

## 從死亡的失落感 看見愛的存在

『生命中的美好缺憾 (The Fault In Our Stars)』電影中女主角海瑟提到：『說悲傷的故事有很多種方法，其中一種包括美好的結局，就像電影童話故事，王子和公主有美麗的邂逅，不管遇到什麼困難，結局還是從此過著幸福快樂的日子，大家都喜歡這樣的故事。可惜那些都不是真的，這才是真的故事。』上述的旁白貫穿電影情節，勾勒出男女主角平淡卻很真實的生命境遇。

在電影的最後的確如女主角的開場般，並沒有走向童話般的結局，劇中男主角古斯最終還是因癌症而病逝，女主角海瑟開始承受著失去他的悲慟。在電影的最後一幕，海瑟穿著一身漂亮的洋裝，仰躺在綠色的草地上，望向滿天的星空，回憶著古斯對她最真摯的真心告白：

你無從選擇在世上是否受到傷害，但你能選擇讓誰傷害你  
我喜歡我的選擇，希望你也喜歡你的選擇

當身邊周遭的親人因病或是因意外而驟然離世時，我們要怎麼去回應因死亡被賦予的傷痛。倘若生命能重來一次，你是否會與海瑟有著相同的選擇呢？我想每個人都會有著不同的答案，但相同的是我們都無法避免，因死亡帶給我們的失落與悲傷。

### 害怕的是死亡，或是死亡後要面對的生活驟變

小時候不懂什麼是死亡，只知道遵循著母親的教誨，每當在路上看到喪家時，都僅可能的遠離現場，逃離似乎成為我應對死亡的方法。在現代的華人社會文化裡，死亡仍是難以談論的禁忌，促使人們總是用隱晦的字眼或是迴避的態度，來替代對死亡的認識。死亡在無形中被形塑成生命的黑暗面，讓我們難以靠近，以致於無法體會死亡的存在意涵。

『死亡』這個詞彙是每個人都會面對的課題，卻是每個人都無法應對的難題。因為活著的人，都沒有經歷死亡的經驗，無形間增添許多對死亡無知的恐懼，而無法正確的認識死亡。當生命行走到與死亡相遇的瞬間，究竟我們害怕的是死亡本身，還是害怕面對死亡後的生活改變，似乎已經讓人難以分辨。面對即將死亡的親人，內心不僅要提心吊膽預備著失去親人的傷痛，還要重新適應親人不在的

生活。對喪親者而言，這是生命中最難以承受的時刻，而我們該用什麼樣的態度來回應死亡呢？

## 面對死亡的重要性

不管你喜歡或是不喜歡，死亡總是如影隨形地跟隨著我們。它有著一次性和不可逆性的單向特質，讓我們無力翻轉死亡的降臨。人們面對死亡的恐懼，經常來自於對事物的不瞭解或是存有過度的想像，不自覺的讓人設下防線，遏止與其接觸的可能性。然而，死亡的神秘讓人無從理解，在於我們存在時，死亡對於我們尚未到來；而死亡時，我們已不存在。我們幾乎都用痛苦、幻滅與虛無的眼光在看待死亡，而忽略死亡能提醒我們用正向的態度，去體會生命在不同階段的課題。

倘若能認識死亡就是有機會清理生命中許多不重要的雜質，讓真正重要的人事物能被看見。這會引領著我們對所愛的人傾訴愛意，對感激的人道謝，與人產生愛的連結，讓生活中每一個片刻都能體會珍惜的可貴。因此，面對死亡的第一步是接納它的存在，理解到生與死是自然的既定法則，兩者則是相斥相依的存在著。

## 面對親人瀕死前的預期性悲傷

生命中，無論是疾病或是死亡來敲門時，往往是沒有任何道理和原因的，這是最真實的生命處境。尤其，得知家人罹患是不可治癒的疾病，體認死亡是無法避免時，雖然會經歷一段時間去抗拒和否認，這段時間會因即將失去親人的事實，而反反覆覆出現預期性的悲傷。你可以從三個面向來觀察自身的悲傷狀態，逐漸給自己時間準備，同時也能預備與親人的道別：

- 一、我們心理是否已接受親人的死亡已是迫近的事實。
- 二、我們可能會有即將與親人分離的焦慮，以及因親人的死亡而喚醒自身面對死亡的情緒反應，像是：恐懼、害怕和孤寂等。
- 三、我們能否能想像預演失去親人後的生活樣貌，包含有家庭角色、互動關係和生活型態等，都將面臨重新的調適與轉換。

預期性的悲傷歷程中，交織著道別與不捨的矛盾情感，看著因病受苦的親人，確無法替他們移除痛苦，都是瀕死親人與家屬彼此間，會面臨到的生命難題。若

能多認識死亡和悲傷的意義，或許能在苦痛中找到比較舒適的位置，來面對死亡帶來的失落感受。

## 親人即將離世，我們可以怎麼照顧自己

我們的內心很清楚，不論做再多的準備，永遠無法預備好面對親人即將離世的那個片刻，只能被死亡的浪潮推著往前走，無法喘息。每當看見親人的生命隨著時間消逝，內心的悲傷也跟著越加沈重，彷彿預見親人的生命已逐漸停泊在死亡的港口上。在死亡陰影的籠罩下，我們的身、心、靈都承擔著不少的壓力和苦痛。為了家人與自己，你更需要照顧好自己。以下的方式你可以試試，慢慢地調整到屬於自己的方法：

- 一、你需要一個支持的環境，陪伴自己有力量去照顧面臨瀕死的親人。
- 二、你可以跟專業醫療團隊討論，獲得死亡的正確資訊，消除對死亡的迷思。
- 三、你可能會有著不同的情緒反應，接納它們的存在，找到能傾聽的對象（親人、朋友或是醫療人員），抒發內在的悲痛。
- 四、你可以檢視自己面對親人死亡時，是如何經驗到他們的死亡，以及對生命產生的影響性。
- 五、你可以跟家人討論喪葬的儀式，讓自己有管道傳達對離世親人的思念。
- 六、你可以與親人共度最後的日子，為自己和親人留下共同的美好回憶。
- 七、聽覺是最後消失的感覺，你依舊能對他說出你的愛意、謝意與歉意，讓關懷在彼此的心靈間，持續的流動著。
- 八、不論是大哭、小哭或是中哭，能夠允許自己悲傷是件重要的事情。
- 九、當你覺察自己已無力承擔時，請尋求專業的協助。

生命唯有遭逢死亡，才有機會體會死亡對生命的意涵。死亡後的失落感，讓我們對生命有更加深刻的體悟，更能感受到失去摯愛的傷慟。雖然死亡在我們的生命中產生一道裂痕，但伴隨裂痕而來的是愛的存在，讓我們能去經驗到生命中最美好的缺憾。

作者：楊雅鈞心理師

完稿日期：2020年11月