

# 親密關係破裂的痛楚，男女皆同

● 林奕辰（城男舊事心驛站組長）

## 情傷調查 · 重建情商

「請問，我可以諮詢嗎？」從城男官方「TLO」傳來一位男性朋友的訊息，原來是想談分手對他造成的痛苦與困擾。「我很難過，睡不著還得靠安眠藥」、「分手的難過與傷心已影響到工作效率，我覺得很困擾」、「很想挽回她，但她已經不理我，我該怎麼辦？」這些話語真實反應一個情傷男子的痛苦心情。

面對情傷，男性的苦不亞於女性，只是「男兒有淚不輕彈」總是男性一個很大的包袱。要男性說出他的煩惱不是件容易的事，就算他們想說，但聽的對象不對，換來的也是無法被認同的煩悶。誠如個案告訴我們「朋友的安慰有時過於表面，當我一個人的時候，仍舊會痛苦到不自覺流下淚水」。

根據城男針對男性朋友在分手復原的網路調查，發現對方提出分手的戀情最難忘，並且分手原因以「莫名其妙不知所以的分手」及「認為自己不夠好」這兩者讓男性的復原與成長較差，並且對方給予的負面評價甚至會影響到下一段關係的建立。走出失落的重要核心因素為「接納」，接受對方已離去的事實，接納自己目前的狀態並重新安排自己的生活。

然而，要重新規劃未來的生活需要時間。首先需要有人站在情傷男子的身邊，提供傾聽與支持，使難過的情緒得以紓解，之後才能重拾力量。如果你也是正處於情傷的男性，「城男舊事心驛站」願意成為你的支柱，聽你的故事，支持你繼續往前走。

