

好書推薦——《沒關係，是悲傷啊！》

盧怡蒨 駐點心理師

新冠肺炎在全球肆虐已長達兩年多的時間，不僅對人類的生命健康造成威脅，也為我們的生活型態、經濟活動帶來重大的改變。許多人失去了工作、健康，甚至是失去了摯愛的親友。

對於失去至親的人而言，要承受的往往不只是悲傷、失落，還有一種彷彿看不到盡頭的痛苦。如此漫長又深沉的痛苦幾乎不被旁人真正地理解與接納，這樣的處境，更加深了孤單和無望。

作者梅根·德凡(Megan Devine)在書中提到一個重要的概念：照護「痛苦」，修復「受苦」。

「痛苦」，是摯愛從生命被奪走時，人會有的反應；這是健康而正常的。它需要的不是被「解決」，而是需要被「照護」。當人處在這樣的悲痛之中，需要的是有人看見你的悲痛，並且承認你的悲痛。無論有意或無意，一旦對方的出發點是「解決」這份悲傷或痛苦，就沒辦法提供真正需要的支持。

而「受苦」是什麼？受苦源自於外在的指責和評價，當個人身處痛苦之中，卻感到飽受批判和不被支持。例如：「已經好幾個月了，你要沮喪到什麼時候？」、「振作一點，你應該多為關心你的人想想。」、「不要哭了，你一直哭會害他有所牽掛、走得不安心。」受苦是需要被調整的，這與整個社會文化有著密不可分的關連。

放眼望去，在那些耳熟能詳、廣為流傳的故事裡，幾乎所有的痛苦都能得到救贖，英雄人物最終都會克服痛苦，或是將一切的磨難轉化成祝福。相反地，鮮少有故事告訴我們該如何活在痛苦中、該如何面對痛苦的人。

除此之外，我們的社會文化傾向去「責怪他人的痛苦」。我們總是習於為他人的痛苦找原因，然後檢討這群人，認為他們只要做什麼或是不做什麼，就不會發生這樣的事情；或至少，他們就不會那麼痛苦了。責怪是一種防衛機制，當我們將痛苦的人歸在錯的一方，我們就相對地站在對的一方，彷彿我們與發生於他人身上的壞消息之間保持了一段距離，這會使我們相信自己比較安全。

但，這卻不利於我們貼近和理解痛苦的感受。

我們必須敘說新的故事，述說痛苦、愛和生命的真實樣貌，述說面對無法修復悲傷的勇氣。勇於承認，在經歷某個重要的人逝世之後，生活將永遠無法回復原本的樣貌。這並不意味著我們從此在悲傷中束手無策。即使無法做什麼讓情況「好轉」，我們仍然可以嘗試做些什麼，來幫助我們承擔必須面對的生活。

「照護痛苦，修復受苦」這兩件事都沒有唯一的正確做法。他人的經驗或建議，可以作為參考資源，但不會是絕對的真理或標準答案。

如同梅根·德凡所說：「我們的悲傷和愛一樣私密且個人，我們通過一切的道路只能有自己開拓，那會是對你的理智、心靈和人生都獨一無二的道路。」

重新理解「哀傷五階段」

談到悲傷失落的痛苦，不少助人者都會想到伊莉莎白·庫伯勒－羅斯 (Elisabeth Kübler-Ross) 博士著名的「哀傷五階段」(The Five Stages of Grief)¹。這本書對此提出了新的見解與澄清，令我印象深刻。

許多醫師和助人者會以「哀傷五階段」推定，面對悲傷有正確和錯誤的方式，而且每個人都會依循既定而可預測的模式經歷悲傷的過程。似乎必須通過每個階段，否則就無法好起來，並視脫離悲傷為最終目標。

然而，這其實是一種誤用。庫伯勒－羅斯博士在晚年表示，她很後悔寫出如此的階段理論，讓人們誤以為階段是線性的普世原則。階段理論只是為了讓人們將悲傷視為正常生命的一部份，並肯定人們處於死亡和悲傷之中的感受，而非為悲傷者創造牢籠，告訴人們該感覺如何、又該在何時感覺、有沒有用「正確」的方式悲傷。

事實上，每個人的悲傷都是獨一無二的，沒有固定的模式，也絕非單向性的線性階段。

如果你想幫助悲傷的人

雖然這份悲痛並不能被「解決」，也沒有一個放諸四海皆準的標準流程，我們仍然能夠去關懷身旁正處於悲傷的朋友。書裡列舉了清楚、具體的引導，提供想幫忙的人一些方向，學習如何向悲傷者表達愛與陪伴，以及留心避免那些不恰當的言語、態度和行為。「附錄：如何幫助悲傷的朋友」裡的十一項守則，值得我們作為參考。

梅根·德凡給予讀者一個寶貴的提醒：「幫助」並不在於減輕痛苦，而在於讓對方在悲傷中感受到傾聽和支持；即便我們的本意是提供支持，對方也不見得就有相同的感受。

總括而論，關心悲傷的人需要做兩件看似彼此衝突的事，其一是「靠近」，包括回應悲傷的人，表達關懷，並照顧他們的需求。假如真的不知道該做什麼和說什麼，不妨詢問他們的需要，或者誠實以告「我很難過，不知該說什麼才好。」也好過於假裝自己全然體會對方的感受，或試圖用勵志名言來鼓勵對方振作。

另一件同樣重要的事是「退後」，尤其是在悲傷初期，請不要期待或要求對方表現出平常的人際回應能力，因為他們辦不到。給予對方空間，在他們無力回答問題和表達需求時，停止反覆地詢問。

究竟要如何去拿捏其中的分寸，著實非常不容易。若悲傷者的反應讓你感到洩氣或受傷，別忘了提醒自己：「對方的反應不是針對我。」你無需做得完美，唯一能做的，就是以更多的愛為目標，並且在過程中同樣留心照顧自己的狀態，讓自己同時也有來自他人的支持。

不論是悲傷的當事人，還是悲傷者身旁的人，面對悲傷與痛苦，我們都需要學習，也都需要被接納、被理解。願這本書不僅帶給你實用的指引，也帶給你溫暖與力量。

想一想：

★ 你是否經歷過失落與哀慟？在這個過程裡，是誰/什麼帶給你支持或安慰？

★ 在悲傷的時候，你最想聽到的話是什麼？

註 1：

庫伯勒－羅斯博士於 1969 年的著作《論死亡與臨終》提出，人在面對悲傷或災難的五個階段為：

1. 否認／隔離 (Denial & Isolation)
2. 憤怒 (Anger)
3. 討價還價 (Bargaining)
4. 沮喪 (Depression)
5. 接受 (Acceptance)

參考資料：

Devine, M. (2019)。沒關係，是悲傷啊！直視悲傷的真相，練習守護自己與關愛他人的情緒照護指南（謝慈譯）。臺北市：遠流。（原著出版於 2017）