

分手的藝術

2018/06/12 ETtoday新聞

文／周祝瑛（政大教育系教授）

近年來，媒體經常出現分手情殺等事，且發生者遍及各行各業，可見「處理感情問題」，尤其是面對分手，幾乎是現代人很難避免的事了。

不久前才發生的28歲朱姓男子在住處殺害交往僅兩個月的女子，且分屍掩埋，其行徑令人髮指。令人質疑的是：如果網路交友已是當前社會常態，在認識兩個月後即可與家人用餐，且到對方住處不設防而遇害。這過程是否因時間太短，來不及察覺對方已婚且曾有家暴紀錄的事實，就陷入情感？既然在網路上認識，究竟會有多少人會先進行網路或社交圈的篩選後，才繼續交往呢？

根據犯罪學專家侯崇文分析國內近期的情殺事件，發現出現在親密關係中的致命案件，幾乎已超過過去工具型的殺人事件。據研判朱嫌行兇可能符合犯罪學中的「迷亂論」（Anomie theory）。換句話說，就是當一個人無法達成和解決自己所期待的目標時，從心理壓力轉變為傷人的暴力行為。無論是此次朱嫌分屍案，或者前年台大學生被潑硫酸，甚至十多年前清大王水溶屍案等，都可以看出問題加害者「愛之欲其生、惡之欲其死」的迷亂心態與行動。

尤其在網路盛行的時代，交往雙方的情感發展進度，早已超越過去書信筆友、約會介紹等傳統社會的速度，也因此升高情感陷阱的危險性。根據筆者在大學「性別教育」課程調查發現，通常大學生從網路初識到約出來見面，平均不到兩個月。

或許是因網路匿名的特性，很少人能夠事先透過社交媒體，去進行網友身家的過濾，讓自己暴露在網路陌生人的交友陷阱中而不自知！

值得注意的是，根據情侶的「分手」調查，可歸納以下幾種類型：有的抱持「舊的不去、新的不來」花錢與時間學經驗者。也有「好聚好散型」（自認運氣不好，遇人不淑）；也有的自認「被對方辜負一輩子型」（永遠

不原諒對方)；另有少數人覺得「自己得不到的，別人也休想得到」具有玉石俱焚的衝動；甚至事後採取報復等行動者。

為什麼每個人對於分手會有如此大的差異？除了與雙方心理成熟度有關外，也可能與當初如何進行分手談判有關。不管是在實體世界或網路上，多數人在分手時通常會希望至少談一下。

筆者建議在分手談判前，要先告知家人或朋友自己的行蹤。避免私下到對方的住處或隻身前往人煙稀少的地方談判。最好找一個公共場所，可避免雙方擦槍走火，或情緒失控而發生憾事的場面。其次，分手時最好抱持「好聚好散」，千萬不要用言語、行為去刺激對方。

避免數落對方的不是，或批評對方的不好。尤其是主動提出分手的一方要盡量低調，甚是以道歉的姿態數落自己的不是。而被迫要分手者，要承認情感挫折是人生常態。也要學會接受「人是善變的動物」，如何去了解情感中沒有誰對誰錯，只有合不合適的問題。在分手中，「放下與原諒」可能是唯一出路！

至於一旦分手後建議從此不要再聯繫，如果繼續藕斷絲連的話，除非是特殊的情況，否則當初分手問題仍在，修復很難。果斷的分手，可以避免對方持續的騷擾與自我保護。

最後，分手之後也要盡量將過去的私密行為遺忘與刪除。尤其身處現在的網路世界，許多交往過程中一些不經意拍攝的親密照片，很容易因對方不滿分手而流入社交媒體。因此建議情侶在私密的場合中，仍不忘自保，以避免日後可能產生的後遺症。