

悲傷療癒專家 | 蘇絢慧

於是，我可以說再見

悲傷療癒心靈地圖

這條路上你並不孤單，因為你還有自己。
本書可以幫助你，幫助你的朋友，
走過一段失去摯愛、摯親的悲傷之路。
每篇附有自我檢視作業：請勇敢說出你的悲傷故事，
透過自我對話與記錄，重新找回你的人生。

薇薇夫人・蔡昌雄（南華大學生死學系助理教授）——感動作序

王榮義（馬偕協談中心主任）

馬毓芬（唱片製作人與和音）

曾端真（台北教育大學心理與諮商系教授）

黃政昌（台北市諮商心理師公會理事長）——真心推薦（依姓氏筆畫順序排列）



於是，我可以說再見：悲傷療癒心靈地圖
／蘇絢慧著．--初版．--臺北市：寶
瓶文化，2008.10
面；公分．--(Vision；75)
ISBN 978-986-6745-45-4(平裝)

1. 悲傷 2. 心理創傷 3. 心理復健

176.52

97017522

Vision075

於是，我可以說再見——悲傷療癒心靈地圖

作者／蘇絢慧

發行人／張寶琴

社長兼總編輯／朱亞君

主編／張純玲·簡伊玲

編輯／羅時清

美術主編／林慧雯

校對／羅時清·陳佩伶·余素維

企劃副理／蘇靜玲

業務經理／盧金城

財務主任／歐素琪 業務助理／林裕翔

出版者／寶瓶文化事業有限公司

地址／台北市110信義區基隆路一段180號8樓

電話／(02)27494988 傳真／(02)27495072

郵政劃撥／19446403 寶瓶文化事業有限公司

印刷廠／世和印製企業有限公司

總經銷／大和書報圖書股份有限公司 電話／(02)89902588

地址／台北縣五股工業區五工五路2號 傳真／(02)22997900

E-mail／aquarius@udngroup.com

版權所有·翻印必究

法律顧問／理律法律事務所陳長文律師、蔣大中律師

如有破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換

著作完成日期／二〇〇八年

初版一刷日期／二〇〇八年十月三日

初版六刷日期／二〇一一年三月三日

ISBN／978-986-6745-45-4

定價／二八〇元

Copyright © 2008 by Su Shun-Hui

Published by Aquarius Publishing Co., Ltd.

All Rights Reserved.

Printed in Taiwan.

Vision

一些人物，
一些視野，
一些觀點，
與一個全新的遠景！

悲傷療癒專家 | 蘇絢慧

於是，我可以說再見

悲傷療癒心靈地圖



【代序】

走過悲傷的深淵

薇薇夫人

二十一年前，當我掉進那個我以為永遠爬不出來的、傷慟的深淵時，一位信佛的朋友告訴我一個小故事：

有位婦人哀求佛祖救她病危的母親，佛祖說你去找一個從沒死過人的人家，要一根稻草來，我就可以救你的母親。

佛祖讓這位婦人從那真正不可能的任務中，領悟到死亡是所有生命絕對的、一定的最後終點。

但是當時這個小故事並沒有立刻在我麻木的、悽惶的、憤怒的、不安的、不平的心緒中產生撫慰的作用。是的，生命都有死亡，但，為什麼是我的親人？

記不得，也算不清我用了多久多長的時間才爬出那深淵。而直到前幾年我開始能閱讀別人談死亡，談訣別親人的書籍，我才知道自己「走出悲傷」，也「走過悲傷」。

其實，我是這幾天讀了蘇絢慧女士寫的《於是，我可以說再見——悲傷療癒心靈地圖》這本書以後，才能分辨什麼是「走出悲傷」，什麼是「走過悲傷」。「走出」是「被人鄙棄或拒絕於生命之外，成為一段不堪、脆弱、無助的記憶……」而「走過」是「將悲傷的經歷包含在生命之中，是生命走過的足跡，是一段生命不可被抹滅掉的過程。……這過程有殘酷也有情，我們在當中學會拋掉不適合生命的一部分，重新接納生命所需要改變的部分。」

也就是說「走出」只是拒絕接受與感受悲傷，長久下來，生命會處在空洞與麻木狀態，失去活的熱情與動力。而「走過」則是感受悲傷感受愛，感受低落與感受熱力。這種感受會讓人「學習勇氣的功課，以及生命智慧的功課，洞察生死意義與生命核心價值的高度智慧。可以將這份淤積在心上的痛楚轉化成生命繼續活下去的勇氣」。

對我來說，這是我從來說不清楚的認知觀點，現在我知道我是「走過了悲傷」，我活得夠豁達、積極。悲傷不會消失，但它不再纏著我以及我的家人和朋友。

作者是諮商心理師，接觸很多案例，也失去了相依為命的父親，體驗加專業，因此

這本書有情有理。我覺得最有幫助的是每一章後面的「作業」：分析自己的感受，或是希望得到什麼樣的幫助，或是在人形圖上用彩色筆在身體不同的部位塗上不同的色彩，檢視自己疲累、疼痛或其他感覺，才能清楚的了解自己到底處在什麼狀況之下。只有知道自己的狀況，才能知道自己需要什麼樣的幫助。

不同章節有不同的作業，像「給遠去的摯親寫一封信」，因為不是人人都習慣寫作或寫信，所以作者擬了一封讀者只要按自己的情況填寫的「表格信」，讓處在悲慟麻木的人可以照表填寫。這種抒發的方式幾乎人人能為。

悲慟需要找出口，壓抑會對身心變成各種形式的傷害，但訴苦只能在事發後的一段時間。曾經見過一位父親因喪子，逢人（起先是身邊的熟人，後來則變成陌生人）就悲慟的訴說，日久以後連親友都疲於面對，因為沒有人能承受。並不是別人失去了同情，而是人都需要正常的生活。這些不同的作業可以幫助需要的人，找到不同的出口，把悲慟釋放出去。

跌落在黑暗深坑，或遺失在幽黯深林中失魂落魄絕望的喪親者，常常也會像落水的人一樣，拚命亂抓可以救生的東西。他們身邊會出現各種奇奇怪怪的人物，提出各種奇奇怪怪的方法。也會有親朋好友，左鄰右舍，好心的推介「能解救」的人或物。這時候

最需要的是理性的求救於專家，有篇作業是「檢視是悲傷或是憂鬱」，因為喪親者很容易走入憂鬱，如果檢視結果是悲傷多，表示需要充分的哀悼歷程。如果憂鬱狀態多，則需要就醫。清楚自己的狀況，就不會驚惶亂了方寸。

親人喪去，自己活著，喪親者最怨恨的是為什麼是我要承受？最無奈的是為什麼我還活著（或不能替換他）？作者在書中分析失落的意義，以及「失落以後，你何以活著？」，其中有好的意義和壞的意義，但必須透過當事人探尋與思索整理，不是別人硬給的。如果是硬給的，就變成了說服與權威式的指教，不容人有任何的疑惑與追尋理解的過程。而經過自己慢慢的探索，就能「與自我對話，與生命對話。……相信自己的智慧，開啟生命要你領會的奧秘」。

這本書正是一位專業諮商心理師，一步一步帶領需要的人去「與自己對話，與生命對話」。透過非常實際的作業，為身心療傷止痛。因為逝者已逝，你還活著，活著的人有責任讓生命繼續有意義，而不是變成行屍走肉！有位母親在走過悲傷以後，她在有限的財力下認養了一個貧童。每次接到那孩子寫信，說用她的資助為家人和自己做了哪些用途時，都會十分感動。因為她的付出實在有限，只由於她還活著，她做了一件小事，而有個家庭受惠。

怎樣安慰喪親的親友，對很多人來說也是個難題，因為喪親者處在驚恐的情緒中，有些安慰的話他們聽不進去，甚至還會有反感。作者在〈給關懷喪親者的人——與悲傷的人同在〉這一章中，用一個實例寫出關懷者的困惑，再建議怎樣做，並且也有一個作業，讓關懷者試著了解自己的悲傷態度，才能知己知彼，真正幫助喪親者。所以這本書不僅是痛苦的喪親者需要的，也是一般人需要的知識。

【代序】

悲傷療癒的自助之道

蔡昌雄（南華大學生死學系助理教授）

人生難免失落，只要能從中學習成長，意義可以因此更豐富，生命也可以更完整。

但是，由失落經驗所引發的悲傷情緒，卻一直是當事人在邁向更完整人生過程中，最難於面對處理的棘手問題。多少悲傷輔導的專家與專書所念茲在茲的，正是想協助失喪者認清困境形成的原因，並提供有效的諮商輔導方案，以協助他們走出被悲傷愁雲籠罩的陰霾。

當我們走在坊間書店，似不難發現不少以悲傷輔導為主題的書籍，這些書中有多種解釋悲傷的理論被提出，案例處理的陳述與討論往往也是不可或缺的一環。但是這些書籍的知識多數是給學術與專業人士參看的，對於那些正飽受悲傷經驗折磨的當事人而

言，這些書寫作的基調與他們的處境並不相稱，於是悲慟逾恆的失喪者似乎便只有被動地等待助人者伸出援手了。

不過，在等候接受專家協助之外，當事人難道就沒有療癒悲傷的自助之道嗎？我想答案當然是否定的，本書的出版便是明證。事實上，這本書接近於一本悲傷療癒的自學手冊，讀者可以按照作者所擬定的章節進程，逐步進行自我心靈與悲傷事件的深入對話，以期在發現悲傷意義後有所療癒。但是，有人或許會問，當人陷入悲慟時，這種自助自救的方式真的管用嗎？答案則顯然是肯定的。

意義治療學創始人奧地利心理醫生法蘭克（Viktor Frankl）曾言：「人是意義的動物。」他尤其強調意義是人主動創發，而不是被動給予的道理。悲傷療癒的知識也告訴我們，走過悲傷的歷程並沒有捷徑，真實面對自己的悲傷經驗，並能開放地與其對話，以找出該悲傷經驗對自己的意義，乃是任何一位悲傷者在療癒過程中無法迴避的課題。因此，協助當事人釐清自我對話的課題、思考的角度以及可能運用的資源，便是一本悲傷自療手冊不可或缺的內容。

本書自然具備了以上自學手冊的要件。除此之外，依我個人之見，本書至少更具有以下兩項難得的優點，值得向讀者推薦。首先是，作者所具備的專業能力與個人經驗，

使得這本書在理論與實務經驗方面能夠兼具，而且相得益彰。在閱讀本書時，讀者往往會有細聽陪伴摯友叮嚀的溫暖感覺，卻不見一絲專家說教的意味，我想心理諮商工作中不斷強調卻不易做到的同理心，作者確實舉重若輕地做到了。

其次是，在貼近悲傷者處境為其設想，以協助走出悲傷的原則指引下，書中有不少貼心的設計，像是每一個主題之後的實作部分，以及書末附錄的簡易版悲傷關懷步驟都是。不可否認的是，悲傷者在整個生命情境受困之餘，許多情緒都處於混沌不明的狀態，需要細膩的分化過程才能逐步釐清。因此，能以實作設計引導讀者碰觸及探索自身的經驗，便至關緊要，這一點作者十分用心。另一方面，貫穿全書層次分明結構的，乃是生動的個案故事，這也讓讀者更容易進入需要自我對話的主題之中，進而開拓屬於自己的悲傷療癒經驗。

本書作者蘇絢慧小姐曾任醫院安寧社工師，目前擔任諮商心理師的職務。我個人雖與絢慧小姐僅有一面之雅，但因近年接觸安寧照顧與生死學領域研究工作的關係，對她卓越的專業表現早有耳聞，而她過去出版的幾本書籍，我也是忠實的讀者。在閱讀這些書的過程中，我對她以自己早年喪慟經驗為基礎，透過專業理論與實務經驗的反思，書寫出內容生動書籍的能力，留下極為深刻的印象。我揣想這一定和她自身經歷喪慟而能

不忘初心，並且不斷在枯燥冷僻的專業領域中，注入人性關懷的生命力與親和力，有非常密切的關係。而這正是人們走出悲傷最需要的生命關懷力量，不是嗎？

有宗教行者曾言：「人的一生，若沒有經歷幾次真正悲傷的經驗，靈性的生命便無法開啟。」可見悲傷經驗在人的一生當中，確實佔有不可或缺的地位，而且傷痛經驗中甚至蘊藏著豐富的靈性瑰寶，等待著人們去開採挖掘。然而，要開挖生命底層的寶藏需要蓄積豐沛的能量，更需要指點迷津的心靈地圖與嚮導，絢慧長期對悲傷者關懷的用心付出，已為本書引來了生命力量的源頭活水，她在悲傷輔導方面的學識與專業，則為自我探索療傷的旅人，勾勒出一幅可資依循的圖鑑，且讓我在此衷心祝福，所有希望從本書找尋療傷止痛出路的讀者，都能夠如願地挖掘出屬於自己的生命寶藏！

【自序】

走在人生的特別旅程

就在今年二月，父親已離開我的生命整整二十年。這二十年有時前進，有時後退的走過這段悲傷旅程。直到如今，著手書寫這本書，我仍可以真實的感受到我對父親深深的愛與濃濃的思念。

失去父親，無疑是我人生中最深刻的痛，影響我整個人的層面很難細說分明。曾經，失去父親後的我走在一段與大多數同年齡孩子截然不同的人生道路上。我的感受與思想變得敏感與多愁，我的行為變得退縮與膽怯。我像走在無人路過與絕對陌生的迷霧森林，從否認憤怒、麻木空洞，到驚慌失措，再走到安於處於當中，然後，願意接受這段旅程帶給我的驚奇與挑戰，這樣的歷程，絕不是短短時間表可以達成的。

而最大的驚奇與挑戰是，我的生命在歷經了好幾次生涯選擇後，竟意外的走在失落悲傷療癒的工作領域上。我試圖在有人走上這段特別的旅程時，成為那路過的人，陪著走一小段路，或是稍微分享一些走在這段無人參與的旅程中可以如何陪伴自己的經驗。

回首這五、六年來，我行過台灣各地方，不論是進行悲傷輔導訓練過程、失落悲傷相關生命教育課程，或是與失去摯親與摯愛的當事人進行個人諮商，我常聽見許多疑惑：「我想請問我要怎麼幫助我的親人走出悲傷？」「我的朋友已經喪親半年了，都還走不出來，我要怎麼幫助他？」「怎麼辦？失去了親人後，我覺得好痛苦、好難受，我是不是有問題？」這些疑惑，顯示了我們對生命遭遇失落事件後的悲傷狀態，感到陌生與不安。

在悲傷療癒工作長時間的努力與投入心力下，接觸社會各層面人士對失落悲傷的認識與態度，我不免要遇到許多社會文化層面對悲傷的不理解與許多的迷思，這是我們長期漠視悲傷的結果，無論是生活經驗上的漠視，或是知識層面的漠視。

我常在演講場合問大眾：「你認為一個人若失去重要的親友，先撇開死亡原因與相關因素，經過多久的時間，那個人『應該』要走到一個比較好的狀態，也就是人們常說的『走出來了』？」