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。