

## 拾起生命的禮物-如何面對失落與悲傷

撰文/劉一蓁

人生，充滿著大大小小的悲傷經驗，如：失戀、生病、失去摯親愛人、夢想落空等。我們常常會因失落事件，引發各種悲傷反應，讓心留下一道傷疤。如何面對失去一個摯愛的人或寵物，因為失去的不只是一個人而是這個人在自己心中的功能，例如：失去如同家人般陪伴已久的寵物，就像少了一個生活中可以訴說心事對象、或者一起外出散步的夥伴。面對這樣的失落如果刻意逃避不願意面對，反而受困其中。如何拾起傷痛？或許是上天給予的禮物？此時如果能認清自己感受或者重整自己反應機制與調整慣性模式，相信這是走出傷痛第一步，而我們都需要學習。

以下整理悲傷歷程與任務導向悲傷模式以利我們覺察自己狀態與因應方式：

### **Kubler-Ross 的悲傷的五個階段**

#### **一、震驚/否認階段 (Shock/Denial)**

「這不是真的！」、「怎麼可能？」、「你在騙我！」

面對突如其來的失落、失去或者事件打擊，此時，我們容易否認一切眼前所發生的事，拒絕接受、也不願相信，然而，這是一種正常的自我防衛機制，可以幫助我們面對和適應這樣的痛苦和哀傷的情形。

#### **二、憤怒階段 (Anger)**

「為什麼是我？」、「這不公平！」、「都是你害的！」

當我們從否認到面對這段路程，常常會把失落、痛苦投射到外界，藉此找一個代罪羔羊，可能是他人可能是自己，為失落負責。憤怒、指責、攻擊那個讓自己這麼痛苦的源頭。

#### **三、討價還價階段 (Bargaining)**

「如果我...可不可以...」、「我願意交換」

當我們走向復原時，也可能不是如此順遂，有時可能會落入討價還價的階段，擺盪在接受事實和抗拒之間。在這個階段我們會透過委屈求全、交換條件：「只要他能醒來，我什麼都願意做」來企圖與內心自責或者衝擊抗衡，藉此讓心理獲得安慰。

#### 四、沮喪階段 (Depression)

「我的世界毀滅了」、「生命失去意義了」、「其他事情都不重要了」

當我們面對「討價還價」沒有用了，悲傷事件已成事實，無可轉變時，痛苦再次席捲而來，我們會變得脆弱、消極，落入無助、無望、憂鬱等情況，要小心可能因走不出傷痛，而選擇結束生命。

#### 五、接受階段 (Acceptance)

「會沒事的」、「會過去的」

當我們開始面對「失去」並開始消化，心態較轉為理性、平靜、接受的狀態，漸漸的能面對事實，並且調適。此時，生活開始進行重整，找到失落的正面意義。

上述五階段並無一定順序或者時序，有時可能是相伴或者獨立出現，每個人出現的時機、長短都不一，甚至有時候可能會無限循環，但若能學會或辨別自己正處於哪個階段，相信覺察可以幫助自己產生下一步行動。

### 以下提供 Worden(2009)提出任務導向悲傷模式

#### 1. 接受失落事實

首先，必須面對死亡已經是發生事實，評估失落事實，正視失去親愛的人，不會出現在生命或生活中。

#### 2. 處理悲傷的痛苦

傷心、沮喪都是正常情緒反應，我們應該適當與這些感受同在並給予支持，避免終生背負這些感受到老而走不出來。

### 3. 適應故人不在的世界

有時，需要一些時間去了解失去故人在生命中扮演的所有角色，面對新生活、新角色即將重新開始，學習因應技巧或把注意力重新放在其他人或別的活動上。

### 4. 展開新的生活與故人建立持續性的連結

在靈性上協助故人找到適當地方安置，例如：樹葬、花葬、墓園，創造新的情感連結並回憶過程，讓我們可以感受到愛用另一種形式持續連結。

### 從敘事觀點談悲傷歷程

傳統干預持續悲傷反應的方法包括暴露療法、認知重建等認知行為技術、整合認知行為療法、行為療法等幫助個體「逃出」悲傷，向失去的關係「Saying Goodbye」，但敘事治療卻用不同觀點-「Saying Hello」來重新看待悲傷，主張個體透過語言建構，鬆動主流論述來豐富經驗與意義，使我們可以重獲主導權與力量重新塑造自我身分認同。

生命中重要關係失落，並不是代表關係結束或者消失，儘管失去了實際連結，但關係的記憶仍然會影響我們。敘事治療中的「重組會員」協助我們重新定位自己與重要他人之間關係，其方式有二：一是重新衡量逝去者在自己生活有何付出？透過該角色眼睛見證自我認同；二是重新衡量自己在逝去者身上有何貢獻。「想像」是一個強大工具，想像自己與逝去重要他人之間互動重新連結。

因此，透過上述的悲傷歷程來覺察自我情緒狀態或者透過敘事治療觀點來轉化悲傷情緒。當我們發現，眼光不再只是注視著定點，腳步不只是停留原地，可以拾起悲傷行囊，重新踏上生命旅程，將此段回憶化成生命禮物，重新感受生活裡面的甜蜜和溫馨，臉上泛著微笑的時候，方能昂首闊步向前行。

### 參考文獻

趙燕(2019)。敘事治療在諮商實務中的應用-以重要關係失落青少年個案為例。輔導季刊。

55(3)，61-71。

陳增穎譯(2016)。悲傷諮商：原理與實務。臺北：心理出版社。