

敞開心靈與悲傷共處

■文/沈青燕 心理室諮商心理師

曾經有一位服務於癌末病人的看護對我說：「你不要再來了，每次你們安寧的人來，太太就哭的很難過」！如果是你，會因為怕對方難過而離開？還是持續地表達關懷？

我們的傳統觀念教育我們要學習堅強，一般人常被灌輸「男兒有淚不輕彈」，要「克服」悲傷，因為流淚是一種「軟弱」的表現。或者你把對方「弄哭」，就是一種「加害」行為。其實從心理健康的觀點，「悲傷」是面對失落時正常表達的情緒，就是因為心中對人帶有情感，心中有愛，才有悲傷，而哭泣更是悲傷時的自然反應，具有撫慰心靈傷痛的功能。然而哭與不哭，並非評量愛與不愛親人的指標，我們要學習的不是如何壓抑悲傷，而是學習如何表達悲傷，善待悲傷，與心同在，以及我們能否在調適的過程中接納、饒恕自己與善待自己，接納情感、允許悲傷。

然而，每個人碰到生離死別的反应皆不同，悲傷情緒是複雜的，可能包括難過、否認、討價還價、愧疚、不捨、生氣、沮喪、憤怒、遺憾、無助、自責等心情。而悲傷的強弱程度，又與生者及已逝者的關係連結強度有關，因此每個人的悲傷帶有獨特性，而調適悲傷的步調是不一樣的，表達方式也帶有個別差異。有些人會嚎啕大哭，有些人選擇壓抑隱忍、有些人透過堅強的處理後事來面對、有些人則可能保持距離、隔絕情感，沉默、鬱鬱寡歡無法表達隻字片語，抑或表面無動於衷，而在10幾20年之後，在某個地方突然憶起、崩潰大哭。因此，悲傷的反應沒有對與錯，而是一種真實的感受，不需要評斷與糾正，每個人都在用自己的方式面對。

悲傷，並非簡單的說：「放下」、「你不要難過、不要想那麼多」、「忘了一切」、「快點振作起來」，就停止。國人有時對於悲傷帶有等同於「憂鬱症」、「悲觀」、「生病」、「負面」等迷思。事實上，悲傷，是因為人有所失落，而影響生活、工作、人際適應，因此人處在失落事件中，很容易感受到憂鬱與悲觀，所以憂鬱與悲觀是失落調適歷程中必經的過程，但不是唯一狀態。有些人認為「只要不要多想、不要感覺，就不會悲傷」，然而不要多想，並不代表感覺就會消失。「悲傷是沒有意義的事」的迷思，只會讓人壓抑悲傷感受，造成無法完成個體哀悼的需求，而延緩哀悼歷程。沒有得到支持與呵護的悲傷，並不會因為時間一久就被遺忘，有一天終會又再出現。可見如何好好善待自己，適度悲傷的重要性。

大多數的人在經歷親人往生之痛後，仍能照舊工作、生活，並能繼續因應生活裡的挫折與考驗，但悲傷的情緒並不一定能獲得釋懷與撫慰，而我們能做的就是接納悲傷是生命中的一部份，透過耐心，以及溫柔，去敘說、回顧逝者點滴，去經驗、釋放悲傷的痛苦感受，繼而學習適應逝者已不在的環境，然後轉化與逝者的連結方式，繼續前行。而悲傷、失去的體驗，則幫助我們理解生命的珍貴與

相遇不易，而我們也才得以有機會學習「真實的面對生命」、「用心活著」、「善待彼此」，學習活著「好好相愛」。

參考文獻：

1. 蘇絢慧（2012）請容許我悲傷。張老師文化出版。
2. 蘇絢慧（2008）於是，我可以說再見：悲傷療癒心靈地圖。寶瓶文化。