

## 當所愛的人離開

撰文/楊嘉玲

近期聽聞許多知名影星相繼逝世，無論是因車禍意外或身體疾病，總讓人感到不勝唏噓，即使我們從未相識；而新聞媒體每天不斷地播報一則則社會事件，內容脫離不開生離死別，即使主播用最專業、中性的口吻，報導著自殺、重大交通意外、工程意外、戰爭、疾病…等，卻無法掩蓋家屬的悲傷與哀慟。或許對我們大多數人而言，這只不過是每天例行的消息，但誰敢保證哪天出現在電視螢幕中受害者姓名，不會是我們至親至愛的親友們？當衝擊發生時，我們又該如何因應？在眾多失落事件中，「死亡」僅是最終的形式，亦是每個人皆無法逃避的。除此之外，最令人熟悉的失落事件，是屬於「關係的失落」，相信許多人都有分手的經驗，那些曾有過的刻骨銘心與承諾，在關係結束後卻成為抹不掉的傷痕，一再的提醒自己當初的天真與單純；過程中的互動更是不斷在心頭上映著一幕幕回憶，在夜深人靜時被折磨著無法入睡。

如果你也相信「分離」是無可避免的，我們要學習的便是「接納」，而非「逃避」。然而你可曾想過，為何一個人的離開會帶給我們如此巨大的衝擊，究竟關係的失落使人失去什麼？以下從七個角度來說明：

### 1. 失去一個角色夥伴(role partner):

某些角色是具有相對性的，必須有一方存在，另一方才能保有其角色，當一方不存在後，意謂著自己也失去的某一種角色，例如：男女朋友關係。

### 2. 失去協助處理日常事務的人:

每個人生活中多少會需要他人的協助，若失去原本負擔此任務者，當事人必須重新適應某些過去認為理所當然的習慣。

### 3. 失去與其他人的聯繫:

某些人際關係是因某人而建立的。

### 4. 失去自我的一部分:

自我是與他人互動過程中逐漸形成的，因此隨著某人的離開，亦會失去與某人互動所形成的自我面向，例如最疼愛你的人離開了，可能讓人忽然覺得自己不再值得被愛。

### 5. 與某人共享的生活也隨之逝去:

當親密的家人或情人離開，意味著原有與此人共享的生活無法繼續存在。

## 6. 失去維持現實的訊息：

個體每天都會藉由某些外在的人事物來確認自己的存在，當失去後個體才會覺察到這些人事物的重要性。

## 7. 失去未來的某些可能性

當失去某人亦表示此人無法再參與當事人未來的生活，例如：過世父母看不到子女的成就、情人有誤會卻無法澄清。

且失落後會引發情緒、認知、行為與生理四方面不同的反應型態。情緒反應包括憂鬱、焦慮、罪惡感、生氣、無法快樂、以及寂寞；認知反應包括反覆思念離開者、低自尊、無望、以及思考與記憶變得遲滯；行為反應包括躁動不安、疲憊、不斷搜尋離去者、哭泣、以及社會退縮；生理反應則有失去食慾、睡眠障礙、身體抱怨、以及容易生病…等。但這些反應不一定每個人都會發生，亦不會持續出現於整個悲傷歷程。通常人們失去所愛的人後，會經驗到五個悲傷階段：第一個階段為「否認與孤立」：指悲傷者無法相信事實會發生在自己身上之反應；第二個階段為「憤怒與生氣」；理智上雖然悲傷者已接受失落事實，但是情感上仍會有挫折感，並對親友的離開感到憤怒，或是對自己所遭受的不公平待遇生氣；第三個階段「討價還價」：此階段的悲傷者會企圖拉回關係，對親友的離開未能完全接受，出現許多非理智的行為；第四階段「沮喪」：即悲傷只開始承認失落的事實並感到沮喪；第五階段「接受」：悲傷者已能接受失落事件，並開始適應失落後的新生活。

雖然失落是每個人一生中難以避免的事情，令人慶幸的是，若我們能體認到「悲傷是一種過程而非一個事件」，在深刻體驗心痛後，學習賦予傷痛意義，了解失去可以讓人更懂得珍惜，我們就會有機會從危機中領悟生命的智慧。換言之，失落是人們轉變過程的一部份，藉由家人朋友的陪伴或心理輔導，協助自己走出失落的陰影，你會發現你比自己想像的更有力量。

## 參考資料

- 周梅琴(1996)。支持性團體諮商對於喪親悲傷的大學生影響效果之研究。彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 黃君瑜(2003)。意義追尋與因應對情侶分手後情緒適應之影響—以大學生為例。政治大學心理學系暨研究所博士論文。