

情歌治癒不致鬱—淺談分手後的自我照顧

撰文／王齊圓

就像任何一段戀情可能的結局，他對她提出分手。

分手後他頭也不回地奔向新的生活，她彷彿被留在原地，過了好一段時間仍深陷情傷。

每到夜晚，她都會點開 YOUTUBE 傷感情歌串燒，在低緩的旋律中黯自神傷。

盡量表現著善解人意的
頻繁暴露了不欲人知的
越掩飾越深刻
想說聽說別說
忍著言不由衷的段落
我反正註定留在角落

我能送你回家嗎
可能外面要下雨啦
我能給你個擁抱
像朋友一樣可以嗎
我忍不住從背後抱了一下
尺度掌握在不能說想你啊
你就當剛認識的紳士
鬧了個笑話吧

在薛之謙柔和的聲線裡，她側著頭、眼神迷茫地看著前方，好像對著我又或是對著空氣囁語。

「……有時候我也覺得自己很懦弱，儘管已經跟他分手了，跟他的回憶還是怎麼忘都忘不掉……甚至有時候我還在想，會不會哪一天我們還能回去……。」

我看著她，自己內心也百感交集。即使已經分手了，她似乎還帶著僥倖的希望，就像這首情歌的主角一樣，進行著無望的單戀。若你也像她一樣，分手後還對前任存有感情，或者是仍然記掛著他以及這段感情的種種，請不要感到意外，因為大多數失戀的人都會這樣，不斷地經驗著矛盾、糾結又混亂的情感，你並不孤單。

在一般情況下，感情破裂所帶來的失落和痛苦都是強烈、沉重的，伴隨著的負面情緒也會持續好一段時間，這股綿延的不舒服帶給人的影響甚至不亞於身體受創的痛楚。也因為這樣，大多數的人會採取各種方式來度過這段低潮，有些人會選擇離開傷心地、有些人會用酒精暫時將自己麻痺、有些人則會馬上投入下一段戀情……。雖然每個方法都有對應負面情緒的功能，但是有些方法可能同時具有「副作用」，無論是使用多了或是使用久了都可能產生無助於當下狀態的影響，以下本文將分成兩個面向來探討分手後自我照顧的方式。

首先，如果你出現以下的這些狀況，請特別留意這些狀態的持續時間和它形成的後續影響，如果發現自己的日常生活運作已受到其長時間或嚴重地干擾，可以尋求學輔中心的協助和資源：

1. 自責：將分手的理由歸因在自己身上。

2. **隔離**：迴避分手後不舒服的負面情緒。例如：過度亢奮的慶祝分手、完全用理智的角度面對分手、不談論任何分手相關的事。
3. **物質濫用**：使用過多的酒精、藥物來自我麻痺。
4. **人際疏離**：在社交上退縮、孤立自己，不尋求他人的情感支持。
5. **將分手經驗過度類化**：將這次的分手經驗視作未來每一次交往的結局，從而對關係的發展可能性抱持不健康的想法。

接著，以下提供一些有助於分手後自我照顧的方式 (Capil, 2016)：

1. **穩定的生理時鐘**：保證每天有足夠的睡眠以及健康的飲食。
2. **尋求社會支持**：參與會使自己愉快的活動（比如重拾愛好），和那些能夠傾聽和給予你正向情感支持的人相處，尤其是那些與你經歷過類似事情的人。另外，在有需要的時候，記得尋求專業人士的幫助。
3. **重新定義分手對自己的影響**：分手大多是痛苦的，我們很難想像失去另一半的未來，但對於那些把戀情結束敘述成自我的失敗而無法釋懷的人，我們或許可以嘗試把這段失敗敘述成重建自我身份、加深自我了解的機會，並且重新思考自己在關係中的樣貌和成長。對於那些害怕因為失去戀人而不再是原來自己的人，或許可以嘗試把這種失去敘述成一個自省的機會，你可以在此時去思考「沒有他的我是誰」、「我所愛的、所厭惡的、所追求的」到底是什麼。
4. **與前任保持距離**：給自己和前任一些空間。如果你的前任開始了新戀情，這很可能會讓你感到難過甚至是憤怒，但不要忘記，你與他已不是從前的戀人關係，你們的關係已經發生了改變，不要試圖做出報復性的行為，而是需要給予他空間和尊重。
5. **不要迴避負面情緒**：雖然不需要一直沉浸在負面情緒中，但也別一直迴避它們。壓抑情緒，無論是憤怒、沮喪、煩躁還是失落，都會導致身體承受壓力。允許自己與情緒同在，即使只有短暫的接觸，也依然可以幫助你處理、並且更巧妙地管理它們，而不是讓情緒反過來控制自己。
6. **自我關懷**：對自己寬容，不要把過去這段感情的失敗過度看作是自己的責任，記得友善的對待自己。太多的自我批評會使情緒難以平靜，如果我們一味自責，無法原諒自己的心情會讓人難以將這段感情釋懷 (Clark, 2015)。

面對分手，沒有人能馬上就走出傷痛，很多人都在努力地面對分手後的各種狀態和變化，請記得給自己多一點時間和空間療癒自己，因為只有好的自我照顧，才能提供充足的能量幫助我們維持好日常生活的運作和品質。同時也請記得，雖然需要調適一段時間，但失去這段關係並不意味著未來的關係也會有與這次相同的結局，只要不放棄經營關係的機會，相信在關係中的學習可以讓你更加瞭解自己，幫

助你找到更契合自己的另一半。

參考文獻

Capil, A. (2016). No one will tell you exactly how to get over an ex, so I will. Lifehack.

Clark, J. A. (2015). How to use psychology to get over your ex as soon as humanly possible.

Klemanski, D. H., Curtiss, J. E., & Hofmann, S. G. (2016) Don't let your anxiety run your life: Using the science of emotion regulation and mindfulness to overcome fear and worry. New Harbinger Publications.