

延續性哀傷

來自瑞士的訊息：有兩姐妹想和我約見。我查了姓氏，發現是埃及人的姓。她們說是因為雙親去世而來約見的。

緣份很奇妙。雖然壓根兒無法理解她們怎會在網上找着我這個香港人來做治療，而且我大部分文章都是用中文寫，但她們說我是靜觀和哀傷的專家；我想，哀傷是人所共通的，也是我早在念臨床心理學之前會廣泛閱讀的題目，於是答應了。

第一節會面時我知道，真正需要治療的是姐姐，因為她正面臨「延續性哀傷」。父親來自埃及，母親來自摩洛哥，在歐洲長大，擁有博士學歷的她，一直都跟父母同住，父母都因癌症去世，享年都過了90歲，不過她形容二人的去世為：「覺得不可能，而且無法解釋。」

我知道，她不是實際上沒法明白，而是情感上

沒法理解。她不但覺得自己的一部分都跟着死掉了，還會感受到自己的身體跟父母的屍骨一起腐爛，她沒法繼續活但又因為宗教關係不能自殺，而且覺得人生很沒意思，沒法規劃未來，她就如此麻木地生活了超過一年，妹妹覺得這樣不成，就提出和我見面。

雖然她仍能感受到快樂，但悲傷把她的人生停滯了。她不再想做大學研究的工作，飛了去越南服務兒童。

我跟她面談時，最大阻力是她心底裏很抗拒談父母。她總是很含糊而抽象地回應我，當我邀請她分享她擁有的遺物時，她明確地拒絕。同時，她經常問我：「你要怎樣幫我？」

當我指出她經常問這個問題，也許是失去雙親後很害怕人生的不確定性。同時不正面回應提問，也許是一種逃避機制時，她聲淚俱下說就是做不到。幸好「延續性哀傷」在超過10年的爭議後，終於在去年出版的第五版《精神疾病診斷及統計手冊》中包含了，我把這個定義給她看，她覺得這表示自己不是世上唯一有這種情形的人。

「你要怎樣幫我？」她再問。

我決定跟她練習慈心靜觀。慢慢地，她由把愛和祝福送給她正在服務的對象，變成給她自己，再到給她父母。她的悲傷和人世間的困苦連繫了，幾節下來，她漸漸地找到不用說出口的療傷道路。

作者為註冊臨床心理學家
www.mindfully.hk



▲有女子因父母去世而有「延續性哀傷」。

【信·健康】捍衛健康非難事，心理健康要留意！【更多健康資訊：health.hkej.com】