

面對親人的離世，如何度過悲傷？

心靈花園

資料來源／諮商職涯暨學習發展輔導中心提供

「節哀」、「不要太難過」、「你再哭，祂會走不開」

親人離世，彷彿身體和心裡都破了個大洞。面對悲痛，又聽見這些回應的同時，似乎告訴我們這是不被允許的，好像得努力收回潰堤的情緒。可是被制止、壓抑住的傷痛、失落該怎麼辦？誤以為不提起、不感受，就不在、過去了，生活也會和以往一樣運轉，但失去摯親是無法被抑制遺忘，與逃避的，即使被深埋在心底深處，在某些時刻還是會被突然湧現的回憶勾起一波波情緒浪潮。

沒有人規定面對悲傷「應該」要是什麼反應或情緒，每個人度過的方式，與速度也都不一樣。可以先允許出現在自己身上的任何狀態，不批判、不排斥、不評價。接納此時此刻的無助與難受，如果想哭，允許自己用眼淚來釋放對摯親的不捨與想念，安撫自己的難過失落。

悲傷的表現不一定是哭，可能是變動、凝固或不變的。Kubler-Ross提出悲傷過程中的五個獨立階段：

1. 否定/否認：無法接受即將死亡的事實。

「是診斷錯誤吧？」、「怎麼可能」、「騙人」

2. 憤怒：心情轉為憤怒或抱怨。

「為什麼是我（的家人）？」、「她那麼善良，為什麼是她？！」

3. 討價還價：想著如果當初能做什麼，或不做什麼，也許就能避免死亡。

「早知道…」、「如果對她好一點，說不定就不會…」

4. 沮喪：憂鬱、沮喪、失落

「我什麼事都做不了…」、「失去你，人生還有什麼意義呢？」

5. 接受：接受事實

「我們還有多少的時間，現在可以做些什麼。」

這五階段，有些人也許經歷了全部或幾個階段，有些停在某階段。不要急著改變、走出來，悲傷的狀態沒有一定的時間長度，也無對錯之分。允許自己能隨時表達悲傷的感受；當想抒發時，找願意聽且愛你的人，不想說時，也能被接受、包容的人。

曾煥棠、胡文郁和陳芳玲（2008）中提到書寫、繪畫或將所經驗到的以日記方式抒發或圖象表達，哀悼逝者及梳理情緒也都能療癒悲傷狀態。另外，生死關懷教育推廣協會理事長郭慧娟提出三步驟：1. 透過照片思念：準備好離世親人生活照，每人選1-3張「最有感覺」的照片，講述對親人的思念、這段期間的心情。2. 感謝親人：可善用小道具，例：點幾盞蠟燭、準備小蛋糕慶祝親人重生。3. 祝福親人。都有助於走出悲傷。

若暫時找不到陪伴、傾聽的人，或悲傷、無助突然來襲，很歡迎週一至週五08:00-17:00直接到諮輔中心（商管大樓B408），或來電(02)2621-5656分機2221、2491找中心老師幫忙，有專業的心理師陪著你哦！

2022/05/29