

當失落來臨時——失落的因應與調適

撰文/范焯筑

一、當失落來臨時

失落的經驗及伴隨失落而來的感覺其實並不好受，它可能讓我們感受到正在失去一些對自己來說是很重要的人、事、物，但卻無力挽回或改變……，自己好像被奪走或是遺失了生命的一部分。

無論我們是否已經做好了面對它的準備，似乎在我們的生命中，還是免不了會在某些突然其來的時刻與失落相遇，例如：遺失自己心愛的東西、自己的表現不如預期佳、失去一個重要的機會、與所愛的人分離，或者面對生命中重要他人的死亡等等，這些在我們生命中的失去發生時，都會讓我們有機會經驗到不同程度的失落。如此看來，這些大大小小的失落經驗，其實在生命中占有很重要的位置，我們似乎常常學習追求如何「得到」，卻比較少認識當得不到或是失去時所面對的「失落」。

如果，失落也是生命的一部分，不妨就讓我們一起來了解它吧！

二、失落時可能出現的反應

當失落來臨時，在那段時間彷彿感覺到自己的生命陷落了，在我們面對它的同時，可能會伴隨一些悲傷的情緒與反應，並且將之表現在生理、認知或行為層面：

(一)情感方面：悲哀、憤怒、愧疚、自責、焦慮、疲倦、驚嚇、思念、麻木、孤獨感、無助感、解脫感等情緒感受。

(二)生理感覺：胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、對聲音較為敏感、人格解組的感覺、呼吸急促、有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精力、口乾等生理上的反應。

(三)認知方面：不相信、困惑、沉迷於對他者的思念、感受到他者依然存在等想法。

(四)行為方面：失眠、食慾障礙、心不在焉、社會退縮行為、夢到他者或相關事件、避免任何會回憶到過往的人事物、嘆息、坐立不安、過動、哭泣、舊地重遊、隨身攜帶或珍藏與他者相關的重要物品等行為表現。

當失落與哀傷出現時，我們不一定會經驗到所有上述的感覺，或者展現與之完全相同的反應，上面所列舉出的反應，是我們在面對人生中的失落與哀傷時，比較常見會出現的情形，也是在這種狀況下正常的反應。實際上，還是會因為每個人所遭遇的狀況不同、失落事件與哀傷程度的不同，表現出不同的反應與情緒強度，每個人的失落都具有獨特性。大部分的人在經過一段時間的調適之後，這些反應與行為會慢慢消退，逐漸回到原來的生活。

三、因應與調適

當我們經驗到失落以及隨之而來的情緒，可以試著：

(一)以恰當的方式將情緒表達出來：有些人不知道該如何表達情緒，或者認為負面的情緒不該表達出來，而將它壓抑下來，如此長期累積下來可能會讓自己內

傷，因此，透過不傷人傷己的方式，將情緒表達出來是很重要的，例如透過運動、繪畫、書寫等方式釋放自己的情緒。

(二)覺察並接納自己的情緒：在面對失落時，我們可能會體驗到許多的情緒，可能是悲傷的、憤怒的、不安的，或者是同時摻雜了不只一種情緒，這些情緒雖然被我們稱為負面情緒，但不代表它們是不好的，情緒本身沒有對錯好壞，而是一種中性的存在，重點在於我們對待它、表達它的方式是否恰當，因此，允許自己經驗、擁有這些情緒，也允許自己悲傷。

(三)暫離情緒刺激的環境：讓自己暫時避開會引起情緒刺激「觸景傷情」的環境，尋找一個讓自己身心感到安適、適合復原的環境。

(四)接受失落的事實：從面對到接受失落事實的過程中，需要時間，在情緒及想法上需要做調整，過程中也會讓自己感受到痛苦與掙扎，記得對自己說這是一個過程。

(五)找一個適合的傾聽者：在失落悲傷這條路上，如果能夠找到一個願意傾聽、理解的人談一談，或許可以提供支持，讓我們在復原的路上走得更有力量。

(六)閱讀相關的書籍或參與支持團體：在過程中讓我們有機會與他人的生命交流，也讓自己看到更多的可能以及不同的觀點，來陪伴自己面對失落。

四、結語

在電影「少年 pi 的奇幻漂流」中，有一句台詞是，「人生就是不斷的放下，但最遺憾的是，我們來不及好好告別」，在放下的過程中，我們會面臨失落、會感到痛苦，不過當我們學會如何放下、如何與心中所愛告別，走過失落的低谷時，會再次發現生命的意義與韌性，以及生命的成長。

參考書目

黃惠惠(2012)。情緒壓力與管理。台北市：張老師文化。

顏敏秀(2014)。從失落事件談悲傷的復原之路。諮商與輔導，339，39-43。

蘇絢慧(2008)。於是，我可以說再見。台北市：寶瓶文化。