



嘉新心泉

112 年

1 月

發行人：張家銘 編輯：潘慧綺

悲傷五階段 - 這不是盡頭，只要你願意繼續向前走！

大家可能有過失戀、親人去世、車禍、經歷了像 921 大地震那樣的事件、發現自己得了癌症或染上愛滋……等悲傷、災難性事件。一開始我們可能對於這樣的結果無法接受、歇斯底里，可是經過了一段複雜的心理變化，最後是否還是走了過來呢？有沒有發現每一次經歷這類型的事件，總會有差不多的進程呢？

Kubler-Ross 的悲傷的五個階段 (The Five Stages of Grief)

今天想和大家分享 Kubler-Ross 的悲傷的五個階段 (The Five Stages of Grief)，了解我們面對悲傷、災難性事件過程中的五個階段

1. 否認/隔離(Denial & Isolation)

通常接受到悲傷、災難性事件的資訊時，我們會先否認事情的發生，把自己隔離起來。這其實是一種防衛機制，我們寧願選擇性地把這些事實藏起來，也不要面對殘酷的事實。

- 「不可能吧！他昨天才跟我吃飯的啊!？」
- 「少開玩笑了，這不是真的」
- 「老天爺啊！不可能發生這樣的事情吧？」
- 「這不可能發生在我身上，一定是搞錯什麼了」

2. 憤怒(Anger)

當我們無法再欺騙自己，從「否認」走出來時，痛苦所造成的衝擊太大，所以會將內心的挫折投射到他人身上，有時也會投射到自己。接著我們可能會開始怨天尤人，怪天怪地怪別人，甚至對自己生氣。

- 「都是我的錯，要是昨天陪著他，他就不會自殺了！」
- 「為什麼發生在我身上啊？老天爺這太不公平了吧？」
- 「為什麼你不伸手幫助他!!都是你害的」

3. 討價還價(Bargaining)

當「憤怒」過後，我們的想法可能有些改變，努力讓結果不那麼壞，有時也會跟上天祈求（討價還價），讓壞結果不要那麼快到來。

- 「如果當初早點就醫我還可以活個幾年啊…」
- 「拜託讓我活到孩子結婚成家好嗎？」
- 「你如果當初少抽點菸就不會這樣了啊…」
- 「只要他能醒來，我什麼都願意做」

4. 沮喪(Depression)

在這個階段我們體會到失去的事實，了解到「討價還價」也沒有用了，所以痛苦再次地來襲，而且這次是扎扎實實地打在心上，沒有理由可以逃避了。這時的我們變得脆弱、消極，所以要非常小心，很多人可能因為走不出，而選擇結束生命。

- 「反正也活不到幾年了，乾脆現在了結吧！」
- 「他真的離我而去了，沒有他我也不想活了…」
- 「哎呀我還管這些幹嘛，反正就要死了…」

5. 接受(Acceptance)

這個階段的我們變得冷靜、走出「沮喪」，體悟人生無常，並不需要一直把自己困在悲傷。我們學會放下、重建生活，準備開啟一段新的人生旅程。

- 「既然事情都這樣發生了，日子還是得過下去！」
- 「會沒事的！一切都會過去的」
- 「好吧，既然這是無法改變的事實，我會繼續幫你走完剩下的路…」

「悲傷的五個階段」是因人而異的，有些人可能只經歷了其中幾個階段；有些人可能一直困在「沮喪」，甚或選擇結束自己的生命，永遠無法達到「接受」事實的階段。

透過了解「悲傷的五個階段」，能幫助自己檢視目前的狀態，尋找因應的方法，更快走出悲傷。有時候一個念頭的轉換、一個想法的改變都是「接受」的關鍵。

人總會面對失去、悲傷，不可能一帆風順地過一生，要怎麼堅強地活著，就要看自己累積多少因應的技巧，遇到怎樣的問題怎樣去解決。其實人生就像是由一連串的「問題和解決」串起的，每個階段會遇到各種大大小小的問題，我們要做的就是想辦法去解決它，讓自己進到下一個層級啊~

如果你的朋友、親人或是自己遇到了悲傷的事件，職人有以下建議：

1. 先了解處在哪一個狀態，進而比較好切入想解決的辦法。
2. 「傾聽」是一個很好的方法，不該禁止他們想悲傷的事情，畢竟這些是事實，不能陪著他們停在第一個階段「否認」，還是得建立現實感。所以我們應該聽聽他們的想法、情緒，給予陪伴和情感上的支持。
3. 當情感宣洩完，協助調適、重建生活，陪伴他們走出來。悲傷不是盡頭，只要你願意繼續向前走!!走向下一個階段!!
4. 請不要跟他比較悲傷，即便經歷類似，這只會讓他覺得在你眼裡他的處境其實微不足道，透過陪伴與傾聽讓他知道你一直都在旁邊就好了
5. 在他還沒有接受時，先別急著提出解決方案，多傾聽讓他知道你有真的看見他的失落與痛苦，先詢問過後再提出我們一起面對會更好。

我相信點進來看這篇文章的各位都是希望對我們身邊的親友好的，指導或建議，有時候可能只會推離你們之間的連結，拉近連結才能讓陪伴更有幫助。

(本文摘自／還好，我們可以練習快樂／平安文化出版)