

聽情歌療傷，讓離去的他陪自己再走一段路

撰文／曹訓嘉

「每天日夜顛倒
想你想到睡著
早就已經受不了
好想快點讓你知道
是我自己膽小
總覺得運氣沒那麼好
好難熬」

—《你聽聽就好》李芷婷

總有一首歌、一段音樂，跟自己的某段感情故事很合拍，讓我們在聽到旋律、歌詞當下，回想起愛情中的喜悅、受傷與怨恨。我們掉入了回憶，隨著歌詞迷失，直到歌曲結束才發現淚水不自覺地流下。歌曲怎麼會如此催情？有學者曾試著分析 200 多首 1989~1998 年的台灣流行歌曲，結果發現一個很驚人的事情，以愛情為主題的歌曲占了超過八成，其中與分手失戀有關約占一半。這訴說了「情歌文化」其實潛藏於整個社會—流行歌曲與失戀相互共生。聽情歌提供了我們心靈慰藉，它代言了我們在愛情中所遭逢的失戀困頓，而我們的困頓同時也助長了情歌產生。

失戀，感情中最痛苦的一段時期

失戀，是感情關係中令人感到難受、窒息的議題。兩個人因愛情而結合，將彼此的生活、心情、想法等等都拉近到最近距離，卻要因為種種因素而分離，那種感覺如同硬生生將心扒開，感覺到萬分心痛，我們需要花很長的時間走出來，就像是修慧蘭、孫頌賢(2003)所提到的，失戀是大学生主要的情緒困擾來源之一，也是影響大学生最久的失落事件。

從失戀找回自己需要時間，這一條路很辛苦、要花時間遠比想像中更久。

失戀可能讓我們沒有自信，不信任愛情，甚至因為生氣而對異性存有不好的印象，讓我們不敢投入新關係。失戀經驗同時也是一段失落經驗，當我們遭遇了失落時，可能會有：憂鬱、生氣、空無感、孤單、沮喪、不相信、震驚、無望感、焦慮、沒有自信以及罪惡感等情緒，如果嚴重，甚至會影響日常作息以及學習。

聽情歌，讓自己慢慢復原

那該如何從失戀傷痛中復原？Weiss（1988）曾提到復原會包括（1）認知的接受，對失落的經驗發展出一個合理滿意的解釋；（2）情緒的接受，在提及或想到與對方有關的事物時感受不再那麼痛苦；以及（3）認同改變，發展出對自己新的看法，能夠回到當下且能看到失落經驗帶來的成長。國內的修慧蘭、孫頌賢教授在 2003 年也曾研究大學生愛情分手歷程後發現，分手前後歷程可大致分成「關係衝突—從衝突開始到知覺會分手」、「關係拉扯—分手中的矛盾」、「自我沉浮—分手後的消沉」、「起飛—展開新生活到現在」四個階段，但無論是哪一種理論，要從失戀到復原都必須經過一段時期，如果我們太急著想走出失戀，反倒會卡在失戀痛苦中走不出來。

目前最常被提到的分手調適是五個時期的失戀調適過程：

1. **否認期**：剛失戀，我們會不承認彼此已經分手。
2. **憤怒期**：不希望分手，這時我們會開始憤怒、怨恨對方。
3. **討價還價期**：無法排遣分手後的孤獨，希望復合，期望維持關係。
4. **抑鬱期**：感到難過、痛苦，時時想到對方，影響到生活作息。
5. **接受期**：接受彼此已經分手，開始適應一個人，嘗試過沒有對方的生活。

選歌也有訣竅，依照失戀的不同時期選歌

聽情歌療傷，期待從想念中復原，透過不斷與自己對話，同時也與那些由旋律、節奏、歌

詞、音色組合而成的歌曲對話。但文不對題時，不只沒辦法療傷，還會愈聽愈傷心，此時的你需聰明選歌，發現情緒走不出來，難受仍在時，請換首歌曲，直到豁然開朗為止。你可以依照失戀階段來選歌，先練習觀照、覺察及分辨自己情緒處在哪一個階段，找到對應的歌曲。例如處在否認、憤怒、討價還價期，可以試著聆聽與失落情緒相處的歌，讓自己看見需要被照顧的情緒，例如閻奕格的「也可以」、原子邦妮的「你已忘記但我還記得的事」或曹楊的「走散」；若是認為自己正處於抑鬱期，感受很痛苦，無法照顧日常生活，則適合聆聽能認同、關照自己心聲與情緒，並產生正能量的歌曲，例如陳勢安「好愛好散」、曹楊的「微光」或許光漢的「別再想見我」；到了接受期，雖然對於失戀，在心情上能夠接受，但想起難免會有些失落、心理空空的，此時可以試著聆聽一些揮別過去的歌，例如曾佩慈的「坦然」、謝震廷的「走」或鄧紫棋的「很久以後」。

聽情歌，好好讓自己投入這段過程，讓離去的他，陪自己再走一段路

流行歌曲中的歌詞、音樂節奏轉變、旋律流動帶出情緒中的喜好與悲痛，都讓我們感覺能透過情歌重新回到那一段又苦又甜的感情中，透過歌詞人物角色與敘事情節，與失戀經驗重新連結，藉由歌詞中的「他」，給出我們距離進行反思。讓聽情歌的人藉由對歌中人物的認同、投射、質疑、否定、難過，重新讓離開的「他」與「我們」再次見面，並將他們帶往當下，最終從失戀的痛苦中復原。

參考文獻

Weiss, R.S. (1988), Loss and Recovery. *Journal of Social Issues*, 44: 37-52.

修慧蘭、孫頌賢 (2003)。大學生愛情關係分手歷程之研究。《*中華心理衛生學刊*》，15 (4)，71-92。