

化憂傷為動力——談哀悼、慶祝與學習的循環

作者: 鄭麗君 2017/05/23



photo credit: Shutterstock

我的一個好朋友，最近先生過世了。先生在世的時候，一直很依賴她；因孩子都長大也成家了，所以她全部的重心也都在先生身上。先生過世後，她一直處在哀傷之中，久久無法自拔.....

我在 Line 上和她聊天，有這樣一段對話：

我：「Kathy，如果您想找朋友聊聊天，我可以是一個選擇。」

Kathy：「但是看到妳們這些老朋友，我更是悲從中來啊！」

我：「若您這段時間希望多休息及調整心情，我就不打擾您，只是想告訴您，我們都很關心您。」

Kathy：「謝謝妳的關心，我昨天回到家，看到的都是他用過的東西，總覺得他沒有離開我。最後這兩年我應該堅持他不要去接任全國的總會長職務，因為他的身體本來就不是很好。」

我：「我能感受您的難過與捨不得，因為妳很珍惜和先生相處的日子。好好接納現在傷心的自己，並哀悼自己無法和他常相廝守，想哭就哭吧！」

Kathy：「我告訴自己不要去想了，但 FB 不時跳出來我們共同的回憶，很難不想他，好像他不曾離開似的，想到這悲傷就湧上心頭.....」

我：「我能了解，此刻任何回憶都是令人心痛的。試試看，想想先生在世時，妳曾經為他做了什麼，現在想起來令妳感到欣慰、有意義的事？為自己『慶祝』一下吧！」

Kathy：「年輕時先生為事業打拚，我負責持家照顧孩子，讓他無後顧之憂。今日孩子都有自己的事業，我感到很高興。近幾年，先生做了很多公益的事情，我幫他打理行政工作，並和他全省及外島跑透透，他常說，這是他一生中做過最有意義的事，他也經常在外人面前稱讚我對他的支持與協助。」

我：「聽起來，妳很高興那時給他的支持與協助，是吧？」

Kathy：「我的孩子認為若是媽媽先走，爸爸一定很難熬下去，因為爸爸非常依賴媽媽，所以孩子覺得若是爸爸先走，對爸爸才是好的。先生在熟睡中安詳的離去，我想這是上天給他的祝福。」

我：「那麼，哀悼未滿足的需要及慶祝已滿足的需要後，未來妳可以做什麼，讓妳自己覺得生命變得有價值、有意義呢？」

Kathy：「大陸的工廠目前有兒子在營運，且已經上軌道；建設公司也有合夥人在經營。現階段我要學的事情很多，包括接管公司和其他事情，慢慢學吧！」

■ 哀悼、慶祝與學習循環

對於親人的離去，我們是否會沉溺於悲傷情緒中久久無法自拔？是否曾會後悔在親人在世的時候，沒有多為他做什麼？或父母在世的時候沒有能孝順他們、常常讓父母擔心？當我們想到這些曾經「做」或「沒做」的事情而覺得痛苦時，通常會陷入「責怪」與「懲罰」的模式之中，怪罪他人或責備自己。當陷入這種模式時，我們就只看到不喜歡的部分，並加以批判自己或他人。這樣對自己或他人都沒有益處。

Ike Lasater (*Words That Work In Business* 作者) 建議，我們可以選擇一個學習循環，試著更好地滿足我們的需求。從檢討「做」或「沒做」這件事情開始，轉為去探詢我們未滿足和已滿足的需求是甚麼？然後學習規劃未來要如何做，才能更好地滿足我們將來的生活？Ike Lasater 稱這個環稱為「哀悼、慶祝與學習循環」。這之中最重要的好處，就是我們可以從「責怪」和「懲罰」的模式，轉移到「學習」的模式。

以上述我和 Kathy 的對話，就運用了「哀悼、慶祝與學習循環」模式。

第一步：哀悼

我先同理 Kathy 的情緒感受和需要，讓她「哀悼」自己無法與先生共度愉快的晚年生活、無法給他更多陪伴與照顧，也哀悼先生在晚年時無法享受含飴弄孫的快樂。

第二步：慶祝

接下來，我請她回想與先生共處的時光，「慶祝」自己曾經為先生或為這家庭做了些什麼？曾經先生對她說過哪些感激的話？這些感激的話，我們這些好朋友也經常聽到她的先生提及。

第三步：學習

當我們將「哀悼未滿足的需要」和「慶祝滿足的需要」兩者放在一起，可以看看自己能從這兩個需要中學到什麼？未來我們又可以做什麼去滿足這些需要，讓未來的生活更有意義與價值？Kathy 決定學習去接管先生的事業，生命中就有了學習與成長，同時我想她也會更珍惜身邊的親人。

所以「哀悼、慶祝與學習循環」，是我們哀悼那些沒有被滿足的需要、慶祝在這次事件中已經被滿足的需要，從而對下一次的事件或未來有所行動。「學習循環」是一個動態的過程，並沒有一定的依循方向。

如果我們可以每天練習將今天發生的事情進行「哀悼」和「慶祝」，就可以幫助我們從「責怪」和「懲罰」的模式轉移到「學習」的模式。當我們試著了解自己的感受和需要時，對同理的需要便得到了滿足。我發現做完這種練習後，心中往往會有一種甜蜜的哀傷，我和自己有了連結，也對自己和他人心懷慈悲。

如果我用來練習的情境和他人有關，在做完練習之後，往往會想對那個人表達自己對他的欣賞或感激，所以我也可以去和對方聯絡，練習表達我的欣賞與感謝之情。當看到對方接收到我的心意時，我也會覺得非常喜悅。我相信這對雙方的身心健康都有益處。

(作者為清華大學管理碩士、高階管理人，獲得美國非暴力溝通中心 CNVC 培訓師候選人認證，並在台灣及大陸兩地開設非暴力溝通工作坊。)

參考資料：《這樣說話，贏得職場好關係》，作者：Ike Lasaster，光啟文化出版 2014 年 9 月。

本文授權轉載至獨立評論@天下

http://opinion.cw.com.tw/blog/profile/52/article/5561?utm_source=Facebook&utm_medium=Social&utm_campaign=Daily