Lonely Day~
分手後的療心生活

財團法人「張老師」基金會王郁惠心理師與編輯群

「Lonely lonely christmas~ Merry merry christmas~寫了卡片能寄給誰，心碎得像街上的紙屑……」陳奕迅的歌詞深刻描繪著落單的人兒在聖誕氛圍中的寂寞與淒涼。如果你剛經歷關係的結束、情感的分離，成為了非自願落單的那一個，我們誠摯地邀請你來讀這一篇。

對非自願分手的人來說，分手屬於強烈的失落悲傷事件。過程會經歷

否定	這一定不是真的，一定是哪裡誤會了
麻木	因為回想太痛苦，所以我埋首工作、試圖把情緒「關掉」
困惑	不停回溯、檢核從什麼時間點開始對方其實已經不再愛自己
混亂	分不出來過往的甜蜜是真是假
愧疚／自責	是不是我那一天說了那句話，如果時間從頭來過……
焦慮	我應該趕快做點什麼，否則會漸行漸遠，再也無法挽回
孤獨	大家都好幸福，只剩下我孤單一個人
沮喪	一切都來不及了
放鬆／解脫	其實我們的問題持續一陣子了，我們彼此也不快樂有好一陣子了



等諸多複雜情緒，而這些情緒可能會來回反覆，直到慢慢放下這段感情。

有些失戀者會用盡快尋找下一段戀情作為填補空虛及傷痛的方式，期待這個方式能快速擺脫痛苦跟寂寞，然而可能會有副作用產生。親密關係是一連串放下部分的自我、與對方磨合，重塑成能與對方相處、溝通的過程，且也應有能與對方親密黏合，以及能夠彼此暫時分開、各自擁有獨立自我的彈性。因此在這些能力尚未提升或修復之前，快速的接續下一段戀情很可能重蹈覆轍，甚至陷入惡性循環。

如果你尚未走出分手的陰霾，
以下我們提供一些幫助你關照自己、找回更好的自己的方法：

1. 找回生活的秩序感

初期經歷到生活失序是正常的，但需要找回及維持自己的生活架構。

定時吃飯，吃一些喜歡的食物；定時洗澡、選擇喜歡品牌或香味的沐浴品；定時上床睡覺，讓最喜歡的床和枕頭安撫自己。

2. 療傷和整理自我

放棄不斷追問對方為何這樣對你，而是將重心回到自己身上、把自己找回來。

- 可以擁抱和接納自己所有的情緒，好好大哭好幾場，允許自己每天都想躺在床上一動也不動，接納任何的沮喪和憤怒，接納、允許那些想搬家或想去旅行，或是投入在工作等想「逃走」的念頭或行動。
- 在日常生活中時常做深呼吸感受自己還活著、可以吃喜歡的食物、聽熱愛的音樂、或與朋友聚會、進行可接受的運動，除了進行以上活動之外，請刻意且有意識地去感受自己的存在。

3. 設傷痛停損點

你可以責怪自己在這段感情的失誤、也可以很想念對方在這段感情的付出，允許所有的情緒反應，但要設立停損點。

- 當你感受到情緒一直往下掉，甚至出現自我傷害的意念時，將自己的注意力轉移到外界。例如說：專注去感受一杯熱咖啡的溫度及香味，以及路邊一朵小花花瓣的顏色。
- 也許對方的臉還是會從你的腦海閃過，試著讓那些過往的畫面，像背景一樣晃過，還是專注在咖啡的味道和小花上。

4. 找回被愛的感受

分手痛苦萬分，但不是世界末日，重新在生活中發現如何寵愛自己以及持續為自己付出關心的親友。

- 漸漸將投射在戀情中的需求，轉移回日常生活中的人事物，讓自己重新感受被愛。
- 準備好的時候，能夠整理和感謝對方在這段戀情中，曾給自己實質或心靈上的禮物與學習。

張老師員工協助方案諮詢預約專線:*2993-6180*35*
信箱:*s191210@cyc.tw*
服務時間:週一至週五(上班日) *09:00-12:00 14:00-17:00*