



耆暉會

安懷系列專輯之九

專題：哀傷

黎淑嫻(註冊社工)

論「死亡」殊非輕鬆，談「哀傷」(指因至親或至愛者逝世後帶來的悲痛。下同)同樣沉重。死亡和哀傷兩者皆為大多數社交場合忌諱的題目，因為談論它們，將製造焦慮和恐懼，同時亦勾起人生不可測的無助感。沒有人能真正從容面對它們，故此所有人都想方設法地加以迴避。可是當我們漸次成熟時，就能學會坦然接受死恐亡乃定命的現實，這是自然定律，無人能夠倖免。

從下面的討論中，讓我們一起探究哀傷的本質。

當遭受哀傷打擊時，我們的身體、情緒及行為將隨而發生連鎖性轉變。很多喪親者訴說他們失眠、厭食、消化不良、胸痛、呼吸困難、虛弱、血壓異常、頭痛、暈眩、與其他身體痛楚，這些都是哀傷情緒所引發的身體反應。這類反應會在情緒平復後自然消失；相反的，若果我們不適當地面對和處理哀傷，則這類反應將帶來嚴重的問題和後果。

雖則事前或有充份準備，但一旦至親或至愛辭世時，我們仍會發現自己被震慄、不相信、受傷害、憤怒、焦慮、無助和情緒低潮所困。在敏感的哀傷期中，我們往往因思念頓失之至愛，以致忽略自己、家人和別人的肉體需要。當哀傷持續，種種上述的哀傷感覺會來而復往，我們必須承認它們的存在，接受現實，並藉著他人的分擔，嚎啕大哭或私下飲泣的將它們疏導宣洩。

哀傷有時會透過莫名的行為顯示出來。我們會變得脆弱、易哭、易怒、精神散渙、健忘、諸多要求、對任何活動均失卻動力和興趣；或相反的，藉著過份投入工作或活動中，使我們無暇去感受那份不能忍受的傷痛。

處於極度哀傷時，大多數人會有一段時間感到失去控制生命的能力。在不接受或不鼓勵情緒表達的中國傳統文化裏，哀傷就改以身體訴求的形式來抒發，尤其被視為陽剛的男性，更難以公開地表達哀傷。重要的是，我們應該認識到喪失至愛時，哀傷是正常不過的反應，這時就必須學習平復這些感受，其目的在於治療和重建生活的動力。

給困處於哀傷者的一些建議：

1. 注意情緒健康之餘，你的身體健康亦應獲得同等關注。適當的營養、充份的睡眠和休息是維持正常體能的基本要素。
2. 給自己多點時間，讓身體和情緒得以復原。不要強迫自己太快回復正常活動，或催促自己作出重大決定，例如賣屋、搬遷、或將已故者之遺物急於移離。
3. 讓別人知曉你的感受，千萬不要為此感到忐忑不安，因為你需要他人的了解和支持。朋友們因不明你的情感和反應，以致令他們常常不知所措，無所適從。只有在你的認許下，他們才能安心地設法協助你從哀傷中釋放出來。

4. 你和你的摯友此刻可能不願提及死者，因這會觸發傷感，但談論和分享對死者的回憶，卻能幫助你們彼此抒發真實感情，從而獲得適切的支持和力量，進而建立起一份更親密的關係。
5. 請你緊記：社會上有很多專業人士和支援組織提供支援服務及有關資源，可以幫助資詢利用，他們將能助你渡此難關。

承受哀傷的目的，在於嘗試尋找和發掘我們與死者間關係的新意義，這是一條既長久又痛苦的歷程。當我們經歷其中時，我們很需要朋友和家人的支持，令我們可以重建生命力量，與及能夠達成承受哀傷的任務。只有在我們決定放下哀傷和再過沒有已故者陪伴的日子時，治療才能真正開始。這不是要我們刻意忘記，不是要再沒眼淚和憂傷，而是要接受死者已矣的現實，從而在重新發現我們與死者間新關係的亮光中繼續活下去。