

傷心的人別聽慢歌？
從情緒焦點治療談論如何面對失戀

你哭得太累了 你傷得太深了
你愛得太傻了 你哭得就像是末日要來了
所以你聽慢歌 很慢很慢的歌
聽得心如刀割 是不是該換一種節奏了

.....

不管了 不想了 不等了 不要不快樂 傷心的人別聽慢歌

五月天於 2013 年推出的這首「傷心的人別聽慢歌」是至今大家仍耳熟能詳的熱門歌曲，歌詞描述著當今許多經歷失戀經驗的人，會透過聽慢歌來療傷，但也常因此讓自己沈浸在悲傷的情緒之中，而無法走出回憶，因此若要停止這些負向情緒所帶來的痛苦感受，就不應聽慢歌，而應去聽一快節奏、熱鬧的 high 歌，以振奮的正向情緒取代悲傷失落，走出新的人生。

但真的是如此嗎？人能因為正向情緒的產生，而讓負向情緒全然消失殆盡嗎？讓我們透過情緒焦點治療的觀點，來一同探討情緒的重要性。

情緒焦點治療（Emotionally Focused Therapy, EFT）是由 Les Greenberg 博士所發展出的心理治療學派，在此理論中將情緒反應歸類為「初級情緒」、「次級情緒」與「操控性情緒」，其中「初級情緒」指的是個體對於生活中各種事件與狀況的基礎反應，「次級情緒」是對於初級情緒的後設情緒歷程，是一種對於自身想法與感覺的防衛反應，時常掩蓋內心的真實感受，而「操控性情緒」是指個體將情緒作為一種手段，透過展現某種特定情緒，使身旁的人用自身期望、預設的方式作出反應，以滿足自身需求。

舉例來說，小美因為失戀而感到悲傷、失落（初級情緒），但因為她平常在朋友圈中是個正向、樂觀、開朗的人，因此認為自己不應該有這些負向、脆弱的情緒，轉而對自己的情緒反應產生憤怒之感（次級情緒）。而若在往後的日子中，她發現到只要自己展現脆弱的負向情緒，就常常能夠獲得他人的安慰與關注，她便學習即便自己在不是那麼悲傷時，只要展現脆弱，就能獲得他人的關愛，此時這份負向情緒便成了她的操控性情緒。

EFT 認為初級情緒是一種適應的表現，它告訴我們在一個情境中，哪些事情是重要的，展現出了自己的需求，並可以引領我們行動，而我們卻在日常生活中慣性忽略、壓抑情緒，導致無法看見自己的需求，這便是造成困擾的主要原因之一。

因此，當失戀時，我們可能經歷有如失落、悲傷、憤怒、絕望、自責等多種讓人難受的負向情緒經驗，與其急於逃離這份感受，不如多花點時間與情緒共處，靜下心來仔細覺察、體驗情緒，去分辨哪些情緒是屬於次級情緒？哪些情緒是屬於操控性情緒？又有哪些情緒是屬於自己的初級情緒？並在情緒中看見自己的核心需求到底是什麼？或許是一個陪伴，或許是渴望被愛，也或許是期望自己是有價值的。

若是一味地逃避失戀所帶來的負向情緒經驗，或許躲得了一時，而逃不了一世，在此時此刻將悲傷感受壓抑到自己的內心深處，而將注意力全集中到工作、學業、朋友交際上，好像讓自己能夠「忘了」難過，但當夜深人靜時，又或是某天意外經過轉角那間曾和過去的那個他約會的咖啡廳時，誰又能抵擋這份傾巢而出的悲傷與失落感受呢？

另一個有關失落情緒的理論是由 Kubler-Ross 所提出的悲傷五階段（The Five Stages of Grief），說明人在面對失落情緒經驗時，會依序經歷否認、憤怒、討價還價、失落、接受等五個階段，要平復失戀帶給我們的痛苦感受，就必須完整經歷這個歷程，才能好好地釋懷，放下那些不斷侵入的回憶。這些階段中，「否認」是我們最常做的，因為它可以讓我們不去面對失落的事實，逃避悲傷的感受，但就像是 EFT 中所強調的，否認是造成困擾的最大原因之一，而「憤怒」與「討價還價」就像是 EFT 中的次級情緒，唯有完整經歷這些感受後，才能覺察到隱藏在背後的初級情緒，也就是「失落」的感受，進而學習與這份負向感受共處，從中看見自己的需求與成長的力量，學習「接受」悲傷的事實，並有勇氣繼續走向新的人生。

因此，當失戀時，與其透過狂歡、聽快歌去壓抑失落的感受，不如面對自己此時此刻最真實的情緒，隨著慢歌盡情地悲傷，並學習與其共處吧！而應謹記的一點是，不要「一直」悲傷，若發現過了好一陣子仍走不出來，甚至有了更加惡化的傾向，記得找身邊能夠給予自己支持的朋友、家人聊聊，或是主動尋求心理諮商等相關資源協助。