

只因哀傷原是如此
臨床心理學家林季達女士

不必因害怕為他的離去落淚而強忍，
你不是軟弱，
只因淚水可以撫平傷痛的心靈。

不必因曾對他不夠好而內疚，
你以前沒有虧欠他，
只因你現在更愛他。

不必因未曾對他說過某句話而後悔，
你不是沒有機會告訴他，
只是你不知道他在另一個世界已經聽到了。

不必因仍記得他的過失而懊惱，
你不是苛刻，
只因他過往的確曾有過不是。

不必因恨他走得太早而怪自己，
你不是狠心無情，
只因你太捨不得他。

不必因他不在自己身邊而失落，
你不是完全失去他，
只因他雖不在人間，
但是永留在你心間。

不必因情不自禁為一個酷似他的陌生人心動了片刻而自責，
你沒有變心，
只因你太懷念他。

不必因偶然沒有懷念他而擔心，
你沒有遺棄他，
只因他希望你不要為他而忘記走你自己的人生路。

不必連想令自己開心一點也覺得不應該，
你不是漫無目的，

只因他希望你可以代他更愛你自己。

不必因渴求向別人提及他而尷尬，
你不是倚賴，
只因別人的關懷可以減輕你的孤單沉重。

不必因自己的百感交集而困擾，
你沒有瘋了，
只因哀傷原是如此。

不必因別人的無法體諒接受而惆悵，
你無須交代解釋，
只要你和他知道已經足夠。

對自己多一些包容，
多一些珍惜，
哀傷不必永遠太沉重，
懷念不必永遠太痛心。
這樣，
也許他會走得更安心，
也許你會變得更堅強成熟。