

面對寵物死亡的失落

財團法人「張老師」基金會盧麗玉顧問與編輯群



去年1-8月間約有9萬新生兒出生，寵物登記的數量卻高達16萬隻。特別是在市區，你會看到路上推著寵物車的人，已經快比推嬰兒車的人還多了。現代人的生活步調緊湊，對內在安定的需求日日增高，飼養寵物已成為大多數人的選擇。

寵物之所以如此療癒，是因為牠們的忠誠與陪伴，我們從不害怕有一天我們會被拋棄、也從來不用擔心受到什麼負面的評價。寵物溫暖的身體、深情的眼睛(偶爾也有鄙視的眼神令人發笑)、無聲的陪伴、日日在家的癡心等待，這樣無條件的信任及沒有評價的愛，家門外的煩惱再多、再亂，都會在回到家、看到寵物的那一刻，消融大半，更讓人感覺到自己不再孤單，並獲得被另一個生命依傍、需要的肯定。



寵物跟人一樣，有年歲的增長、也有老去的生命流轉，加上寵物的壽命大多比人類短少，終須告別的那一天總會無情地到來。如何面對陪伴我們走過喜、怒、哀、樂，親如家人的寵物離去，是所有曾與寵物有生命交流的人們，待須學習的課題。

面對寵物(即將)離世，我們可能會有哪些反應

- **掙扎** → 當寵物久病或於醫療輔助下，仍走到需要考慮人道結束生命時
- **自責** → 責怪自己不夠敏覺寵物的不舒服、懷疑自己照顧失當
- **悲傷** → 來自於飼主心中的愛與不捨
- **思念** → 我們可能會沒有食慾、難以入眠、無心工作
- **可能也會憤怒** → 當悲傷的情緒被壓抑未能適時呈現時，甚或會轉以憤怒來表達



傷心的我們，該如何面對呢

面對寵物離世的失落，我們可如四道人生：「道謝、道歉、道愛、道別」，讓自己得以安心的封存與寵物共創的生命樂章。



道謝

與寵物好好的道謝，謝謝牠一路以來的不離不棄、陪伴我們所有人生的憤怒、酸楚與甜蜜，毫無怨言地扮演我們最佳的心靈伴侶，更謝謝牠的出現，讓自己學會愛與責任。



道歉

相遇的過程中，有時候可能因為忙於工作或其他原因而疏忽了回應牠，誠心地在內心致歉，放下愧疚與遺憾。



道愛

緣分讓彼此相遇、成為彼此生命中最重要的一員，即便未來天人永隔，仍會永遠在心中思念彼此。



道別

好好地和寵物說再見，這次的分別是為了下次更美好的相聚，祝福寵物擁有更幸福的來世。

如何關懷身邊同樣處境的朋友呢

Don't

「只是一條狗而已」、
「再養一隻就好了」
這樣的話千萬不能說，
寵物與主人建立依附關係
是難以輕易被取代的獨特。

Do

1. 理解朋友的傷痛、給予朋友友善與溫暖的支持與陪伴。
2. 失去寵物的哀傷，可透過適當的心靈儀式幫助朋友與寵物好好道別，並增加內心對「寵物死亡真實發生」的接受度。
3. 協助朋友探索和了解寵物對他的意義，協助朋友了解並接納悲傷等負面情緒都屬正常，也可以更重新認識自己。
4. 理解對寵物離去的內疚自責，其實是源自於對寵物的愛，並透過這樣的過程，學習接受生命的無常和限制。

了解悲傷者的需要



- 請讓我表現出真實的自己：

  當我需要哀傷時，別告訴我要堅強；

  當我已漸漸堅強，別告訴我應當悲傷。
- 請允許我拒絕一些建議，當我真的無心做一些事。
- 請允許我做一些事，當我覺得這樣做對我有一些安慰。
- 請讓我說、聽我說，讓我懷念一些關於我和寵物的記憶與歲月。
- 在關心我之前，請先照顧您的情緒，我擔心您無法承受我的哀傷，我會因此感到愧疚。
- 請讓我有一段時間，不想參與社交活動。
- 請不一定要對我說一些正面樂觀的話，我只要有人靜心陪伴我，我就能感到不孤單。
- 請接納我調適悲傷的步調，或許有點快、或許有點慢，我希望是屬於我自己的節奏。

面對寵物的死亡，就如常言道：「人一生都在學習如何接受變老，面對死亡，同時繼續選擇快樂地活下去。」相信這也是在天堂的寵物們所樂見的。



我想找心理師聊聊～
工作、生活、親子、婚姻、人際、情緒、睡不著、壓力、健康，任何心情，具備國家證照的諮商心理師，
都可以聽您說喔！

張老師員工協助方案諮詢預約專線：2993-6180*32
信箱：120505@cyc.tw
服務時間：週一至週五(上班日) 09:00-12:00 14:00-17:00