自由表達 安全連結 走出哀傷

方少玲女士
特約心理輔導員

(本文章摘自中心通訊：2015年秋季。文章未經許可，不得翻印或轉載。)

哀傷是有限期的嗎?

Kübler-Ross model[1] 指出哀傷是一個過渡階段，包括五個進程：否認（denial）、憤怒（anger）、討價還價（bargaining）、沮喪（depression）、接受（acceptance）。由「否認」到「接受」，當中包括不同的情緒經驗，如驚訝，困惑，抑鬱，焦慮，悲傷等。當有親人、朋友、寵物不幸離世時，我們便會自動進入這哀傷的旅程中，一般旅程是半年，有些人卻無論經過多少年，仍迷失於旅程中，甚至有些人一生也走不出來。

如何走出這哀傷旅程?

最近，我們一家接受了香港電台的訪問，了解我們如何走出這哀傷旅程，對於我們一家上下，甚至兩個小女孩能正面接受爸爸的離逝，導演及攝影師也感到驚訝，然而，片段播放後，原來仍有不少親友們不敢收看，仍然未能接受我丈夫的離世，困在哀傷進程中，對於此，我感到可惜，盼望以下分享的歷程，可以讓人得安慰，得平安，一起走出喪親哀傷的旅程。

自由表達離開傷痛

在這旅程中，最難面對的是至愛的親人離世，確實是一種很傷痛、很傷痛、很傷痛的情緒經驗，因此，逃避、封存、忘記等等的生存保護機制便會啟動，令人暫且舒暢。事實上，這傷痛的淚水從沒離開，只累積埋在心裡頭，彷彿藏在一個瓶子入面，當累滿了，便傾瀉出來，有時更像山洪暴發呢！仍記得最初，家人勸喻要把丈夫的遺物棄掉如水杯、手錶、文具等，更要把生活照收藏，不要再睹物思人，向前看，最後，傷痛卻天天纏住他們，這樣的勸慰不但無助我們離開傷痛。相反，更加重我們的傷痛。

有一次，兩個女兒從親友聚會回家，她們很不安的問：「為何不可以再看爸爸的相片，不可以再提爸爸的名字？他犯了錯嗎？我不喜歡他們這樣說。」我領悟到對孩子而言，忘記爸爸，就是與爸爸失去聯繫，比起失去肉身上的爸爸更痛苦。於是，我在家中整理相簿，選了幾張家庭照片張貼在家中，更讓女兒們自由地表達對爸爸的掛念及傷痛。從此，她們在日常生活中，也常提及爸爸，開心時提及，掛念時提及，甚至乎不知道喪親事情的人，也不察覺她們的爸爸已經離開了，他們從她倆的口中，更以為她們昨天也與爸爸一起似的。就是這樣，我明白自由表達哀痛掛念總比忘記哀傷好，透過自由表達，讓我們離開哀痛。

愛比死亡更堅強

此外，我們習慣於以永生盼望來安慰哀傷者，死亡只是暫別，將來必會在天堂重聚的等等。然而，若沒有深入理解這是一回怎樣的事，這樣的安慰也只不過像「節哀順變」的口號，不但不能安慰人，也無助離開哀痛。有一晚，七歲的大女兒掛念爸爸失眠，我便以這重聚的口號去安慰她，她卻更大聲地哭起來說道：「但我還有很久才能再見到他呢？」我按捺不住，也與她一同哭起來，一起哭總比一個人哭好，接著，我們一起讀讀丈夫所寫的三封信，他鼓勵我們當面對牽掛及缺乏時要堅信上帝，上帝不是帶走他，而是照顧著他，他更寫道：「爸爸愛妳們！」，他直接安慰我們，禱告後便安心去睡。從此，她也再沒因此而失眠了，當有掛念及失落時，真實地感到爸爸的愛從來沒有離開我們，死亡帶不走爸爸對她倆的愛，因此，安慰不能只停留於這重聚的口號上，而是要與哀哭的人同哀哭，向失落的人表示接納及愛，活出這永生盼望來。

準備禮物

盧雲在「最大的禮物」的著作中，提出死亡是通往天堂的必經通道，通往與神連結的好地方，就好似我們出生前，在媽媽肚內十個月一樣，喜悅地迎接嬰孩出生，也為此預備各樣的禮物，同樣，我們死去前也要準備禮物，好好地死去，丈夫除了預備了三封信外，臨終前，還有禮物給她們。他知道不能

繼續陪伴兩位女兒成長，當她們長大結婚時，也無法拖著她們的手進入教堂，決定把自己的骨灰製作成紀念鑽，作為她們的嫁妝，他希望女兒的傷痛得到安慰，有助她們走出幽谷，把紀念鑽鑲嵌在十字架頸項，戴著十字架就好似帶著爸爸步入教堂一樣，希望她們可以緊靠上帝，活得漂亮。她們在重要日子，如生日、過年過節，領獎等也把頸項掛在身上，興奮地向人說：「你看，我爸爸釘了十字架，美不美？」

因著這永生盼望生出來的安全連結，給我預備安慰禮物的智慧，在丈夫離開的第一晚，飯後有點悶悶不樂，經過便利店，便以丈夫的八達通餘款購買雪糕，「嘟」一聲，爸爸請的！一邊吃，一邊說說爸爸，心裡也很甜。甚至我把丈夫留下的，物盡其用，把他的電話號碼轉給大女兒使用，我用了他的電話及手錶，衣服，文具、印仔及聖經等，則分給她們及家人使用，這些禮物使我們得著無比的安慰，使我們仍然能夠與他連結，有效地幫助我們渡過哀傷，離開傷痛。

準備回憶，準備愛

除此以外，回憶及愛也可以成為安慰的禮物，丈夫很愛女兒，從小都在她們左右，陪伴成長，留下很多美好的回憶，這些片段幫助我們知道他對我們的愛有多大多深。患病後，他更珍惜時間，珍惜與我們相處，陪女兒游泳，教打羽毛球。他離世前三個月，我們一家去了峇里參加婚禮，一起旅遊，預備最美好的回憶，完成最後的心願。這些片段，我們常常也會提起，每次提起仍然很感恩，也感到很溫暖。

延續愛，延續生命

丈夫生前對神堅定，看重生命的造就，當我們本著他的志向，繼續去完成他的心願，行出他的精神，也就是效發主耶穌的愛，讓人得福，得關愛時，便好似延續了他的生命一樣，他的愛仍然活著在我們心中，心裡感到滿足，我們也就變得剛強起來。

安全連結

如此總結，在我們的體驗中，也實際地在我幫助的輔導中，傳統的安慰方式，或是叫人忘記，或是盼望口號，皆無助人離開傷痛，而自由表達哀傷及掛念，不是不積極，不正面的的行為。相反，人若能在情感上與逝世者有安全的連結，就算他肉身不在，他的愛仍活在心中，就算他不在，也感到逝世者的重視，在傷痛及掛念之時，也感到逝世者同樣的掛念，同樣的愛他們，且在需要安慰時，可以從自由表達、從禮物、從回憶、從愛中得安慰，與逝世者保持情感上的連結，深深體會愛比死亡更堅強的實在，便能帶領人離開哀傷，哀傷便是有限期的了。

1 Kübler-Ross, E. (2005), On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss. New York :Simon & Schuster Ltd.

(本文章摘自中心通訊：2015年秋季。文章未經許可，不得翻印或轉載。)

Counselling Services
輔導服務

電話：2339 5812
網址：http://www.hkbh.org.hk
傳真：2339 5813
電郵：cpsc@hkbh.org.hk
地址：香港九龍聯合道320號建新中心一樓
香港浸信會醫院 輔導及病人支援中心

輔導及病人支援中心成立於2011年(前身全人健康中心)，由資深心理輔導員為有需要的公眾人士提供專業及保密的輔導服務，以及為患者及親友提供心理及社交諮詢服務。中心並貫徹本院「全人醫治　榮神益人」的宗旨，致力在社區推廣全人健康理念，應邀請為不同的機構提供講座和培訓。