

## 愛情走了，怎麼辦？

撰文/田明珠

人與人的相遇不是偶然的，曾經是那麼相愛的兩個人，彼此沉浸在甜蜜的感情世界中，感受到愛情所帶來的美好與欣喜。然而，當愛情走到盡頭時，分手的結局卻常常為人們帶來苦痛；不論你是主動或被動的一方，相信都不會很好受。當愛情走遠了，我們該如何從痛苦中走出來呢？如何割捨這份曾經是那麼刻骨銘心的情感呢？

分手後該如何找到人生的出口，讓自己的心漸漸得到平靜與自由？並從中有所學習與成長呢？對於一個自己曾經愛過的人，如何不口出惡言的去傷害對方呢？.. 你可能會選擇用很多的方式，幫助自己去度過這段低潮期，但不妨試試下列的方式，相信會為你帶來不同的觀點與感受。

### 一、思考愛情的真義

當愛情走到盡頭時，試著去「了解對方在這份感情中是怎麼樣的不快樂？」，及「當他的心已經不在我身上了，兩人在一起還會幸福嗎？」來看看自己及對方在這段感情中，彼此還適合走在一起嗎？或許，自己的心裡就會有了答案。

### 二、疼惜自己，看到自己的好

若你能看到自己在愛情中的真心付出，也能看到那個在愛情走遠了之後，處在傷心與痛苦中的自己，請你對這個時候的自己說說話吧！疼惜一下自己，你可以這樣對著自己說：「我深愛並接納自己，即使分手後我到現在仍然很難過，我依然深愛並接納自己。」送給自己這樣的一句話，疼惜著這樣的自己，分手若能讓你學會更加地接納自己，它豈不是一份珍貴的禮物呢！

### 三、原諒對方

我們的人生，我們自己負責；我們有著不同的選擇權利，也就是說我們可以去選擇「原諒」或「不原諒」。當然我們可以選擇「不原諒」對方，但這也等於我們選擇了自己的位置，繼續讓自己陷在原有的困境中，如此心靈就比較不易得

到釋放與自由。若我們可以選擇去「原諒」對方，我們的心就較能得到平靜與自由，當然這很不容易，但我們可以試著去做做看。

#### 四、原諒自己

如果我們想要試著重獲心靈的自由，我們可以試著做的是去原諒他人，但在做這個選擇之前，我們可能需要先學會去原諒自己。而原諒自己的方式，就是要去面對並原諒那個無法寬恕對方的自己，這就是自我接納。當你能夠做到自我接納之後，就請再回到內在去檢視自己，對於這個帶給我痛苦的人，自己是如何深信不疑的去看待他與發生的事件，這就是所謂的執著(例如:這一切都是對方的錯，都是因為他才會讓我如此難過)。

這份深信不疑的執著，可能會屏障了自己想要去原諒對方的心，持續為自己的內心帶來紛擾。唯有當能夠做到自我接納之後，才能逐漸地產生原諒對方的心境。

#### 五、避免儘快尋求另一段新感情

避免在渾沌、雜亂的情緒中，去找一個新情人來成為替代品，這樣對自己不夠真誠，同時也對新情人不甚公平。當自己的心漸漸平靜下來之時，一份新的感情才能真正的進駐。

#### 六、尋求外在的資源

分手後會有一段痛苦期，有的人需要較長的心理適應和恢復期，如果自己悲傷時間比較長，千萬別責怪自己，也千萬別一個人獨自承擔，可以去找專業的諮商老師，協助自己整理這段感情的經驗，抒發內心的感受，重新找到自己對於情感的定位。

#### 參考資料

Nicholas Sparks，李儀芳譯(2008)。《分手信》。臺北:麥田。

野口嘉則(2006)。蕭雲菁譯(2007)。《鏡的法則》。臺北市:時報出版。