



耆暉會

安懷系列專輯之七

預期的哀傷

Anticipatory Grief

這個冬天，我渡過了每年一次的假期。事實上，從去年的夏天，我便開始計劃這次旅行。在烈日當頭的炎夏去計劃一個冬天的假期，看來好像有點兒那個，但當我想到我是如何不喜歡冬天的時候，我便毫不猶疑地寄出預訂酒店房間的訂金。

我亦同時訂了飛機的客位，雖然距離出發還有一段日子，我已開始想著一些想去觀光的地方和一些將會做的事。秋天來到時，我發覺自己不斷的想著墨西哥。聖誕一過，墨西哥便漸漸接近。

旅行前一個月，我更開始購買太陽油；考慮著究竟應該帶那些衣物，甚至開始去日光浴室將自己的皮膚曬黑。由此可見，預先的盼望及準備對我來說是整個假期的一個重要環節。

想深一層，生命的大部分都是在期待著一些事情的發生，是快樂的，亦可以是哀傷的。當我們聽到摯愛的親友將會不久於人世時，我們亦會有這種預期的感覺。但有些人會不明白為什麼我們會在這位摯親仍活著在世時，已開始為他的離去而哀傷。這個感受，被稱為「預期的哀傷」。在某方面，這種預期的哀傷和親人死後的哀傷，是沒多大分別的。

在這段預期哀傷期間，你可能會有什麼感受呢？

1. 悲哀：

當你想到最愛的人將會死去，而你的一些計劃將永遠不能實現時，你會覺得十分悲哀。你會聯想 如果沒有他（她）在你身邊的日子將會是怎樣的。

2. 遭受挫折：

你會因為不能接受一個死亡的事實而有遭受挫折的感覺。你可能拒絕接受事實，而有時你又會充滿希望地覺得他（她）會戰勝病魔。但終於你都會了解到這是一件不可改變的事物、它將會發生在我們家中。這種矛盾感覺是相當難受的。

3. 內疚：

你可能因為曾經對將死去的人說過某些說話或做過某些事而覺得內疚。如果你是和他（她）很親近的，你可能因為沒有預早察覺他（她）健康有變而感覺內疚。你甚至可以因為你不是那個將會死去的人而內疚。

4. 憤怒：

你可能因你的醫生無能為力而憤怒。如果病因是與一些生活方式有關，你可以因為他（她）沒有改變某些生活習慣而憤怒。你甚至可以因為上天沒有幫助你而憤怒。

5. 孤單：

當我們在生命中經歷到一些困境時，我們往往會覺得自己是唯一受苦的人，沒有任何人對自己了解或關心。如果病人的病況拖延太久，你是否能在場；你更會害怕他（她）已不能再成為你日常生活的一部份而感到孤單。

6. 恐懼：

你正在進入一個未知的境界，一個你從來沒有到過的地方。你會害怕病情會怎樣轉變；你亦會害怕當死亡到來的一刻將會是如何，你是否能在場；你更會害怕他（她）你死後亦會因為他(她)你的生命會是怎樣。

7. 充滿希望：

很多時一個有摯親將會死亡的人，會突然有一股來自內心的力量。這可能會因一種「船到橋頭自然直」的信念而令你在每天都有足夠的力量應付。你可能在你的屬靈生活，你的朋友及你的人生經驗中得到力量。這一段時刻可能是你或是將去世的親人的生命中成熟得最快的日子。

預期著你摯愛的人死亡是人生中最痛苦的一種經驗。這些日子好像永遠都走不完，令你筋疲力倦，使你耐性全失，甚至令你完全失去希望。你會希望事情盡快完結。然而，這一段時間可能是你跟（她）最親近的一段日子。你可能有很多時間與他（她）分享你們之間的回憶及情意。當一切都成為過去的時候，這段日子可能令你將來能夠說一聲「我沒有遺憾」。如果這當真發生時，它將會是你人生中最豐富、充實的一個階段。

如何在預期的哀傷中幫助自己？

1. 保持與垂死者及一兩位摯友溝

有人曾經說過：「談話及感受能帶來醫治」。無論你感到如何困難也好，你必須與垂死者有對話。與你的摯友談話可讓他們了解到你的感受及懂得如何協助你。

2. 採取適當的步驟以減低你的疚感

這段預期哀傷的日子令你有額外的時間及機會去對垂死的親友說出你一直以來都想對他（她）說的話。這可以是一次的道歉；一句特別「多謝」；再多講一次「我愛你」；亦可以是能與他（她）談論「沒有他（她）在身邊時，生活將會怎樣過？」。這段時間你亦可能和他（她）同做一些一直希望做而沒有做過的事。

3. 處理好所有法律上的事

垂死的親友是否已立好有效的遺囑，授權書或醫療授權書？將這些事情預先安排妥當會令留下來的人易於是處理日後的事。預先計劃好喪禮的事宜亦是一個好主意。預先作好準備不會導致他（她）早點死去，卻能令垂死者及家人都安心。

4. 用時間照顧自己

這說法聽來好像有點自私，但照顧垂死病人的人必須首先照顧自己。在信仰中尋求力量；花些時間作適當的運動；找一處休靜的地方反省一下，默想或靜靜地聆聽你內心深處的聲音。

5. 尋找專業輔導你的醫生，一位神職人員，或一位安懷輔導員都能協助你，或將你轉介給一個可幫助你的機構。記者，要主動尋求幫助。