

向悲伤说 OK

分
享
◎
傅
玉
环



大文化中避忌谈论死亡与悲伤，对于当时还没有能力去面对、经历悲伤的小女孩，让她安全地避开了失落的沉重。然而，悲伤不曾离开，只是安静地等待适当的机缘，再出现。

这是一个不容易写的故事……

这是一个小女孩失去父亲的故事。

约30年前7月杪的某个清晨，小女孩被母亲的喊叫声惊醒了。

当小女孩睁开眼睛，一阵阵母亲的叫喊声不断地传入耳，似乎在叫喊着父亲的名字……那是一段撕心裂肺的声音。小女孩躺在床上，动弹不得，心里冒起好多的疑问，也忘了自己后来是如何起床。之后，好一些陌生人来到家里，忙进又忙出。小女孩坐在客厅，看见父亲躺在床上。父亲穿上了黑黑的衣服，小女孩却看不清楚父亲的脸庞……

丧礼中，大人说多烧往生钱对父亲是好的。小女孩跪在地上一直烧、一直烧往生钱，眼泪从此无法停下来。出殡的那一天，这一双小手扶着父亲的灵车，穿着白袜的双脚踩在烫热的柏油路上，一直到坐上出殡的车子，小女孩的眼泪还是无法停下来……

这是小女孩第一次与死亡贴得这么靠近，第一次徒手面对死亡。

出殡下葬仪式结束了，小女孩回到学校。在班上，坐在同学群中，小女孩的眼泪依然流着，无法停止。于是，班导师通知了同校的姐姐来到班上，也吩咐姐姐带来了panadol。老师大概以为小女孩生病了，需要吃药退烧，以便眼泪可以停止。

从那一刻起，小女孩决定收起眼泪，封锁悲伤。

老师知道小女孩的父亲过世了吗？也许、可能、应该……是知道

的。同学们也知道小女孩的父亲过世了吗？班导师是否在小女孩缺席的那几天，已经告诉了班上的同学？同学们是怎样看待、感受这位眼泪停不下来的小女孩？

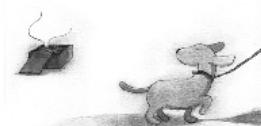
小女孩长大后，才开始思考这些疑问。才赫然地发现，如果能回到当时，小女孩只需要大人的一个拥抱，大人告诉她死亡是什么，大人告诉她流眼泪是被允许的。

往后的岁月，身边不再有人主动提起父亲。当陌生人问起父亲时，小女孩只需简单地回答“父亲已经不在了”，他们就不会再多问。每当填写表格时，看到父亲名字、职业一栏，小女孩麻木地写上父亲的名字，再括号填上“passed away”，就可以交差了。小女孩觉得这也挺好，无需多去想怎样写，答案永远都不会改变，也只有一个。

小女孩长大后，听他人说，没有父亲的孩子，在遇到学校家长日、父亲节，或是需要父亲出席的场合，都会勾起孩子的失落与悲伤。那是从来不曾发生在小女孩身上的尴尬。知道小女孩背景的人，不会多问；不知道的人，知道后也不会再问下去。

大文化中避忌谈论死亡与悲伤，对于当时还没有能力去面对、经历悲伤的小女孩，让她安全地避开了失落的沉重。然而，悲伤不曾离开，只是安静地等待适当的机缘，再出现。

直到整整二十多年以后，当小女孩在工作中面对、处理死亡，再次如此靠近死亡时，小女孩尘封的悲伤决堤了。这个浑然跌入谷底、



呐喊的过程，小女孩停停走走。然而，小女孩可以不必再徒手去面对，因为这二十多年，小女孩的生命在酝酿着资粮，不见得在那一刻就足够，但足以让小女孩多走几步，慢慢地掀开悲伤。

× × × × ×

这个故事不容易写。

不过，我还是决定写了。

写给每个在儿时、青少年时，失去重要至亲的你们。

如果，你的眼泪无法停止，或是你从来没有眼泪，是OK的。

如果，你心里有许多无法被解答的困惑，或是没有任何的疑惑，是OK的。

如果，你决定收起悲伤，不晓得如何处置哀伤，是OK的。

如果，你变得麻木，感觉生气、害怕……是OK的。

只要不伤害自己和别人，都是OK的。

那个在你心里面，小小的、受伤的你，如果你现在无法拥抱它，请给你自己时间酝酿这个拥抱。哪一天等你长大了，你会有能力拥抱它的。

如果你渴望大人一双拥抱的手，如果你等了很久也等不到，这是非常难熬的，也是非常难过的事。

大人在面对死亡时，也会束手无策，也在学习拥抱自己和拥抱小孩。也许小小的你无法理解……但，这是真实的。

悲伤会等你长大。

哪一天你有能力掀开它时，悲伤会和你再相遇，陪着你，给你拥抱。

所以，我写了我的故事，给你一双拥抱的手。



1分钟生命思考

1 第一次面对死亡的经历：

你第一次面对死亡是什么时候？当时的你几岁？你失去了谁？

回想第一次面对死亡，你当时的心情如何？有什么人事物是让你印象深刻？

2 现在的你回顾这段经历，你的心情如何？你如何看待它？

3 在一次又一次地回顾这段经历时，你是如何与悲伤同在？你是如何照顾和陪伴失落的自己？

