

圓一個跟『牠』的緣：

文 游益航
心理師

淺談寵物過世的經驗

這年頭，愈來愈少的小孩了。

取代的是愈來愈多替代小孩的『牠(狗、貓或其他寵物)』，也有人稱牠為『毛小孩』。這現象從滿街愈來愈多的動物醫院、寵物店、寵物美容坊等可見此市場的蓬勃發展。

跟這些毛小孩的主人總有談不完的哺育、教育和就醫經驗。但是，大概不太會有主人喜歡來談飼養這些毛小孩最終不可免會遇到的臨終和身後事。以致於最後總是令生前對牠疼愛倍至的主人，不免最終倍感挫折和傷感，總覺得事情留下遺憾。

有這麼嚴重嗎？看官不免會問到。有人說我家也有寵物死掉的經驗，我還不是過得好好的。許多人有著同樣的經驗。的確，絕大部份的動物主人在遇到動物離世的經驗後，由於心理的保護功能發揮作用，這些主人儘管內心傷痛但仍能正常地作習，普遍而言三到六個月就能回復到正常狀態，在二年後還很傷痛的人就更少了。

然而，這並不能否認三件清楚的事實。第一是愈來愈多的證據說明主人家確實在動物過世的那段時間，確確實實地走過一段非常難過的時光；他們之所以避談是因為不想對周圍的人造成困擾，或因為找不到合適的人可以表達失去摯愛的痛苦。要對一個陌生人訴說自己哭紅眼是因為毛小孩的緣故，光想到就令人感到難以啟齒；更別說，要開口向上司為牠(其實是為自己的喘息和失落)請個喪假。畢竟，我們這個社會對動物的照顧和對人的同理還有很長遠的一條路。第二是愈來愈多的臨床案例，說明了愛犬、愛貓死亡，引發飼主病態性哀慟，而有情緒低落、哭泣，更不願出門，還有失眠、食慾不振症狀，嚴重者甚至導致主人有自殺意念和行動。第三個是攸關動物安樂死對主人的衝擊，不可避免地自認是害死愛犬的劊子手而難以釋懷。

現代社會的結構正在改變，過往華人依附家庭家族的結構逐漸被個人化取代，毛小孩取代了對周圍重要他人的位置，佔住了心中一塊根本的位置，卻不容易被上一代人用自己的經驗來理

解。就筆者個人投入寵物失落的工作經驗來說，主人要的其實不多，無非是理解和訴說，完成一段完整而有意義的道別，讓自己的心放下使可以不再掛念。這個過程看似著眼於毛小孩，其實更是

為自己做為一個好媽媽好爸爸的自在心願。

社會其實也可以對這些痛失愛物的飼主更友善。如果您的周圍有親友正經歷這件難過的事，別急著替他們揮去抖落身上的灰塵，更別擔心他們的難過會影響到自己；我們可以關心地聆聽主人家這段屬於他們之間的故事，無需催促著他們快速地走過和恢復。一般而言，哀慟反應在身邊親友傾聽陪伴、同理支持下，大多都能順利度過。除非，遇到了悲傷延宕過久、自責與過度埋怨、失眠或焦慮、無法上班或社會退縮，無法適應新環境的症狀，而可能遭遇病態性哀慟時，也請您帶著他(她)大方向專業醫師與諮商者求助。主人心中的苦我們不僅看到，也準備好一起走過。適度地採取心理諮商搭配藥物，消極地可以協助改善焦慮、失眠，幫助患者穩定心情；積極地透過追悼重要他人的過程，我們不僅可以完整這一段愛的連結，更是一段追求生命意義的重要之旅。

一些面對生死關頭的自助方式，可以參考坊間一些不錯的書籍，內容都有提供一些照顧寵物臨終和飼主自我照護的資訊：

動物生死書 / 杜白 獸醫師著 / 心靈工坊
陪牠到最後 / Rita M. Reynolds 著 / 心靈工坊
為了下一次相逢，讓我陪你一起幸福到老 / 橫田晴正著 / 本事文化