

悲傷開啟新視窗

尋求意義，讓悲傷的枯樹抽新芽

臺大社工系兼任講師
李開敏

悲傷的源頭是失落、分離、結束。悲傷輔導是陪伴當事人從抗拒掙扎到坦然面對，從依附中重拾獨立。

小時候爸爸常提起他的一個好朋友，把自己的書房命為「抱憾齋」，以此惕勵追求圓滿之外，更要珍惜人生的缺憾，因為逆境比順境更能考驗一個人的心志。當時年幼，只覺得這是爸爸的人生大道理，離我很遙遠，但他的嚴肅、敬重之情，溢於言表，至今難忘。近來讀張大春「我的父親」，其中一段針對「應試」的父子對話，淡漠中傳達的是「考上沒什麼，考不上也沒什麼」的灑脫自在。

從事悲傷輔導多年，深刻體會到，這種正向或平常看待「失」，而非認定以「得」為唯一目標的生活態度，是悲傷教育中最為欠缺與重要的功課。

十年前我還在臺北榮總社會工作組任事時，兒科病房有一位腦瘤開刀數次後長期癱瘓、無法言語的孩子，母親多年守在病榻，身心壓力之大，可見一般。一次在家屬座談會中，我們邀請她分享心路歷程，她的一席話至今猶在耳，她說要感謝孩子和這場病，她的人生原本是一條直線，至今成了一條曲線。逆境考驗我們的智慧，苦難中仍不忘感恩的大智慧在這位年輕媽媽的身上發出光輝。去年意外接到她的電話，和她南部自種的西瓜，電話中的親切、開朗一如往昔。

另外一位廿多歲的年輕男性，惡毒的淋巴腫瘤在他眼中卻是來和他“結善緣”的，要教他參透生死，學會放手。

去年在一個罕見疾病的媽媽團體中，好多媽媽提出心中的大哉問：「這麼少有的基因突變，何以

發生在我家？」一個「黏多醣」孩子的母親分享他十歲兒子的「看法」，這位領重度殘障手冊的小學生，儘管行動不便，卻是班上模範生，但小小的心靈仍受殘疾之苦，也抹不去心中的自卑。有一天他對母親說：「我知道為什麼我要來到這個世界？」他說：「是要讓別人勇敢」。十歲的智慧，令大人汗顏及感動。因病造成脊椎的脆弱，這位母親不避諱和他談死亡。有一天孩子給她一捲錄音帶，是孩子自錄的「想飛」—他最愛的歌，他說「有一天若我死了，你想我的時候就聽它。」

我經常在悲傷教育中強調「正向分離」，也就是分離除了充滿焦慮、痛苦、害怕、悔恨、不捨，它也可以是坦然、有準備、感恩和祝福的。如同這對母子。

新近學者十分強調失落、喪親、死亡是不可挽回的事實，但悲傷、喪慟卻是一個自主、自我選擇和再學習的調適過程，需要我們投資時間、能量，學習克服無助感，主動積極的列出任務。也有研究指出思考受苦的意義是一個重大的心理過程，思考的角度、內容並不重

要，重要的是能進行這樣一個心理過程有助於喪親的適應。學者Neimeyer甚至建議悲傷治療的介入和評估，應以喪親後的“尋求意義”過程為焦點。也有一些對癌患遺族進行研究的學者，將意義擴大為兩部份：一個是對死亡的了解和意義，另一部份是家屬在喪慟經驗中是否有正向的成長？

研究也顯示，儘管喪親之慟難以復原，還是有許多家屬認為他們的悲傷帶來正向改變，可視為自我成長，最多的是價值觀的改變，珍惜關係而非物質，其次是發現前所未有的適應潛力，只有少數認為改變是摻雜正負的(5%)或負面的(8%)。

去年有緣結識了幾個年輕人，他們因一場冤獄葬送了多年青春，陪上身心健康和清譽，我和他們長談中忍不住關心他們到底如何看待、解釋這場浩劫？他們幾乎不假思索地給了截然不同的幾個答案，一位說：「前世今生，因神明開示，讓我看到前世誤判百姓，今生來還，算是了結。」一位答得簡單：「警察無能。」另一位從“超我”的角度說：「我們的案子像劑藥引

子，讓百病叢生的司法得以慢慢起動改革。」望著這三位可愛的年輕人，心中為他們各自的定見感佩，難為經過這場無以估算的損失、傷痛，他們卻在千百個難眠的禁錮之夜，思索出心中的難解之謎。

悲傷、殘缺若能為受苦的人打開另一個視窗，因而洞悉了浩瀚宇宙古往今來成就在個人身上的奧秘，悲傷的苦澀也許就層層剝落褪去，終能抽出智慧的新芽，突顯出生命中美善的訊息。

