那些來不及說出口的話：創造紀念儀式，對已故親人的思念與愛得以安放

張十安 諮商心理師



親人的離世，總是讓我們措手不及。即使知道生命無常，我們仍會在深夜或特定時刻、節日裡想起那些來不及說出口的話，比如那些放在心中未曾表達的愛、沒機會說出口的道歉，亦或是我們單純想再聽一次他們的聲音、懷念他們的身影。我們可能會困惑，當面對這些情緒時，我們該如何處理或面對？我們該如何與逝去的親人「對話」，好讓自己的內心獲得安慰與療癒？

雖然他們的身影已不在身旁，但我們仍可以透過內在對話、書寫信件與紀念儀式等，讓愛與思念找到出口。

內在對話：讓思念化為心靈交流

「如果你/妳還在，你/妳會怎麼回應我？」這或許是許多人在失去親人後，心中浮現的疑問。我們可以透過「內在對話」的方式，在內心與逝去的親人進行想像性的對話，這不僅是一種思念的表達，也能幫助我們整理失去親人的情緒及感受。

我們可以嘗試這樣做：

- 找一個安靜的地方，慢慢的閉上眼睛，並想像親人坐在你/妳面前。
- 回憶他/她的容貌、聲音、表情、語氣，並試著告訴他/她，你/妳心裡想對他/她說的話。
- 試著問自己：「如果他/她聽見了，他/她會怎麼回應我？」

試著讓這場對話自然發展，如果過程中有任何的情緒、感受，這都是正常的，允許自己溫柔的對待自己。透過這樣的方式，能幫助我們找回與逝者的連結，並從中獲得心靈上的安慰。

書寫的力量：給親人的一封信

書寫是一種安全的情緒宣洩方式，它讓我們能夠自在的、舒服的表達內心的話語。我們會發現，有些話在親人在世時我們說不出口，然而現在我們能透過書信，傳遞這份思念。

我們可以嘗試這樣做：

1. 準備一張紙或一本筆記本，寫下對親人的一封信。
2. 不必刻意修飾語言，就像平時對話般，自然地表達內心的情感。

3. 若你/妳不知道該如何開頭，可以嘗試從這幾個面向：

- 思念：「最近總是想起你/妳，尤其是……」
- 感謝：「謝謝你/妳曾經……這些回憶讓我……」
- 遺憾：「我一直很後悔沒來得及……」
- 分享近況：「你/妳不在的日子裡，我……」

寫完之後，你/妳可以選擇收藏起來、念給自己聽，甚至是在某個特別的日子燒掉或埋進土裡，象徵將這份話語傳遞給對方。

這封信不只是寫給逝去的親人，更是寫給自己，當我們嘗試將心中的話書寫下來，便能協助我們抒發思念之情，並帶給自己療癒。

創造紀念儀式：讓愛與連結延續

對許多人而言，親人的離世不代表與他們的結束關係，而是轉化成另一種形式的存在。我們可以透過特定的儀式來紀念他們，讓自己在現實世界中仍然感受到與他們的連結。

我們可以嘗試這樣做：

1. 點一盞燈：在特定的日子（如親人的生日、忌日、節日）點一盞燈，靜靜地想念他/她，感受那份溫暖的陪伴。
2. 建立回憶筆記：記錄與親人的美好回憶，或將他/她生前經常說的話、喜歡的詩句寫在筆記本中，讓這份回憶持續陪伴自己。
3. 用音樂緬懷：播放親人生前喜愛的歌曲，或選一首代表你們關係的音樂，透過旋律與情感產生與親人的連結。

這些儀式不僅是對親人的紀念，也是一種對自己的撫慰，讓我們學會與逝去的親人保持一種新的關係。

逝去的親人，仍以另一種方式陪伴著我們

死亡帶來的失落感或許永遠無法消失，但我們可以選擇如何與這份思念共處。透過內在對話、書寫與紀念儀式，幫助我們找到表達情感的方式，讓那些還沒來的及說出口的話得以被聽見，也讓逝者的愛在我們的生命中延續、陪伴我們前行。