

如何面對親人生離死別的失落

中國醫藥大學 臨床心理師 林家慶

面對親人生離死別，所產生的哀傷情緒，有時令人難以獨自走出。對失落者而言，因為舊有的世界已經不同；週遭的人往往嘗試勸慰失落者走出哀傷，相信一定可以度過苦難，但這個過程並不容易。

失去我們的親人或重視的人是一個重大的衝擊，不管你/妳有沒有事先準備好，一旦遇到常難以承受。原來的景象都改變，不但外在環境不一樣，內在的反應也開始起了變化，頓時開啟一連串的悲傷反應。畢竟，我們失去對自己很重要的人，卻怎麼都沒辦法挽回，這感覺並不好受。

適度的情緒宣洩、哭泣是能降低心理負荷，同時醫學上也證實流淚、哭泣也可增強免疫力。

一、什麼是哀傷(Grief)？

因為失落而帶來悲傷感受，而這感受是相當深刻的，因為它反映了我們失去所愛。哀傷可以源自人、事、物，例如：親人的流失，失去心愛的寵物，失去工作或生活中的其他重要角色，失去房屋等等都有可能觸發哀傷情緒。

許多哀傷的症狀與憂鬱的症狀重疊，失去快樂的感覺、失去對美食的渴求、失眠。但是隨著時間的流逝，哀傷的症狀會逐漸減輕，儘管重要的周年紀念日或人們再次浮現失去的念頭都可能隨時重新激發哀傷症狀。然而與沮喪 (Dispirit) 不同，哀傷通常不會削弱自我價值感。

二、哀傷的心理五階段歷程

第一階段—否認：「不會吧，不可能啊！」、「不是一直以來都好好的嗎？」

第二階段—憤怒：「為什麼是我？這不公平！」

第三階段—討價還價：「讓我活着看到我的兒子畢業就好。拜託！再給我幾年時間吧！」、「如果她能醒來，我什麼都願意做。」

第四階段—沮喪：「唉，幹嘛還要管這些事啊？反正我都要死了。」、「我不想活了，活着還有什麼意義。」

第五階段—接受：「好吧！既然我已經沒法改變這件事了，我就好好準備接下來的事吧！」

三、如何因應與調適哀傷的困境

人其實害怕的不是死亡，而是死亡所會帶來的未知性。唯有已經離開的人知道那個世界是什麼模樣，但到了那個世界的人，沒有一個人回來過。面對身邊任何人的離開，不管如何都無法做好準備。若是能夠預知未來，你知道對方明天就會死去，你一定不會去跟他鬧什麼脾氣，而是好好珍惜每一天。

然而大部分的人不會有這樣的覺悟，通常都會認為死亡很遙遠，正是因為你有了「還有明天」這樣的念頭，才不會去好好珍惜當下。其實，我們永遠都無法肯定明天與死亡哪一個先到。為了讓分離那天來臨時沒有遺憾，我們必須珍惜每一天每一次相處的機會。每一天都當成是最後一天，不要去想「還有明天」或是「明天再說」，你不會知道你或是對方是不是還有明天。只要你沒有忘記，他就永遠都還活著。

放不下時，不必強迫自己立刻放下，面對哀傷的情緒，你不需要馬上振作起來，可以再給自己多一點時間。

四、陪伴悲傷者

好好地傾聽哀傷者說話是個重要體悟，我們可能一開始多半是講不出什麼話，但是因為這些「無言以對」的時刻，讓對方感受到「此時無聲勝有聲」。其實，光是無聲的傾聽和陪伴，對當事人可能就是莫大的鼓舞了，很多困難決定的答案往往不須費心搜尋，我們需要的常常只是一些空間。

不過最困難的事情往往也就在無法騰出空間。「我們其實很缺乏留給彼此醞釀答案的時間，多半愈親近的人愈難以做到傾聽對方、留給對方空間這件事。」困難的點在於關係愈是緊密，作為旁觀者的你就會愈想要伸出手幫忙或者是提供建議，但往往無法做到不帶任何評價地去聽對方在面對生命中難關時的感受。

總之，人生必然會遇到生離死別，倘若真的遇到上述困難與問題，努力了許久卻遲遲無法跨過，建議您尋求心理專業人員陪您渡過，迎接風雨後的陽光！