

## 道別，是一次次的修煉

撰文：柯幸如 諮商心理師

我們上禮拜還一起去旅行啊，他怎麼說變就變？/我們的感情已經觸礁許久，根本是陌生人，但我不知道該如何結束……/原本一直以為自己是唯一，但沒想到自己竟然是第三者……

不管是哪一種人際關係，我們總會遇到類似的情況，一段關係走著走著就結束了，一些好重要的人不論是否意願，也都漸漸的從生命中淡出，縱使知道每一段關係都無法勉強，也無法強迫任何人駐足在自己的生命中，但這些佔據生命好大一部分的人與回憶，好聚好散談何容易。面對關係的失落與結束，這樣的轉變往往會帶給我們很大的身心衝擊，而如何道別關係以及因應這些轉變，便是這個階段很重要的課題。

1. 照顧自己：不論是主動結束關係者，或是被分手者，當一段關係真的漸漸走向結束時，我們可能會出現多種不同的情緒，例如焦慮、慌張、罪惡感、愧疚感；習慣的日長也可能出現許多不同的轉變，睡眠或許會受到影響、食慾不振，對生活也可能感到失去動力及重心。這時，我們給自己多一點的允許，想哭就讓自己好好哭、找人一起哭；想吃點好吃的食物撫慰自己，熱量的事就等之後再說、練習五感撫慰，多關注自己的身心變化…在接受結束或試圖扭轉關係之前，我們總要先安頓好自己，讓自己有力氣去面對。
2. 把焦點放在自己身上：其次，是練習先把焦點放在自己身上，與自己對話。面對關係的失落與結束，很多時候我們總想立刻知道「為什麼」，為什麼他會這樣、為什麼我比不過他……卻也在每次找原因的過程中感到挫敗，也讓自己更加的混亂。相反的，我們可以試著問問自己目前的狀態是什麼？情緒與生活受到影響的部份是什麼？想要探究原因、知道答案的意圖下，是否還有隱藏的其他心情、感受？自己現在是想接受關係結束，還是還想做點什麼扭轉局面，這些問題，都能試著聚焦於自己，而當焦點是著重在自己時，我們就有機會去理解「我怎麼了、我要什麼、我希望怎麼樣」。

3. 好好地說、好好道別：若將自己安頓好，也知道自己對這段關係的定位後，最後，就是能將這些想法、目標好好的告訴對方。感情的開始是兩個人共同參與，結束也該是兩個人共同面對，雙方能夠面對面傳達對關係的想法、感受，都能帶給過去及彼此的未來祝福；但若有一方拒絕見面，透過文字或電話的溝通，也遠比什麼都不說或直接消失來的適切。

縱使如此，關係的結束不見得透過一次的道別就會有結果，每次的道別就宛如一次次的修行一樣，會有許多起起伏伏、來來回回的歷程，而我們可以做的就是每次的起伏中，練習更貼近自己，也有機會把關係好好的澄清、整理、放下或繼續前進。