

臺北市立大學

圓個緣

發行人／戴遐齡
發行所／臺北市立大學
校址／台北市中正區愛國西路 1 號
電話／(02)2311-3040 轉 4331-4335
諮詢顧問／學務長 蔡一鳴
主編／學輔中心主任 黃宏宇
編輯／學輔中心 高翊齡、郭哲宏
美術編輯／林冠佑
發行日期／105 年 6 月

第 18 期

※ 為落實愛護地球，響應節能減碳，圓個緣家長刊物將於第 17 期開始 (105 年 1 月) 改以電子檔的方式刊登於學輔中心網站上，歡迎家長們於網站上觀看與下載。

在愛情離開後

陪伴孩子走出情傷



戀愛是一種因緣的聚合，美好的愛情是人人嚮往的，然而它卻是一個最複雜的人際關係，沒有一定的法則可以遵循，因此在愛情的長跑裡，並非每一個人都能順利的在愛的旅途中攜手前行，感情上的受阻、挫折、破裂、分手都是常見的事情，誠然每一對情侶「揮手道別的理由」各有不同，感情觸礁後的心情、心態亦因人而異，但大體上對每個人來說，都是一種心靈的創傷。

依據心理學家 Erikson 提出的心理社會發展理論 (psychosocial developmental theory)，大學生剛好位處人生建立親密關係的階段，他們在大學期間開始追尋、交往可以相依相伴的對象，然而並不是每一段戀情，都能像童話般有個幸福的結局，對多數的大學生而言，當他們所深深依附、信賴的對象離他們而去時，那種椎心之痛，常常令他們難以承受和忘卻。

大學生面臨戀愛關係的結束是相當普遍的個人經驗，且不論是國內外的研究與輔導實務經驗，皆看到戀愛關係結束對大學生心理健康、學業表現、生活作息的影響 (如心情低落、上課分心、睡眠品質不佳等)。

因此本期圓個緣邀請兩位資深的諮商心理師，與各位家長一起分享，如何在孩子們失戀時「辨識」孩子情傷的反應與「陪伴」他們走出情傷，並透過兩篇模擬個案故事，由心理師帶領各位家長一起瞭解孩子們在面對分手時可能遭遇的低潮與挑戰。

大學生的失戀困境與需要的陪伴

王淑鄉（東吳大學健諮中心兼任諮商心理師）

在某個暑假結束後，有位男學生因為失戀而前來預約心理諮商。剛開始晤談時，男學生對於自己因為失戀而來，感到有些難以啟齒，覺得不該為了「這點小事」，就來尋求協助。因此，一開口就直接表明，「自己雖然剛失戀沒多久，但不覺得這會是個問題，只要一段時間自己就會好起來」；但令他感到困擾的是，自從失戀後就無法好好的睡上一覺，沒動力上課，做實驗研究時也心不在焉，還莫名的一直想黏著朋友，這些「反常」的行為，讓他感到有些不對勁，和朋友討論又怕被取笑，向爸媽說又怕他們擔心，所以才決定來找心理師聊聊，希望可以讓自己快點恢復正常生活。

然而，失戀真的只是一件「小事」嗎？對孩子而言失戀真的不會成為「問題」嗎？孩子失戀時父母需要給予協助嗎？還是讓孩子「靠自己的力量」好起來？

一、失戀可大可小，端視對方在孩子心裡的「重要度」及「分手方式」而定

失戀會讓人產生「失落感」，並引發悲傷反應。因為我們「失去」了某人，而這某人的離去，破壞了我們在生活及心理層面上的某些事情。例如，原本兩人都一起吃飯上課、假日相聚、時常聊天，現在卻變成只剩自己一人，或原本對方是自己精神或情感上的寄託、依賴，現在則變得心無所依。面對這樣的失去，必定會讓人感到「悲傷」，只是悲傷程度的輕重，每個人都不一樣，就算是同一個人也會因不同失戀對象而有不同程度的悲傷反應。因此，要如何判斷孩子這次的失戀是「大事」還是「小事」，可以由兩個方向來評估。

第一，對方在孩子心裡的「重要度」為何。

愈是重視在乎的人，失去時就愈是痛苦難受；反

之，重要性沒那麼高的人，雖然失去了仍是會感到難過，但悲傷程度會是較輕的；而重要度的判斷可以由兩人「交往時間長短」及「互動緊密度」來評估。根據我的實務經驗發現，交往時間愈久（一年以上），互動愈頻繁者（例如，兩人是班對、每天有通電話習慣、住在一起、常參與雙方家人的活動、擁有共同朋友等），失戀後的悲傷程度會是比較嚴重；其次是交往時間不長（一年內），但互動頻繁者（如正在熱戀中就分手）；第三則是交往時間長，但互動不頻繁者（如遠距離戀愛）；最後是交往時間短，互動也不多（如確定交往卻又忙到沒時間相處），分手後難過的感覺較輕微。

第二，「誰提的分手？為何分手？」也可用來判斷對失戀者而言是大事或小事。

大部分被提分手的人，其悲傷難過的程度是高於主動提分手者；因為對於被提分手的人而言，他們並不想結束戀情，卻被迫失去這段關係，姑且不論分手的理由為何，被提分手的人都會因而產生「被拋棄」的負面感受或負面認知（例如，是自己不夠好，才會被甩），所以失戀的痛苦指數絕對高於主動提出者，分手後是很需要多多被關懷與陪伴。

然而，主動提分手的人並非都不會感到傷痛，除非一開始就只想和對方玩玩，否則只要真心付出過愛，就算是自己主動想結束這段關係，也同樣會經驗到感情失落帶來的悲傷，他們也如同被分手者一樣，失去了某人、失去了些什麼，只是通常這樣的失落悲傷，在他們思考著是否要分手前，就已經開始在體驗與自我消化。因此，當下定決心說出口時，給人悲傷難過的感覺才不會那麼重，所以常讓人誤以為他們很無情、不會受傷、不需要被關心。即使主動提分手的人是破壞關係的加害者，但仍是需要被關心的，因為有些人可能是迫於無奈下做出的決定，或有些人可能是一時衝動說出口，事後想挽回也沒辦法，他們也都有自己受傷的地方。

另外，不同的分手理由，對於失戀者的殺傷力也不一。目前常見的包括「個性或價值觀不合」、「相處時間難以配合」、「對未來規劃不同」、「時間久了或距離遠了沒感覺」及「劈腿」等；其中殺傷力最強的就屬劈腿，那種「被背叛」的感覺，除了讓人感到悲傷痛苦之外，還會伴隨一股強烈的「憤怒」，若沒有即時好好的給予陪伴與協助，當憤怒情緒滿過於悲傷時，就可能會衝動而為，做出傷人或傷己之事。

二、失戀對孩子會不會變成問題，要看他失戀後的「悲傷反應」與「恢復時間」

失戀的痛苦歷程，只有失戀過的人才會懂。那種失去的撕裂傷，讓人暫時性的誤以為自己的世界毀滅了，因此在情緒、認知、生理及行為上，才會出現一些看似「反常」，但其實是失戀時會出現的「正常悲傷反應」。

(一) 在情緒上，可能會感到震驚(因突然被分手)、憂傷、沮喪、寂寞(回到一個人的生活)、憤怒(尤其是被劈腿)、自責(交往時沒做好該做的事)、麻木(讓自己不要有感覺來避免承受痛苦)、孤單、挫折、無助等。

(二) 在認知上，無法相信兩人已經分手、追究分手的原因與責任、思緒混亂、重複出現與對方相處的影像、抑制自己不要再去想、失去自我信心、希望能挽回感情、檢討自己是否做錯了什麼、表達不會再去愛任何人，嚴重的可能還會產生自殺意念，甚至引發自傷或自殺行為。

(三) 在生理上，胸口感到悶痛或緊迫、肌肉軟弱無力、缺乏精力、口乾、甚至可能會出現一種行屍走肉的感覺，例如「走在街上，可是沒有一件事看起來是真實的，包括自己在內。」

(四) 在行為上，睡眠擾亂(失眠、難入睡、過早醒來)、食慾障礙(過度進食、食慾減退)、心不在焉、時常哭泣、社交退縮(只想一個人



窩在家)或過於依賴或黏他人(一直希望有人陪伴、聽他說說失戀的苦)、失去對外界的興趣、想逃離任何會觸景傷情的人事物或不准他人提起對方的任何訊息；此外，有些人會變得積極去認識新朋友，想馬上投入另一個新的親密關係中，企圖從新戀情中得到慰藉。

根據失戀相關的調查研究發現，失戀的恢復期平均需要3~6個月的時間，而上述的悲傷反應，在失戀的第一個月內是最為明顯且強度最大的，然後隨著時間的拉長，這些悲傷反應會漸漸趨緩，心情會慢慢恢復平穩，也會變得有力量開始安排新的生活。因此，若半年內失戀者在情緒、認知、生理及行為上反覆出現上述的悲傷反應，且次數與嚴重度都一直往下降，就屬於正常的失戀調適過程；反之，若超過半年以上，悲傷反應的次數與強度並沒有隨著時間減少，那就可能需要多些關心，深入瞭解失戀者無法自我痊癒的原因，必要時須尋求專業人員的協助。

三、不論失戀是大是小，都要「陪伴」孩子一起走過失戀歷程

根據心理學的研究發現，大部分的人在分手後會經歷「否認」、「憤怒」、「討價還價」、「沮喪」及「接受事實」等五階段的失戀調適歷程；然而，並非每個人每個階段都會經驗到、或一一照著順序進行、也有同時兩三階段一起出現，會視每個人的分手情形而有所不同；因此給予陪伴時，也需要依孩子的狀況有所調整，如某些時期需要給予很多陪伴，進入另一時期則可減少陪伴。

第一階段：否定期 (Denial)

剛分手時，尤其是在沒有任何徵兆之下發生的分手，失戀者的否認反應會特別大，可能會出現這些情形，例如無法相信對方會離開自己且不願接受分手，或假裝事情沒發生繼續想和對方在一起，或有些人會表現的過度理性，看不出痛苦難過，好像分手是發生在別人身上。當人遇到無法承受的事情時，第一時間的習慣反應就是否認、不想面對事實。因此，當您遇到孩子正處在這個階段時，不要急著逼孩子面對現實，因為他可能還沒準備好要接受，或是他覺得自己還有挽回的機會，所以這時您需要做的，就是先好好的陪伴在他身邊並聽聽看後續他想做什麼。

第二階段：憤怒期 (Anger)

分手一段時間後，當孩子發現這是真的，對方已經不再像以前那樣出現在自己的生活，難過受傷的情緒由然而生，有些人會因此對提分手者會感到憤怒，氣憤對方為何要讓自己這麼悲傷難受，有些人則是轉而氣自己，為何沒有做好伴侶該做的事，才會被迫分手。處在這時期的孩子會很容易指責對方或自己，父母千萬不要跟著罵（例如，他是個爛人，分手是對的；或你真的不懂討對方歡心），而是要去同理與回應孩子失戀的難過心情（例如，即使你知道他是個很糟的人但失去他還是讓你很難過；或就算你覺得自己很不會討人歡心，但我相信你那時已經盡力做好你能做的了）。

第三階段：討價還價期 (Bargaining)

當孩子經驗著上述的否認與憤怒階段時，並不表示他們已經完全接受分手的事實，因此有些人會試著做些什麼，想要努力看看是否可以挽回對方。有位男學生來晤談時曾說，以前天天要女友回報行程，讓女友感到不被信任，為了挽回對方，他打算讓步不再要求這部分，期望女友能看見自己的改變，但對方仍是不願回頭，最後該名男學生才不得不接受對方真的已經離自己而去的事實。因此，當孩子和您討論想用什麼方式挽回對方時，請不用急著潑他冷水，要他醒醒認清事實，他不聽你的。除非孩子想使用的方法有所偏差，如用傷害自己或他人來威脅對方恢復關係，這時您絕對是需要阻止，其他的部分就可以透過討論，讓孩子思考這麼做真的有助於兩人關係嗎？如果孩子仍是想試試，那就讓自己去撞牆看看吧！當他試完所有方法後，仍是無法挽回對方，他就會自己死心了。

第四階段：沮喪期 (Depression)

當知道不管做什麼對方已不可能回來時，孩子會感到憂鬱與沮喪，因為孩子正在哀悼自己逝世的戀情。此時，孩子可能會顯得悶悶不樂、對很多事沒有活力、無法好好上課、睡不好、吃不好或吃很多、不想與人接觸等。只要孩子沒有沮喪到出現傷害自己或他人的想法與行為，父母就不需要過度擔心，此時的陪伴可以視孩子的需要給予；例如，當孩子表示想自己一個人出門走走時，就不用硬要跟著；當孩子表示想聊聊時再好好的聽他說，他需要您給他建議時再給，不用



一直教他該怎麼做。默默的在一旁關注與陪伴，孩子會感受到，需要幫忙時也會讓您知道。

第五階段：接受事實期 (Acceptance)

結束對自己戀情的哀悼後，孩子已可以接受分手的事實，因為先前已經盡力挽回但仍是無效，心中已無遺憾，所以可以開始把心思轉移到新的人事物上，重新建立自己的新生活，例如可以好好的上課、生活作息恢復、有新計畫（如一年後爭取交換學生資格）、心情變得平穩等。若孩子可以走到這個階段，父母就可以較為放心，只要再過一些時日，孩子就能完全走出情傷，甚至有所成長與改變。

陪伴失戀者不是一件容易的事，尤其在失戀第一個月的最痛苦時期，失戀者會不時的四處找人宣洩情緒與要陪伴，常讓很多親友承受不住，最後不是躲著他們，不然就是要求他們趕快好起來，因此讓失戀者更感到受傷，悶在心裡想辦法自己慢慢消化。其實，失戀只是一時的，時間確實會沖淡一切，但如果這時有您多些的關懷與陪伴，孩子的情傷會好的快一些。

參考資料：
張老師月刊編輯部，1998
悲傷輔導與悲傷治療（第三版），心理出版社。
圖片來源：
<http://www.citizenwarrior.com>

個案故事與回應

劉夢齡（臺北市立大學諮商心理師）

案例一：我被分手了，我想走出失落！！

彥哲是一位大三的學生，他和怡倩在大一的時候，因為參加同一個校內社團而認識了彼此。彥哲第一次見到怡倩的時候，馬上就被怡倩的氣質所吸引，在認識一段時間後，彥哲開始追求怡倩，並私下邀約怡倩一起吃飯和看電影，經過一個月的努力，怡倩終於答應跟彥哲交往。

但是，最近彥哲卻失戀了，因為交往快兩年的女友怡倩突然打電話告訴他：「我們分手吧！我對你已經沒感覺了，再繼續交下去，只會折磨彼此，再見！」接到這通突如其來的電話，彥哲一方面覺得震驚，一方面覺得疑惑，不清楚兩人的關係什麼時候變質了，彥哲心想：「昨天兩人不是還一起吃過飯的嗎？怎麼今天女友就突然提出分手！」彥哲試圖詢問電話另一端的怡倩分手的原因，但怡倩只是冷冷地回應他：「原因就是這樣，我對你沒有感覺了！我們不要再見面了！」隨後掛斷電話並關機。之後，彥哲試圖用各種方式（手機、簡訊、Facebook、Line）聯繫怡倩，但都找不到人、得不到回應，於是，彥哲跑到怡倩打工的地方，希望可以挽回怡倩，怡倩告訴彥哲：「我覺得你太依賴我了，你總是希望每個周末我都可以陪你，但是我有我自己的生活要過、事情要做，實在沒辦法滿足你的需要。為了這件事，我們吵了好幾遍，但你始終沒有聽見我的需要，所以我覺得累了，無法再和你繼續交往。」眼見怡倩心意已決，彥哲只好默默接受分手的事實。

回到學校宿舍之後，彥哲什麼都吃不下，也睡不著覺，原本規畫要讀的書、要寫的作業，也都無法進行，只能趴在書桌上大哭，室友們看到彥哲趴在書桌上大哭，紛紛跑過來關心和安慰彥哲：「別難過了啦，天涯何處無芳草！」「一起去喝酒啦！」「算了啦，感情這種事是不能勉強的！」但其實彥哲什麼都聽不進去，只是感覺到內心有一股灼熱、被撕裂的感覺。接下來的每一天，彥哲都過著魂不守舍的生活，也無法專心上課，腦袋想的都是自己和怡倩過往相處的點點滴滴，以及自己可能對不起怡倩的地方，朋友眼見彥哲每天鬱鬱寡歡，於是帶著彥哲到學輔中心尋求協助.....

〈諮商師的陪伴〉

他生氣，生她的氣，也生自己的氣。他怎麼這麼傻，要被拒絕這麼多次，才懂得分手無可挽回？他在她心中原來是「無能的依賴者」，那她怎麼不早告訴他，早賜死他？難道他所做的一切，對她都沒有意義，這公平嗎？這不公平！

或許當他們的關係開始「鬼打牆」，他就已經開始害怕會出大事，但他不想承認，所以當怡倩提出分手，他的心還是被震裂了。心痛、心碎、心如刀割，他控制不了他的心，趴在宿舍書桌大哭。他不想從夢中醒來，想繼續否認現實，但受傷的心血跡斑斑歷歷在目，他已回不去了。

走進諮商室的彥哲，頹廢無力。否認了那麼長的時間，加上震驚、受傷，他真的累了。伴隨著疲憊，憤怒的能量也慢慢從他那顆破碎的心滲透迸發出來。這是兩年裡他第一次好好查看自己的心情。

從故事裡翻查情緒字典，這些都是他一路累積的情緒包袱：焦躁、無力、害怕、生氣、受傷、孤單、困惑、羞恥。還有對這些情緒的否認和佯裝快樂。

彥哲的媽媽是家裡的發號施令者，她期待孩子中規中矩學業良好。彥哲的爸爸未必同意太太的價值觀，當太太下令，他就陪笑敷衍，等太太發現他不配合，生氣指責於他，他就沉默或走開。後來由於一再的失望，彥哲的母親就把管教么女的責任放到彥哲身上。彥哲感受到母親的期待，感嘆母親的辛苦，默默承擔起母親「情緒垃圾桶」和妹妹「替代父親」的角色，他感到被母親看重，卻也在不知不覺中失去了自由和自我。他的妹妹倚仗父親，不理會他的管教，所以他很難完成母親交代的任務，這使得他更加放不下不屬於他的責任。彥哲從原生家庭學到有衝突時要討好伴侶，再不行，就沉默或走開。他也學到自己的感受和需要沒有他人重要。他將這些學習帶入他的情侶關係。在原生家庭中適用的，對他的伴侶關係卻無效。

彥哲的討好，為他帶來溫暖、細膩、貼心的特質，這些特質讓他追上怡倩。怡倩在她的原生家庭也和彥哲一樣傾向母親，但她發展出來的模式，卻和彥哲不同。她有一個重男輕女，情緒失控的父親。為了保護母親，對抗父親，她變得叛逆和獨立。她想要被愛，但無法太過親密，他呢，也想要被愛，但習慣沒有自己的界限。關係的炸彈，就在這裡。周末假期要不要在一起，凸顯了他們的心理差異。

她越是推開他，他就越想貼近她。他害怕少了周末的相處，就沒有足夠時間了解她的需求，因而想再透過為她服務，讓她感受他的好。在她看來，周末無法自主，真是莫大的限制。她害怕男人控制，不想被馴服打敗，失去獨立自主。反覆糾纏之下，她加倍祭出指責，逼得他也一度指責，但他很快放下指責的手，啟動他從父親那裏學來的沉默。他想：只要我不爭辯，就可以維持這關係。但他的行為讓她更火大，最後終於還是以指責他的依賴來劃清界線。

想要親近，想要被愛，想要照顧，想要尊重與自由。這些他們想要在愛情中獲得的滿足，被「淹沒的情緒」和「重複侷限的互動模式」所打敗。

愛情的廢墟，有心人徘徊唏噓，不勝感慨。感謝情緒，帶動記憶的影像，讓彥哲看見了「樓的立」和「樓的破」。理解自己，理解她，理解崩塌之因，讓他以一己之力，疼惜了彼此的脆弱，看重了自己、滋養了自我。他在這片廢墟之中，重新站立起來.....

〈給父母的話〉

家人間健康的角色界線，有助於子女的親密關係。從父母身上，子女學到如何當一個伴侶。

然而子女已然長大，願父母和子女都各自為自己的幸福負責。

例二：我選擇分手，這意味著成長！

欣柔是一位大二的學生，她和男友銘宏是高中的同班同學，兩人從高二開始交往，至今已經快三年的時間。剛開始交往的時候，欣柔不敢讓父母知道，擔心父母不支持自己談戀愛，直到大學指考放榜之後，欣柔才向父母告知自己有男朋友，因此，對於這段感情，欣柔可以說是相當保護。之後，由於欣柔考上北部的學校、銘宏考上南部的學校，於是兩人開始展開分隔兩地的遠距離戀愛。

剛升上大學的時候，欣柔和銘宏每天都會通電話，聊聊彼此大學新鮮人的生活，後來，隨著彼此的生活愈來愈忙碌，兩人互動的時間也愈來愈少。升上大二之後，欣柔感覺銘宏不再像以前會主動傳訊息給她、關心她最近的狀況，並感覺銘宏回訊息的速度好像變慢了，以前傳訊息給銘宏，銘宏大概一兩天內就會回覆，現在傳訊息給銘宏，銘宏可能三、四天才會回覆，而且回覆內容還相當簡短，甚至已讀不回。欣柔知道銘宏相當熱衷參與球隊與系上事務，能夠體諒銘宏的忙碌，但同時也對於銘宏沒有時間陪伴自己感到失望，欣柔曾詢問銘宏：「你覺得最近我們的關係有什麼變化嗎？」銘宏回應：「沒有什麼變化啊，就跟以前一樣。」另外，欣柔也曾試圖想要找出兩人之間可以約會的時間，但銘宏總是沒空。

這個學期，欣柔在某堂課認識了一名學長瑋翰，學長對她相當照顧與關懷，而欣柔也覺得跟學長的相處相當愉快，於是心裡浮現想要和銘宏分手的念頭，起初，欣柔心裡相當猶豫和掙扎，因為畢竟已經是快三年的感情，怎麼能說放手就放手，也擔心這樣做會傷透銘宏的心，但另一方面，欣柔是真的非常喜歡的學長的照顧與陪伴。經過一段時間的掙扎後，由於銘宏的回應總是讓欣柔心灰意冷，於是欣柔決定忍痛主動向銘宏提出分手。

分手之後，欣柔覺得自己好像是為了跟學長在一起才跟銘宏分手，於是有點擔心自己是不是做了一件傷天害理的事，同時，每當高中同學詢問起她和銘宏的近況，欣柔就變得支支吾吾、不願多談，擔心講出來會讓高中同學認為是她拋棄了對方，也擔心這些話傳到銘宏的耳裡，會讓銘宏二度受傷。其次，雖然是欣柔主動提出分手，但欣柔仍會在夜深人靜的時候，覺得特別難過，並懷疑自己主動提出分手的決定是否正確。就這樣，欣柔帶著分手的傷痛與困惑來到學輔中心.....

〈諮商師的陪伴〉

她青春正盛的臉龐，忽然下起了大雨。她自己也很尷尬難為情起來。她想要好好地訴說分手這件事，正如她在人前，戴著微笑面具，條理清晰，但怎麼在諮商室裡就掩藏不住了呢？

初見欣柔，她的情緒真的就像這樣，好滿好滿。她的故事線沿著情緒推展，情緒流向那裏，故事就開展到那裡，而在那裡，許多脆弱和受傷等待著承接與爬梳。

這可是她的初戀，她曾經隱瞞父母一年，小心呵護的初戀。曾幾何時，竟然褪色、破裂了。她的初戀，豈可失敗？怎麼可以不完美？究竟是他不夠好還是她不夠好？「初戀要完美」的念頭，自從她做出分手決定以來，每日每日，傷她如刀割。

從故事裡翻查情緒字典，這些都是她心頭沉重的情緒包袱：不甘、內疚、生氣、失望、失落、自慚、傷心，和對這些情緒的否定和厭倦。

這麼多情緒包袱，她默默獨自承受，不曾告訴父母。從原生家庭，她學到工作繁忙的父母期待一個乖巧又能忍受孤單的獨生女，學到無關成就的其他需求都相對不重要。即使父母一向理性，一路栽培她，在她成績優異時也常給予獎勵，但她這隻力求完美，外表驕傲的孔雀，內心深處並未感受到她這個人是值得被無條件的愛和看重的。她因此自卑，深深埋藏這份最脆弱、最私密的自我懷疑，不自覺地攜帶著這諾大的疑問，渴盼在愛情裡尋求救贖和滿足。

回憶高中時光，初戀的美好建築在她和他的比鄰而坐，相伴而行。放學回家時，她說他聽，她心裡的那個黑洞，那份孤寂，在聆聽和陪伴中照見了陽光，於是她感覺到被愛，被看重，被幸福滋養。上了大學，「遠距愛情」帶來空間上和心理上的分離焦慮，破壞掉原本頻率穩定的親密連結，她重新墜入孤單，咀嚼

落寞，嚼著嚼著就釀成恐懼的苦酒，腐蝕她私密的「脆弱痛點」，她復又懷疑自己是否值得被愛，是否會被輕忽？她因而變得比過去更需要銘宏多用語言和文字來關心她。無奈他願意聆聽卻不擅言語，而他越是少言退縮，她就越是急切質疑，因此讓他感受到更大壓力，逃得更遠，自己也傷得更深，最終他們形成了反覆無效的互動的循環。

是「距離」這個壓力，激發出這對戀人不同的因應壓力模式，陷入「追和逃」的因果惡業，導致最後的分手。他們雖然都渴望被愛，他們想要的「親密圖像」、「需求被滿足的方式」和「壓力下的溝通行為模式」有很大的不同。當他們出現很大的差異，卻無力處理衝突，終究難免因痛苦和需求不滿而漸行漸遠。

感謝「情緒」。情緒啟動了珍貴的能量，帶出欣柔對分手的理解，對自己的理解。她能諒解，她和他都是情場新手，都在情傷中摸索學習，無須完美；她能理解，分手不是某一方的錯，而是壓力下無效互動的結果；她將痛苦轉化為自我欣賞，欣賞自己的勇敢面對，欣賞她對原生家庭、對自我新的覺察。她學會接納情緒。所有淬煉自痛苦的學習，都轉化為資源，被她帶到新的關係，守護未來。



〈給父母的話〉

即使她遇事不對你傾訴，在子女的心中，父母永遠是她渴望「無條件被愛」的那個源頭。

Illustration Designed by Freepik.com

諮詢補給站

書籍：

李偉文（2016）。電影裡的愛情學分：51 部電影，陪孩子談情說愛。臺北：親子天下。

程威銓（海苔熊）（2015）。暖傷心：失戀癒療的 15 個練習。臺北：大真文化。

全國通用電話：

各縣市生命線 當地直撥 1995

各縣市張老師 當地直撥 1980

衛生福利部安心專線：0800-788-995

臺北市立大學學輔中心

連絡電話：02-2311-3040 轉 4331-4335