南台通識電子報
2024 年 9 月 15 日出版
南台科技大學通識教育中心 發行
114

鐸聲響起

失落再獲得

● 彭易璟*

失落事件，引起種種悲傷與痛苦的反應，不是讓我們避免感受這些悲傷與痛苦，而在於學習如何面對這些感受，與這些感受相處。因為失落是生命中無法避免的感受，當我們不再害怕面對，並賦予這些經驗新的意義時，它會因此成為養份，讓生命在愛中獲得，而堅實茁壯。

(一)什麼是失落

失落，是指失去有意義的重要事物、依戀的對象離世等關係改變後，使我們感覺孤單憤懣，身體胸悶無力，認知上無法接受，行為哭泣退卻，生活上或人際關係產生複雜的悲傷反應，無以面對永遠失去摯愛的痛苦，使人暫時喪失愛的能力。

因為哀傷具綿延性，增加從失落中恢復的困難程度，導致人格功能不良，而接受失落的事實，悲傷的經驗從壓抑的情緒中獲得釋放，健康哀悼讓失落被理解，因而改變了應對結果。

(二)理解失落的真實

約翰．鮑比晚期的研究認為，當摯愛的人離世，首先會震驚且麻木地封鎖自己的情感，然後想盡辦法從生活中的蛛絲馬跡渴求與搜索「愛的經驗碎片」；接著在現實原則下，努力接受外部世界發生改變，理解了失落的真實，並在內部的象徵世界做出相

* 彭易璟，南臺科技大學通識教育中心人文藝術組副教授

南台通識電子報
2024 年 9 月 15 日出版
南台科技大學通識教育中心 發行
114

應改變，調整自己的依附行為；最後在生活失去原有結構的處境之中緩緩復原。

在《皮囊》影集第六季 3 集中，亞歷克斯偕同朋友為一手照顧的奶奶(邪惡巫婆)置辦風帆葬禮，真心希望奶奶快樂的孫子送她想去的地方，滿足她渴望與試著連結的心願。臨行，亞歷克斯讀著威廉爺爺(海員先生)寫的明信片：

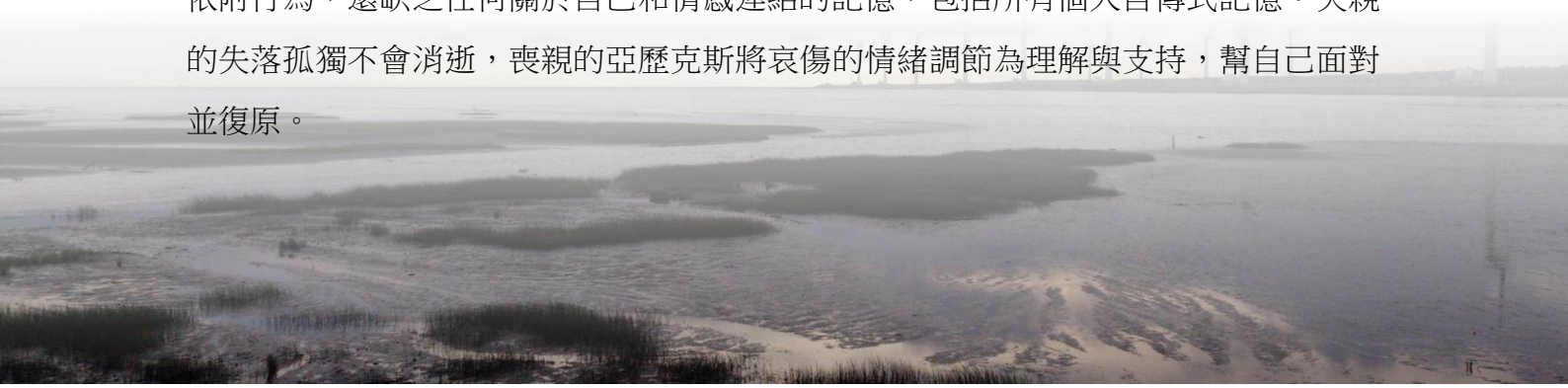
> 親愛的，天氣變了，我怕這條漏水的老船會撐不住，但無論如何我都得一往無前。人生就像場賭局，寶貝，會輸也會贏，但我知道妳會等我。直到我繞過好望角，乘風駕浪，再次緊緊擁妳入懷。 妳永遠的威廉

從「人生就像場賭局，寶貝，會輸也會贏，但我知道妳會等我。」、〉直到我繞過好望角，乘風駕浪，再次緊緊擁妳入懷。」以上劇情可知，奶奶(邪惡巫婆)對先生 (海員，威廉爺爺)的依戀情狀，我們看到依附關係的形成。而老船終究支撐不住，威廉爺爺也魂歸海上，奶奶的依戀因此瓦解。在形成依戀，歷經瓦解和重建的過程中，確實激起很多強烈的情感，維持連結是愛著某人，在失去時悼念她。亞歷克斯失去奶奶時的哀悼行為，引起了哀傷、寵愛、冷靜與祝福的複雜反應，可見失落促成他這趟海上送葬行動，也印證從最初依附關係的內在運作，影響了已然形成的情感連結。

亞歷克斯連結了重要訊息並重新評估：奶奶想去她想去的地方(不去養老院)，在這種信年的支撐下，這位孫兒自己作主讓她追隨心心念念的海員丈夫回歸大海。因此，奶奶離世的失落，並不是要與失去的人說再見，而是再一次匯聚過去的依附經驗點滴，使喪親的失落不只困守失去的哀傷，轉成再見摯愛的想望與復原動力。

(三) 健康哀悼重組經驗碎片

亞歷克斯面對依戀對象離世時的從容，當然也有一些意識層面的控制系統，會把依附行為排除在外，讓人感受不到的失望、痛苦和憤怒等情緒，不但缺乏所有形式的依附行為，還缺乏任何關於自己和情感連結的記憶，包括所有個人自傳式記憶。失親的失落孤獨不會消逝，喪親的亞歷克斯將哀傷的情緒調節為理解與支持，幫自己面對並復原。



值得探討的是，失去依戀對象時，激發哀傷的情境與哀悼的儀式，在失去重要人物時，和友伴們一起在海上送走奶奶，舒展無助的情緒與重新獲得重聚的願望，恢復與逝者的連結。亞歷克斯一直獨力照顧年老失智的奶奶，每晚都要幫她唸唸海員爺爺航海日誌般的明信片：

「離聖基爾達島 13 英里處，海浪非常大，刮著 9 級強風，但船長仍決心駛向挪威，並拒絕在格林諾克暫作停留。一個引擎壞了，船開始進水，但我含其他 8 名船員打賭，我們能夠生還，要是我們得救的話，我們就成富翁了」___1964 年 9 月 15　　(《皮囊》第 6 季 03 11’46”)

友伴們和亞歷克斯一起見證堅貞相隨的愛情，見證令人印象深刻的愛情，感受自幼由奶奶照顧的亞歷克斯，不惜和父親翻臉，也要用滿滿的愛寵愛奶奶。這一切源自亞歷克斯與奶奶(依戀客體)的早期關係建立，祖孫是彼此雙邊感受的客體，兩人交互產出了安全依附。而維持奶奶最低安全感知水平的，不是提供經濟支援的兒子(亞歷克斯爸爸)，而是一張張已故者的明信片提供了愛的支撐與幻想。

這自幼及長持續不斷被外在化的、逐漸清晰的內在客體，也是依戀對象的原型，讓人們在建立親密關係時，提供了熟悉的和安全的依戀客體關係。亞歷克斯就在一次次通過與奶奶、與環境、與自己的互動中，不斷地獲得一種特殊形式的滿足，獲得安心的感受。而奶奶對愛情的執著，並不因海員丈夫離世而消失，即使老年失智也能從明信片回憶被愛的感受。

亞歷克斯與奶奶在不斷地分離與依附過程中，依然發展出對於世界的渴求，從世界的回應(朋友支持、孫子相伴)中獲得到情感支持。正因為過去的依戀基礎穩固，失落的現實又有跡可循，就可以孕育出「保留」的能力，將過去的經驗碎片重組為新的生命意義，亞歷克斯雖然最終失去奶奶，卻能從健康哀悼中調整心態，重構安全依附。

南台通識電子報
2024 年 9 月 15 日出版
南台科技大學通識教育中心 發行
114