

如何療癒

RECOVERING
FROM LOSSES IN LIFE

失去，

諾曼·萊特 — 著
H. NORMAN WRIGHT
金幼竹 — 譯



©2016 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.
ALL RIGHTS RESERVED

第二章

人生的
種種失去

失去，這短短兩個字，可說是人生的幾個「終身伴侶」之一，只是我們很少去提它。

她站在一大群人前面，容光煥發，充滿信心，笑容滿面地與人們交通，時而放聲大笑，很顯然地，她似乎對任何事都有很高的興致，使人不覺猜想，她的人生一定非常美滿。

但是，那群人當中有幾個正好相反，他們被一種悲哀籠罩著，表情僵硬，擠不出任何笑容，也發不出一點笑聲，他們彷彿連活著的自信都沒有。很快地，女講員就注意到了這一小群人，她洞察到他們靜默的掙扎，於是，在休息時間，她特意向他們走去。

一個接著一個，這一小群人開始向她傾訴他們的故事。一位男士失去做了二十多年的工作，一位母親在照顧她愛滋病後期的兒子，另一位女士在三個月前失去了她的丈夫，還有另外一位男士長期忍受著背痛的煎熬，他四處尋醫，但沒有一個專家能找出根本的病因。

講員細心聽著這些人的故事，然後感嘆地說：「看來，我們有許多共通之處，因為我們都經歷了人生極大的創傷和低谷。」

聽到她這麼說，其中一位男士回答：「的確，『我們』這些人有很多共同點，但你不可能經歷過像我們這麼大的痛苦。今天晚上，我們看著你在台上說話的樣子，我們都知道，你絕不可能像我們那樣掙扎過。」

講員笑著回答：「你這麼說也有道理，因為當你說我『現在』沒像你們那樣掙扎的時候，你說對了，我『現在』的確沒有。但是，我『過去』有的，我完全知道那種心境是什麼。兩年

前，我就處在你們現在的狀況——由於我先生不忠，我們離了婚。我失去了自己的房子，沒多久，我父親又突然心臟病發，離開了人間。我當時掉進了絕望的深淵。其實我到現在還時常在哀慟裡掙扎，嘗試從許多的失喪中漸漸恢復，只是我現在是在一個與你們不同的階段。過去，我也曾卡在你們現在的處境。反過來說，有一天你們也將到達我此刻的恢復階段。」

失去，這短短的兩個字，可以說是人生的幾個「終身伴侶」之一，只是我們很少去提它，彷彿，人與人之間有一個陰謀或默契，大家會自然而然地對它視而不見。然而，每當我們面臨一份失去的時候，就面臨了許多潛在的改變：生命的成長，對人生有新的洞見和了解，變得更加成熟。所有這些描述都很積極並充滿了希望，問題是，它們都在「未來」等著我們，而當我們沉浸在自己的哀慟中時，常常看不見那美好的遠景。

世界上沒有人喜歡失去的經驗，人生應該是不斷地獲得，光是看看體育版的頭條新聞，你就知道，所有的獎金、獎牌都是頒給得勝的贏家，而不是給落敗的輸家。失去帶給我們的是疼痛，它尖銳的刀口戳進我們傷口的神經，造成難以忍受的痛苦。不管我們失去的是大是小，失去帶來的是清一色的「痛」。而如果我們沒有學會如何處理失去，那個疼痛就更具威力。我們都想作個贏家，想要控制自己的生活，所以，我們在周圍建立起一堵高牆，並插上一個牌子以示警告：「失去——你不准越過這個界限！」而如果它居然有膽闖進來，我們就覺得自己被什

麼強盜或小偷大大地侵犯了。

在我們的社會裡，很奇怪的，那些正經歷失去的人，常會成了人們指指點點的罪魁禍首：

「她大概不是個好太太，所以先生才會拋棄她。」

「他們一定沒有盡到父母的責任，否則，那孩子留在教會裡，就不會和不良少年混在一起了。」

「他的工作沒了，不知道他哪裡犯了錯。」

「如果他們活得像基督徒，這種事情就不會發生在他們身上了。」

「他們早該知道，不能把房子蓋在那裡。」

你是否也曾經對別人或對自己產生這些責怪的想法呢？

這種態度已經跟著人類歷史很久了，在約翰福音九章一至三節裡，當門徒看到了一個盲人，他們的反應是這樣的：

耶穌過去的時候，看見一個人生來是瞎眼的。門徒問耶穌說：「拉比，這人生來是瞎眼

的，是誰犯了罪？是這人呢？是他父母呢？」耶穌回答說：「也不是這人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上顯出上帝的作為來。」

其實，到目前為止，你的人生已經經歷了許多的失去了。你可能沒有發現到它們的存在，你也可能根本不知道你所經歷的就是人生的失去。那些失去的經歷，有的也許才剛在二十四小時以內發生，但有許多可能已經跟著你很多年了。你對失去的反應如何，還有，你是否讓它嚴重影響到你，這些都可以決定你的未來。你無法防止人生的失去，你也不能對它們聳聳肩就算了。要知道，失去本身並不是我們的敵人，不去面對它的存在才是。很不幸的，多數人都已發展出一套很熟練的自衛系統，去否認和避免失去的痛苦，只有很少數的智者會真的去面對和接受失去的事實。

即使你想要忘掉你所失去的，你在情感上所經驗到與那個人事物的關係，卻已經深植在心裡了，世界上沒有任何橡皮擦可以把它擦去。每當我們對任何人事物有所依戀，一旦關係斷裂，就難免會產生失去的感覺。因此，我們生命裡充滿了各種與人事物或夢想的斷裂關係，而在那之後，新的關係又會不斷產生。事實上，我們需要在每一次關係破裂時，就勇敢面對接踵而來的失落感。

你的失落感有多嚴重，與你所失去的是否能夠被取代，有很直接的關聯。當你失去了心愛的運動器材，或車子被撞壞時，你會有好幾天或幾星期都感到不快，但是，如果你所失去的是自己的孩子或配偶，或者，你的房子被颶風吹毀或被洪水沖走時，那種失去的感覺就要深刻得多。也許，你可以再生個孩子，可以再婚，或重新建造一棟房子，但是，這些永遠無法取代你原來所有的。

那些在童年時期失去太多的孩子們，在進入青春期和成年以後，將有相當大的困難去面對人生所失。孩子們沒有成年人的自衛系統，他們無法像成人一樣，用言語或想像力去發展情感上的出路。如果他們所失去的是兄弟姐妹或父母，他們通常會在成年後的某個時間，才能開始面對和處理童年的哀慟。

有些孩子對失去的痛苦極其敏感，這會造成他們在成年之後非常容易陷入憂鬱症。我見過許多這樣的人，他們童年的經驗使他們後來對許多事情都反應過度。有一位四十歲的男士，他童年在自己家中所經歷的是「有條件的愛」，因為每當他吵鬧或不乖的時候，父母就會把愛收回，代之以冷漠和不關心的態度，以示警戒，而每次他碰到這種情況，就會在內心感到極度的傷痛，因為愛沒有了。這些經驗在他身上造成了後遺症，以致在他青少年時期，每當他有朋友到家裡來，在他父母面前說話稍微大聲一點，他就會困窘到無地自容。甚至今天他已經四十歲

了，還是會對大聲喧嚷感到緊張，雖然根本不是他在製造噪音。

對孩童來說，被摒棄是一種極端痛苦的經驗。修伊·密思戴博士（Dr. Hugh Missildine）如此形容這類型傷害的後果：

如果你從來沒有在自己家中有過「回到家」的感覺，那麼，你會很難把這個世界當作你的「家」。如果你在孩童時期受過摒棄，你在情感上會發生障礙，因為，簡單地說，你成了一個「無家可歸的人」。

你會把自己看成是個非法之徒，不被他人接受，也不被你自己接受。你的自貶成了一種苦毒，而且，你會很自然地把這種苦毒投射到別人身上，其結果是，你會常常誤解他人對你的態度。²

不幸的是，絕大部分的成人並不知道如何幫助他們的孩子面對哀慟，因為他們自己從來沒有學過這門功課。若孩子從未處理他的哀慟，當他成年後碰到類似的情況，就會觸發童年的傷痛。我們可以這麼說，童年的失去經驗會使我們對很多事過度敏感，以致成年後有可能陷入憂鬱。

許多年前，在一個危機輔導的場合，有位女士跟我分享了她的個人經驗。三年前，她和先生搬到了新的城市，在那之前，他們在同一個地方住了十五年，與當地的教會有密切的關係，並且有許多朋友，他們的孩子也在那裡長大。每個聖誕節期，他們都會跟親朋好友一同歡慶。

搬家的時候，他們把所有一切都留在背後了。等搬好了之後，她先生馬上就開始新的工作，但是，由於她工作的性質，她必須全部重頭來過。她說，在最初的那兩年，她陷入了嚴重的憂鬱症，但是她不明白自己為何會如此。後來，她嚴重到必須接受心理輔導。當輔導的焦點落在她原生家庭的時候，原因漸漸明朗起來。原來，她在五歲前與祖母的關係最為密切，勝過跟媽媽的關係，但後來祖母突然過世了。幾個星期後，他們全家搬出了那個城鎮，住到比較鄉下的地方。在那裡，最近的鄰居也有一公里半那麼遠。當她與她的心理輔導談到那段童年往事，她漸漸看出這兩次搬家的雷同之處，於是，在數十年之後，她才正式開始為童年失去心愛的祖母和那次的搬家經驗而哀悼。一段時間過後，她終於從憂鬱症裡走了出來。

我輔導過一位被診斷有十二年嚴重憂鬱症的男士。我們發現，過去二十年間，他經歷了五次嚴重的被棄絕事件，但他從來沒去面對和處理那些情感上的創傷。後來，他加入了一間教會，在那裡，每個主日晚上的聚會，會有三十到四十分鐘的敬拜讚美，在那段時間裡，他不知不覺地開始為所受到的摒棄哀傷哭泣，就這樣，他開始面對那些一直被壓抑的痛苦。三個月

失去，如何療癒

後，他長達十二年的嚴重憂鬱症終於消失了。

你的生命中是不是也有什麼重大的失去，是你從來沒有去面對和處理的呢？也許，你應該細細地回想一下。

如果我們在童年失去太多，很可能讓我們發展出過度敏感和易於憂鬱的個性，結果，我們會把這些失去的經驗囤積起來，產生一種複合性的反應，就好像我們沒有每天把該做的家庭作業做完，累積到最後簡直不敢去碰一樣。到後來，每一個失去的經驗都看起來比原本的還要嚴重。所以，把那些經驗一個一個分別出來很重要，因為，這樣你就能看清它們本來的面目，不會因為驚慌而繼續囤積，才能用正確的方式逐一處理。一般人都很容易把痛苦的經驗囤積起來，就像塞進一只皮箱中，然後想辦法忘記它。然而，當我們發覺自己這樣做的時候，就必須把那只皮箱打開，把裡面所塞的東西全拿出來，一樣一樣去處理。³

生命原本就是「失」與「得」的混合體，從創造的層面來看，「失」其實是「得」的素材。一顆花苞失去了它原來的形象，因為它綻放成了一朵美麗的玫瑰；當一株植物從泥土裡鑽出頭來，它原來種子的形狀也就不見了。

你可以回想你小時候的情景，當你要長牙齒的時候，牙齦痛得讓你哇哇大哭，因為你的乳牙開始形成了。但是有一天，乳牙也開始搖動，不久之後掉了下來或被牙醫拔去。那些乳牙的

離開是為了把位置騰出來讓恆齒上任服務，到最後你也可能失去那些恆齒，讓假牙來取代。

高中畢業使我們失去了不少東西，例如失去我們原來在學校所扮演的某個角色，我們所熟悉的的朋友和校園環境，等等。但是，多半的我們也懷抱著某種期望，因為要展開新的生活了。年輕時，我們緬懷所失去的，但同時也伴隨一種慶祝的心態，因為，大部分的失去是發展未來的必經階段，所以，我們會願意接受這樣的交換。但由於我們往往把注意力放在「得」的方面，所以沒有意識到，其實我們同時也失去了過去所熟悉的人事物。

任何事件，只要它摧毀了我們對生命意義的認知，都會在我們裡面產生失去的感覺，因為我們原來所相信的穩定狀態受到了挑戰和攻擊。我們會錯愕地問：「他們怎麼能這樣對待我！」就是出於這種混亂的情緒。

近幾十年，越來越多移民來到美國，有些是合法的，有些是非法的，但是，他們都在生活上遭到同樣的文化失落感，他們失去了原本生活中的正常感和各種熟悉的成分，比如街道上的路標、口袋裡的錢幣、熟悉的臉孔、各種社會角色該有的行為模式、飲食的作息，以及親朋好友間的人際關係等，這些全部都消失了。

在經濟上，我們所遭遇的損失也多不勝數，也許我們在這方面沒那麼敏感，但每次油價上漲或通貨膨脹時，都會造成我們在財務上的流失。

還有一種失去的體會非常細微，我們可能從來沒把它們看成是失去的一種。當我們口不擇言，無意中說了很不得體或愚蠢的話，尷尬得直想鑽進地洞裡時，我們就失去了某些東西。「丟臉」這個詞其實很清楚說明了「丟失」了「臉」，丟失了尊嚴和某種社會地位。

但也有些失去的感覺是很具體的。死亡和離婚奪走了我們所愛和關心的人。車子被偷，房子遭小偷光顧。颶風或颱風帶來豪雨，水淹到第二層樓，雖然房子的結構還在，但損失慘重。在紐奧良遭到卡崔娜颶風的侵襲之後，有一次我在協助受災戶的輔導會上，一位男士告訴我，他從安全地區回到災區後，花了兩星期清理自己的房子，他說：「我發現，每一次我把一堆東西扔到垃圾堆上的時候，就好像把自己的一部分扔掉了。」

其他還有許多的失去不是那麼明顯，例如更換工作，學校成績得到B而不是A，加薪的比例比預期的少，搬家，生了大病（失去健康），學期還沒結束卻換了新老師，公司把你從有窗景的辦公室換到無窗的空間去，事業的成功和升等（雖是好事，但原有的衝勁沒了，原來的同事關係也結束了），孩子離家念大學，一個理念、夢想或終生目標的終結，等等。所有這些都是一種失去，但由於它們界限模糊，所以我們通常不會察覺它們的影響力，因此也不會花時間精力，把它們當作一種失去來處理。

我有位朋友分享了她所經歷的一份獨特的失去：

國家圖書館出版品預行編目資料

失去，如何療癒 / 諾曼·萊特 (H. Norman Wright) 著；
金幼竹 譯

初版 -- 臺北市：宇宙光全人關懷，2016.07

面：公分

譯自：Recovering from Losses in Life

ISBN: 978-957-727-486-1 (平裝)

1. 基督徒 2. 心理創傷 3. 信仰治療

244.92

105006817

失去，如何療癒

作者：諾曼·萊特

譯者：金幼竹

總編輯：盧邦賢

主編：金薇華

特約資深編輯：張蓮娣

責任編輯：王曉春

編輯：郭美鈞

網頁編輯：王品方

美術設計：好春設計·陳佩琦

發行人：林治平

出版發行：財團法人基督教宇宙光全人關懷機構

地址：台北市和平東路二段 24 號 8 樓

電話：02-23632107 傳真：02-23639764

網站：www.cosmiccare.org/book

郵政劃撥：11546546 (帳戶：宇宙光全人關懷機構)

印刷裝訂：晨捷印製股份有限公司

經銷商：貿騰發賣股份有限公司 <http://www.namode.com>

新北市中和區中正路 880 號 14 樓 02-82275988

2016 年 7 月 1 日 初版 1 刷

定價：320 元

版權所有 翻印必究

Copyright © 2006 by H. Norman Wright

Originally published in English under the title : RECOVERING FROM LOSSES IN LIFE

Published by Revell, a division of Baker Publishing Group, 6030 East Fulton Rd., Ada MI 49301, USA

Complex Chinese translation copyright ©2016 by Christian Cosmic Light Holistic Care Organization

All rights reserved

Printed in Taiwan

©2016 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.

ALL RIGHTS RESERVED

創傷治療師、心理諮商師，諾曼·萊特，在本書中，幫助我們辨識人生的種種失去。

失去，可說是人生的幾個「終身伴侶」之一，只是我們很少去提它，本書幫助每個人處理從小到大，隱藏在內心深處的種種失去經歷，有些很重大，例如失去親人，離婚，或者失去重要的工作職位等；另一些則不太明顯，甚至連當事人都沒有察覺，但卻隱隱地在生命中發揮負面的影響力。

當我們真實面對失去的哀慟，才有機會開始療傷，治癒自己的心，最終與失去的人事物告別，走進新的生活與盼望。萊特在書中，以十一個階段，引導我們走入醫治的歷程，治癒每一個尚未痊癒的隱形傷口。這是一段很不容易的過程，萊特將以文字真誠地陪伴你一步步走過。

All Rights Reserved

©2016 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.

ALL RIGHTS RESERVED

ModE.

ISBN 978-957-727-486-1

9 789577 127486 1 00320



VA008

定價320元

字寄九五餅二照書聲網站

www