

失落的一角

學輔組 吳淑如諮商心理師

他缺了一角，很不快樂，於是動身去尋找失落的一角…
 有一回他找到適合的一角，但沒有抓牢掉了。
 另一次他抓的太緊，弄碎了…



(摘自「失落的一角」一書)

從兒時心愛的玩具不見、失去高中光輝的課業戰績、失去喜愛的東西、失去愛情、失去青春，到失去摯親好友，在人生的旅途中總會有機會遇見失落。失落是一種非自願的剝奪其所擁有，而死亡是人生中最大的失落，也是人生中不可避免的事。這次化工系鍾姓學生意外事件衝擊許多人的心理與生活，也喚起我大二時同學車禍過世的記憶…。

記得事件傳來時我們正在開班會，而車禍的同學和一些正準備前往某國中進行學生輔導活動。聽到同學車禍送往醫院的消息，大家一陣驚嚇立即結束會議。我不知道結束會議後，大家去了哪裡？去醫院探視關心？繼續忙自己處理到一半的事？默默思考著這件事，還是…如何。記得自己當時腦袋一片空白沿著往宿舍的路上、眼淚不停的掉落。隔天和同學了解狀況知道情形並不樂觀，在加護病房持續的努力。直到現在還記得同學在加護病房中插著管子昏迷指數六，我深深的感受到生命是如此脆弱，心中疑惑的問著為什麼會發生這樣的事情。看著同學的女友、家人、大家傷心的臉龐，心中有著不捨與難過，但總要打起精神替他們加油。經過幾天，同學走了，不曉得那幾天大家是如何渡過，只知道難過的室友在窗戶旁掛一些東西，說著自己的期待~希望同學回來看看她。我想著過往和他相處的回憶，難過的我回應她，他應該會的。後來參加同學的告別式跟他說再見，我默默的在心中告訴他放心的離開。雖然他離開了，但我相信每個人的回憶中都有他的足跡。

每一個失落經驗都需要時間去經驗哀傷的歷程，即使是心理師也無法避免。我們身心都可能曾經歷震驚、脫序、瓦解到重新適應一個

逝者不存在的新環境，並將活力重新投注在其他關係。在這過程中，有人否認這樣的事實、覺得這好像不是真的。偶爾回想起與逝者相處的點點滴滴，突然有一種他還在這邊的感覺。有人感到生氣為什麼老天爺不公平。有人感到自責，如果當初我多慰留他一會就不會發生這樣的事情。有人陷入深深的難過、憂鬱與無助。每一次的現實的考驗總是帶來絕望。大家都躲起來難過，彼此心理距離變的遙遠。有人吃不下飯、有人夢到死者、有人總是避而不談。而這些的想法、感受、行為都是一般的哀傷反應。一般的哀傷需要一個月到二年不等的時間調適，而非預期性的哀傷失落因應則需要更多的時間因應。

哀悼是失落復原的一個必要歷程。透過不斷的現實考驗，哀傷的人必須履行四個任務：

一、接受失落的事實

面對事實，承認這個人不會再回來。接受失落的事實是需要時間的，不僅是一種理智上的了解，也是一種情感上的接受。

二、經驗悲傷的痛苦

失落的調適是需要時間並允許生者哀悼失落的難過與悲痛，然而文化、宗教和哀悼者也可能存在著一種微妙的互動。例如，你太難過，逝者將難以放心，以傳達「你不需要悲傷」的訊息。或者期待哀悼者扮演一個堅強的角色，或暗示轉移情緒避免其沉溺於哀傷，而使生者無發充分的去表現自己的哀傷，這些都是我們需要注意去避免的。

三、重新適應一個逝者不存在的新環境

適應失落，發展必須的生存技巧、面對環境的要求。(下轉第 20 頁)