失去比擁有還深刻－淺談失落與調適

撰文/鄭宇喬

失落常無預警的到來，帶來衝擊與悲傷，我們卻對它認識不多。讓我們對失落有所認識，並學習如何因應。

甚麼是失落？

失落來自於被剝奪。當我們所擁有的，有重要意義，熟悉的事物，無論是有形、無形的，被奪去、或失去了，失落感就油然而生。當失去的和我們的關係越親近，對我們越重要，那種空虛、分離的失落感就越加劇烈。

緊接著失落，我們可能會感到悲哀、憤怒、愧疚、孤獨、無助、震驚等。也可能拒絕相信失落的事實，更可能會失眠、失去食慾、感到無力，工作難以集中注意力、不想面對他人等。這些反應與感受都是正常的。經歷失落事件後，每個人個的反應程度不一，但大多數人在經過一段時間後，能順利的調適並恢復正常生活，但也有些人仍然被悲傷緊緊纏繞著。

關於失落的迷思

我們一直學習追求有形無形的事物，”得到”是被推崇的，”失去”是不好、破碎的。有時我們心中更會有些**非理性的迷思**，讓我們無法走過失落，例如：

- 應該壓抑感情： 「不要難過」 、「你一定要堅強」、「難過什麼啦」。
- 應該獨自面對悲傷：「應該自己面對」。人們常不知如何分享悲傷，也不知如何面對悲傷的人。
- 讓時間治療一切：時間久了就好了，不採取積極實際的行動面對自己的悲傷，相信面對悲傷時我們無法、也不需做什麼。
- 過度的愧疚與遺憾：因人事已非而覺愧疚。失去親人的人可能覺得自己不該快樂，或具「以前應多花點時間陪伴親人」的罪疚感。
- 保持忙碌就可以了：藉著忙碌逃避面對失落與悲傷。
- 是某人的錯：把悲傷歸咎於他人，要他人為自己的感受負責。
- 是我的錯：對自己生氣、自責，像失去親人的人會可能會不理性的責備自己，沒能讓逝者及早就醫。

當你正經驗失落與悲傷時，可以試著…

- **接受失落的事實**：試著承認失落的無法逆轉。不僅是想法上，還包括情感上的。失落雖然帶來痛苦的感受，但這些痛苦必須被體驗、面對，否則藉著病症或其他形式來影響我們。
- **暫時避免做決定**：經歷失落時最好避免重大的決定，因為失落與悲傷會影響我們的判斷力。
- **尋找適合調養身心的環境**：可暫時避開會讓自己受傷、不利復原的環境，並尋求親友的支持。

- **重新適應生活**：重新試著適應失落事件帶來的生活改變，並嘗試以不同的角度看待自己、失落的經驗與現在的生活，尋回對自己生命的掌控感。
- **重新建立你的人生**：可將情感、活力投注於新的目標、新的人、事、物之中。

- 走過失落後以後，你可以持續擁有…
  - 給自己休息的機會：休息很重要，能給自己帶來喘息、和自己相處的機會。
  - 適當的安排工作：依自己的情況，在可以承擔的範圍內安排工作，為自己有能力做到的事讚美自己。這可以喚醒我們的活力，適當的承擔責任可以帶來內在的抵抗、復原力。
  - 照顧自己：重視自己的需要、主動對身邊的其他人提出自己的需求、表達感受。同時別期待所有人都很快就能給我們需要的支持，並非每個人都能懂得自己的悲傷與需要。

失落與悲傷的經驗，讓我們更了解自己，學會面對生命的無常，也讓我們珍惜寶貴的人、事、物。雖然失落令人悲傷，但若我們學會與它共存，變能從失落的經驗中尋找生命的意義與成長，讓自己的生命更圓滿。

- 參考文獻與書籍：

馮觀富（1992）。*壓力．失落的危機處理*。台北：心理出版。

Stearns, Ann Kaiser 著；陳文棋譯（1994）。*失落感：超越個人的危機*。台北：遠流出版。