

【EAP 3 月份專題文章】

心理健康專題~在失落中尋找意義

作者：黃天豪(林口長庚醫院臨床心理師)

2014年7月23日，復興航空GE222班機在澎湖馬公墜毀；10人受傷，48人罹難。在那瞬間，許多家庭在沒有心理準備下，被「失落」狠狠地撞擊了。這樣的衝擊也許外在看不見，但就像是心裡產生了骨折，讓人失去內在的支撐。

忘了在何時何處，曾經看過這麼一則寓言：

有個男子因為失去親愛的妻子而傷慟不已，然而經過許多年，他一直無法從悲痛中走出；於是，有人引領他前往尋找智者。智者聽完他的故事後，對他說：「有個方法可以使你得到療癒。你需要尋到一個家中不曾有親人過世的人，並且要到他身上穿著的衣服；當你穿上那件衣服，便可從悲傷中恢復。」

於是，這個男子花了好幾個月的時間走遍各地，試著尋找一個「家中不曾有親人過世的人」，但是無論他走了多長的路，問了多少的人，都得到相同的答案：「很抱歉，我一定不是你在找的那個人，因為我家曾經有人過世。」

最後，這個男子領悟到：「原來，失落是生命中的必然。」於是，他再也不需要去尋找那件不存在的衣服了。

的確，即使失落不見得都如同這次的災難一樣戲劇性，但每個人、每個家庭想必都曾經歷、或終曾經歷失落。失落是生命的一環，更是生命中的必然。然而失落之所以讓人難以承受，是因為失落帶來了許許多多的斷裂，包括關係的斷裂、生活的斷裂、信念的斷裂、以及自我的斷裂。

當親愛的人離我們而去，最直接的衝擊在於：我們再也無法與他接觸互動了。即使擁有再多照片、影片、錄音、文字等媒介可供回憶，都無法像一個活生生的人一樣，能回應我們的情緒、傾聽(或敷衍)我們的故事、和我們說笑(或拌嘴)、給我們最直接的溫度。所謂的「音容宛在」，正是暗示著「已經不在」；而關係的旋律，就這麼嘎然而止了。

當沒有了親愛的人，我們將重新面臨生活中許多的「第一次」：第一次在家中一個人過、第一次自己去兩人喜歡的餐廳、第一次自己帶孩子參加學校的活動、第一次沒有買他喜歡的食物……這許許多多的第一次，都讓人觸景傷懷、意圖回

復過往。有時情緒的苦痛會以排山倒海之姿而來，於是原本的生活，也全都走味了。

更深層的斷裂，其實不在看得見的生活世界，而是在心理的空間中。原本在每天的生活中，我們總有某些「相信」：相信「世界是穩定安全的」、相信「明天也會和今天一樣」、相信「好心有好報」、相信「人性本善」；但失落經驗狠狠撕裂我們安穩的錯覺，使我們經驗到：腳下看似堅實的大地，其實彷彿座落在虛空中，隨時可能搖晃裂開；而我們看似堅定的信念，也就跟著崩解了。

當上述三個斷裂發生後，我們的「自我」也將遭逢莫大的挑戰。因為我們往往是以上述這些面向來定義自己是誰：我們可能以夫妻的身份（關係）定義自己，卻失去了另一半；我們可能以運動的興趣（生活）定義自己，卻不再有一起參與運動的同伴或運動的意願；我們可能以基督徒的價值觀（信念）定義自己，卻面臨信念動搖的難以為繼。於是，我們最根本的自我，也跟著千瘡百孔、充滿破綻了。

那麼，我們要如何面對與修補這些心理的骨折或裂縫？一位猶太裔心理學家 Viktor Frankl，在二次大戰期間經歷過德國集中營，並失去了父母、妻小及兄弟。他曾寫下一本「活出意義來」，認為人只要清楚知道自己為何而活，就能戰勝任何困厄；他並把這些經驗轉化為「意義治療法」(logotherapy)，認為我們需要把失落與創傷整合至人生的架構中。

心理學家研究發現，這樣的整合過程需包含兩個階段：「瞭解」與「尋找好處」。「瞭解」是把事件納入個人的信念與對世界的看法中。如果僅只是一再回想事情的經過，通常不會讓人產生新的見解，也無助於瞭解事件；但稍微改變回想時的重要部分，問問「為什麼」或「什麼原因」，就可能產生新的觀點，增加對事情的理解。「尋找好處」是從黑暗中找到曙光的能力，讓事件在人生中重新找到定位。這個事件是不是讓你學到新東西？是不是讓你對自己或別人更加認識？是不是讓你變得更有同理心？是不是讓你重新理解生命中的重要順序？這樣做能敞開眼前的路徑與機會，讓我們繼續邁步向前。

因此，若你發現自己已經困在失落的悲傷中許久無法恢復，但又希望能走出黑暗，可以考慮下面這個作法。但在實際進行前，有幾個部分稍做提醒：首先，最好用寫的，並且一次將它完成。其次，若在練習過程中覺得情緒過於強烈，就不要再繼續；這是給已經準備好可以承受的人做的練習。

如果已經準備好了，可以仔細思索，並寫下你對這個思考實驗的答案：

1. 那件事要是沒有發生，我的人生會有什麼不同？

2. 那件事原本還可能出現怎麼樣「更糟的結果」？
3. 什麼原因讓「更糟的結果」沒有發生？
4. 你有多慶幸那個「更糟的結果」沒有發生？

完成這個練習以後，給自己一點時間平復心情，並且開放自己的心，準備好接受任何想法、見解與觀點。

特別提醒：當失落的傷已經過於嚴重，或是對生活產生重大影響（無法繼續去學校、工作），請尋求專業的協助。如果懷疑自己有創傷後壓力症候群（例如出現反覆的惡夢、強烈的情緒爆發或完全的麻木、持續逃避所有相關的情境……），也應該諮詢專業的意見。最重要的，如果有任何時間點難以負荷到想要自傷或自殺，請務必立刻尋求專業，或是到最近的急診室求助。