#晚晴訓練班－尊重不同的調節步伐

親人離開之後，我們需要調節及重新整理生活，但亦不應該過份壓抑自己對逝者的懷念之情；相反，這份情感可以成為我們生命的動力，讓我們繼續堅強地生活。我們可以同時擁有「懷念」及「適應」。有時我們會比較偏向「懷念追憶」，特別是在一些重要的日子或者節日；有時我們又會偏向「適應調整」，就好像鐘擺一樣，兩邊不停來來回回。

在這個鐘擺搖擺當中，我們亦可以繼續成長向前。但要理解每個人的步伐都不太相同，沒有一個絕對的標準，即使是同一家庭的成員，失去同一位親人，各人的失落感都會有所不同，各人的鐘擺節奏都不一樣。

透過回憶思念、述說生活片段、重溫舊照，甚至流淚痛哭，我們內心仍然可以保存那份同逝者的關係和感情，這樣不單止與適應新生活沒有衝突，有時更加是必須的過程。

資料參考：《善別-向臨終者和逝者告別》刊物