

## 揮別失落，讓生命重新來過

撰文/莊芷昀

失落，是一種感受，當我們失去所珍惜、重要的人、事、物時會出現的感覺，無論是有形的物體亦或者是無形的情感連結，任何形式的失去，都會讓我們感受到悲傷，在關係中，失落似乎是不可避免的經驗，但是很多時候我們會將這樣的感受隱藏、不去看它，想要讓時間沖淡一切，但是這些沒有受到照顧的失落，就好像只是拿著一塊布遮著的洞，時不時的，當這塊布被風吹起來，我們就會發現失落始終在那裡，並且又再一次地掉進洞裡，因此，面對失落，我們需要有一個適當的出口以及與失落相處的方式。

### • 什麼是失落？

當我們失去有意義、重要的人、事、物時，就會產生失落，不論是死亡事件、愛情、友情、親情關係的改變等等，任何我們投注情感的關係或者是所重視的物體有了改變或失去，都相同的會有失落的感受，當失落事件發生時，隨之而來的是悲傷的情緒反應，而適度的悲傷反應都是正常的，我們可以從如下4方面察覺到悲傷的反應：

1. 感覺：經歷失落事件時，常見的感覺會有悲哀、憤怒、愧疚自責、焦慮、孤獨等等。

2. 身體感官知覺：是指身體上的不舒適，可能會覺得胃不舒服、胸部緊迫、呼吸急促、缺乏精力等等的身體反應。

3. 認知：是指我們的想法、思考，當事件發生時，可能的反應會有不相信、或者感覺到困惑，思緒難以集中等等的狀況。

4. 行為：失眠、暴飲暴食或者是吃不下飯、心不在焉、拒絕接觸社會、坐立不安、哭泣等等行為。

這些失落事件所引發的悲傷反應，雖然並不是每一個人都會經歷到一樣的狀況，但是這些現象都是可能發生的，並且都是正常的，但是如果這些悲傷現象持續的存在過久、過於強烈，就可能是「複雜的悲傷反應」，也就是說這樣過度的悲傷反應會對個人日常生活造成影響，因此當出現複雜的悲傷反應時會需要更進一步的協助，可以尋求外界的幫忙，除了身邊親友的陪伴支持以外，學生輔導中心也是很好的資源。

### • 如何走過失落？

上述的悲傷反應需要一段時間去療傷、調適，就如同身體受傷一樣，當有失落事件時，我們的心會受傷，這些傷口需要靠時間來療傷，因此，同樣的我們也

需要時間去處理失落的事件，經由療癒的過程，我們會更加知道如何走過這些失落，並且可以賦予不同的意義。

- 我們要如何療傷？

1. 接受它：

首先，需要接受失落的事實，在面對失落事件時，或許剛開始否認、不相信這些事，因此要適應失落悲傷的第一步，就是接受，接受失落的事是真的發生了，這樣的接受可能需要很長的時間，不僅是理性上的接受，情感上也需要接受，因此需要給自己多一點時間、空間去接受。

2. 面對它：

接著，需要經驗悲傷的痛苦，很多時候我們會選擇逃避感覺，因為面對悲傷有可能太痛苦了，所以不去觸碰，但是經由接觸，悲傷的經驗才能從壓抑的情緒中得到釋放，此時如果想哭就好好的哭、痛快的哭，畢竟失去的是如此重要的東西，只要不對個人造成過度的影響，悲傷的感受都是正常、並且可以接受的，那代表著我們正在活著、正在感受。

3. 適應它：

在經驗痛苦之後，需要去重新適應，面對事件所帶來的改變以及不同的生命狀態，我們需要去調適，並且重新找回自己對生命的掌握。

4. 准許自己讓生命重新來過：

最後需要重新建立、重新將情感投注在未來的生活上。你或許會問療傷何時可以結束？傷口什麼時候癒合？什麼時候可以不再悲傷？其實，失落的調適與療傷並不是一個直線進行的步驟，我們可能在各個階段中來回反覆地掙扎，這個過程或許會持續很久，而且也許回不到失落事件發生前的狀態，但是這是一種生命的成長與體會，我們可以對生命中的失落感到悲傷並且進行療傷而得到成長，未來即使仍舊有可能經驗失落，但是我們會更有勇氣去面對、更加開放的去體驗人生。

- **面對失落、重新接受、滋養生命**

面對失落事件所引發的種種悲傷反應，不是讓自己不再感到疼痛或悲傷，而是學習如何面對這些感受、與這些感受相處，因為失落在生命中是如此的無可避免，因此當我們不再害怕面對這些疼痛與悲傷，並且能賦予這樣的經驗新的意義時，它就會成為養分，就如同泰戈爾曾經說過的「生命，因為失去的愛而變得更豐富」，因為愛，所以我們感到悲傷，更因為愛，我們可以走過這些悲傷、這些失落，讓它成為養分，使我們的生命更加的茁壯。

參考文獻

李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯 (2004)：悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生  
實務工作者手冊 (原作者：J. William Worden) 臺北：心理。

李玉嬋、李佩怡、李開敏、侯南隆、張玉仕、陳美琴 (2012)：引導悲傷能量：  
悲傷諮商助人者工作手冊。臺北：張老師。

蘇絢慧 (2003)：請容許我悲傷。臺北：張老師。