



## 悲傷輔導之失戀者的悲傷旅程

文 陳雁白

國立臺北護理大學 生死與健康心理諮商學系碩士班

### 前言——愛情的滋味

古今中外，感情關卡常常是人們的煩惱最大主題。感情順遂的時刻短暫而珍貴，但或許更多時候，我們數著玫瑰花最後一片唸著「她／他不愛我。」也讓眼淚隨之凋謝。張老師月刊「情人再見問卷調查」，其中曾有一次分手經驗者為 39.3%，曾有兩次分手經驗者為 24.1%（張老師月刊編輯部，1998），由此可見，失戀是多數人一生歷程需面對的重要課題之一。

失戀顧名思義為失去一段戀情、

戀人，有時候甚至是失去那段談戀愛時間的自己。失戀者的復原時間也因人而異，張老師月刊的調查結果顯示分手後不需時間復原心情、未滿一個月即可復原的比例為 30%，經過一到十二個月才回復心情的比例有 41%（張老師月刊編輯部，1998），由此得知需要花一定時間的長短調適的比例仍佔較高。交往是兩個人的事，分手卻是一個人的事。失戀大致可分為主動分手、被動分手、協議分手三種情形，Weitzman 和 Robak（1998）的研究顯示被動分手相較於主動分手的一方有較強烈的失落悲傷，也較容易有生氣、失控感、對失

落不敢置信，且其失落反應相似於喪親的反應。

本文將探討失戀者（特別是指被動分手者）會有的反應及如何協助失戀者走過悲傷旅程。

### 失戀者的模樣

失戀剛發生時影響最大，接下來才會逐步調適回到正常生活。分手會增加心理壓力及降低生活滿意度（Rhoades, Galena K.; Kamp Dush, Claire M.; Atkins, David C.; Stanley, Scott M.; Markman, Howard J., 2011）。有些人可能出現 Worden（2013）的困難悲傷模式，像是悲傷太久、太過強烈、因為壓抑悲傷而延後反應、偽裝式悲傷（失戀者不認為生活困難的症狀和行為和失戀有關）。有些失戀者因為世俗眼光認為兒女情長稱不上嚴重大事，反而在失戀過一段時間後，不能好好悲傷，像是 Doka 在 1989 年提出的「悲傷剝奪」（disenfranchised grief），個體經歷失落的悲傷無法被理解、哀悼或得

到社會支持（李玉嬋等人，2012）。在悲傷旅程中失戀者較為好轉時也常因一個回憶的片段又重回失戀時鬱鬱寡歡的狀態，這相似於 Margaret Stroebe 的「雙軌歷程」悲傷模式，哀慟者會在「失落導向」與「重建導向」不斷擺盪，這樣的擺盪也是正常的（Neimeyer，2007）。

失戀者悲傷旅程在認知、情緒、行為、生理各方面可能受到的影響簡述如下：

- 一、認知：不敢置信、不值被愛、不願意再投入一段感情。
- 二、情緒：傷心、生氣、不甘心、震驚、失去自信、自責、空虛、寂寞、想念、歉疚、解脫、麻木。
- 三、行為：哭泣、酗酒用藥、回憶過往、逢人敘說、轉移注意力、退縮。
- 四、生理：失眠或嗜睡、食慾障礙、身體不適、注意力無法集中、疲倦。







助人者了解失戀者的模樣後，能夠對失戀者進行整體評估，也協助失戀者整理自己目前狀態，並使失戀者明白悲傷旅程產生這些影響及變化並非奇異之事。

## 失戀者的悲傷任務

本節將以 Wordan 悲傷調適四任務為基礎，使得哀悼過程有較為正向及哀悼者主控的感覺，筆者轉化為失戀者悲傷旅程的四任務，其先後順序沒有絕對。喪親和失戀較不同之處是失戀的「人為色彩」較為明顯，由一方主動提出分手，且雙方關係似乎還有轉圜的可能。由情緒角度來看，失戀引發的情緒有較多的憤怒，較少的否認 (Weitzman & Robak, 1998)。

本節也初步結合 Robert A. Nemiyer (2015) 的《悲傷治療的技術》，並做些適當的修改，使得助人者能嘗試在各任務採取不同技術協助失戀者的悲傷旅程，失戀者亦可自助。

### 第一項任務：接受失戀的事實

失戀者可以透過敘說分手那段時間所發生的點滴，在敘述的過程中像是內心認清這件事情的真實性，失戀者或許還會有一段掙扎糾結的時期，不斷在

尋找彼此仍相愛的證據，此時助人者的傾聽與情感支持非常重要。

### 第二項任務：經驗失戀的情緒

接受失戀的事實後，可能有各式各樣的情緒不加掩飾地浮現，失戀者有個安全的環境能夠好好經驗失戀的情緒，有助於調適身心，也不會因此而累積太多負面能量，反轉為身體病痛。

#### ◎ 悲傷觀察日誌 (Nemiyer, 2015, pp.37-41)

失戀者觀察自己一整天最高和最低的悲傷強度，增加自我覺察情緒強度的變化，意識到一整天仍有悲傷強度較低的時候。本技巧適合大多數失戀情緒起伏大的人，一開始可由最輕微的時段紀錄即可 (如表 1)。

表 1 悲傷觀察日誌範例

日期	最低悲傷值 (0-10)	情形	最高悲傷值 (0-10)	情形	悲傷均值
1/9	5	和朋友聊天時	9	睡前	7

#### ◎ 類比傾聽法 (Nemiyer, 2015, pp.63-67)

失戀者跟著助人者放鬆且專心地輕輕閉上眼睛，引用剛剛對話中形容感覺的字眼，提出一些問題讓失戀者可以單純感受其中意義，發隱喻式的畫面捕捉感覺，例如：「最近當你感到 \_\_\_\_ 的時候是什麼情境呢？」「你需要做些什麼整合或更

加理解這個感覺呢？」此法適合無法界定自己的情緒，也不確定這些情緒代表什麼意義或如何因應的失戀者。

### 第三項任務：適應一個人的新生活

Wordan 的第三個任務提到需要適應的領域有外在適應、內在適應、心靈適應。外在適應指失戀者習慣新的角色，自己獨立完成許多事；內在適應為失戀者的正向自我界定、自尊和自我效能感；心靈適應是個人的世界觀，原本個人的世界哲學有所動搖，需要調適。

#### ◎ 行為啟動 (Nemiyer, 2015, pp.117-121)

第一週在記事本中記錄失戀者自己的活動、心情，接著由失戀者腦力激盪建立目前逃避參加的活動清單，其他日常生活中還沒重新開始的常規活動 (譬如做家事、運動) 也可列入，對每一活動可能帶來的快樂進行預測，並和實際經驗做比較，接下來的一週選擇較易達成的

活動試試看，如果遇到阻礙就再調整計畫，行動後也可替活動的享受度和成就感打分數，鼓勵失戀者在記事本中每週至少加入一個新活動。

#### ◎ 悲傷管理中有控制的逃避 (Nemiyer, 2015, pp.176-180)

此法的進行方式是失戀者自行設定一段時間可以主動悲傷，可能是半小時到兩小時，結束後參與「休息時間」，例如散步、做家事等，轉移注意力。適合失戀情緒尚未有改變，試圖擁有某程度的掌控感的失戀者。

### 第四項任務：找到看待過去感情的意義

Wordan 的第四項任務為「在參與新生活中找到一個和逝者的連結」。回到失戀者身上，失戀者的連結對象或許並非是舊情人，而是與過去這段感情、過去的自己連結。失戀者能夠擁有自己



看待這段感情的意義感，能與過去的自己對話，將是本任務進行的兩個重要方向。

◎ 以引導式日誌促進意義建構 (Nemiyer, 2015, pp.189-194)

鼓勵失戀者寫下對失戀的「合理解釋」，陳述失戀發生之因、失戀者基於什麼信念有所調適及因應、長期來看失戀所帶來的意義為何；「尋找益處」指從失落事件中看到正向意義，例如自己的什麼特質幫助自己復原？如這段感情的結束擁有帶給自己的禮物會是什麼？此法失戀者可自行撰寫日誌，不適合仍處於強烈急性悲傷期或尚未顯示任何正向想法的失戀者。

◎ 與舊情人的虛擬訴說

本法參考對話逝者通信、與逝者的引導性想像對談技巧 (Nemiyer, 2015)。提供一個機會處理和舊情人的未盡事宜，採取不寄出一封信的方式或者想像對談，對象是舊情人或過去的自己，也可假想以舊情人的角度回應，此法能促進失落整合，不適用急性悲傷期或有創傷的失戀者。

◎ 治療性儀式 (Nemiyer, 2015, pp.357-360)

失戀不同於喪親大部分有固定儀式哀悼，失戀者可以規劃屬於自己的失戀儀式，選擇看得見而有象徵意義的元素，在儀式中好好道別這段感情，並將這段感情習得的意義放在心中。

#### 參考文獻

- 台北市生命線網站：全球資訊網：<http://www.lifeline.org.tw/> 台北市生命線協會 / 個案統計分析。檢索日期：2016.01.09。
- 李玉嬋、李佩怡、李開敏、侯南隆、張玉仕、陳美琴 (2012)。導引悲傷能量—悲傷諮商助人者工作手冊。台北市：張老師文化。
- 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯 (1995)。Worden, J. William 著。悲傷輔導與悲傷治療 (Grief counseling and grief therapy)。台北市：心理。
- 張老師月刊編輯部 (1998)。「情人再見」問卷調查分析報告。張老師月刊，251，61-65。
- 章惠安譯 (2015)。Robert A. Neimeyer 主編。悲傷治療的技術：創新的悲傷輔導實務。台北市：心理。
- 章薇卿譯 (2007)。Robert A. Neimeyer 著。走在失落的幽谷——悲傷因應指引手冊。台北市：心理。
- 陳雁白 (2016)。雁語錄。未出版，台北市。
- Robak, R. W., & Weitzman, S. P.(1995). Grieving the loss of romantic Relationships in young adulthood: An empirical study of disenfranchised grief. Omega, 30(4), 269-281.
- Weitzman, S. P., & Robak, R. W.(1998).The nature of grief: Loss of love relationships in young adulthood. Journal of Personal and Interpersonal Loss, 3, 205-216.
- Rhoades, Galena K.; Kamp Dush, Claire M.; Atkins, David C.; Stanley, Scott M.; Markman, Howard J.(2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. Journal of Family Psychology, Vol 25(3), 366-374.

## 總結—失戀者或許無法走「出來」至少可以走「過來」

在一段感情曾經掏出真心，每個承諾的當下都是真的，只是後來發生了原本不預期的事情，使得兩個曾經相愛的人分開，這無論如何都是值得傷感的事情。每個人面對感情失落的態度和反應及需要復原的時間都有所不同，需予以理解及尊重。常常聽到「時間是失戀的解藥」，但其實時間只是催化劑，更關鍵的決定是我們在時間內經歷不同的人、事、物而改變自己的觀點、找到屬於自己的意義。

《雁語錄》(2016)裡面所說：「愛過的人或愛不到的人，就讓他走。」感情我們至少能把握 50% 的主控權，先能夠愛自己、照顧自己，才有能量對另一個人付出，也更能經營一段平衡的感情。失戀者或許無法走「出來」，真正放下這段感情對自己產生的一切影響，至少可以走「過來」，像是走這段悲傷旅程一樣，我們知道我們都在路上。