

生死關頭

作者: 李維榕博士

日期: 2025 年 8 月 2 日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

與好友吃下午茶，她突然問我：你懷念你老公嗎？

我有點突然，一時不知如何回答。

我懷念他嗎？這是一個有趣的問題。他離開那天，從醫院回到那再也沒有他的家，我坐在那裏只感到空空洞洞的，一個奇怪的意念一閃而過：再也不用天天上醫院了，竟感到有種解脫。

跟着而來的葬禮、焚化、辦死亡証及各種手續，每一宗事都在提醒你這個人走了，沒有了。但是我却覺得他從來都沒有離開，只是去了我內在的另一個時空。在我半睡未醒的迷糊意識中，逝去的人和事都會繼續以不同形式出現。讓我每次醒來，都會感到無限安慰，在那種意識中，沒有死人。因此我每次都有一陣疑惑：分明是活生生的，怎麼說他死了？一定有人弄錯了。

即使事過多年，這感覺始終不變。

所以，我回答我的朋友：我沒有特別想念他，因為他一直都在，只是沒有在我的現實世界出現。

記得有位長輩在她多年相伴的丈夫去世後，請我們吃飯分享他留下的藏酒；但是她每喝一口就先與她身邊留空的座位打招呼，好像她的丈夫仍然坐在那裏。當時我心中有點發毛，現在我很能體會她的心思。因為每個人的哀悼方式都不同，如果這是她選擇的方法，又有何不可。

又記得有一次與我的老師 Minuchin 及另一位學者談天，當時我們三人都是先後失去自己的伴侶。Minuchin 問我們：你們還有與丈夫說話的習慣嗎？Pat（他的妻子）剛走時我不停與她說話，這個習慣總是改不了。但是我發覺最近已經不再這樣做了！

他看來有點失落，連話都不說了，是否真的可以讓她走了？他好像想向我們求証。另一位學者與他很有同感，我卻有點茫然，不停與死了的人說話，那不是活見鬼嗎？

後來我也嘗試一入屋就說：老公，我回來了！

但是感到很彆扭，也許我真的已經接受他不再存在我的物質世界了。

這個周末，我一口氣看完 Irvin Yalom 與他妻子 Marilyn Yalom 的合著：*A Matter of Life and Dead*（中譯名為《生死關頭》）。描寫的就是由妻子獲悉患上絕症

開始，在隨後的一年，他們二人如何面對死亡一分一秒的迫近以及死別的點點滴滴。其實更合適的翻譯應該是《生死攸關的事》。

Yalom 是現代群體治療大師，他的一本 *existential psychotherapy* 《存在主義心理治療》是心理治療的經典，對人生所必須經歷的種種失落與存在的焦慮，提供十分深厚的探索。而「存在」是受到時空限制的，它的另一面，就是死亡。但是理論是理論，當事情發生在自己身上時，却是另一回事。書是他與妻子一起寫的，到最後只剩他一個人去完成。

我很喜歡這本書，沒有太多教你如何面對死亡的大道理，只有兩個相愛的人，怎樣分享他們生離死別的過程。由起初聽到噩耗時的依然心存希望，到面臨最後的宣判，然後在絕望中等候那最終的分離，最後看着工人用布袋把你最親密的愛人扛走，每個階段都有其獨特的千絲萬縷。每個階段都讓我們有相同經歷的人，重訪一次生離死別的每一個此情此境。

其實，當你自己或配偶被確診患上絕症時，你的哀悼就已經開始。生命一點一滴在你眼前消失，看着對方日漸萎縮的身體，却仍然努力抓住生命的稻草、仍然有渴望、仍然有夢想，執着對方的手，那手却由有力的緊握慢慢無力地滑走，那才是最讓人心痛的時刻。每一天都如常生活，却一天天步向死亡，等到蓋棺定論時，你已經完全沒有感覺了。

也許真的沒有面對死亡的良方，最常被引用 Kübler-Ross 所提出的五步曲：否認（denial），憤怒（anger），還價（bargaining），消沉（depression）和接受（acceptance），早被證實並非適合每一個人。

Yalom 在書的前言，寫道：悲傷是當你有勇氣去愛別人所付出的代價。

書中我最喜歡 Marilyn 所寫的一章：Whose death is that anyway?（究竟是誰的死？）她初時有點不解，不是所有數據都說女性比男性活得久嗎？怎麼先走的會是自己。又想到自己走後，丈夫將被孤單地丟下，心中又十分不捨。最有趣的是她發現「死亡並非一個人的事」，還要考慮很多愛你的人的感受。她尋求安樂死，家人都反對，所以她問：究竟是你死還是我死？

另一章是 Yalom 寫的：Home alone（單獨在家）。當一切都完結，他一個人回到家裡，百感交集，却又完全麻木。最後怎樣由憂鬱中爭脫出來，回復正常生活，那又是另一個人生的重要考驗。

也許這就是 Yalom 所說的「愛的代價」。

死亡會為所有相愛的關係帶來休止，Yalom 所描述的是一段很強烈的感情經歷。我個人的旅程卻是經過很長時間的麻木：白天照舊工作，晚上回家一個人吃飯、睡覺，第二天又去工作，而且工作得特別投入。我甚至懷疑自己是否不夠愛他，甚至很快就把他那本來佔地不多的衣櫃侵佔了。後來才發覺，他一直都在，只是找他時不出來，不找他時，卻突然來訪。原來我們活在的時空，可以有多个現實的存在。

死亡只帶走死去的人，帶不走活着的部份。