

# 海端加油站

## 第一百五十八期

發行人：吳炳男 校長 發行：台東縣立海端國中 輔導室  
總編輯：黃美玲 主任 地址：台東縣海端鄉海端村山界1號  
編輯群：趙意如 主任 電話：089-931390  
劉倉旭 主任 創刊日期：101年11月30日  
郭黛瑩 老師 發刊日期：110年6月15日

## 失去至親好心痛...允許自己悲傷，不要急著要「好起來」

文 / 諮商心理師 張璇

人生常有失落，有些失落毫無選擇空間，可能令人驚惶失措，也可能令人痛不欲生。

面對至親（父母或祖父母、外祖父母）的離世，對許多人來說，是極沉重困難的課題，走入喪親的哀慟，就像進入一座幽谷，若平時從未思考、正視過死亡問題，當無可避免的別離來臨時，即使有其他親友支持，還是可能頓失依怙，難以承受情緒巨浪的衝擊，不知如何從生命陷落的狀態中恢復。

失去至親之痛，有些人選擇活在「否認」裡，表面上繼續過著原本的日子，彷彿什麼事都沒發生過；有些人則活在怪罪他人、怨天尤人的日子裡，在人我之間築起一道石牆，也被種種憤怒和逃避困縛。

也許大部份的時候生活可以正常運作不致癱瘓，但一遇到特殊節日，許多失親者便會被一波波回憶的浪潮淹沒。

根據我自己的生命經驗與觀察，「承認傷痛還在」似乎沒有想像中那麼可怕，但「時間是最好的療藥」這句話好像並不完全正確，因為時間本身並沒有療癒的功能，能幫助失親者漸漸復原的，是「在這段時間裡所做的事」。

究竟在失去至親時，可以為自己做些什麼？如何在這個幽深的陷落中自我疼惜？以下是個人整理的三點建議，提供給需要的朋友參考：

### 1. 允許自己悲傷，不再企圖逃避、壓抑或縮短它

失去至親常會喚醒其他失落的經驗，使生活的熟悉感、秩序感和安全感大大被攪亂，所以許多人選擇埋葬痛苦。

的確，逃避或否認，有時可以當個氧氣罩，讓我們不致被至親的離世吸光所有氣息，但若刻意壓抑或忽略、掩藏傷痛，悲傷的過程可能走得更久，甚至引發身體或情緒的疾病。

縱然大家都知道哭泣和難過是面對悲傷正常、健康的反應，也瞭解悲傷的心靈需要疼惜，我們的社會文化卻常阻擋哀慟，以各種方式鼓勵人們遠離悲傷及「要快點好起來」，而非面對它和認同它是需要去體驗的歷程。

有些人甚至會告訴失親者不可以哭出聲來，以免讓已故親人無法安心順利地前往另一個世界。

「哀慟」是處理任何失去必經的通道，剛開始或許很折磨，可能有許多的無奈、憤怒或無力感，甚至會有不少罪惡感或自責，但請不要害怕；誠實面對失去的事實，允許自己去感受失落帶來的沮喪與恐懼，不再企圖逃避、壓抑或縮短悲傷，才能從「為什麼.....」走到「如何.....」，投入新的改變和新的生活。

在這過程中，低落的情緒看似沒完沒了，常常不確定自己是否已從哀慟漸漸中恢復，有時感到似乎又吸得到新鮮空氣了；有時會覺得好像一直在原地踏步，向前走了幾步又倒退幾步，就像穿著一雙很滑的鞋子在冰上走.....但也可能有個微小的聲音提醒你，這是成長、重獲新生的契機，如果急於將痛苦趕走，便也趕走將失落與生命整合的機會。

### 2. 告訴朋友你真正的需要，有時需要的是傾聽，而不是解決方案

當親朋好友失去至親時，我們最常對失親

者說的就是「請節哀」，或是「請多保重」、「好好照顧自己」，這樣說當然沒有錯，但有的時候好像在告訴當事人悲傷是件很不好的事，可能讓當事人更不知所措、不知該如何面對和處理哀傷。

在陪伴悲傷個案的過程中，常有個案告訴我，當別人問候他是否好些時，他常不知道該怎麼回應。

「我知道對方是好意，但往往當我試圖告訴他們自己真正的感受後，就會被打斷，然後他們會說一些自己的故事，或自以為可以鼓勵我的話，要我好好的吃好好的睡。

而我真正想要的，只是有個人可以像心理師這樣，聽我說說話、給我一點哀悼的空間，不要告訴我他們是怎麼走過來的，也不用幫我解決問題。」

大部分的親友都習慣給建議或急於拉悲傷者一把，不然就是想遠遠地走開，但失親者可能更需要的是「默默陪伴」，和「可以真實表露痛苦與難過，而不會給太多壓力」的朋友。

在這一兩年失去父親又失去外公的難過、煎熬，情緒很複雜的日子裡，很感謝身邊有不少朋友的關懷和鼓舞。

但因為當時的自己還很混亂，也怕把不好的情緒帶給別人，有很長一段時間，我選擇把自己封閉起來，也因明白母親所經歷的哀傷可能比我更沈痛，加上還有許多娘家和工作上的事情要處理，在那段時間裡，身為獨生女的我必須比平時更堅強。

但我也知道我和母親都需要有容許我們掉眼淚、能接受我們的狀況時好時壞；會關心，卻不會一直希望我們趕快好起來、振作起來的朋友（還好母親和我各自都有這樣的朋友，漸漸的我們也成為彼此這樣的同伴）。

當你 know 有人願意默默陪著你走過低潮和家庭巨變，有這樣的支持陪伴，即使熟悉的原生家庭日常已迭變，重要的親人已不在，仍覺得有股力量隱隱托扶著自己和其他家人繼續往前。

3. 沒有一定的時間表，也沒有對或錯的悲傷方式

對於「失去」我們常常無能為力，但在恢復期間，每個人都可以做出不同的選擇。即使失去的經歷已經改變了我們，不可能回到失落前的狀態，還是可以讓自己重新投入生活，包括找回規律的生活節奏、每天留一些時間給自己。

近年在悲傷輔導、陪伴過程中的體會，和個人生命經驗的學習，讓我更熟悉在悲傷荒漠中行走的艱辛與煎熬；必須克服與重大難題面對面的恐懼，以及試著與痛苦並肩而坐。

除了找出時間、空間「好好哭泣」有助於復原，以「書寫」或「繪畫」哀悼逝者及梳理情緒也都能療癒憂傷，「將所經驗到的種種以日記的方式抒發或以直觀性的圖象表達」對我個人的幫助極大，所以也常建議個案這麼做。

療傷的過程是漸進的，要做到真正的「Let it go」和痊癒得慢慢來，急不得，沒有一定的時間表，也沒有所謂對或錯的悲傷方式。這些文字或圖畫記錄會真實反映所走過的路程，也讓當事人看到自己點點滴滴的進步。

面對的歷程不但在生命中發生變化，我們也因著它持續成長。即使無法太快適應往後的人生都不會再有某位親人的參與分享，或一時還找不回生活的妥適感，至少，不會覺得自己好像隨時要被憂傷吞噬了。就像不久前走過喪夫之痛的臉書營運長雪柔·桑德伯格所說的：「接受自己的感受，但同時理解，悲傷不會永遠都在。」

無論喪親或喪偶，都是很難捱、不易走過的悲傷旅程。最後，想送給失親者一段過去所讀到的里爾克的文字：

「對心中無法解決的事抱持耐性，不用現在就得找到答案，它們不會因為你不能忍受，就讓你 know 結果。

也許過了很久以後的某一天，便漸漸發現自己正在經歷尋找的答案，甚至也可能沒注意到，改變，已經發生了。」