HP / August 19, 2008 01:18AM

失戀 CPR 自求手冊

失戀 CPR 自求手冊 / 李開敏 2006.05

Source: http://blog.sina.com.cn/s/blog_475b3d56010003at.html

有一本書提到世上的人可分為三種:一種在與人建立關係上困難;第二種是維繫關係不易;第三種是結束關係最為辛 苦。

戀愛是關係上的高難度挑戰,因為親密關係的建立、維繫,是青少年社會心理發展邁向獨立的試金石,而青少年逐步脫離對父母的依賴,尋找自我認同時,很容易感情過度依附:"你泥中有我,我泥中有你"、"你濃我濃,忒煞情多",卻忘了這是熱戀時的"部分寫照";生活中大部分時候還是得回歸:"你有你的,我有我的方向",或者"海洋戀愛著月光,月光戀愛著海洋,水天相映,卻遙遙各據一方"。

我非常喜歡長期在美國提供婚姻輔導咨商的黃惟仁博士的譬喻,他說愛情不可缺的有兩部分,如同生火要有"火種"和"空氣"。火種代表"自信",空氣代表"自由"。失戀時這兩部分多半瓦解殆盡,失去愛情勾起每個人被棄的恐懼、無助,心中自動就和"自己是個不值得愛的人"畫上等號,終日茶不思、飯不想,心靈受禁錮,有如行屍走肉,還有什麼自由可言?

失戀CPR自救手冊希望提供一些思考方向,讓失戀者重拾"自信"和"自由"。

失戀CPR自救術

壓力疏解有六個要點,通過這六種方法可以適當的疏解壓力。我們不妨將之模擬,失戀急救箱裡也應備妥幾樣物品, 茲舉以下二類供參考:

(一)六帖維他命,每日定時吞服。

維他命A-行動(Act)

失戀最怕癱瘓不起,任何自我照顧的行動都是良藥:去打球,去狂舞,去山上、海邊大叫,去遛狗,去公園曬太陽, 去看電影。很多人借由儀式來完成心理的哀悼,比如燒燬昔日信函,此類告別行動頗有療傷的效果。

維他命B-轉念(Believe)

失戀最怕鑽牛角尖,特別是算舊帳,悔不當初,其實於事無補。想想情聖們的金玉良言:""得之我幸,不得我命"、"曾經愛過,又何必擁有"、"愛情若握在手裡,就扼殺了這只愛情鳥","往者已矣,來者可追"……把美好的回憶收藏,用祝福為這段因緣畫句點。

維他命C-傾吐溝通(Communicate)

失戀最怕自我退縮、封閉,將自己禁錮在悲傷孤單的城堡。找人說、自己寫,網上和網友訴訴心聲,情緒要有出口,不然會決堤。然而因為怕說了更惹傷心或"心丑不可外揚",怕別人笑話,乾脆封口,殊不知說出來就是一種治療,能 說代表心理上已經可以坦然面對。

維他命D-轉移(Distract)

失戀最怕陷在泥淖無法自拔,抽離心情的方法很多,離開傷心地去旅行,聽段音樂,看看書,祈禱,或把愛轉移,去 幫助那些需要愛的流浪狗,去關懷身邊的老人、小孩……年輕人最常用上網、電視、聊天來轉移。

維他命E-擷取意義(Extract)

失戀最怕僵化思考,完全失去反省或在痛苦中找尋意義的能力,反省不是數落誰的錯,而是能在失去後客觀評估雙方 的成長、學習,以及可以作為下一段感情的借鑒。

維他命F-體適能(Fitness)

失戀最怕"虐待自己的身體",狂吃狂飲,甚至借酒藥消愁。每天要想辦法鍛煉自己,有氧舞蹈、游泳、慢跑,強化心肺功能;做瑜珈、皮拉提斯提升自己的柔軟度;舉重、仰臥起坐、伏地挺身維持肌肉耐力,運動讓身體釋放恩多芬,加速身心復原。

(二)四張over止痛藥膏,痛時使用。

失戀的痛無所不在,觸景傷情,夜深時昔日光景歷歷如繪,真是苦不堪言,有時成了身心症,胸悶心口痛、失眠、厭食、注意力不集中等,生活大受影響,需要拿出些方法為自己減痛,簡而言之,就是要接受戀人關係的終止,承認那已是過去式,over 了。然而生命可以繼續它的自由豐富之旅。

O以 open (開放) 代替 obsessed (沉溺)

沉溺自苦,無法自拔,往往因為只看過去,永遠都在悔不當初,只膠著在失去,難免終日喪志。試想一個開車的人不往前看,只執意用後視鏡是多麼危險的行為!身後美景已是過眼煙雲,前窗開放的是未來的新可能。

開放心胸才能止痛。開放三帖:

- 1 找回愛自己的力量:每天列出三件欣賞自己的地方,比如「仍維持生活的常軌」、「理性的溝通能力」、「可以微笑」、「願意自省」等。
- 2 保持與外界連結:跟別人分享經驗,聽演講、讀書,瞭解別人的復原歷程,參加社團等休閒活動,都可以找到不同 的應對方式。
- 3 對美的事物開放,洗滌心靈:大自然、音樂、詩詞,都是療傷良藥。以先人為師"揮一揮衣袖,不帶走一片雲彩", 愛的路上,瀟灑走一回。

V 以 victory (得勝) 代替 victim (受害)

失戀者常以受害者自居,有時以受苦做自我懲罰,有時以苦肉計懲罰對方,或企圖挽回,其實失戀並非真正的問題, 我們如何面對和回應失戀的局面才是考驗,有些人成了受害上癮,自艾自憐,開口閉口都是別人負他,搞悲情無濟於 事,只會削弱自己的力量。這樣的心態對自己傷害更大,不得不警惕。

跨出受害角色,要靠重建認知三帖:

- 1 失戀並非失敗。戀愛在於兩情相悅,回顧戀愛中的點滴,彼此都是成人,各自有該負的責任,變調是雙方的互動結果,雙方都有責任學習和平分手,甚至快樂分手,過程雖痛,仍可雙贏。
- 2 失戀調適,要建立"正向分離"的觀念。也就是分手除了充滿焦慮、痛苦、害怕、悔恨、不捨,它也可以是坦然、有 準備、感恩和彼此祝福的。勉強沒幸福。
- 3 看到更獨立的自己。分手雖痛苦,卻是一個可以自主、再學習的過程,列出復原計劃和時間表,期待通過且跨越此 座柵欄,戰勝失戀的打擊,自己在情緒及生活的獨立上,會更精進。

E以 express (表達) 代替 explode (爆發)

失戀者要保持冷靜和理性的溝通、自我表達,否則一旦落入非理性思考和衝動,或失去自我控制,心存挑釁,用攻擊暴力採取報復行動,很容易鑄成大錯,後悔莫及。表達有各種形式,當今國際知名的創傷心理治療專家-國際心理治療聯盟理事長,瑞士的Schnyder醫師提供了一個良方,就是每天給自己20分鐘書寫負面情緒,比如憤怒、悲傷、自責、孤單等,毫不保留地寫下,然後找一個盒子放置,這在心理上有其意義,因為受創如失戀時,很容易情緒氾濫,所以用這方法等同在時間(20分鐘)和空間(盒子)上都設限,完成後就把他當成今日功課已畢,試著放下。

預防不當的情緒爆發,可借助表達三帖:

- 1 要道歉,昨日之非不要迴避,坦然致歉,也原諒自己的無心。
- 2 要道謝,對方的好、付出,甜蜜的回憶、感情的記憶將仔細存妥收藏,感恩作為青春歲月的注記。
- 3 要道別,有些分手一方避不見面,或避重就輕,無法善別將留下疑雲重重,好好道別則幫助雙方負責地為關係畫上句點。

R 以 respect/reevaluate/recover (尊重反省復原) 代替 repress / regress /resent (壓抑 退化怨恨)

戀情不成情義在,失戀的警訊讓自己有機會重新評估自己的核心價值,尊重彼此的過去,尊重自己當初的選擇,反省 親密關係中未修畢的功課,虛心受教,如此復原指日可待。反之,有些較不成熟的年輕人,親密關係中過度依賴,失 去自我,戀人離去後彷彿也失去自己的完整性,退化到失功能的狀態,或無法化解內心的怨恨,壓抑鬱積,讓生活出 現危機。

走出危機,有復原三帖:

- 1 幽默以對。研究顯示逆境中仍展現韌性的往往是具備幽默感的人,不論用自嘲、自我調侃,都是一種輕鬆的態度, 代表打破沉悶的能量。尋求其它人生樂趣,如同學聚會、運動、社團、旅行。
- 2 正常作息可以增加抗壓能力。找出生活的秩序,失戀常會瓦解我們生活動力,考驗我們的應變能力,生活優先級要 重新列出,嘗試拓展生活圈,給自己復原訂出目標和計劃,逐步向前。

3 尊重生命的不完美。勇於自我修正,以正向思考、心存感激、超越往昔的自己,邁向更平衡成熟的兩性關係,和更 健康的人生哲學。

如果每日都服用以上綜合維他命,代表你看重自己,也有能力照顧自己,復原指日可待,傷痛膏藥針對"over"的結束 之痛提出療方,要隨身攜帶使用。

最終,失戀會是讓你更成熟、更獨立的一段插曲,你終會回到生命的基調中,繼續完成屬於自己的樂章。