



臨床心理學家 何思敏

面對摯親的離世

我們每一人，從出世一刻開始，都必定經歷無數的失去，失去最珍愛的玩具、失去老師的寵愛、失去同窗好友等等。云云失去的經歷中，親人、伴侶、朋友的離世，往往最令我們陷入無窮盡的苦痛之中。

在電視劇或電影裡，當戲中人接獲突如其來的噩耗時，總會歇斯底里地大叫、大喊或暈倒。可是現實中，許多人在最初數秒甚至數分鐘，都不會有太大的反應；相反，最普遍的實況是腦海頓時變成一片空白，整個人都僵住了。這片刻的「定格」，是我們與生俱來面對噩耗的本能反應，為要給我們一點空間去消化那突如其來的壞消息。不消多久，焦慮與徬徨則有如波濤湧至。我們會因失去生命中重要的人而感到無助，對將來充滿疑問，更擔心將來如何生活等等。

誠然，哀傷的過程是沒有既定的軌跡，有些人在親友離世後，哭得死去活來，有些好像若無其事，有些卻不欲重提死訊，實在沒有那一種哀悼的方式較另一種更為理想。畢竟，每個人的個性不同，際遇有異，面對傷痛的能力亦不同，我們需要接納自己有不同的表達方式，

不予以主觀的判斷，更不應規限各人的哀傷期要多久才算得以上對離世者尊重。

其實，痛失至愛所產生的哀傷和焦慮已經具有治癒作用。哀傷的苦與淚，是治癒心靈的不可或缺部份，它讓我們釋放心中的悲傷，令整個人的情緒得以慢慢放鬆。同時，哀傷幫助我們逐步接受失去的事實，讓我們學習自我調節及適應新環境，並於哀悼的過程中與身邊的家人朋友建立新的關係，從而為未來的日子開拓新的生活。此外，哀傷的反應亦可作為對死者的最後表示，在哀悼期間好好回憶過去與死者一同生活的美好片段，追思彼此相知相交的情懷，並將這些獨特且珍貴的回憶和感情，慢慢沉澱在心底中，終生不忘之餘，仍可以重過新生活。

值得一提的是，每逢節日和一些特別的紀念日子，哀悼者總免不了憶起往事，懷緬昔日的種種，這又稱為「週年效應」(Anniversary Effect)：即使他們已克服了哀傷，在紀念日的前後，他們往往會出現較強烈的哀傷徵狀，此乃哀悼必經的過程，一般不會持續太久。以下是一些幫助哀悼者面對「週年效應」的參考點子：

- 積極準備：明白紀念日或許會喚起你對死者的思念，預先作好心理準備，並坦然面對和接納自己內心所泛起的種種思緒。

- 懷緬紀念：你可以藉從自己對死者的反應，誠實地接觸自己的情感，真切地認識你與他的關係，將自己的想法和感受紀錄下來，例如：寫信、錄音、繪畫、攝影，為你那不能安頓的情感找到落腳處，藉情感的抒發，使它得以轉化與昇華。
- 建立新習慣：選取一項於你和死者別具意義的事情，例如：以死者的名義作捐獻、栽種花卉樹苗，恆常於每年的紀念日進行，為紀念日賦予新的意義，建立新的傳統(tradition)、新的習慣。
- 抒發追憶：哀悼的情感是個人化的體會，但哀傷的過程卻是可以與人分享的。在紀念日當天可安排與關係親厚的家人朋友相聚，既可減輕你心中的孤單，亦可讓你訴說善別後的生命改變，從友愛的關係中支取力量。此外，透過彼此間分享對同一個人的觀感，可讓你對死者的感覺更實在，對他的認識變得全面，令懷緬的心路歷程隨年月不住更新。
- 刻意忽略：大型災難的週年紀念通常獲傳媒廣泛報導，圖文並茂重述災難事件的經過和傷亡損失，一幕幕驚心動魄的畫面呈現眼前。因此，在週年紀念前後的日子，可適量減少自己接觸電視、報紙和網上的新聞報導。

有聚必有散，有得必有失，人生的悲歡離合正是生命最獨特之處，因為這樣，我們才學會珍惜所擁有的；亦因為這樣，永生的應許、天家的重聚，才成了我們信仰的盼望。

「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在，你的杖、你的竿、都安慰我。」(詩篇廿三：4)