

【心靈花園】外婆－悲傷與失落的生命祝福

趨勢巨流河

(資料來源 / 諮商暨職涯輔導組提供)

文文小時後很喜歡和媽媽一起回外婆家，媽媽會和他的兄弟姐妹們——也就是文文的舅舅、阿姨們——天南地北的聊、一起分工準備菜餚，他們的孩子通常會跟著一起回去，所以每次回外婆家總有好多玩伴，哈哈大笑熱鬧的很！文文很喜歡外婆，只要一見到她就變成一個小跟班，問好多天馬行空的問題，也喜歡幫她的忙，所以在這麼多孫子當中，外婆特別疼愛文文，很喜歡她的機靈、活潑和可愛。近幾年來她因年邁而有些身體機能以及腦部退化的情況，文文的大學生活雖然忙碌了些，偶爾還是會去看外婆陪她說話、搞笑來逗她開心，外婆也會比平常多了一些活力，文文覺得相處的日子變得寶貴了，也難免擔心越來越虛弱的外婆，好像身為孫子也幫不上什麼實質的忙。今年秋天，外婆終究承受不住身體的病痛，某天夜裡舅舅在手機聊天群組上告知大家外婆因內出血送醫院急救中！媽媽和阿姨們匆忙的抵達手術室外輪流守候著，文文只是被要求乖乖在家等候消息，因為隔天還得早起去學校上課，群組中訊息不斷往來所發出的提示音就像那些緊張不安的警報響著。幾個小時後醫生通知家屬準備後事，接下來的幾個月長輩們時常開會討論喪事的辦理，具體事項也需要細細安排，一切似乎在忙碌中度過。偶爾，會在某些空閒的片刻，文文會看到媽媽默默地流淚而想起外婆已經不在了，感覺外婆的離世是那麼的不真實。

到喪禮那天，文文跟著所有家人站在外婆靈堂的兩側，注視著紛紛前來上香追悼的親朋好友們，在典禮中，莊嚴的追悼詞讓大家終於忍不住悲傷，思念的情緒也在空氣中暈染開來，他看著長輩們還得招呼來賓而故作堅強的樣子，也看著座位中外婆的姐妹傷心不捨的哭著，文文意識到：『外婆，真的走了，離開人世了，以後不會再聽到他的笑聲、和外公吵架的謾罵聲，也不會聽到外婆鼓勵自己的話了』，文文哭了，哭得好傷心。

在外婆離世後的日子，文文常常想起她，尤其是媽媽在結束一天的忙碌後總會因思念母親而禁不住悲傷的情緒，從前的日子歷歷在目般，或許還要花好長一段時間才能走出傷痛吧。現在，大家依舊會回去“外婆家”與舅舅閒話家常，彼此分享從前的相片、外婆的錄影片段，還有好多他們小時候的生活回憶，外婆就像是換了一個形式和大家聚在一起，或更像是將大家緊緊地圈在一起，文文將這樣特別的感動放在心裡！也更加地珍惜家人的情感和支持，外婆把最看重的家人、手足之情透過這樣的方式傳承給他的孩子和後輩，正是最美好的祝福了。

後記：親人的離去總是會帶來無盡的悲傷與失落，是久久不能褪去的，透過訴說、回憶、分享，讓心中的悲傷可以找到一個宣洩的出口。因此有親友能在一旁聆聽、陪伴，是最好的支持，而此時能給予接納、尊重，是很重要的，如果有需要也要勇敢地尋求協助，例如家中長輩、好友、老師，或專業輔導機構…等，經歷悲傷的考驗需要一段不短的時間，而化悲傷為祝福是最珍貴的過程。

一些關於悲傷失落的指引：

1. 增加對死亡/失落事件的現實感，一開始的否認是常見的反應。
2. 悲傷失落的情緒必須能夠被表達、宣洩出來。
3. 協助日後的生活適應，其他人的支持很重要喔！
4. 開展新生活，有一個自己和逝者的持續連結以及紀念的方式。

在失落的衝擊力道下，「悲」是必然的過程，願「傷」能減輕些，留下「愛」的體悟。