

## 再見了，我摯愛的親人-淺談喪親之痛

撰文／郭貞宜

小雲的媽媽在小雲大一時，診斷出乳癌末期，小雲每到假日就會回去陪伴媽媽，但在小雲大三時，小雲的媽媽仍敵不過病魔，醫生告訴小雲，媽媽可能撐不過當天晚上，即便早已有心理準備，但這一刻來臨時，小雲還是忍不住在病房外崩潰大哭，揪心不已……

死亡是生命運作必經的過程，小時候我們可能曾經以為死亡離我們很遙遠，好像是只有在電視上才會看到的事情，不知道也不敢想死亡是什麼，但是在長大的過程中，才漸漸發現死亡這件事，其實離我們很靠近，有可能真真實實的發生在你我的身邊，因此以下將說明當死亡發生在我們摯愛的親人身上時，我們可能會有的反應以及如何幫助自己走過悲傷失落的歷程。

**經歷喪親之痛，我可能會有什麼樣的反應：**

### 一、情緒

情緒上，有些人可能會感到悲傷，不停的哭泣、感到憤怒，氣他人沒有阻止死亡的發生、感到自責和愧疚，氣自己沒有把握與親人相處的時光或是特別感到孤獨、思念；此外，有些人則是感到麻木，好像什麼都沒有感覺；而有些人則可能出現正向的感受，若親人是長期受病折磨而過世，這時可能出現解脫、放鬆的感覺，這些情緒都是很自然的。

### 二、認知

認知上，有些人可能思緒混亂難以控制，精神難以集中或是健忘；反覆的沉浸在與逝去親人的回憶中，或是逝去親人遭受折磨、瀕死的影像不斷的出現在腦海中；也有些人會覺得逝去親人好像還存在於現今的時空中，或是彷彿出現幻覺，看到逝去親人或是聽到逝去親人的聲音，這些在親人剛過世的幾個月內都是認知上有可能會出現的自然現象。

### 三、生理

生理上，有些人可能出現睡眠障礙，難以入睡、睡睡醒醒、過早醒來，或是害怕夢到逝去的親人、害怕獨眠、害怕像逝去親人一樣不再醒來；也有些人出現飲食障礙，過度進食或是吃的過少。另外，也可能會有身體上的不適，像是腸胃不舒服、胸口有壓迫感、喘不過氣

來、肌肉虛弱無力……等症狀。

#### 四、行為

行為上，有些人可能會想要攜帶著能夠想起逝去親人的物品或珍藏逝去親人的遺物，讓自己可以隨時想念著親人，或是讓自己不要忘記與親人的回憶；相反的，有些人則會避免提起逝去的親人，不想接觸與逝去親人有關的人事物，此外，也可能會出現社交退縮，不想參與過去固定的社交活動，或是只想躲在自己的空間哭泣。

有上述這些反應都是自然的，有些人在這些反應出現時會擔心自己是不是不正常或是生病了，事實上，正常及不正常反應是「程度問題」，而非單純是某一反應出現與否的問題，因此若上述的反應太強烈或是持續的時間太長，已經影響到生活正常的運作，則需要另外尋求專業人員的協助。

#### 經歷喪親之痛，我可以怎麼幫助我自己：

常常聽到有人會對失去親人的哀悼者說：「時間會治療一切」，但 Worden (2018) 提出任務的概念，認為哀悼者需要主動採取行動去做些事情，他認為「療癒是來自悲傷的人在時間歷程中做了什麼」，因此提出以下四個任務：

##### 一、接受失落的事實

即是完全的面對親人已經死亡、離開、不會再回來的事實，而舉辦喪禮、瞻仰大體、探訪墓地及骨灰放置處，都是可以幫助自己接受失落事實的方式。

##### 二、處理悲傷的痛苦

即是承認自己會感覺到痛苦，並且好好的去經歷並處理自己的痛苦，這種痛苦包含上述所提情緒、認知、生理、行為上感到的痛苦。

##### 三、適應一個沒有逝者存在的世界

逝去的親人可能在我們生活中同時扮演不同的角色(例如：提供經濟支柱、照顧者、陪伴支持者……)，因此當親人死亡後，也意味著失去了該親人提供的角色的功能，有時連帶著會有失去一部分自己的感受、或是失去了自我的效能感，因此，我們會需要重新學習新的生活

技巧、能力，也需要重新思考，「現在，我是誰?」、「沒有了他，我可以有什麼不同?」。

#### 四、生者開始餘生之旅，同時找到一個記憶逝者的方式

最後，我們不需要從此放棄和逝去親人的關係，才能展開新的生活，我們可以在心裡為逝去親人找到一個適當的地方，並找到屬於自己與逝去親人能持續產生連結的方式，例如：透過寫信、寫文章、想像的方式，或是透過自己的宗教信仰，與逝者進行對話。

每個人在歷經喪親之痛時，在情緒、認知、生理、行為上都可能會出現不同的反應，這些反應的出現都是很自然的，可以透過以上提到的四個任務，讓自己在經歷喪親之痛時有一些方向來調適自己，但倘若發現這些反應已經長期影響到生活正常運作，則需另外尋求專業人員的協助，以幫助自己走過悲傷失落的歷程。

參考資料：

李開敏，林方皓，張玉仕，葛書倫(譯)(2020)。悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊（第五版）（原作者：J. William Worden）。台北：心理。（原著出版年：2018）