

## 形同陌路人

書香聊天室

「我們忘了學怎麼失戀，深夜該怎麼不掉眼淚，還不了解愛的情節，一但下了片，不再上演；我們忘了學怎麼失戀，移情別戀治不好失眠，偏讓那不經意的遇見，卻視而不見」

這是一首歌叫「失戀學」，其中真實的描述出失戀人的心情。失戀是如此痛苦難熬，卻多數人未曾學過如何面對、度過「失戀」的歲月。

失戀是一種心理上的失落，這種失落則需經歷一些過程。有位心理學家曾提出分離、失落的五個階段：震驚、否認、憤怒、妥協、接受。當碰到失戀，我們可能會有震驚而不敢相信的感受，尤其「被分手」的一方，一時之間無法接受，甚至會否認這樣的事實，認為「這一切只是暫時，他會回頭。」內心也撩起被拋棄與背叛的憤怒，同時也會試著妥協、改變來延續這段關係。直到認清「分手」的事實，才會慢慢的接受。

伴隨失戀而來的憂傷，也會依附歷程持續著。憂傷有一段循環式的過程，當你的情緒跌到谷底時，也就是向上攀升的契機。重要的是你必須願意去面對；便能從震驚、否認、憤怒、妥協的情緒中走出來，而能慢慢接受情已逝的事實，漸漸的開始以了解、包容、甚至感恩的心面對過去的一切，人際之間也變得成熟與圓融。要如何安然度過失戀的低潮階段？

一、接納情緒：明白震驚、否認、憤怒等等情緒，是復原過程的一部分，不需刻意去壓抑這些情緒，表現出一副堅強勇敢的模樣。而可以試著以了解和接納的態度，安靜地傾聽所有內在的聲音。

二、情緒宣洩：情緒的宣洩分生理與心理。生理如運動、唱歌……；心理如寫日記、找值得信賴的師長、朋友傾吐，或至商管大樓B408室諮商輔導組，洽詢專業輔導老師的陪伴與協助，都可以達到情緒宣洩的效果。但宣洩的行為要合法與健康，有些人會用飆車、打人、砸車、暴飲暴食等方式來宣洩自己的情緒，其後果得不償失、違法、害人害己。

三、多運用「我訊息」與對方溝通：在失戀分手的過程中，免不了要與對方溝通。而一般人常喜歡用「你訊息」來溝通，像是「你這個混蛋……」、「你難道不能……」、「你根本不值得我為你付出這麼多！」等等方式，不但充滿攻擊性，也讓對

方感受到威脅而引發2人的衝突。若多以我當語句開頭，後接感受的詞彙的「我訊息」，如「我覺得……或因為……。」較無攻擊性，讓聽者有較大的空間來思考說話者的意思。而且用「我」開頭，表示說話者願負起這次溝通的責任，若用「你」的敘述，則把過錯丟給聽者，因此容易激起聽者負向情緒，如「我覺得很難過，因為你破壞了我們之間的承諾。我不喜歡被如此對待，事實上，我也不會讓自己受到這種待遇的！」就會比只責怪對方更能清楚表達自己的感受。

四、清理環境：相愛時，2人相互餽贈禮物或甜蜜合照，當愛已成往事，更會令人睹物思人，沉溺其中。此時，最好將這些物品整理一次，若是一時無法做到，可先將這些物品收起來，幫助自己重新開始。

當我們了解到失落悲傷的歷程都有其要走的路，走到谷底時，剩下的路便是往上提升。還在震驚否認時，很難要求自己立刻放手並祝福對方。復原的歷程是漸進式，就如同流行歌曲中所提到「有時候愛情就像是一場重感冒，燒退了，就會慢慢的好起來！」不要埋怨、懷恨或逃避，要用寬大的胸襟去面對，並給自己一些時間、空間，溫柔、耐心的去調適與等待。

2013/10/14