



面對「失去」，真的很難「放下」 ——淺談失戀的療癒歷程

文/精神科 林佩怡 臨床心理師

「失去、失落、哀傷」是生命中不可避免的過程，舉凡一個喜愛的小物不見到丟掉錢、股市大跌，然後再到影響層面更劇烈的丟掉工作、失戀、失去健康（如：乳房切除）、親愛的寵物或親人去世等，悲傷與失落的感覺，也從喜歡的小物不見所帶來的輕微懊惱、捨不得，一直到親人去世的嚴重悲慟、哀傷，甚至強烈到影響生活適應等，面對「失去」的情緒反應也有顯著個別差異，同樣是失去至親的親人、同樣是失戀、同樣是失去陪伴許久的寵物，有的人悲傷之餘還能維持一定的工作水準、有些人悲傷到茶不思飯不想，另外有的人在短時間內就處理好悲傷並且重新出發、有些人卻深陷在悲傷裡、久久無法痊癒；造成這些個別差異當然有許多因素，不外乎是本身的情緒調整技巧、個人特質，還包含社交的支持品質、與失去事物的連結程度等。失去所帶來的情緒是複雜的，多數人表示「就像心被挖空了一塊」，會有有震驚、否認、生氣、悲傷、痛苦、憂鬱、焦慮等反應，渲染的廣度與深度也是無以量測的，可想而知療癒的過程確實不容易。

「失去」包含的主題是很廣泛的，也因為觸發事件的不同，情緒的調適有些差異；因此本文將先以「失戀」為主軸來討論「失去」或「失落」的療癒歷程。

猶記得前陣子醫學生的情殺事件，據新聞報導傳遞的訊息大概是，某個醫學生喜歡的女性朋友即將成為好友的女朋友，在爭風吃醋狀況下殺害對方、後來也自殺；當下震

驚的不僅是當事人身邊的家人或朋友，對整個社會來說都是一件震驚且深感惋惜的事，多數人會覺得很不值得、認為加害人很傻，只因為感情上的失落而捨棄掉大好前程，讓更多人傷心；看起來這是一種因為意識到感情上即將要失去而延伸的失落、憤怒、忌妒等負向情緒，而這些情緒無法有妥善的疏通而凝結成較激烈的宣洩行為。

一段感情關係的失去之所以這麼難受，是因為我們在獲得的過程中，覺得被愛、被尊重、被在乎、被保護、有歸屬感、快樂、幸福、美好等，這樣的美好也讓我們感受到自己是重要的、有價值、獨一無二的，因此會將聯繫感情的另一半視為是帶來這些正向感覺的唯一關鍵，當感情關係失去了就代表這些感覺也會跟隨著消失，就變得不值得被愛、不被在乎、不夠重要有價值、不能擁有幸福與美好等，正向的自我概念會跟著瓦解，為了維持自尊，失戀的初期多半會投入在尋找「你為什麼不再愛我的原因」，希望嘗試去解決問題來挽回這段關係、喚回美好的感覺，當發現怎麼做都還是會失去的時候，失落感便會擴張蔓延，陸續出現震驚、否認（「他應該不是不愛我」）、生氣、憂鬱低落等，在這些歷程妥善處理的背後，會是接受、並且放下已經逝去的美好、而後準備迎接另一段美好。

失戀療癒很重要的是一陪伴，雖然陪伴的不再是情人，但仍可能會存在強烈需

要依附的感覺，可找個親信朋友的陪伴、陪伴哭泣、陪伴說話都好，陪伴說話是重要的，可以幫助我們整合情緒、將混亂的情緒用口語化的歷程來宣洩或獲得澄清，也能協助降低非理性的情緒外化衝動行為的可能性；可嘗試規律的運動，運動可以幫助我們恢復體力、穩定部分情緒調節系統；多加善待自己，感情的失去多半會引起對自我的質疑，因此多嘗試自己喜歡的事物，例如：享受美食、閱讀一本好書、安排喜歡的旅行等，過程中也能重新感受到生活中其他面向的美好，也逐漸重建自我的價值與概念；多跟朋友家人聚會，重新強化與其他關係的連結，可以嘗試逐步去擴展自己的生活圈，除了能幫助自我概念的重建以外，也能重新去建立正向感受的關係連結，最後，不要過於強求自己要「放下」或「遺忘」，要提醒自己的是未來可期待的美好，逝去的感情也曾是一段美好的回憶，仍然可以想念與懷念，更可以嘗試讓這段失落「昇華」成接續下去的生活價值，進而再開啟另一段嶄新的關係。

最後，要提醒大家，人會有一定的療癒力量去對抗失去或失落的感覺，不過有的時候還是會有深陷其中、缺乏資源因應的時候，如果這些感覺一直對生活有很大的干擾時，還是可以嘗試尋求專業人員來幫忙您度過這段艱辛的療癒日子。