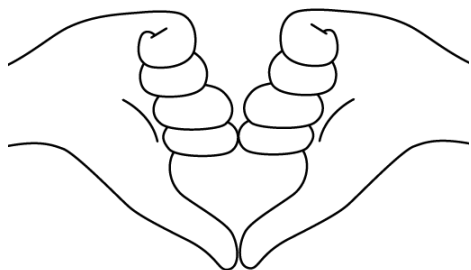
此策略的分手者，會在分手過程中表現得非常照顧對方情緒。他們期望明確分手時，盡量降低雙方的衝突，或試圖減少傷害。常用「共情」(分手你一定很難過吧！)或「自責/自貶」(都是我的錯！/你太好我配不上！)來降低對方的愧疚。

不告而別策略

用刻意疏遠、人間蒸發、拒絕交流等方式表達自己的分手意願。被分手者往往要過一陣子才模模糊糊地意識到自己被分手了。

操縱策略

透過各種手段，迫使對方提出分手，或讓對方主動遠離。常用「被動攻擊」，像做惡劣的事，故意吵架，或讓第三方代自己傳達想分手的意願，像透過共同好友無意間提起「我聽說 XXX 想和你分手？」。



選擇分手方式的十萬個為什麼？

分手者採用哪種分手方式，會受到許多因素影響。面對不一樣的伴侶，分手策略也會不同 (banks et al., 1987; Sprecher et al., 2010; Collins & Gillath, 2012)。那麼，哪些因素會影響到人們的分手策略呢？

親密程度

越親密越會直接、坦誠地表明分手意圖，比如採用公開策略和積極口吻策略。這可能是因為親密度越高，兩人越是願意自我暴露、傾訴自己的想法。也因為過往對彼此的了解，分手者更能預測對方的反應、不害怕失控。

生活重疊度

伴侶社會關係重疊度越高，分手者越會考慮到被分手者的感受，採用照顧到對方情緒的分手策略，像積極口吻策略和關係降級策略等 (banks et al., 1987)。這可能是分手者為了維護自己的社會形象，盡可能避免被共同認識的人指責為「殘忍」，破壞形象。

分手歸因

越認為被分手方要為關係惡化負責（如對方出軌），越會採取公開對峙的方式，直指分手是對方責任，以表憤怒。反之，分手主因於外部因素（如工作變動），則分手者會更珍惜兩人的關係，傾向於為關係的複合留一點希望，並用積極、友善的方式分手。

依附關係



- 焦慮型依附 -

即使想分手，也會對「失去一段關係」感到恐懼，因此會盡可能地拖延分手。就算主動提出分手，也較難真的切斷和前任的關係。他們會傾向於採用「關係降級」和「積極口吻」的策略，希望能和對方可以繼續做朋友，甚至保留複合可能。

- 逃避型依附 -

分手時，傾向避免和被分手者接觸。他們較可能使用「不告而別」或「操縱」的分手策略。他們可能會忽然疏遠你，指望你提出分手，或用訊息簡單告知分手意圖，且避免接下來見面。



- 安全型依附 -

傾向直接和伴侶表達分手的意圖，並更積極地看待親密關係中的種種變化，包括「分手」。認為即使這段關係結束，他們依然有機會、也有能力與他人進入下一段關係，所以分手並不是一件可怕的事。



分手中的分手者 vs 被分手者

分手本身不只對被分手者產生影響，也會對分手者產生正負面的影響。研究發現，分手者同樣會經歷害怕、憤怒、傷心、困惑等負面情緒。與被分手者不同的是，分手者會有一種混雜了快樂與內疚的複雜心情 (Perilloux & Buss, 2008)。



VS 直接談論分手

直接談論分手對被分手者而言，帶來的心理壓力是最小的，被分手者的憤怒感也比面對不告而別要更低。直接談論分手也給雙方自我提升的機會，了解關係解體具體的問題，也許會發現還有修復關係的可能性；若確實無法挽回，雙方的分享與反饋都能幫助彼此提升自我認識。

VS 迴避談論分手

分手者迴避談論分手，例如使用不告而別或操縱的做法，能帶給自己「重獲自由」的喜悅。相對地，這帶給被分手者較大傷害，被分手者可能會無法停止地想著和分手有關的事，為了找到分手的理由，反覆追問糾纏分手者。甚至認為分手者未說明清楚，代表分手並不認真，仍有復合的機會，更難對關係放手。

分手中在意對方 VS 分手中在意自己

分手者使用積極口吻或關係降級的策略，能照顧對方的情緒，使對方感到體貼，避免雙方衝突，達到表面上的「和平分手」，甚至滿足自我安慰 (至少在分手的時候，我對你不錯)。

然而，由於分手者過度考慮對方的感受，反而會讓自己心生愧疚，質疑分手的決定。對被分手者而言，亦可能對分手者的好意感到虛偽而更不滿，認為只是表面上的尊重與安撫，並不真誠、不負責任。

分手時多考慮自己的需求，比如直接講出分手的意願和真實原因，並真誠地釋出對話的空間、堅定立場，會讓被分手者會感到受傷、錯愕，卻也能讓對方更明白分手的原因，更容易接納現實，進而專注於處理自己的狀態。



自在分手三步驟

事實上，分手不是只有一瞬間的事，分手是一個過程。所以我們不單要考慮好分手時得怎麼做，也得想想分手之前與分手之後該如何度過。



分手前做好準備，想清楚！

首先，是釐清自己是否要分手？需要對現階段的關係進行評估。婚姻諮詢師 Lesli Doares 羅列了幾個問題，來幫助人們判斷自己是否確實需要分手 (Kim,2016)：

- 我是否過於情緒化地看待關係中的問題？有些問題是否並沒有那麼嚴重？
- 我是否是將自己的責任推給伴侶承擔，比如寄希望於用他來滿足我的所有需求？
- 我們是否在關係中依然各自成長？還是止步不前？
- 伴侶是讓我變得更好，還是削弱了我的力量？
- 如果我分手（度過分手的歷程後），我會比現在更痛苦嗎？
- 如果我有個孩子，我是否會讓他也待在這樣的關係裡？

接著，在提分手前，你可以設想一下分手時可能發生的情境以及改變。對方可能會有哪些反應和疑問？可能會有哪些對話？感情、經濟、社交、生活的改變？等等，並把這些想法列在紙上。如果你對堅定明確地表達沒有把握，可以找信任的朋友練習。不過，當你認為與對方提出分手是不安全的（比如對方有暴力傾向），則須審慎考量安全的溝通環境與狀態，不必強求要面對面地直接解釋。

分手中的友善、坦率、真誠

以當面談分手為主，以表達誠意，運用訊息可能會誤判情緒與非語言資訊（表情、肢體動作）。直接說明分手意願與原因並不粗魯，你可以選擇平和、友善的方式表達你的想法。談論分手時，把話題集中在你們的關係上，而不是人身攻擊。

不要拖延分手的過程。如果你不想給對方無謂的希望，就不要含糊其辭，明確地表示要分手。如果你希望能和對方做朋友，你可以提出，但對方也有拒絕的權利；反之，若對方提出維持朋友關係的要求，你也不需為了安慰對方而接受，這並不利於雙方的自我恢復。

分手後，建立合理界線

分手後，你需要立刻停止和對方做任何伴侶會做的事情，像一起購物、看電影、用餐等等。你需要重新定義彼此的關係，適應與前任的人際界線，剛開始你可能覺得兩人的距離比普通朋友還要遙遠，這是必須的，也不要因為愧疚而主動聯絡對方或者關心對方。

對你的前任保持耐心，理解對方可能會有情緒反應（憤怒、悲傷等）。不要感到愧疚而縱容對方越界，像是對方不斷嘗試聯絡你，你可以直接告訴對方，你知道對方很難過，但是這麼做讓你很困擾，你希望對方停止。