

被拒絕的心碎…

老師您好,我是小芬,事情是這樣的:以前 我一直暗戀著同社團的小志,他又高又帥還是系 籃的隊長。有一次情人節,趁著四下垂人,將一 盒金莎心型巧克力和一张寫好的情人卡,塞進了 小志的包包。沒想到,剛練完球,一群男生竟然 衝進社團辦公室,嘻嘻哈哈地當眾唸起我寫給小 志的情人卡,最後那胖子王××補上一句:「可 惜妹有情、郎無意。小芬,你的巧克力已經被我 们瓜分了。」

我不記得那一天我是怎麼從學校回到房间 的,只知道自己大醉了三天三夜。後來,也就選 擇退出社團,變得沈默寡言,對自己沒自信,對 男生則有種莫名的仇視心理,內心暗暗立下毒

誓:「今生今世再不與男生有任何瓜葛,要一輩 子奉行單身主義。」,但是其實我的心裡很難過, 難道我做錯了什麼嗎?

小芬 留



















▶ 小芬,您好:

到底什麼是愛?或許可以有廣義與狹義的 角度來看,例如,孟子說:「愛人者,人恆愛之。」 就是你對人表達善意,通常也會得到善意的回 應,而孟子指的『愛』並非愛情,而是泛及人際 間的「善意」;另外,狹義的角度可以發現著名 心理學家佛洛姆的「愛的藝術」所包含的愛的四 個構成要素:關懷、責任、尊重、了解;也就是 愛一個人,就必須關懷他、了解他、為他負責、 尊重他的自由意願,四項要素缺一不可,尤其以 你就應該尊重他所做的任何決定,當然也包括 「他可以決定不愛你」。

然而,付出愛卻被拒絕,在情感上多少一定 會受到傷害,而且往往情傷是最痛徹心扉。好想 恢復原本平静的心,就要找出令你痛苦的原因, 是那個拒絕你的負心人嗎?前面提過「尊重」的 要素,尊重他决定不爱你的决定,所以他拒絕 你,不代表他負心,因為他也許是誠實表達自己 的感受,他有權決定不愛你而且你必須尊重他的 決定。那麼,是什麼原因讓你如此痛苦呢?依照 理情治療學派(rational -emotive therapy)的 說法,其實你被拒絕的事件本身(A_activating event) 並不曾直接造成你的痛苦情緒 (C-emotional consequence),真正引發痛苦的 是你自己的非理性想法(B-belief,指個人對事 件所採的信念)舉例而言:被拒絕者常有的非理 性想法有:我被拒絕表示我是個討厭的人(過度 推論),他拒絕我,因為他非常討厭我(全盤否 定),我喪失了生命中的一切機會(過度推論), 因此產生痛苦絕望的情緒,甚至導致自傷或傷人 的後果。如果您能用理性想法來思考,那結果會 完全不同;畢竟對方拒絕並不代表他討厭我,他 可能是一時之間無法接受我的好意,就算他不喜 歡我,那是他個人的看法,也許我能趁機改進缺 點,就讓對方或更多人喜歡我。提供您三個步驟 參考,當被拒絕時可以學習的內在調適:停一 停、想一想、試一試,也就是停下來覺察並停止 痛苦悲觀的想法,然後想一想協助自己察覺並駁 斥自己的非理性想法並建立理性想法,最後試一 下去做二、三件令自己愉快的事,並且振作精神 **勇敢迎接未來的挑戰**。你會發現,窗外又是個晴 空萬里充滿希望的好天氣。





※本文摘自:高松景(2003)。是愛不一定能得 到愛-談被拒絕的調適。杏陵天 地,10,43-44。