

## 分手這麼久我還走不出來？經歷失落，你將重獲力量開展新生活

心靈花園

文／諮商職涯暨學習發展輔導中心

「我好像一直停留在我們分開的那一刻。」小星眼眶泛淚地說：「分手一年多了，有時恍惚間我以為我們還在一起，回過神來，心裡升起一股生氣，憑什麼他說分手就分手？怎麼這麼不公平！還是其實他有什麼不得已的原因才選擇離開？」小星低著頭說：「時間根本沒有沖淡一切，我還是好難過、好難受，我好不起來，到底該怎麼辦？有時我想，也許哪天他會回來和我復合？但下一秒，我又想我還要自欺欺人到什麼時候？」好多矛盾在心中亂竄，說著說著，小星落下淚，卻又立刻忙亂地擦掉淚對自己說：「哭什麼哭，不能再這樣下去了！」

你如何面對分手後的情緒？你為自己做了什麼？

分手樣態千百種，而最核心的原因就是「他不愛你了」。其實無論提分手或被分手者，兩方大多擁有相似心情，都經歷著「否認、憤怒、討價還價、憂鬱、接受」的失落歷程，隨著時間過去，有些人傷口逐漸癒合、走向人生下個階段；有些人卻停滯不前，甚至將自己綑綁在原地，等著哪天對方回頭望向自己。

親愛的，請誠實問問自己：分手到現在，你如何面對心中因分離而生的情緒？你曾好好感受那些情緒嗎？還是和小星一樣不允許自己展現脆弱呢？你為自己做了什麼？哪些對你有幫助？哪些沒有？你種種的心情需要被好好看見；你龐雜的思緒需要被好好整理，而若只是勉強自己不去碰傷口，那就如小星說的，時間依舊難以淡忘和撫平一切，甚至只會讓你的傷，更傷。

陪自己好好經歷失落五歷程

面對關係結束，你需要允許自己經驗失落歷程引發的感受與反應，也透過五面向看看現在的你處在什麼狀態中，給不同狀態的自己適切的幫助。

當處在「否認」階段，你可能會訝異、震驚，不願接受已分手了的事實；你可以透過想像，讓自己回到分手當下，明確告訴自己「我和他已經分開了」。而進到「憤怒」階段，除了生氣也可能會感到委屈，覺得自己是受害者，指責他人也批評自己；鼓勵你透過書寫或在信任的人面前表達憤怒，試著在安全範圍內釋放情緒，並避免報復行為。

接著，反覆地「討價還價」是很常見的狀態，就像小星在拒絕及接受分手兩端擺盪，找理由合理化對方的行為或欺騙自己；這時請告訴自己「分手已是無法改變的事實了」，並回想在這段關係中你所做的努力，肯定為感情付出的自己。而當你能清楚認知到分手已成事實，心裡卻仍無法接受時，矛盾很可能使你失眠、頭痛、沒食慾、易疲倦，但同時促使你面對與處理失落，這時的你便進入了重要又關鍵的「憂鬱」階段，提醒你，不要用成癮行為麻痺自己，好好照顧身體，維持定時且適量的飲食、睡眠及運動，試著接觸情緒、靠近內心的脆弱，有意識地和能給你情感支持的人相處，並在必要時向他人求助。

最後，你會走到「接受」階段，更平和地面對失落，接受失落是人生無法避免的一部份，開始讀懂失落帶來的生命意義，從中習得屬於你的人生課題，重新建構生活，逐步把自己愛回來。

覺察失落階段並自我照顧，你將重獲力量

失落歷程不見得會像破關般持續向前，在某個階段卡住或徘徊是很正常的，然而，只要你願意覺察自己處在哪個階段並自我照顧，你將能去感受和經歷這五階段，漸漸地，你的情緒會被疏通、你的思緒能被梳理，失落就像海浪，流經你的身心後，離開了你的身心，而這個過程，會使你的內在能量慢慢被補給，更有力量地去開展新生活。

時間能治癒情傷嗎？你需要有意識地自我覺察、自我照顧及幫助，否則會困在情傷中，而當被困住，時間能帶給你的幫忙，僅剩把傷痛不平均地散佈在未來的每一天，但倘若你能覺察並照顧自己，相信你將有機會改寫未來的故事。祝福你。

2022/05/06