



已不再支援「Adobe Flash Player」

**本期摘要****NEW 校園焦點****行政會報****陽明訊息****山腰部部落格****課輔部落格****陽明送愛專欄****H1N1專區****捐款芳名錄****副刊專欄****山腰電影院****閱讀旅行****實習甘苦談****相簿集錦**相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari  
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽發行人：吳妍華  
總編輯：王瑞瑤  
執行編輯：劉柚佑  
網頁設計：賴彥甫 **山腰部部落格****面對寵物失落**

「我是一個愛貓的人，最高紀錄曾經同時養四隻貓。每天我和這些愛貓生活在一起，大部分的時間，牠們都做著自己的事，睡覺、捕捉昆蟲、吃飯，或者好奇又多愁的遙望窗外。我也習慣於這樣的相處方式，似乎不太需在乎牠們，牠們仍是過的很好。

每天早晨出門，關上大門的剎那間，我從來沒有想過，會不會當我返家時，可能已失去了某一隻；每天晚上睡覺前，關上燈的剎那間，我從來沒有想過，會不會在我隔天醒來時，我再也看不見某一隻、再也無法擁抱某一隻。

牠們就是在那兒，各自過著自己的生活，偶爾會走過來討我的關愛和撫摸。世界像是不會改變一般，每天每天，日復一日，牠們有牠們的日子，我有我的生活。有時候生活太累了、過忙了，我回家倒頭就睡，連和牠們照面說話的機會都沒有。雖然有時會有愧疚，但我想等到我有空時，再來好好摸摸牠們、彌補牠們吧！

可是，有天的早晨，我再也沒有機會撫摸到其中一隻了。在夜半時，牠奇異的從六樓高的陽台跌落到地面，清晨我驚慌的發現牠時，牠的肢體完好無傷，眼睛沒有閉上，卻早已沒有了呼吸。即便，事情已過好幾年，在想起當時觸摸牠已硬化的遺體的悲痛與愧疚，心仍是隱隱作痛，揪在一起。

撫摸遺體的時候，我仍不斷的跟牠說話，問牠是否承受了痛苦？問牠是否痛著了？問牠怎麼忍心離開我？問牠，是不是願意原諒我那一陣子只是習慣於牠的存在，好久都沒有陪伴牠、關愛牠的自私？

一想到牠痛著了，我的心便疼痛的無法自己，一想到牠無助的墜樓，我的心就自責不已。

我從來就不認為牠們(任何一隻貓)會突然死亡、突然從我的生活中消失。不是應該要相依偎、相陪伴直到地老天荒那天嗎？不是應該要給我一些時間預備分離的焦慮與悲傷嗎？不是應該要道別、說聲珍重再見後才生離死別嗎？為什麼一切都變了調呢？

就這麼一夜，熟悉、親密的一段關係終結了；就這麼一夜，原本想要說出的愛與關心再也沒機會表達；就這麼一夜，道別和說再見成了這麼難的事。」

引自蘇絢慧《於是，我可以說再見》

這學期山腰部部落格持續陪伴著大家探討面對創傷與失落，當人經歷外在環境的變動(八八風災)會感受情緒上的不安，或是面對分離時的不捨，身心的狀態其實很需要被安慰的。

現代人隨著社會生活與人際互動模式改變，飼養寵物成為普遍的生活型態之一，養過寵物的朋友也許能夠理解，很多時候寵物已經是自己生活當中很重要的一個家人。維基百科全書的網站提供各類關於寵物的資訊也顯示，寵物是指人們不是為了經濟目的，而是為了精神目的而豢養的動物，一般為了消除孤寂或娛樂而豢養 (<http://zh.wikipedia.org/>)。常見的寵物貓、狗、魚、鳥、倉鼠、兔子等等，或是擴大一點有人熱愛種植物，我還曾經遇見過一位朋友的寵物是七彩蛇。

打開google搜尋關於寵物死亡的內容，多數告訴我們寵物死亡的處理方式，也反映著人們對於寵物的重視；人與寵物建立了深厚且親密的情誼，因此在面對寵物死亡的失落，以心理健康的角度來看其實不亞於面對親人朋友死亡的失落，其療癒也更加的重要。

寵物死亡的原因，詹勝利(1996)在其研究中指出，導致寵物的死亡情形可分為三種：

1. 突然的死亡：像是車禍、生病等非預期事件，飼主可能因為事件發生的太突然，沒有心理準備，而出現悲傷和難過的情緒；
2. 慢性病、老年死亡：畜主本身因為已有心理準備，因此對於悲痛的情緒比較能緩和接受；
3. 安樂死：對飼主來說是種情感和理智的抉擇，對寵物也許是最好的選擇，但是對飼主來說卻是個痛下的決定，但無論寵物死亡的原因為何，對飼主而言都是一個衝擊。

寵物死亡發生之初，多數的飼主至少經驗一種悲傷的症狀，不過失去寵物的調適狀況會隨著時間有所變化與改善。而失去寵物的感覺是什麼樣的一個經驗，就如同引文中所提及的情緒與想法等狀況；許多研究認為失去寵物的悲傷，如同失去人類夥伴與一種家庭成員的感受，但寵物死亡隨之而來的悲傷程度與反應，則與人與動物間的依附程度而有不同差別。有些學者甚至認為失去寵物對飼主來說是種嚴重的創傷體驗，這種經歷寵物死亡之後的創傷反應，若是太過則會呈現一種病態悲傷，這種病態的悲傷反應大多跟隨所愛之人死亡而來，經歷一些失能的症狀，並有一些震驚、負向感覺與沮喪情況的產生；失去寵物可能對飼主身體與心理上產生一連串的衝擊，寵物死亡後許多飼主都在吃、睡以及社會活動上產生顯著困擾，因此飼主在面對寵物死亡，是一種生氣、罪惡、沮喪、自責與無助的感受，宛如失去一個好朋友或親人般的感受。

當在陪伴親友處理失落療癒歷程，有些重要的法則可供參考：

1. 提供陪伴，不需要太多的語言，而是給予穩定的支持陪伴，也可以是適度的擁抱與扶持；
2. 表達溫暖的關懷，可以藉著一些卡片、花束、電話慰問或是相關書籍等；
3. 做好擔任親友悲傷承接容器的心理準備，承接住親友的悲傷情緒；
4. 陪伴過程若是超出自己能力所能協助的，真誠告知親友，並尋求適切的助人專業；
5. 陪伴親友悲傷的同時，也需要照顧自己的身心感受和需求，不要過於勉強、不得不的自我要求，以免適得其反；
6. 當要以話語表示安慰時，請以同理心與包容語句為主，例如：「我感受到你的悲傷，也很心疼你所承受的一切。」；
7. 尊重親友經歷悲傷的步調與需求，以理解取代建議；
8. 當親友過得不好時，我們會感同身受，但要注意自己是否對於別人的痛苦過於焦慮與不安，使自己無法給予對方足夠的哀悼空間；
9. 多用「問句」替代告訴對方該怎麼做，例如問對方：「希望我為你做什麼，你會覺得好過一點？」而不是告訴對方一堆人生大道理或生死觀點，關懷是給予別人所需要的關懷，而非自以為重要的東西；
10. 當發現自己在關懷親友而產生一些個人情緒，或引發自己的失落悲傷經驗時，請容許自己可以求助，尋求專業的心理諮商協助，引自蘇絢慧《於是，我可以說再見》。

以上幾點提醒幫助我們在陪伴親友的過程中能更加體貼自己與他人，並期待在失落療癒的旅程上，彼此的陪伴我們能走的更有力量!!

<陽明大學心理諮商中心 許伶楓 整理>

[\[←\] 回上一頁](#) [\[🏠\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)