電影《老師與流浪貓》看喪親之痛：當你面對失去，別忘了你不是一個人

張睿庭 諮商心理師



《老師與流浪貓》是 2016 年，一部關於獨自住在日本靠海小鎮的退休校長，藉由尋找流浪貓的過程，重新整理經歷妻子逝世的悲傷，學習接納生老病死、找到生活意義的電影。故事並不複雜，主題也很明確，可以一起和老先生一同經驗失落與接納的過程，是很適合想小憩一下、沉澱心情時可以欣賞的小品電影。

在電影中，咪咪是校長妻子很疼愛的流浪貓，然而妻子過世後，咪咪的出現卻不斷勾起校長的悲傷與孤獨感受。個性本就較為冷淡與頑固的校長，因不斷憶起妻子生前模樣，悲痛與氣憤之下將咪咪趕走，然而咪咪真的消失不見，校長卻又感覺自己與妻子的情感連結似乎也在消失。

也可以說，咪咪在無形之中已經成為了校長情感投射的客體。而與人建立關係較困難，或情感較為封閉、迴避者，時常會以憤怒、惱怒、攻擊等方式處理那些不允許自己擁有的感受，也較不能接受悲傷、脆弱、憂鬱等情緒。這些特質的人即便如此，在遭遇重要他人離世的時刻，也可能會感受到大量襲來而無法停下的悲傷，這對當事人說常常是不舒服、難以忍受且不熟悉的感受。

校長就是這樣的例子。在電影中也可以看見校長面對悲傷，首先便想將這難以忍受的感受切除，同時趕走了投射著對妻子情感的咪咪，讓自己維持穩定。但當承載思念的客體消失，孤獨與不安的感受卻又侵擾著他。在生命如此接近死亡的不安裡，又極為孤獨的情況下，校長意識到自己並不想切割與妻子有關的人事物，也在這個時候，這份意識驅使校長在小鎮中展開四處尋找流浪貓的旅程。

尋貓之旅，也是面對亡妻的悲傷歷程

電影的拍攝手法非常可愛，透過校長的尋貓旅程，原本孤僻的老先生認識了一群同樣寄放了不同情感於咪咪身上，也在尋找咪咪的人們，這時也才發覺原來咪咪在不同的環境裡，竟被叫著不同的名字，牠的存在對於每個人也有不同意義。牠的消失，也代表著這群人心中某塊很重要的部分不見了。這部份真的很值得把這部電影找出來，親自感受一下。而這趟尋貓之旅，某種程度上也可以說是校長面對亡妻的悲傷失落與哀悼歷程。關於哀悼歷程，許多學者提出了不同的哀悼階段與時期，在此不多論述，僅簡介被廣為人知與應用的「四個哀悼任務」。

「走過悲傷」：哀悼的四個階段

哀悼任務的理念，出自於 J. William Worden(2005)，表示哀悼者會在悲傷失落的過程裡，透過經驗任務去調適所愛之人已死亡的事實，任務包含（一）接受失落事實、（二）經驗悲傷的痛苦、（三）重新適應一個逝者不存在的新環境、（四）將對逝者的情感重新投注在未來的生活上。

校長的尋貓之旅就體現了哀悼的四個任務。雖說「尋貓」是具體且動態的行為，且似乎是一種「不願承認妻子已過世」的狀態，但當校長開始與鄰居共同分享咪咪對自己的意義、討論尋貓計畫，便是有了妻子與咪咪以外的人際連結。尋貓過程裡雖產生了找不到咪咪的焦慮與痛苦，與鄰居相互確認咪咪似乎真的不會回來了也讓校長感到失落，但在有人際支持的情況下，校長也慢慢地接受了失去咪咪的事實。而這其實也象徵著校長的內在正經驗失去妻子的失落與悲傷，嘗試接受妻子已死亡的事實，並且重新適應沒有妻子的世界。

電影尾聲，校長獨自一人坐在家中，憶著與妻子、咪咪相處的點滴，雖然讓人感到有些滄桑與酸澀，但或許也是校長開始願意把與妻子的正向互動收進心底、不再那麼抗拒回憶妻子，透過螢幕也能感受到妻子與咪咪的陪伴必定是給予校長人生莫大的意義。而這份失去，似乎也讓校長與自己的內在有了新的連結、對生老病死有所接納。雖然我們不曉得咪咪到底身在何處、是否還活著，也不清楚校長的生活樣貌將會變得如何，但可以看見校長相比過往更懂得如何與人相處，更能感受到人際間的情感流動，也對於失去的意義有更深層的體悟。

面對失去，請允許自己的步調，也記得你不是一個人

面對失去，有多種可以處理的方式，每個人適合的調適方法及速度也不相同，並沒有絕對的標準。但有一個地方好好訴說悲傷，身旁有重要的人際連結必定能提供不少幫助。

如果你也正在經歷失去，或者久久無法調適失去的悲傷感受，除了透過書籍閱讀、使用網路上能查到的喪親相關資源(支持團體或課程)，也建議可以嘗試心理諮商，試著從失落中重新找到自己。接納失去固然不容易，但或許也是

因為失去的對象在我們的生命裡占有重要的意義與地位，才讓失落顯得沉重，卻又蘊含著與逝者相愛痕跡。

圖片來源：pexels

參考資料

J. William Worden（2005）。**悲傷輔導與悲傷治療**（李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯；5版）。心理。(原著出版於1995年)