

在心裡好好地說再見

撰文：劉瓊珊老師



「媽媽生病離開人世的時候，那時候我才 18 歲，我們原本一直是單親家庭，爸爸在我很小的時候，就跟媽媽離婚、分開了，我對他毫無印象，這幾年哥哥、姊姊一直照顧著我，經過那麼多年，大學終於畢業，可惜我的媽媽再也看不到我穿學士服的樣子，我很想念她，可惜當時來不及與她說上最後一句話，這是我很大的遺憾...」。說著這句話的曉彤，邊說眼眶也不禁濕潤了。喪親是心裡永遠的痛，來自於我們再也看不到、聽不到她／他了，只能透過記憶裡或照片的片段，懷念我們的親人，就如同曉彤一樣，在她 15 歲的時候，得知媽媽罹患癌症時，她對癌症不甚了解，只知道這個疾病會讓媽媽很痛苦，每天要吃很多的藥物，時常在醫院裡度過，每到媽媽住院的時候，曉彤只能聽從哥哥、姊姊的話，在家裡乖乖地寫完功課、上床睡覺，假日有空再去醫院陪陪媽媽說話。

在她的回憶裡，只記得媽媽的頭髮越來越少，後來媽媽就戴著假髮，她知道媽媽相當愛漂亮，總會在見面的時候，稱讚媽媽的假髮好自然、很適合她。然而，疾病與死亡是殘忍的劊子手，讓曉彤與媽媽分離，從此生死兩茫茫；她依稀記得

高三快要到畢業典禮的前幾日，媽媽的病情急轉直下，在學校上課的時候，收到家人的緊急通知，曉彤由老師陪同趕往醫院，媽媽卻已經走了，曉彤很痛苦、不可置信最愛的媽媽，就這樣撒手人寰，還來不及好好的跟她道別。

人在面對重大災難或創痛的時候，可能會經歷五個階段，包含否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受（Kubler-Ross & Kessler, 2005/2006），因此，當我們在面對摯愛家人過世的打擊時，一開始會讓我們有很不真切的感受，懷疑這是真的嗎？媽媽真的離開我們了嗎？是上天跟我們開一個大玩笑嗎？還是有人惡作劇呢？當明白這個失落是真真實實的發生時，憤怒感會讓我們坐立難安，想要責怪某個人，找到某個原因去歸咎，是不是醫生治療有誤？還是我們的照顧不周，讓媽媽延誤就醫？甚至開始在心裡希望能夠以自己的命換取媽媽多活幾個月、幾年的假想，祈求上天／上帝能夠再多給親人一些時間；而在失去至親與辦理喪事的時候，面對失去親人的痛苦，我們體驗到『樹欲靜而風不止，子欲養而親不待』的感受，以及沮喪的情緒。

我們難免會面臨失去親人、摯愛的時刻，當發生這樣的情形時，哀傷是正常的，每個人都有表現哀傷的權利，且每個人需要平復哀傷的時間也不一樣，重點要放在面對哀傷的歷程（萬子綾等，2020）。曉彤經歷這些年，自己依靠哥哥姊姊的照顧，當大學畢業準備離家工作，面對充滿回憶的家鄉有許多不捨。而在家人離世之後，我們該如何學習調適自己的情緒與思念呢？Worden 提出哀悼歷程的四個階段：接受失落的事實、經驗悲傷的傷痛、重新適應至親不在的環境、將情感重新投入在未來的生活裡（Worden, 2001/2011），檢視自己的悲傷階段是重要的。再者，可依著以下這三種方式來調適悲傷：

（一）接受與面對失落，允許用自己的方式哀悼

喪禮是告慰家人們接受親人已離去的事實，大家共同聚集在一起哀悼這份逝去，接受與面對心中的失落，把自己與離世家人之間的回憶，好好的回顧與整理，

心裡頭承受沒有辦法再與她／他對話或相見的痛苦，可以嘗試以自己的方式去經歷哀悼親人，有些人會選擇每年在親人忌日或生日的時刻，聚集在一起聊聊我們已離世的家人；有些人則習慣以寫信或在重大節日拜拜時，在心裡與她／他對話，每到母親節或父親節，對失怙或失恃的想念，透過一些在心中哀悼與沉澱方式來度過那一天。每個人都有自己面對失去親人的方式，重點在於不要刻意的忘記或害怕想起，而是好好的與這份思念共存。

（二）適應沒有她／他的生活，更懂得珍惜眼前人

當親人過世時，家中也許會充滿著他們原有的物品，不論是保留在原位或收納起來，甚至捐贈出去，都是一種處理的方式，重點在於漸漸「適應」這個人不在身邊的日子，每次想念她／他，就在心中把對方想念一遍，然後祝福她／他；失去有時候會讓我們更懂得珍惜，當體驗過失去的痛苦，能夠減少遺憾與懊悔，是更要懂得珍惜現在身邊好好活著的家人們。

（三）接納自己的哀悼歷程，時間是療傷的止痛藥

有時候在面對親人過世時，我們會呈現想要趕快『好起來』的心態，不允許自己停留在悲傷、憤怒或無助的感受裡，希望能夠更快地恢復正常生活，而不喜歡自己在負面的情緒裡。事實上，失親需要有一段哀悼的歷程，這個歷程沒有時間的設定，每個人都需要不同的時間，用自己的速度前進，而不是催促著自己或他人要多快走出悲傷。時間是療傷的止痛藥，接納我們對於失親的難過、痛苦與遺憾，才能夠真正的接受與放下失落。

當我們面對失去至親時，別苛責自己要趕快面對失落，然後復原，事實上，我們已經回不到失落前的自己（Neimeyer, 1998/2007）。失去至親是一輩子的思念，嘗試在心中想想離世的親人，會希望我們用甚麼樣的方式來過日子，給予自己與身邊的家人多一些時間，彼此才能夠互相陪伴，好好地繼續過生活。

參考資料

萬子綾、黃淑君、楊婷雅、蔡麗瓊、楊香容、鄭惠文 (2020)。希望老後的我，
看起來還不錯！(初版)。臺北市：時報出版。

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2006)。當綠葉緩緩落下(張美惠譯：2版)。臺北
市：張老師文化。(原著出版於 2005)

Neimeyer, R. A. (2007)。在失落的幽谷—悲傷因應指引手冊(章薇卿譯：1版)。
新北市：心理。(原著出版於 1998)

Worden, J. W. (2011)。悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊(李開敏、
林方皓、張玉仕、葛書倫譯：3版)。新北市：心理。(原著出版於 2001)