

導言——專屬男性的處理哀傷方法

自從「男女大不同」的觀念提出後，許多心理及人際關係課題，都開始處理男女差異所帶來的影響。許多人開始認識到，從前出現的問題原來只是源於男女不同的風格而已。

就「哀傷」這個課題來說，人們從前以為只有一種表達哀傷的方法：描述喪失的事實、為喪失流淚，以及跟別人分享哀傷的情緒。雖然以上均是十分好的醫治方法，但並不是唯一的方法。我們相信，還有別的方法可以醫治哀傷。自從男女差異的觀念出現後，有些心理治療師，特別是專門研究男性問題的專家指出，原來傳統處理哀傷的方法大多是屬於女性的。從這個角度來看，我們相信男性哀傷者在傳統的模式下，勢必被人誤解及不公平地論斷。

寫作本書的目的就是為了消除這種誤解，並且嘗試指出男性自有其獨特的處理哀傷方法。事實上，無論女性或男性處理哀傷的方法都是自然的，絕對沒有優劣之分。只要我們認識到這些方法可有男女之別，以及肯定男性有其獨特的方法，本書

已達到目的了。

向失婚男借鏡，認識男人的哀傷

本章共分十二部分，每部分結構相同：透過一位失婚男士，在不同階段接受輔導的故事，了解普遍男性面對哀傷的一般共同盲點、適切處理手法和過程。首先是「受導者的話」，失婚男從日記中講述哀傷的片段，及每次接受輔導的感受和變化；繼而是「輔導員的話」，回應相關課題，並授以【變身術】，教導從哀傷中重建生活的方法，變身成懂得抒發哀傷情緒的真男人。

失婚或許是「男人最痛」，但哀傷並不是失婚男的專利。男人面對其它類型的哀傷時，都有相類的境況，有值得參考、學習、思考和借鏡的地方。盼望本書的結構，可同時兼顧經驗與理論，讓讀者有更深入和全面的反省。

All Rights Reserved

傷心日記一：

**「最怕人問我感受，就算說了，
又於事無補。」**

事情已經過去，還要向陌生人重新訴說一次自己傷心的故事，又有何益處呢？我最怕別人問我對這件事的感受，這些錯綜複雜的感受，又豈是三言兩語可以說得清？

【一月四日】

半年了，阿雪搬出去不經不覺已經半年了。

明天是我們結婚五周年，那到底是一個應該記念還是要忘記的日子？

這半年來，除了她搬出去時的拉扯、早期重新適應王老五生活的細節之外，一切反而變得平靜。

寂寞——是男人的專利吧！遭拋棄的男人更不用說呢！

獨立生活並不難倒我。在美國留學的四年日子，我什麼都要「一腳踢」，燒飯、洗碗、洗衣服完全不是問題。母親也十分體諒，老是要我回家吃飯。

沾點人氣也是好的。

我想，這次打擊我會順利過渡。

公司的同事老趙是過來人，他知道我發生事情之後，對我也十分照顧。前幾年目睹他鬧婚變的慘情，今天他仍挺着腰，勇往直前。最近多了跟他一起午膳，間中也聽聽他的故事，才知道他這幾年並不好過。他外表仍然十分硬朗，原來也灑下不少英雄淚。這些年頭，男人被太太拋棄並不是一件太特別的事。

他見我在公司拚命工作，反而為我擔心。他說自己也試過藉超時工作來麻醉自己，以為沉醉於工作就可以忘記不愉快的記憶，化悲憤為力量。但他鄭重勸告我，痛處是需要包裹的，壓抑反而延誤痊癒的時間。他甚至建議我找輔導員談談，又主動為我安排時間約見。

他盛意拳拳，我不好意思推辭。下星期就是第一次面談，他說可以陪我到輔導中心。

面談費用和時間並不是問題，反正時間空間都比以前多，但事情已經過去，還要向陌生人把自己傷心的故事重新訴說一次，又有何益處呢？我最怕別人問我對這件事

的感受，這些錯綜複雜的感受，又豈是三言兩語可以說得清？就算說了，又於事無補。阿雪的離開，是一個不能逆轉的事實，我承認自己是有錯，但再翻閱這些誰是誰非的片段，只徒添痛楚。

但老趙是過來人，他硬說輔導對他的幫助很大，我看着他的情面，或許都要去一趟。

明天就是結婚五周年，放工後該怎樣打發這個晚上呢！真是惱人。

All Rights Reserved





【變身術】

處理失落，請你從目前處境開始

「失落」不會因你的忽略而自動消失，
反而會伺機再冒出來影響你。為健康着想，
你最好正面地處理它。

走過自然教育徑的人都知道，上山前最重要的，是先從地圖上確定自己目前的位置。在山徑的地圖上一定可以找到一個記號——「你在此」。

是的，要先確定自己的位置雖然簡單不過，但卻是個十分重要的步驟。

本書的焦點，正是集中處理生命裏所經歷的種種失落。不論你的失落是什麼，那是你所處的位置。

處理失落前，先找「你在此」記號

不少男人愛把自己所經歷的失落埋藏起來，不是不懂處理，就是沒適當渠道。結果，他們就把失落拋諸腦後，以為時間可以解決問題。可是事實證明，他們表面上雖然沒有流露失落感或哀傷的情緒，但內裏卻埋藏未解決的哀傷。

你可以作一個簡單的內省：你經歷過失落嗎？如果有，你已處理好了嗎？如果你的答案屬「否」，那麼你或多或少還帶着未解決的哀傷情緒。



突 破 叢 書

失落，是人生不可避免的部分。無論年輕或上了年紀的男人都要面對。處理哀傷，是所有男人必須面對的挑戰。作者希望修正社會對男人的一般誤解：

很多人以為，表達哀傷的方法只有哭泣。流淚是自然且便捷的方法，但卻不是唯一方法。本書為哭泣不成的男人，提供其他紓解悲傷之道；

不少人，誤解哀傷是軟弱且消極的表現。本書強調，懂得表達哀傷是一種勇敢行為，也是積極的成長經驗，蘊藏着成長的潛能。

鑑於本地哀傷教育、輔導和支援資源不足，市場上仍缺乏有關書籍，盼望本書能祝福普天之下的男性。

一口氣讀完這本書，心中感到一份欣慰，因為作者不單對男性處理失落和哀傷經歷的種種困難作出深入的剖析，更鼓勵落在這些處境的男性不要逃避，嘗試運用書中提供的方法，積極渡過失落和哀傷的旅程。對不少男性而言，這本書肯定是他們的「福音」。

康貴華
精神科醫生

在現今離婚數字不斷攀升的世代，男人已不能避免傷感的出現，需要去處理個人哀傷片段。此書的出版，正好讓現代男士反思「哀傷」的需要，學習正面處理，讓生命活得更真實。

黎偉倫
明愛男士成長中心主任

絕大多數男人都患上「情緒便秘症」，有苦自知。協助男人承認和表達自己真正的內心世界，是輔導和促進他們成長的重要目標。

葉萬壽
資深心理輔導員、Innerspace 輔導服務創辦人

心理 · 輔導

ISBN 978-988-8246-98-4



9 789888 246984

HK\$88

©2016 by Breakthrough Ltd.
All Rights Reserved