

# 那年七夕，來不及說再見

驟然降臨的生死終極洗禮：原來，悲傷的樣貌難以言喻…

 **文** 王佩辰

臺北護理學院生死教育與輔導所諮商組碩士（民國 99 年畢業）

中華民國社區諮商學會秘書暨敘事認同口述歷史研究員（民國 97 年至今）

2012 年七夕，與老公約好要見面的日子…

過去他總會在約好的一兩天前便習慣來電問我：「妳甚麼時候回來？」遠在宜蘭社會福利機構負責心理輔導業務的我，老因職務異常繁忙常沒好氣的回他：「啊…就約好禮拜四啦！」但這次竟沒這通熟悉的來電，主動打給他卻怎麼也連絡不到，手機沒接、家裡電話也沒掛好，問了幾位他常見面的鄰居友人，大家也都說這兩三天都沒見到他，好心的鄰居還去按電鈴也沒人應。

從宜蘭回台北的路上，我心裡滴咕著：「唉～他最近退化到電話沒掛好應該機率很高，手機本來他就不常用沒充電，可是怎麼會響那麼久沒接？難道他忘記跟我說臨時去找…？」才五十出頭歲數的老公十年前即有心血管疾病中風史，二十年前就血壓血脂血糖三高具足，雖長期回診吃藥，但他近年來

在生活及工作上，記憶及反應力都開始衰退，兩年前被我拖去做腦部血管檢查，確認他腦部前額葉的血管多處有小阻塞，雖然有吃主治醫師加開的防止腦血管阻塞藥，但他的飲食作息習慣從不願改變，故持續退化其實是無可避免的。

自醫學院營養系畢業的我，正因多少了解他的習性與慢性退化的病情發展，對他沒接電話或是忘記把電話掛好並不會很緊張，只當作是持續退化的可預期行為；又因長年接觸宗教並高度關注生死關懷，超認真花了五年完成了生死教育與輔導的碩士學位，我內心不免對生死終極課題有所準備，長年來在他身邊擔心受怕他的飲食作息對健康的負面影響，對他這次或許有可能發生最糟糕的前所未有狀況：「死亡」-- 自然地列入其中一種可能。當時的我只想著：「先回家看到底怎麼了，再說吧…，還沒確定發生的事就別多想了…」盡量維持身心情緒平穩，不知

不覺把心的螺絲先栓緊了，面對未知——或許只能先這樣把自己準備好吧！

一回到台北，發現門不尋常地反鎖著，栓緊螺絲的心更是往下再沉！但這炎炎夏日並沒任何異味啊，心中不免仍抱一絲「他不在家卻用鑰匙反鎖門後出遊」的幻想。想想這時急著破門也沒用，請了熟悉的鎖匠來開鎖，好不容易開門進去，我第一眼往臥室房間看去——沒看到人便呆了幾秒，正想要去往前面客廳還是後面飯廳再找找，鎖匠老友便推了我一把催促著：「快啊！發甚麼呆？」我便直覺地往客廳走去，果然見到熟悉的大塊身影——趴在電視機前的地板上了！來不及慌張、更顧不得是否能接受接下來的場景，就只能吸口氣走近去看——映入眼簾的是再熟悉不過他那半花白的捲髮，然後我叫道：「啊～臉都黑了啦！」很清楚他真的已經死了，而且就在我面前黑著臉給我看，我只能摸著他那片平滑的背，第一時間來不及傷心或錯愕，只是不捨他一個人孤獨痛楚地倒下了！

當回神過來也不知該打電話叫救護車還是警察，沒有面對過這樣的場面，說實在腦袋一片空白。回神先打給救護車，救護單位先確認已經死亡後請我打給警察，在等警察的時間，我開始環顧他倒下的蹤跡，發現他抱著我每次回家喜歡睡在沙發上的專屬睡袋與小被單，那些可能發出異味的部分都被睡袋和被單吸收了，所以他身邊的地板還滿乾淨的；巡視著凌亂丟著空塑膠袋與海報紙沒收拾的客廳，瞥見有一殘留汽水的空寶特瓶，突然心如刀割且湧上一股想要鞭屍的怒氣！因為深知以糖尿病為主的他——健康大敵

正是他最不忘口的糖！他除了戒不掉大口吃麵包外，竟然上次電話中騙我他最近沒喝汽水了，其實趁我不在身邊時肆無忌憚，就這麼徹底痛快吃喝成這樣！

心頭除了緊與沉，更是百味雜陳！想到每次跟他溝通健康問題的嚴重性時，他最常氣呼呼地回我一句：「如果血管爆掉，早點死就好了嘛！」而我更是傷心又氣急敗壞地回他：「如果那麼容易死就好，最怕死不了要躺在病床上！」所以他總覺得我在詛咒他。因為他明明自知曾中風過又有三高卻不肯忌口，我每每一開口要他少吃點便遭他白眼變臉對待，他就是這麼任性！在他身邊苦口婆心卻派不上一點營養師的用處，反而更因此倍感壓力與威脅，總是準備他哪一天倒下臥床怎麼辦？萬萬沒料到我長年的擔心的夢魘竟然是這樣的結局！

心中除了不捨他把自己吃到這樣爆掉外，仍充滿著對他早已失望透頂的無奈與深切的自責：責怪自己這些年來賭氣丟下他一人，希望刺激他學會為自身的健康負責，明知道他腦神經功能持續退化的我，卻沒有在他身邊照顧陪伴他。腦中浮現：「如果當初我留在他身邊他就不會這麼快死了，但是他一定會不開心…我也必會繼續對他生氣…」；另一方面也浮現出：「他這樣的死去，難道不是我倆僵持在健康危機問題上的一種解脫？他也沒有拖累我啊！難道這是他回饋我、讓我放心的方式？我更要感謝他才是吧？」事發之初，這兩種聲音就這樣經常交錯擺盪著，久久無法自己…

當死亡課題發生在長年共同生活，累積了恩怨情仇的至親身上，首當其衝的我要如

何自處？腦中裝著的營養醫學知識卻幫不上忙，專業知識成了不時威脅自心的耳語和夢魘，要如何看待自己曾經所學的專業價值？學習著心理健康與諮商，卻對如何輔導枕邊人建立健康習慣一籌莫展，是否意味著我這些年根本是白學了？乍然撒手留下一堆的無奈與遺憾，更別談哪來什麼說好的幸福？有的盡是預期的失能與沉重的負擔，他到底是如何愛我、照顧我這個願意陪伴曾中風的他到現在的妻子？這一連串的否定與一堆足夠自責或逃脫的理由，大可以讓我陷入糾結無比的黑暗深淵。其實，當時的我更不知道的是——到底該不該傷心？這樣算不算悲傷？如果不夠悲傷難過——我是不是對不起他？

為了對得起他，我回想起他生前最喜歡及不喜歡我做什麼：他最喜歡不時幫著我在假日忙著打理長年兼職學會的秘書任務；他最討厭我每次遠在宜蘭社福機構忙得沒日沒夜地都不理他；他最享受期待的就是每週六一起出席長年參加的念佛會共修暨養生活動。於是我斷然離開要面對案主直接服務的全職工作，回到臺北熟悉的兼職秘書崗位，為一群長年不計報酬提供法院家事案件受苦家庭服務的心理專業助人者，專心扮演好行政後盾；也持續參加與他有著滿滿共同美好回憶的念佛共修聚會。沒想到，無意間讓自己藉由參與這兩個愛心關懷陪伴、服務奉獻的團體，滋潤反饋著我——讓我覺得自己還「有點用」，也延續著我所揣測他對我的期待與善意。

我選擇容許自己不去定義甚麼是悲傷？要如何悲傷？當我自責就容許自己自責，曾

多次在現場模擬著他死前可能的每一個步伐姿勢與感受，充分感受體會著他的驚慌無助與腦血管突然爆裂的極度痛楚！但我也容許自己不需要一直沉浸在其中，想獨處就讓自己徹底獨處，想要人際互動就走出去互動，刻意也好、不刻意也罷，要流淚否都順其自然！即便過程中曾遭共同友人的誤會與不諒解，及周邊有利害關係或說是道非的人情冷暖對待，但我正因有著足夠接納支持的正向力量，能斷然選擇不繼續連繫接觸，遠離了無謂的紛爭與傷害。深刻感受到未來是我自己的，與不解的他人何干？更堅定地踏穩自己接下來往前的每一步！

回頭看來，這一路生死教育與悲傷輔導的學習及深刻自我反思歷程中，還有長年不離生死終極關懷的信仰實踐上，一直都有著不離不棄的師長親人朋友們陪伴鼓勵著我。在這重大時刻，全都成了我內外源源不絕的正向支持後盾！讓我在可以調適身心、不過度耗能的生活步調中，因著這難能可貴的陪伴接納與關懷支持，被呵護照顧著，不知不覺也療癒著那難以言喻的悲傷。

2015年七夕，突然想起不久前的一個清晨…老公清晰出現在我眼前：一如以往的短胖身形，周邊還微微透著光亮，那時我清楚知道我們早已天人永隔，正有一絲狐疑時，只見他白淨的臉上堆滿了笑容，我即刻收起本想開口的提問，張開雙臂上前擁抱他，這一抱夢便醒了！臉頰上卻清楚留著被他鬍渣刺著的痛感，心底頓時湧上暖暖的感動！