

烏雲烏雲快走開： 別再把悲傷留給自己

面對悲傷，常會聽到「時間會帶走一切」，但常會發現時間久了悲傷依舊存在，或者過了很久才知道悲傷只是被掩蓋起來，這可能是因為還沒有找到悲傷的根源，內心受創的原因依舊存在，因此時間再長也不見得恢復。心理學家Kubler Ross提出的「悲傷五階段」可以幫助了解心理狀態，但並非每個人都會以此步驟進展，有人可能順序不同，也有人可能在某幾個階段反覆徘徊，或是只出現某幾個階段。



思考 + 行動 + 時間
= 創傷後成長

有人會認為可以輕鬆面對時就是走出傷痛；不過也有人會跑得太快，或甚至誤以為自己已經好起來；有人則用忙碌麻痺自我。建議可將時間視為單位、並適度的加進思考和行動，為生活帶來新的轉變。

1. 思考：

包括了解自己的情緒和感受，以及適度的反思檢討。

2. 行動：

朝自己所期許的方向付諸行動，每日至少做一件能夠使自己快樂的事情，包括追劇、喝杯珍奶、運動、發呆，但避免酗酒。

3. 時間：

在悲傷或恢復過程當中，盡可能維持日常的生活運作，包括好好吃飯、規律作息、正常工作等。

重新振作的重點不在「是否已經好起來」，更重要的是「衷於自我感受」。讓自己為事件悲傷，而非掩蓋悲傷，認知自己處於無動力的狀態、需要好好休息。在稍有動力之下再試著往前跨出幾步，為生活帶進些許的改變，即便是倒退一步、前進兩步，跨出的步伐累積之下也能夠前進。正如傷口癒合未必會回到原本的狀態，可能結痂形成傷疤，這些傷疤也可能永遠存在，但可以接受傷疤存在的事實，並帶著傷疤繼續做自己的事情，持續為自己所嚮往的生活努力。

