

心碎，難以痊癒的傷

撰文：柯幸如 諮商心理師

「給我一個理由忘記，那麼愛我的你；給我一個理由放棄，當時做的決定，有些愛，越想抽離卻越更清晰，而最痛的距離 是你不在身邊 卻在我的心裡」

-A-Lin 給我一個理由忘記

阿啾是一位工程師，不僅工作能力強，人緣也很好。但自從上個月女友與他提分手後，他的世界完全變了調。阿啾無法控制地陷入回憶、自責，不斷想釐清原因，分析交往環節哪裡出了錯；也不斷的傳訊息、送禮物、刷社交媒體，試圖挽回前女友，漸漸的他開始失眠、心悸，最終在工作上出錯、分心，無法社交與應酬，他感覺什麼都不重要了、誰也不重要了。

我們都很清楚，阿啾失戀了，但更貼切能形容阿啾這樣魂不守舍的狀態，是阿啾正在經歷心碎(heart-broken)，心碎是一個持續、動態的過程，過程中我們會感到孤獨，會像是被困在破碎的世界裡，並伴隨著悲傷與痛苦。

心碎之所以如此令人難受，一方面是因為心碎在我們大腦中所引發的機制，與毒癮者停止吸毒後所引發的戒斷症狀相似，所以我們會無止盡地陷入回憶之中，不停的想要找到答案、想要透過回憶過往來忘卻現在的痛苦，這些替代的行為就像是在滿足毒癮那樣，會不斷的出現並且不受控制，進而增加情感上的痛苦，使痊癒過程更加不容易(Winch, 2017)；另一方面，正在經歷心碎的人會出現失眠的情況、免疫系統也可能會出現問題，並且有約四成的人會出現臨床的憂鬱症狀(Winch, 2017)。

心碎不僅僅是失去一個人、一段回憶而已，而是失去一段關係、朋友圈，以及對「身份」的認同與歸屬感，因為我們總視自己為關係的一部分，所以當關係結束時，也同樣會感受到失去了某部分的自己(Barth, 2019)，這也是為何心碎如此難以痊癒，有些人甚至需要一年以上的時間，去道別一段不滿一年的關係。

當我們開始踏上復原的旅程，必定會有很多情緒的波動、生活的動盪，也會出現與阿啾一樣的不適應反應，這些都是再正常不過的經驗。下面有幾項提醒，可以給正在復原旅程中進進退退的我們。

1. 好好的道別：「道別」，包括對關係、對自己以及對過去的種種回憶，我們開始整理、澄清並練習往前走；而「好好的」，則不只是說出再見而已，更是能試著專注自己、安頓自己，不急著要自己痊癒，依照自己的需要與步調，找到與自己相處的方式。詳細的道別關係可參考《道別，是一次次的修煉》一文。
2. 復原沒有標準答案：沒有任何的建議與方針是標準答案；也沒有任何人可以給我們「復原期限」，或許有些人只需要很短的時間便可復原，但縱使我們走了一年或更久，這都是很正常的，面對催促與不諒解，我們可以選擇堅定的拒絕。
3. 專注自己，拓展生活：在復原的過程中，試著重新建立生活圈、新的人際關係有機會拓展我們對自我的認識，擁有嶄新的身份不僅能建立歸屬感，也能幫助我們提高復原力，較容易自心碎中恢復(Winch, 2017)。

失戀不一定會誘發心碎經驗，心碎也不僅只來自失戀而已，也因為如此，沒有人可以對心碎免疫，也沒有人能夠習慣心碎(Winch, 2017)。如果你正在經歷心碎，請記得要給自己更多的溫柔與耐心去修復心碎；如果你正走在復原的路程中，也請記得給自己多一點允許，去接納來來回回的情緒起伏，因為每一個起伏都是我們復原的獨特路程，縱使拓展了新的經驗與對自我的認識，悲傷、痛苦或失落的感覺依然需要好好的被理解與承接。

參考資料：

1. F. Diane Barth L.C.S.W., 2019. After a Breakup: Putting Yourself Back Together It's not just your heart that breaks in a breakup. Retrieved November 10, 2019, from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-couch/201911/after-breakup-putting-yourself-back-together>.
2. Guy Winch, Ph.D, 2017. 5 Ways Your Mind Deceives You When your heart is broken, your mind wants you to remember the pain. Retrieved December 16, 2017, from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-squeaky-wheel/201712/5-ways-your-mind-deceives-you-when-your-heart-is-broken>.