

# 從「為什麼」到「怎麼辦」：

## 陪你度過一場沒有謝幕的離別--斷崖式分手

輔導老師，您好：

「老師，我真的不知道該怎麼辦了。前一天晚上，他牽著我的手計畫寒假的旅行，最後那聲『愛妳』現在還停在對話框的最底端。可是隔天考完試，他就徹底消失了。電話不接、訊息不回，所有的社群帳號一夕之間全把我封鎖。我就像被他從生命裡硬生生地剪掉，連一個『為什麼』都沒聽到，就被留在了原地。這種感覺不像分手，我不知道該如何悼念，更沒辦法說服大腦，那個昨天還溫柔的人，今天怎麼能像從未認識過一樣冷酷？老師，這是不是代表，我從頭到尾都不值得他的一句告別？」

小恩

親愛的小恩，妳好：

隔著螢幕，我都能感受到你文字裡那種近乎窒息的荒謬感。昨天還溫熱的承諾，今天卻變成了查無此人的冰冷，這種「被留下的感覺」，就像是靈魂的一部分被硬生生地扯落，痛卻連傷口在哪都看不清。

### 一、這不只是分手的痛

當對方突然中斷聯繫時，心裡常會同時湧上失落、憤怒、困惑與懷疑。「是不是我哪裡做錯了？」、「他是不是從沒在乎過我？」這些想法都很自然。人會想要找到原因，好讓事情變得有邏輯，但有時候，他的噤聲，反映的是他「處理衝突能力的上限」，而非「你應該被對待的下限」。面對關係的終結，有些人有能力好好道別，有些人卻因為內在的恐懼或逃避，只能選擇像切斷電源一樣轉身就走。

### 二、關係的結束不等於否定你的價值

被突然切斷聯繫，會讓人產生一種「被抹去」的錯覺。這種斷裂感往往會引發強烈的身心反應：你可能開始失眠、反胃，或在半夜驚醒時下意識地確認手機，陷入一種強迫性回溯，像個偵探般翻閱每一則訊息、每一張照片，試圖從過去的點滴中找出一丁點他預謀離開的蛛絲馬跡。這些疑問在對方沉默的空白裡不斷回盪，讓你陷入「是不是我太黏、不夠好？」的自我審判。這場偵探遊戲沒有終點，因為答案從來就不在那些舊訊息裡，而是在那個已經決定轉身的人心底。

### 三、在墜落的失重感中，走出內心的偵探遊戲

- **否認與討價還價：停止「找兇手」的心理回溯。** 當大腦無法接受無預警的斷裂，會強迫你像偵探般翻看紀錄，試圖找出「哪裡做錯了」，或想著「如果當時不那樣說，他是否就不會走？」。在那種斷裂感中，大腦會強迫我們找出原因，但對方的消失本身就是一個「他無法負荷這段關係」的訊號，與你的優劣無關。
- **憤怒與沮喪：允許情緒的「陣發性崩潰」。** 當真相漸漸沉澱，你會感到高張力的情緒或排山倒海的無力。這種痛會像浪潮，有時平息，有時在半夜襲來。這正是哀傷失落中的必經之路，想哭時請允許自己好好地哭，這是心靈在代謝來不及處理的傷痕。不要責備自己的軟弱，每一次的崩潰，其實都是在為傷口清創，讓情緒得以流動。
- **接受與重建：建立「物理與情緒的結界」。** 接受並非代表原諒，而是承認他已離開的客觀事實。嘗試把目光收回來，暫時不去追尋他的蹤跡，這是在為自己建立「情緒結界」。這是哀悼中最具力量的一步，決定把耗費在他身上的能量拿回來，轉向修補碎掉的自己，重新找回生活的重心。

面對這樣的離開，很多人會以為「我應該自己撐過去」，但其實，心的傷口就像身體的傷口一樣，需要被好好照顧。諮商提供的是一個安全、不被評價的空間，在諮商室裡，不必急著找答案，陪著你在這個沒有句點的故事裡，一點一滴地把碎掉的自我找回來，為自己畫下一個雖然痛，但能夠讓你重新呼吸的句點。