

# 失去的意義

人經常把哀傷等同喪親經驗。哀傷可以是任何「失去」體驗所產生的感受。

人生本來就是不斷「失去」的過程。成長歷程中的更新，便不停在揮別過去。然而，我們不一定時常感到哀傷，也許因為新經驗所得到的快樂，掩蓋了悲哀。長大一歲，大家慶賀歡欣，不會想：「噢，長大了，我失去之前一年啊！」除老年人外，大家大概都不會想，生日提醒我們離死神近了吧？

不過，作為人類，明知生命有限。只是比較少記得生命的無常，活在「事情不變」之假設中。我們只會偶然注意到變化，忘記任何事情時時刻刻皆在變動之中。

香港人很熟悉的日本作家村上春樹就寫過：「死亡不是生的對等，而是生的一部分。」我覺得這話比很多心理學說更精闢。我們其實並不對「失去」陌生。在日常中會感到「不捨」，亦即哀傷，乃因為我們曾經獲得擁有的快樂。

面對喪親，因為感受過愛和連結，當失去時，大家深感悲傷。

那幾乎是愛的另一面向。大家無法輸打贏要。哀傷不只無可避免，而且是必須。我甚至想，對成年人來說，沒了哀傷，也沒什麼快樂。

## 面對死亡像直視太陽

曾經治療一個失去兒子的父親。我問他兒子在生時的日子，他說：「每天都很快樂。但如果知道他那麼早死，我會更充分地感受那份快樂。」

並非他本來不知道自己很開心，他也知道人生有限，可是父母不會預期要埋葬子女，若果他知道那麼早便會「失去」，那份快樂的份量、質量亦會變更。

我並非在歌頌哀傷，而是在描述失去。正如著名精神科醫生兼作家歐文亞隆說：「面對死亡，就像直視太陽。我們不能一直直視太陽。」那會拿走人太多活在當下的歡樂。而我只如其所是地看待「失去」這件事。因為，述說失去與哀傷，其實在述說愛。

作者為註冊臨床心理學家  
[www.mindfully.hk](http://www.mindfully.hk)



▲ 日本作家村上春樹曾寫過：「死亡不是生的對等，而是生的一部分。」