

哀傷 曾經深愛的見證

生離死別雖然是人生必經的階段，但當失去至親難免感到哀傷、失落、頹喪、孤單、惋惜和悲痛，霎時間不容易消除。

美芬（化名）來自單親家庭，她與媽媽相依為命，努力讀書，大學畢業後勤奮工作，剛滿30歲就考到會計師資格，身邊也有個要好的男朋友。工作和感情關係似乎安定下來時，卻發現媽媽患上末期肺癌，健康急轉直下，不到3個月便離開了。

媽媽離世為美芬帶來沉重打擊，悲傷以外就只有絕望。從前一直希望讓母親過安樂日子，報答她幾十年來的辛勞，但一

切的期望都在一剎那被死亡奪去。過了數月她仍是極度哀傷，常常想念媽媽，睡覺也要抱着她的照片。

美芬開始變得沉默，精神恍惚，胃口和健康日差。無論在家裏或走在街上，看到任何東西都會想起跟媽媽一起的日子，終日以淚洗面。

美芬求診時表示，除了失去至親的哀傷，她還感到內疚和遺憾，對媽媽有永恒的虧欠。我並沒有作太深入的分析，只是給她一個簡單的提示，請她每星期抽空走到媽媽的墳前，讓自己安靜下來，把日常生活裏的想法和感受告訴媽媽，不論是生

活裏的瑣碎事情或在哪裏看見什麼事情想起媽媽及以前的生活，讓自己在媽媽墳前盡情抒發出來。

3個月過去，她寄給我一張感謝卡，上面寫着：「……從難捨到放下，生活也開始安靜下來……我還認識了幾位墳場的工作人員，他們看見我常常哭得死去活來，都走過來安慰我……」

面對親人離世的哀傷，需要的並不是複雜的心理治療方案，關鍵是要讓人將心中的說話和情緒抒發出來，不要壓抑在心。極度傷心的人盡情釋放自己的情緒後，慢慢就會接納和面對喪親的事實。聚散有時，分離有時，人與人之間深摯的愛，也許就在失去的時候，以哀傷作見證。

作者為美國心理學會會員