

看不見不代表不存在—認識失落

撰文/游潔謙

前言

時間像是一條河，所有的經歷不會重覆、不會再來，我們在每一天的生活裡迎接新事物，而同時也有許多改變正在發生，家族裡有小寶寶誕生、離家生活、與朋友吵架分手、得到工作機會、親友過世等等。這些改變可能是我們心裡所希望的，讓人愉快、欣喜，但也可能不如我們所期待，事與願違甚至讓人覺得難受、痛苦。通常，快樂的事情我們能歡喜接受並樂於分享，但不快樂的事情、不舒服的情緒卻較難面對或表達，心裡像是有個說不出來的黑洞，這些難以言喻的複雜心情，常常來自於經驗到生命中的失落。

一、失落是什麼？

簡單來說，失落是一個人資源上的任何損失，無論是關於人的(ex.健康)、關係的(ex.親友、寵物)、物質的(ex.財物)或象徵的(ex.夢想)，只要有情感關係都包括在內。在人生旅途中，每向前跨出一步的同時也失去了一些東西，從實質地失去人、地方或我們所珍惜的東西，到雖然無形但同樣重要的喪失，例如青春、理想。隨著年齡增加，人生會經歷到很多改變，所有的改變都會帶來失落，每一種失落都會有其獨特的痛苦及感受，然而所有的失落也都會引發改變，為生命帶來轉化的機會。

二、失落在哪裡？

因為具體事件而引起的失落，是我們在生命過程中所遭遇的許多失落中最明顯的一種，其他還有一些失落是隱約、不受社會認可的，例如一名同志在發現其伴侶劈腿之後感受到被背叛和憤怒。一名未婚女性哀悼因流產而失去了未出生的孩子。一個家庭在家人自殺後感覺到被汙名化或被他人迴避的窘境。一個孩子因為父母想用新寵物來減緩他對小狗死亡的悲傷而感到生氣。失落所引起的悲傷反應，可能會因為不同的情境脈絡而有不同的表現方式，它們可能是外顯的、隱晦的，有形的或是無形的。

三、如何面對失落？

處理失落沒有一定的方法，也沒辦法以一個公式套用在所有人身上，這是每個人都需要去摸索的生命功課，不過 Neimeyer 博士也提出了幾點建議：

- 花些時間去感受、觀察自己的轉化歷程，瞭解自己的失落。

- 記錄下自己的觀察，幫助情緒的釋放及增加理解。
- 尋求健康的方式解壓，例如運動、放鬆或找值得信任的人談。
- 放開想要掌控他人的需求。
- 用自己覺得有意義的方式來為失落進行儀式。
- 允許自己有改變，從中發掘成長的機會。
- 從失落中有所獲得，重新評估人生目標的優先順序。
- 重新回顧原本認為理所當然的信念，尋求更為深厚的靈性精神。

四、何時向外尋求協助？

強烈的失落經驗可能帶來痛苦、寂寞甚至瀕臨崩潰的感受，這些自然流露的感覺無所謂「不正常」的說法，但卻可能會影響到日常生活，因此在某些情況下仍應尋求專業人士的協助，尤其是當持續出現下列情形時：

- 罪惡感。
- 自殺的想法，想以死得到解脫、結束痛苦。
- 極度的無望感，覺得消沉、麻木等。
- 長期的不穩定感或憂鬱。
- 睡眠習慣或體重改變。
- 無法控制怒氣，情緒起伏大。
- 無法完成生活中例行的工作或任務。
- 需要使用藥物或酒精來麻醉失落帶來的痛苦。

結語

失落經驗使人體會到生命中的苦難，它是每個人生命旅途中的一個部分，且不會因著我們的控制、抗拒而不發生。然而在這些看似充滿悲傷與痛苦的歷程背後，卻隱含著豐富的生命寶藏，當我們能以適當的方式面對、處理，進而從中得到不同體會，失落經驗便不再只是痛苦的來源，而是豐厚生命的養分。

參考資料

Robert A. Neimeyer 著，章薇卿譯（2007）。**走在失落的幽谷:悲傷因應指引手冊**。
台北：心理。