

# 帶著愛與回憶繼續前行

撰文：趙品盈老師



親眼看著你嚥下最後一口氣，我感覺到乘載著我倆的人生列車，也隨著你的離去，發出巨大聲響。失去你而脫離軌道的我，驚覺終點是否也即將到來。

國外學者 Homles 與 Rahe（1967）於其「社會再適應量表」研究中發現，在成人生活裡以配偶死亡為其最大的壓力事件。人在面對失去摯愛的痛苦時，有著複雜的情緒與感受，可能是捨不得對方的離去，也可能是怨恨老天爺的不公平，但無論如何，情緒的波濤洶湧，都可能讓喪偶者處於極大的困境中。

精神科醫師伊麗莎白·庫伯勒-羅斯（Elisabeth Kubler-Ross）和大衛·凱勒斯（David Kessler）（2006）曾提出「悲傷五階段」，即否認、憤怒、討價還價、沮喪及接受。這五階段不只適用於面對死亡，也同樣適用於生命歷程中的各種挫折與災難。對於喪偶者來說，面對配偶的病痛（意外）與死亡，會經歷否認事實，自責感或憤怒，或是抱持著不切實際的期待和上天討價還價，在發現無法改變時感到空虛、沮喪、憂鬱，最後只能接受殘酷的現實。

每個人的哀傷經驗或許不盡相同，可能依序經歷這五個階段後恢復正常生活，可能前後徘徊於各個階段無法離開憂鬱的泥沼，也可能是完全沒有上述反應輕鬆

度日，也或許在不自覺中延宕了自身的哀傷反應。當有一天，那些以為永遠都會陪在身邊的人，忽然永遠的離開了，我們是用靜默掩飾著無邊的傷痛，還是哭泣終日痛不欲生？死別是一個很需要事先預備的功課，不論是捨不得的放手，或是在驚愕中的被迫分別，哭過、悲過、痛過，日子還是一樣要過。

梁珪瑜（2021）指出對高齡喪偶者來說，有較高的機會將失去配偶的傷痛變成持續的哀傷，導致鰥夫或寡婦在配偶過世的第一年有較高的死亡率。哀傷的情緒會改變自體的免疫功能，並提高心血管風險，也會提高罹患憂鬱、焦慮和創傷後壓力症候群的可能。沒有人能躲得掉死亡，這是生命必經的歷程，唯有讓自己過得更好，才是對離世者最深的愛。

趙可式（2014）在其安寧照護的相關演講與教學中提出「道愛、道謝、道歉、道別」的「四道人生」，這看似簡單的話語，卻是死者與生者送給彼此最後也是最珍貴的禮物。不論我們面臨的狀況是陪著配偶一起經歷最後一段人生路，或者是經歷喪偶後的自我修復過程，道愛、道謝、道歉及道別都是可以讓自己的負面情緒有個適當出口的方式。

（一）**道愛**：向對方表達關愛的真心話，勇敢說出自己的愛意。在西方文化裡對愛的表達毫不吝嗇，但在東方文化則很難自然表達愛意，將愛說出口可能需要極大的勇氣。但愛是生命的力量，愛可以讓對方知道他在我們心中的意義，愛可以讓人勇敢放下對生命的執著，或是懷抱著愛的力量繼續前行。

（二）**道謝**：謝謝對方出現在我們的生命裡，曾經為我們所做的一切。或許是謝謝曾經在風雨人生道路中的陪伴，沉澱在記憶深處的那些溫暖；也或許是感謝配偶給予的挫折與磨練，讓我們變得更加堅強。

（三）**道歉**：在生命中寬恕、原諒對方的錯，也請求對方原諒我們曾經的錯誤，釋放彼此的虧欠與內疚。這些陳年的傷痛深埋在心中，並未隨著時間流逝而淡然，若能在說出道歉後釋懷，也才能放下心中的糾結與遺憾。

(四) **道別**：真誠地向對方說再見，謝謝對方曾經出現在我們的生命裡，請彼此安心，繼續屬於自己的生命旅程，讓生死兩相安。

四道人生的順序每個人可能不同，道謝與道愛須要視時機表達，而道歉則是多數人最困難做到的。這四道人生的習題，並非面臨生死關卡才需要解決，其實無時無刻都可以進行，這樣無論我們何時離開這個軀殼，都能減少心中的遺憾，也能充滿感恩的離開。而當我們所愛的人離開了這個世界，如果我們也能做到這人生的四道，相信也能幫助自己的心情逐漸恢復，撫平無邊的遺憾。

除了透過四道人生抒懷之外，我們還可以透過「3T」來紓解喪偶後的悲傷情緒。

(一) **Talk (談論)**：可以與同是喪偶的朋友聊聊，將自己的思念、委屈、埋怨通通說出來，一則可讓情緒有個出口，透過同溫層的朋友感同身受自己的失落，接受我們的悲傷，知道自己不是唯一過不去這個坎的人；二來可以透過傾聽者的討論與回饋，借鏡對方如何度過喪偶的歷程，讓自己看到不同視野裡的應對方式，進而調整自己的情緒。最怕悲傷到連說出口都感到困難，而將情緒深埋心中，往往容易因心理的悲傷積累成身體的疾病。

(二) **Tear (眼淚)**：哭泣並不是一件容易的事情，過度的傷悲可能連哭泣的力量都沒有，我們可以透過大叫、流淚將心裡的憂鬱、焦慮或是無助通通發洩出來，情緒宣洩後，更有勇氣向前走。哭泣並不是示弱，反而是幫助自己變得更堅強。

(三) **Time (時間)**：時間是治療傷痛的良藥，時光的流逝可以沖淡並治療心中的哀痛，而這並不是要我們試著遺忘離開的人，而是選擇重新前進。但若此悲傷情緒一直無法隨著時間而好轉，則需要尋求專業的精神科醫生協助，適當的醫療是恢復正常生活的必要處理。

在靈魂脫離肉體，永遠的出走之後，有時外在的儀式，是為了讓活著的人安心，並有勇氣帶著愛和回憶繼續前行～正如若能為你做任何未完之事，對我來說都是一種幸福。這樣的想望，對於心有遺憾的人，具有象徵式的意義，也能讓未竟的情緒找到出口，找到重新審視關係與自我的機會。

## 參考資料

柯澍馨（2005）。特殊家庭資源管理。在林如萍等編著，**家庭資源與管理**（頁300-301）。新北市：國立空中大學。

梁珪瑜（2021，6月21日）。生命中難以承受的慟~談高齡者的喪偶與哀悼反映。臺北市：康健雜誌。 <https://www.commonhealth.com.tw/blog/4098>. 2021-06-21。

趙可式（2014）。**照護基本功：趙可式教授實作教學**。臺北市：華杏出版社。

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2006)。當綠葉緩緩落下（張美惠譯）。臺北市：張老師文化。

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*, 11(2), 213-218.