

Employee Assistance Program (EAP)

2023 年 09 月 EAP 關懷報



走過心痛：理解失落、悲傷和療癒

~EAP 小故事~

30 歲的 Judy 覺得自己的事業愛情都穩定發展時，卻在公司健檢中發現自己得了婦癌，接下來要經歷一連串的手術和治療，馬上就得休六個月的病假，突如其來的變化打亂了他的人生步調，升遷機會泡湯，忽然增加的開銷，治療帶來的身體不適，堅強的 Judy 都鼓勵自己勇敢面對。但當最初的震驚與後續安排稍微塵埃落定，Judy 這才感受到強烈的悲傷情緒。看到自己掉落的頭髮、虛弱的體力、同事們一如往常的工作、手術造成無法生育、男友對自己身體改變的無法接受，Judy 感覺生這個病，好像拿走了自己很重要的部分，讓原來的自己缺損了，世界如常在運轉，但自己原來所擁有對身體、工作、感情，甚至是生命的認同和安全感都不見了，這種無形的失落，比要經歷有形的的手術和治療，更讓 Judy 感到悲傷痛苦。

失落是生命不可避免的部分，是一個超越文化、地理和時間界限的人類共通經驗。無論是失去親人、珍貴的財產、一段關係、一個身份、甚至是一個夢想，這些失落的影響都是深刻而久遠的。伴隨這些失落而來的情緒統稱為悲傷，是傷心、痛苦、憤怒、困惑和接納的複雜混合物。為什麼失落會激起我們強烈的情感，並且挑戰我們的情緒恢復力？因為當面臨失落，會讓我們感到當頭棒喝，覺察所有人事物存在的短暫本質，提醒我們生命的無常。失落的影響可能是我們的情感、心理，甚至身體健康。而悲傷，是對這種損失的自然反應。經歷悲傷的這個過程，包含度過情緒的各個階段，這些階段可能會來回個幾次，直到最終達到接納和癒合—接納這些事情就是發生了，讓情緒重新回到平衡。

一般來說，悲傷有五個階段：

1. 否認：

在這個階段，人經常會感到震驚和難以置信，無法完全理解失落的現實。以 Judy 來說，她可能很難接受在經歷治療後虛弱的自己，以及已經改變的人生步調。她可能會發現很難承認新的現實，堅持希望事情會恢復正常。為了向前邁進，認識

到自己在否認事實，並尋求朋友、家人或專業人士的支持，是這個階段最重要的事情。

2. 憤怒：

隨著逐漸意識到現實，憤怒成為一種常見的反應。例如，Judy 男友無法接受她的身體改變，可能會讓 Judy 感到一種不公平或被背叛的感覺。這種憤怒可以針對自己，也可以針對他人，甚至可以針對整個世界。通過寫日記、運動或諮商，有建設性地承認並紓解這些憤怒，有助於釋放情緒，為未來的療癒鋪路。

3. 討價還價：

討價還價階段涉及嘗試重新控制局勢。當 Judy 被診斷患有婦癌後可能會承諾改變生活方式以換取健康狀況的改善。雖然這些努力可能是積極的，但必須認識到控制的局限性，以及需要在努力改進和接受無法改變的事情之間找到平衡。

4. 憂鬱：

在這個階段，人會完全感到失落帶來的沈重，通常會產生悲傷、絕望和孤立感，尤其是當我們失去對生命的掌控感和安全感。在這種情況下，專業的幫助可以提供一個安全的空間，進而來處理這些情緒並思考自我照顧的行動計劃。

5. 接納：

悲傷的最後階段包括接受失落的事實，並找到自己的方法將其融入往後的生活。當 Judy 完成治療後，最終可能會接受新的身體現實並學會適應新的生活模式。

接受不一定意味著忘記或前進，但它意味著願意尋找新的意義，並重建自己的生活。

很多人對療癒的期待是回到原來的自己，這種錯誤的期待，常常會造成更多失落與悲傷的情緒。因為經歷過失落的自己，就是已經與過去不同了，不一定比較好或壞，但就是不同了。我們要做的是，接納並用新的自己，去繼續走人生的路。

經歷失落是一段獨特的個人旅程，會帶來很多深刻的體驗。然而，通過了解悲傷的五個階段—否認、憤怒、討價還價、憂鬱和接納，可以為這段人生的困難地形提供路線圖，逐漸走向療癒。通過尋求幫助與照顧自己，我們可以盡可能地在悲傷中找到安慰，並成為更堅強、更有韌性的人。重要的是，要給自己時間復原，認識到開口尋求幫助並不是軟弱，而是勇氣的表現；允許自己向朋友、家人、支持團體和心理健康專業人員求助，可以在走過心痛的過程中，獲得更多的支持力量。

~ EAP/員工協助方案 關心您的每一天 ~

撰文顧問：何盈盈心理師 EAP 聯絡電話：0800-025-008 Email：service@ffceap.com.tw

重要提醒：EAP 文章僅為資訊之分享，目的在提醒讀者對身心靈健康之自我覺察與工作生活平衡之認知，無法取代相關之專業性建議；任何服務需求，請洽詢 EAP 服務單位或相關專業資源。