

# 哀伤辅导

梁晓

---

## 目录

### 第一部：认识哀伤

第一课	失去，可以疗愈.....	2
第二课	哀伤的含义.....	3
第三课	为“失去”的经验哀悼.....	3
第四课	哀悼的任务（一）.....	4
第五课	哀悼的任务（二）.....	5
第六课	影响哀伤离痛的因素.....	5

### 第二部：如何关怀丧亲者

第七课	建立为“失去”哀悼的能力.....	6
第八课	帮助他人从哀恸中复原.....	7
第九课	哀伤辅导的原则与方法.....	8
第十课	分辨和处理困难的哀伤（一）.....	9
第十一课	分辨和处理困难的哀伤（二）.....	10
第十二课	哀伤治疗的介入方法及技巧.....	11

参考书目.....	12
-----------	----

# 第一课

## 失去，可以疗愈

### 一、课程目标

1. 认识参与哀伤辅导工作的意义和挑战。
2. 认识哀伤辅导—这是一个专门帮助受助对象面对人生有关“失去”议题的辅导类型；也是心灵关怀与疗愈的科学，帮助人以更健康的方式来面对所失去的。
3. 聚焦在哀伤辅导的方向—让助人者藉着帮助哀伤者，在过程中引发对个人生命中有意义的“失去”经验的探索和检视，以致能够真正了解人类哀伤过程的面貌，并结合哀伤辅导理论和知识层面的装备，培养自己对疗愈哀伤的专业素养和能力。

### 二、从圣经角度来理解“失去”

#### A. 相关经文

1. 雅各书：
  - a. 雅各书的一个重要主题，是鼓励信徒以终极的目标来解释和看待眼前的得失。
  - b. 雅 1 章清楚指出我们该如何面对人生中的得失：“我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。但忍耐也当成功，使你们成全、完备，毫无缺欠。”（雅 1：2-4）
  - c. 终极的盼望、永恒的价值等，是圣经中重要的主题。信徒在承受人生中不可避免的失去之苦时，要用终极的盼望及信仰的价值观，来改变我们看待事物的立场或观点。
2. 伯 1：21，42：5；约 8：12；林后 12：7-10—这些经文告诉我们，为什么在面对“失去”时经历神的同在是如此重要。当我们在承受任何“失去”时，神都与我们同在，帮助我们。

#### B. 圣经对“失去”的看法

1. 生命原本就是充满失与得。从创造的层面来看，“失”其实是“得”的素材，而所获得的也可能失去。“失去”帮助我们改变原有的人生观，让我们对生命中的盼望和目标有更成熟的看法（参林后 4：17-18；罗 5：3 等）。
2. 圣经指出“失去”的意义：
  - a. 罗 5：3-4—“不但如此，就是在患难中也是欢喜的；因为知道患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望”。
  - b. 林后 1：4-7—“我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。我们既多受基督的苦楚，就靠基督多

得安慰。我们受患难呢，是为叫你们得安慰，得拯救；我们得安慰呢，也是为叫你们得安慰。这安慰能叫你们忍受我们所受的那样苦楚。我们为你们所存的盼望是确定的，因为知道你们既是同受苦楚，也必同得安慰。”

#### C. 面对人生重大的失去—死亡

使徒约翰在启 21：3-4 描述天家的情形：“我听见有大声音从宝座出来说：‘看哪，神的帐幕在人间。他要与人同住，他们要作他的子民；神要亲自与他们同在，作他们的神。神要擦去他们一切的眼泪，不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了。’”

### 三、从圣经角度看在哀痛中复原

1. 从诗 30 篇，可以看见作者怎样描述自己的哀痛，以及他怎样从哀痛中复原。
2. “耶和華说：我知道我向你们所怀的意念，是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。”（耶 29：11）即便觉得自己就像在海上翻腾，要相信神其实紧紧抓着我们的手，并且知道我们的需要和脆弱。
3. “耶和華啊，我仍旧倚靠你。我说：‘你是我的神。’我终身的事在你手中”（诗 31：14-15 上）。不必否认“失去”带给我们的伤害和痛苦，但要学习把焦点从探问为何失去，转移到该如何面对。
4. 当我们面对重大的“失去”所带来的内在毁灭性力量时，要知道稳定的力量来自神。正如罗 16：25 所说：“惟有神能照我所传的福音和所讲的耶稣基督，并照永古隐藏不言的奥秘，坚固你们的心。”赛 33：6 也说：“你一生一世必得安稳，有丰盛的救恩，并智慧和知识，你以敬畏耶和華為至宝。”

## 第二课 哀伤的含义

### 一、哀伤的定义

#### A. 社会文化对“失去”的观念

约9:1-3记载，当门徒看到一个盲人时，他们即时的反应是猜度对方瞎眼的原因——是他自己犯了罪，还是他的家人犯了罪？耶稣却没有把问题归咎于人的罪。

#### B. 哀伤的分类

##### 1. 成长性的“失去”：

- 人生中很多的失去和年龄增长有关。
- 在人生过程中，有时是一边获得，一边失去。例：和心爱的人结婚，却失去了单身的自由。

##### 2. 预期性的“失去”：

- 预期自己将要失去，同样也是真实失落经验的一个重要部份。预期性的“失去”，就是人因为预期自己未来无法避免一些“失去”而感到失落、害怕或痛苦。
- 从心理健康的角度看，每种“失去”都应该逐一处理及逐一哀悼。表面上看起来相同的“失去”，对不同的人可能有不同的意义，因为这会因每个人对所失去的人、事、物投入的感情分量而不同，也因此他们所需要的哀悼也有所不同。可是，大部份人并没有意识到要分辨自己所遭遇的“失去”，也不懂得把庞大的“失去”一个一个拆开来。同时，许多随之而来的第二层“失去”，就像雪球一样越滚越大，使人复原的过程延长多时。

##### 3. 创伤性的“失去”：

- 各类型的性侵、家暴、肢体或精神虐待，都属于创伤性的“失去”，包括孩童时期遭遇的遗弃和受到严重忽视的经验。另外，火灾烧伤、截肢手术、女性切除乳房或子宫的手术、罹患末期肿瘤以致永久失去身体健康、堕胎、流产、死产等，还有因为地震、火灾、水灾、交通事故等天灾人祸，而导致伤残或亲朋好友死亡，都属于创伤性的“失去”。
- 圣经也记载了不少创伤性“失去”的事件：
  - ① 约伯在一瞬间失去了所有儿女、家园和财富，甚至自己的健康（伯1:13-19）。
  - ② 大卫平生经历众多与死亡交锋的时刻，例：面对野兽、敌军、扫罗、儿子押沙龙等（参撒下17章及后；撒下15-18章）。还有，他的女儿他玛被同父异母的哥哥暗嫩强暴，押沙龙为妹报仇刺杀暗嫩（撒下13章），骨肉相残后押沙龙也被诛杀（撒下18章）。

- ③ 使徒保罗为传福音被群众殴打、被监禁，又3次遇到灾难（林后11:23-27）。
- ④ 主耶稣为救赎我们被钉在十字架上，经历肉体上极大的摧残。

### 二、为“失去”的经验哀悼的重要性

1. 人生各种的“失去”，都有各自不同层次的复杂性和严重性。悲伤的情绪会刺激人的认知能力，带给人无力感；锥心的哀伤之痛，更会让人的心灵陷入忧郁和绝望。
2. 如同身体病了需要复原，哀伤者也需要一段时间，才能平复心情。把我们生命中的种种“失去”逐一辨认出来是很重要的。每个人都要学习为这些“失去”深深哀悼，因为哀悼是疗愈的必经之路。
3. 你有没有一些“失去”的经验是还没有为之哀悼的？如果我们没有适当处理这些经验，那么，跟这些经验相关的情绪和反应，就会造成比问题本身更大的负担和阻碍。

## 第三课 为“失去”的经验哀悼

### 一、聚焦议题：重疾 / 丧亲的哀伤处理和实务经验

人人都要面对自己或至亲的死亡，所以每个人都活在预期性的哀伤体验当中。逝者已矣，但留下来的人面对那种“不思量，自难忘”的伤痛，我们又该如何助人、自助？帮助正在面对哀伤离痛的人时，我们该如何以耶稣怜悯为怀的心去关爱？跟受助者会谈时，又该怎样糅合神的话语与心理学的知识技巧，以提供適切有效的帮助呢？

### 二、哀伤中的各种情绪经验

1. 哀伤治疗专家沃登(J. William Worden)提出，当人面对“失去”时，在生理、心理、认知和行为各方面，都会有哀伤的反应。当人处于失去至亲的失落之中，各种情绪反应都是有可能产生的。每种情绪和感觉之所以出现，都有其道理。
2. 我们得先接纳自己的情绪，不以对与错来批判自己的情绪反应，这样才能够了解自己的情绪反应中有哪些不同的部份，并因此学会照顾和处理丧亲者心理情绪的方法。
3. 丧亲者可能出现的各类情绪反应：悲伤、哀痛、害怕、焦虑、麻木、难以置信、失望、生气、绝望、自责愧疚、自惭形秽、忧郁、羞愧等。
4. 自我防卫机制是人类的生存本能，指任何让人不

用去感受情绪的行为或反应。丧亲者会采用各种自我防卫的方式来处理“失去”。

5. 为了减缓和拖延痛苦而所需要付上的力气，反而会拖延人的复原时间。

### 三、从尼希米记看为“失去”哀悼的重要性

1. 尼希米记记载神所拣选的耶路撒冷城在以色列人被掳70年后的情况，是关于耶路撒冷遭受极大破坏后重建的案例。圣经记载的虽然是古代的故事，但这些故事都很有价值。尼希米记记载耶路撒冷城墙的重建，而人的心灵在面对极大的“失去”后，同样需要修复与重建，两者在原理上有很相似的地方。
2. 从尼1:1-3，可以看到尼希米处理“失去”的方式。尼希米本已在外邦做了酒政，是个大官，无须面对家乡的痛苦，但他对家乡却有着浓厚的思念。他并没有像多数人一样，在面对事实的时候，告诉自己不要去想，更没有否定事情的重要性。相反，他听到有人从家乡过来，就勇敢地去询问和了解家乡及族人的情况，探寻和面对事实的真相。可见，重建城墙的第一步是“面对”。
3. 怎样学效尼希米呢？每当我们面对人生中任何一种“失去”的时候，就要正视事实，认清这“失去”在我们整个生命中具有的意义，不去禁止自己感受它的冲击力，并同时要斟酌因着这“失去”而带来的影响。

## 第四课 哀悼的任务（一）

### 一、接受亲人离世的5个阶段

1. 著名的生死学家库伯勒·罗斯(Elisabeth Kubler-Ross, 1926-2004)认为，人在面对至亲离开的事实时，哀伤的进程往往分为以下5个阶段：否认、愤怒、讨价还价、沮丧和接受。她认为，人是透过这5个阶段来学习接受逝者离开的事实。
2. 这套理论试图描绘大多数人面对“失去”的反应，有助厘清丧亲失落的全貌，但不是要简化复杂的情绪。要注意的是，每个人的反应会因着各自经验的不同而有差异，而且这几个阶段并不是直线地向前递进的。换句话说，并不是每个人都会经历所有的阶段，或者各阶段一定顺序发生。库伯勒·罗斯也亲自澄清，人会因应不同的感受而陆续进出不同的阶段，而每个阶段的感觉可能只维持数分钟或数小时。也就是说，各阶段并非呈

直线发展，而是有可能从一个阶段进入下一个阶段，然后又回到前一个阶段。

### 二、哀悼的任务

为了适应失去亲人，丧亲者必须面对4项基本的哀悼任务。为失去而哀悼，是个复杂和动态的过程，而不是一个简单的状态，也不是一条单一的直线。

#### A. 第一项任务：接受“失去”的事实

1. 人有自我保护的本能，有时会为了避免在情绪上面对那难以消化的失去之痛，而不得不运用“否认”的自我防卫。人有可能会在不同层次上，以各种不同形式来否定现实。丧亲者可能在理性上了解死亡的终结性，却要很久之后才能够在情感上完全接受这个事实。
2. 人如果一度采取“否认”的自我防卫并习以为常，就会耗费更多心力来用盾牌抵挡那个叫做“哀伤”的敌人。这不利于心理康复的进程，而这也因此变成一个刀枪不入的战士。
3. 每个人经验失去之痛的程度和感受痛苦的方式各有不同，但在接受“失去”的事实时，不能单单在理性上接受，也必须是情感上的接受。

#### B. 第二项任务：处理哀伤的痛苦

1. 尼1:4是个很好的范例，可以看见尼希米是如何处理哀伤的痛苦，以达成他在哀悼历程中的第二项任务。尼希米听到家乡的族人遭遇困苦患难的时候，他就坐下，为整个民族忧伤，用几天的时间忧伤哭泣。他不像很多人那样很快地结束感受痛苦的过程，而是花时间独自和集中地面对，禁食祷告，向神倾诉。他不否认痛苦，而是带着难过和心碎来面对族人的犯罪与被害。我们也应该向尼希米学习，允许自己去感受“失去”带来的哀伤。
2. 为什么人需要感受哀伤？因为这能让我们认识自己更多。为“失去”而哀伤及流露哀伤，是正常的反应，并不羞耻。允许哀伤，也是让人开通感受其他情绪的关键一环。这样的历程，是通往整全生命的道路。在哀伤中祷告，能让我们的的心灵被真理唤醒，对情绪可以有更深的觉察能力，这样才会带来改变。我们为自己的“失去”哀伤的程度，也会影响我们与神的关系的深度和质量。哀伤程度在生命中越深，越能培养出与神之间更具质量和深刻的生命关系，并越能接近生命的本真。

## 第五课 哀悼的任务（二）

（续）

### 二、哀悼的任务

#### B. 第二项任务：处理哀伤的痛苦

3. 尼 1：5-11 记载尼希米在祷告中承认自己和民族的罪，在倾诉中流露和宣泄他的情绪。祷告可以促成有效的重建，也有医治的效果。说出事情发生的细节和自己的心路历程，这不仅是给神听，也是给自己听，有利于揭开魔鬼的谎言，辨识真相，并整理和疏导情绪。
4. 在预备好的时候，让值得信赖的人知道你的需要，允许他们参与、关心和帮助你，邀请他们进入你的内心深处。要学效尼希米，像他一样说出来。当我们愿意说出来的时候，便是求助的开始。
5. 美国创伤治疗专家诺曼·莱特 (H. Norman Wright)，在面对妻子罹患恶性脑瘤的哀痛时，写了以下这封信给他的朋友，对外说明自己的情况。

亲爱的朋友：

最近，我面对着极大的哀痛。我仍在悲伤之中，也知道自己可能要经过好几个月，甚至几年，才可能恢复过来。

我想让你知道，我可能会哭泣或掉泪，但这不是因为软弱或信心不够。眼泪是神给我的礼物，让我能够抒发内心的苦楚；它也是我在复原之中的信号和疗药。有时候，你可能会看到我显得愤怒、烦躁——坦白说，我自己也不知道会有什么样的情绪波动。我只知道，因为这份哀痛，我的情绪可能显得比较激烈。如果我使你感到不解，请你原谅，并给我多点耐性。如果我不断地重复自己所说的话，也请你把它看成是正常的。

最重要的是，我需要你的谅解和陪伴。你不需要知道该对我说些什么。如果你不知道要说什么，就什么也不用说，因为你的陪伴或拥抱，就能让我知道你对我的关心。如果有很着急的事，请不要太期待我会主动跟你联络，因为，有时候我会感到非常疲倦，而且会止不住自己的眼泪。

如果你发现我畏缩起来，请提醒我。在未来的几个月，我非常需要你的关怀。请为我祷告，让我能够明白这事发生的深层意义，并帮助我去发现神的爱与安慰。如果你在为我祷告，对我会有非常大的帮助。

#### C. 第三项任务：重新适应逝者不复存在的新环境

1. 要适应亲人已离开的世界，意味着要明白逝者如何影响着生者在世上的日常功能，知道逝者过去

扮演着什么角色。在他离开以后，生者要培养出生存所需的技巧以面对环境，重新调整自己的角色，并学习适应新的生活。

2. 尼 2：11-15 记载尼希米到达耶路撒冷后，带上几个随从查看城墙破损的情况。他看到城墙拆毁了，城门被火焚烧，一片破瓦颓垣。然后他对环境做出详细的评估，看看需要什么材料，多少人力、物力，才能重建耶路撒冷的城墙。
3. 在这个为失去亲人哀悼的阶段，同样需要细心审视自己的外在环境与内在心灵的环境，查看一下亲人的离世对生活有什么影响，对自己和身边的人又有什么影响。此时，心灵重建的任务就是为将来需要适应的领域做好准备，考虑该怎样修补“失去”造成的破损，并探寻修复的力量来源。

#### D. 第四项任务：在新生活中找到和逝者永恒的连接

我们并没有真的失去和逝者共度的岁月与记忆，也没有失去他们的生命对我们带来的影响和启示。我们仍然可以继续拥有所失去的，就是把那些被转化的价值和意义积极地融入生活中，包括和我们曾经爱过的逝者之间保持一份转化而持续的关系。

### 三、从尼希米记看重建心灵城墙的步骤

如果从心理辅导学的角度看尼希米记，不仅可以发现尼希米重建城墙的故事与处理丧亲哀伤的步骤有相似之处，还看到神在以色列民重建城墙的整个过程中不离不弃的爱。而尼希米对神的倚靠，也为我们在属灵上如何面对“失去”，作出了很好的示范。

## 第六课 影响哀伤离痛的因素

### 一、影响哀伤离痛的因素

#### A. 对象

要预测一个人对失去亲人的反应，就要知道去世的人是谁。

#### B. 和逝者之间的依附关系

1. 依附关系的强度——悲伤的强度通常由爱的强度来决定。在强烈的爱的关系中，悲伤的反应会十分强烈。
2. 从依附关系而来的安全感——如果逝者是丧亲者的自我价值及安全感的来源，那么丧亲者的悲伤反应会更为痛苦强烈。
3. 爱恨冲突的关系——通常在强烈的爱恨冲突关系中，会包含强烈的愧疚感，认为“我是不是做的

还不够？”也会因为自己被抛弃而感到强烈愤怒。

4. 与逝者的冲突——所指的不仅是去世之前那段时间的冲突，也包括过去曾经发生的冲突。

### C. 死亡的方式

1. 逝者是在什么情况下去世的，会影响到丧亲者的反应，也会影响他如何处理哀悼的多重任务。死亡是否有预警或无法预期，是一个重要指标。有证据指出，通常猝死等意外死亡或自杀身亡，要比事先有预警的死亡更难处理。生者在丧亲后的一两年内会经历更艰难的日子。暴力和有创伤性的死亡（例：自杀或他杀），带给丧亲者的影响是长远和持续的。
2. 死亡发生的地理位置离丧亲者近或远，对丧亲者的影响也会有所不同。发生在远方的死亡，可能会让丧亲者对所爱的人的死亡有不真实的感觉，还认为这人仍在，可能会影响到第一项哀伤任务的完成，也就是难以接受“失去”的事实。
3. 人若面对多重“失去”，例如在单一悲剧事件或相当短的时间内失去超过一个亲人，又或者面临所爱的人生死未卜的情况，情绪都会过度负荷。

### D. 过去的哀伤经验

1. 要预测一个人如何哀伤及可能出现的哀伤反应，必须了解这人过去有没有“失去”的经验，以及他如何处理“失去”的悲伤。过去的哀伤已经处理足够了吗？还是过去未解决的悲伤被带到现在新的悲伤之中呢？
2. 了解这个人过去的心理状态也很重要。特别是有过忧郁疾患的人，比较容易有难于处理的悲伤反应。

### E. 人格因素

1. 年龄不同，处理哀伤的能力可能会不同。相比之下，成人面对丧亲的承受能力通常比儿童强一些。
2. 男女性别不同，会用不同的方式面对哀伤。一般来说，女性比男性更能得到社会的支持。
3. 每个人面对哀伤的方式不同，处理情绪的方法也存在个别的差异。这涉及个别人压抑感受的程度、处理焦虑的能力，以及如何面对压力情境等。

### F. 社会因素及其他附加压力

如果丧亲者能够感受到家人、其他人及社会对他们的支持，这在哀悼过程中会有重大意义。有些研究指出，感受到社会支持和人际支持，有助人减轻面对“失去”时的压力。

## 二、哀伤的时间表

哀悼是个漫长的过程，而最高点不会是哀悼前的状态。我们可以让丧亲者了解，即使哀悼的过程有进展，却并不会依照直线的方式进行，而且哀伤很可能反复出现及需要再度处理。不过，哀伤会随着时间减轻。

## 第七课

# 建立为“失去”哀悼的能力

### 一、哀伤疗愈的时间进程和样貌

1. 一般而言，在丧亲之后的24-36小时，麻木感会消除，于是人就会感到伤痛。
2. 痛苦的程度通常在第三个月最强烈，然后慢慢减缓。只是，悲痛的程度不是平滑地下降，而是呈现不规则地高高低低的曲线起伏。
3. 大部份丧亲者都不需要别人提醒他们亲人过世的周年忌日。第一年的忌日来到时，那种心痛的程度很可能和事发当时的痛苦一样高。
4. 从事哀伤工作的助人者，最好在葬礼后的一周便开始哀伤辅导的工作。这意味着在死亡发生前，就要和当事人接触。有时如果我们预知死亡即将来临，可以事先和家属联络，在死亡当时跟他们有简短的接触，而丧礼后一周再进一步联系。

### 二、丧亲辅导的介入

1. 参与葬礼能够增强“失去”的真实性。目睹死者的遗体，有助认知到死亡的真实性和终结性。
2. 整理亲人的遗物也能帮助人面对死者已亡的事实。遗物的取舍是艰难的，不必留太多，但也要留下有重要价值的物品，作为日后缅怀死者的纪念品。
3. 有几个关键的时间介入点。在丧事前可以作简短的接触，主动提出帮助丧事和遗物的整理；在丧事后以辅导介入。
4. 介入的方式：
  - a. 在整理遗物的过程中，助人者善用遗物作为媒介，引导丧亲者叙述和死去至亲之间的种种回忆。这其实就是哀伤辅导的一个重要步骤和程序，也能催化丧亲者哀伤任务的达成。
  - b. 邀请丧亲者写一封信给至亲。这封信是为了把心里的话完整地表达出来。
  - c. 绘画也可以反映一个人对死者的感受和经历，对治愈丧亲之痛是有帮助的。这个技巧尤其能够协助失去父母的小孩。
  - d. 有一种辅导的策略适合丧亲后一家人一起来参

与，就是一同制作一本记录着和至亲相处历程的相册。以相片述说故事，同时用文字和绘画记录有关家庭事件的故事。

## 第八课 帮助他人从哀恸中复原

### 三、建立为“失去”哀悼的能力

1. 人的一生，如果没有几次真正悲伤的经历，灵性的生命便无法开启。可见，在人的一生当中，悲伤的经验确实占有不可或缺的地位。伤痛经验中甚至蕴藏着丰厚的灵性瑰宝，等待着人们来开采挖掘。我们需要去感受悲伤，因为如果拒绝经验悲伤，也是拒绝去感受爱。当人遭遇生离死别，生命就会因此走上一段景致不一样的路。这样的历程，无疑会为生命带来毁坏与冲击，但也同时清理出新的空间，预备生命的成长和蜕变。
2. 每个人的哀伤都是独一无二的，要允许自己慢慢找出让自己流通哀伤和转化哀伤的方式。眼泪必定是其中一种疏通哀伤的方式，而每个人也有属于自己的哀伤步伐。请尊重自己的需求，也请向别人表达你的需求。
3. 苏绚慧是台湾知名的哀伤辅导与治疗专家。她在《于是，我可以再说再见》一书中，总结了一些宝贵的内容，帮助我们检视自己是否有不合情、不合理的信念，成为干扰生命疗愈的元凶。
4. 丧亲之后，一个重要的学习就是要开始关爱自己——慢慢学习成为支持自己的人，成为保护自己的人，成为愿意爱自己的人。尽量放慢速度，不必强迫自己做超出能力范围的事。要自我关爱，首先必须能够觉察到自己的需要；否则，自然无法对自己提供滋养与照顾。这些需要包括身体、心理及灵性的需要。或许，身心都会感受到极度疲累，灵性也会感受到极度的苦痛。或许，身体处于紧绷、僵硬的状态，情绪混乱不安，灵性上感受到对人生处境的强烈疑惑。又或许，身心都因着伤痛而受伤了，灵性也因伤痛而受困。

### 一、哀伤的意义

哀伤程度在生命中越深，越能培养出与神之间更具质量和深刻的生命关系，并越能接近生命的本真。只有真实地体验过哀伤，才能给予别人更多理解和同理。

### 二、关怀哀伤者的禁戒

#### A. 不应说的话

1. “不要再哭了，过去的就让它过去吧。”
2. “勇敢点，不管怎样，你还是得活下去。”
3. “都快一年了，怎么谈起这件事，你还是流眼泪呢？”
4. “一切都会好起来。”
5. “不要再哭了，节哀顺变。要坚强！”
6. “我了解你的痛苦，我也经历过。”
7. “他只是你的外公。想想你妈妈，她比你更痛。”
8. “生老病死本来就是每个人都无法逃避的，请节哀顺变。”
9. “妈妈已经哭得很伤心了。你们作孩子的，记得要听话，别再给妈妈添烦恼。”
10. “为什么人走了，你一滴眼泪都没有呢？”
11. “你们还年轻，振作起来，再生一个吧。”
12. “反正人都不在了，你现在要做的，就是振作。”

#### B. 小心给建议

1. 尚未跟丧亲者建立安全和信任的关系前，千万不要提出一些貌似“中肯”的建议：
  - a. “你什么时候才打算把他的房间遗留下来的物品清空？”
  - b. “你的丈夫已经离开这么久了，你是时候考虑再找一个男人。毕竟女人需要一个倚靠。”
  - c. “你应该回来教会聚会，不要再沉浸在悲伤之中。”
2. 有些建议对丧亲者的心灵康复并没有帮助。虽然建议可能是好的，但丧亲者在哀伤中未必做得到。助人者此时更重要的工作，是陪伴他们面对痛苦。要知道，有些重大的哀伤是没法“解决”的，那么我们就更不能以解决问题的心态来关怀哀伤者。要运用同理心，进入对方的内心，感受对方的感受。

### 三、关怀哀伤者的重要指引

1. 向丧亲者展现自己愿意时刻关心他的需要；同时，让他有拒绝我的权利很重要。可以这样说：

## 第九课 哀伤辅导的原则与方法

- a. “当你需要我陪伴时，打电话给我。我们可以聊聊，又或者约出来吃个饭。”
  - b. “如果你想找人聊聊，我很乐意听你说。要是你想独处，我也觉得很好。”
  - c. “他去世一周年了，你需要我陪你一起做些什么来思念他吗？”
2. 冯以量是马来西亚的哀伤辅导专家，他提供了一些可以让丧亲者感到温暖的关心话语。例：
- a. “眼泪如果压在心里很难过，你就让它流出来吧。但如果没办法哭，我们也不要勉强。”
  - b. “不是所有悲伤都可以立即走出来，因为有些人是我们很难忘怀的。”
  - c. “请你继续用自己感觉舒服的方式去经历悲伤，去思念他。”
  - d. “你可以按照自己的方式和内心的步伐去经历哀伤，我愿意陪着你。”
3. 有些丧亲者对逝者和对自己仍然有解不开的心结。建议可以这样说：“你要是暂时无法原谅自己或者已经不在的他，也没关系。”心结的处理需要专业的心理治疗介入。饶恕需要意志，也需要疗伤性的对话。
4. 不须逼迫丧亲者快速放下至亲。虽然我们要鼓励丧亲者学习与逝者告别，但要在情感上真正做到告别，是需要时间的。我们可以对丧亲者能否做到告别，保持一些弹性。可以这样表达：
- a. “你不需要和他说再见，你可以在心里和他维持一段关系。”
  - b. “如果你想放下，那就放下；如果你想守着，那就守着吧。”
  - c. “没有任何人可以取代他，请你好好地把他放在心里。”
5. 在不同情景说的话，都需要遵循一个原则：面对丧亲者，探问心情和情绪，远比讲道理、讨论解决方法，更有利于复原。

### 一、协助丧亲者体认“失去”

任何人若失去身边重要的人，即使预知死期，仍会有种不真实的感觉。因此，第一个哀伤任务就是完全体认“失去”实际上已经发生——这个人已死，并且不再回来。不过，要完全达成这个任务需要一段时间，而且过程也很不容易。如何帮助人体认“失去”呢？上好的方法，是鼓励丧亲者谈论所失。

### 二、帮助丧亲者界定并感受情绪

帮助丧亲者减缓痛苦，是进行哀伤辅导的工作重点。哀伤辅导不应仅止于鼓励丧亲者表达情绪，重要的是透过丧亲者与助人者的关系，让丧亲者去感受情绪。助人者能够带给丧亲者多少及多深入的帮助，跟助人者本身对情绪的承载能力息息相关，也跟助人者个人的哀伤议题是否得到恰当和有效的解决有关。

### 三、帮助丧亲者在失去逝者的情况中活下去

这个原则，是指藉着加强丧亲者在没有逝者陪伴的生活能力及独立做决定的能力，来协助他适应新生活。这里有个一般性的原则，就是不要鼓励新近丧亲的人做任何改变生活的重大决定，例：马上变卖财产、搬家、换工作等。

### 四、寻求“失去”的意义

哀伤辅导的另一个重要目标，是协助丧亲者在至亲的死亡中寻求意义。帮助丧亲者寻求意义的过程，跟所追寻的意义，两者同样重要。

### 五、把情感从逝者身上转移

藉着促进情感的转移，助人者可协助丧亲者为死去之所爱寻找生命中的一个新处所——一个允许丧亲者发展新关系，并且继续生活下去的地方。之前曾提及引导丧亲者追忆逝者，其实追忆本身可以帮助丧亲者逐渐剥除和逝者紧紧连结的情绪能量。

### 六、给予充分的哀伤时间

哀伤需要时间，这是丧亲后的适应过程，而且过程是渐进的。助人者应当更耐心和温柔地和丧亲者持续甚至是定期接触。例：丧亲后的一周、丧亲后的第三个月（在哀伤的过程中，痛苦的程度常常是在第三个月最强烈）、节日和忌日等艰难时刻。我们要预先在记事本上注明丧亲者需要额外支持的日子，届时跟对方联系。即或实际的联系未必能够频



繁，也要知道自己的介入必须是长期性的。

## 七、检查防卫及应对模式

在提供哀伤辅导的过程中，也要帮助丧亲者检查因“失去”而更加助长了的特定防卫机制和应对模式。我们可以向丧亲者指出这些防卫和应对模式，并帮助对方评估这些模式的有效性，然后共同探索其他可以减轻压力并解决问题的更有效调适途径。

## 八、分辨病态症状并转介

丧亲后被逝者独占心神，甚至有发疯的感觉，也都属于正常的哀伤反应。但如果混乱的感觉超过两个月以上，就要特别去检视丧亲者是否呈现精神异常的症状，例：幻听、幻觉、认知错乱或妄想等。我们需要辨认有问题的悲伤行为，并知道何时该转介精神科医生、心理治疗师等专业人士。死亡触发的精神疾患，通常需要精神科药物的帮助。有些经历创伤性丧亲的人会产生困难的哀伤反应，这时就需要接受过专业培训的心理治疗师才有能力解决。

# 第十课 分辨和处理困难的哀伤（一）

## 一、困难的哀伤的产生：无法哀伤的重要原因

1. 阻碍哀悼过程最常见的一个因素，是丧亲者与逝者之间高度的爱恨交织，而且隐含了无法传递和表达的恨意。由于不能面对和处理强烈的爱恨冲突，加上过多的愤怒和愧疚，使哀伤的进行越发困难。
2. 人在不能忍受巨大情绪压力的时候，就会以否认、压抑、抽离、麻木等方式来保护自己，以对抗强烈的感觉。因为没有能力忍受情绪压力，便减缩哀伤的过程，这又进一步造成哀伤的困难。
3. 处理哀痛比较健康的方法，应当是本能型和方法型的混合，也就是既要允许自己感受哀伤，又要寻求重建生活的方法。

## 二、困难的哀伤的几种反应模式

### A. 长期或慢性的哀伤

长期或慢性的哀伤反应，是指过度延长，而且永未达到适当的哀伤反应。丧亲的哀伤持续了好几年，而丧亲者往往很清楚自己还没有走出哀伤。这种哀伤也不会因丧亲者能够自我觉察而自行结束。

### B. 延迟的哀伤

1. 有些丧亲者在丧亲时必须扛起重大的责任，无法

兼顾自己的情绪；又或者他们在情感上完全无法面对“失去”，以为可以暂时不理睬哀痛，而哀痛总会随着时间而淡化，或者等过些日子，自己有足够能力时才面对哀痛。

2. 有人这样描述延迟的哀伤：拒绝哀悼你所失去的，基本上就是拒绝和你所爱的人、地方、那些错过的机会，或任何你被拿走的东西说再见。当我们拒绝接受这些生活中令人悲哀和失望的事件时，就好像把咒诅放在自己身上，使自己僵化。就像罗得的妻子，因为舍不得跟她的过去说再见，就变成了一根盐柱（创 19：26）。

### C. 夸大的哀伤

丧亲者经验到强烈的正常哀伤反应，觉得不胜负荷，或者产生不适应的行为。夸大的哀伤和下一点“伪装或隐蔽的哀伤”不同。有夸大哀伤反应的人，通常都能够意识到自己的反应或症状跟“失去”有关；而有伪装或隐蔽哀伤反应的人，却没有发觉自己的反应跟“失去”的关系。

### D. 伪装或隐蔽的哀伤

它和夸大的哀伤反应相似，两者都可能导致精神疾患或生理疾患。在伪装或隐蔽的哀伤中，丧亲者虽然有些症状及行为会导致生活困难，却不认为自己的症状或不适应行为跟“失去”有关。

## 三、哀伤与家族

因为逝者的离开，家庭原本的平衡破坏了。不单每个人的角色受到影响，每个人的自我认同也开始改变，因为家庭会给予每个家庭成员某种安全感和生存意义，而且人是在家庭系统中找到各自的自我认同的。家人的死亡，会迫使每个家庭成员调整自己在家中的角色及跟其他家人的关系。各人可能需要开始形成新的角色和职责，也要以自己独特的方式去面对哀痛。因此，要处理家族的丧亲哀伤，就必须以家庭系统的角度来看待每个成员。

# 第十一课

## 分辨和处理困难的哀伤（二）

### 一、辨识未解决哀伤的线索与特征

1. 一些因生理或精神问题求医的人，并未觉察到哀伤才是肇因，这就需要医生做诊断。如果丧亲者对医生的依从性不高，或是医生错诊，就可能会忽略亲人死亡和病人目前的问题有直接或间接的关系。
2. 未解决的哀伤反应是有迹可寻的。早在1979年，学者和专家便提出辨识未解决哀伤的线索。他们指出，死亡的悲剧可以在没有任何迹象的情况之中降临，导致丧亲者生发出长期的紧张，害怕坏事随时降临。
3. 有些突然丧亲的人，会引发出严重的哀恸并发症，原因包括：
  - a. 之前和逝者存在冲突，不再有机会道歉或了却心结；
  - b. 被悲剧吞噬；
  - c. 安全感丧失；
  - d. 无法认知所发生的事。

### 二、特殊的“失去”形成的哀伤

特殊的“失去”，包括自杀、猝死、流产、死产、堕胎等突发性的死亡。

#### A. 突发性死亡带来的哀伤

1. 突发的死亡通常会给丧亲者一种非常不真实的感觉，而这种感觉会在他们心里停留很长的时间。
2. 突发的死亡会让丧亲者产生强烈的内疚或懊悔感，觉得自己和死者之间有事情尚未完成，思想会不断停留在“如果我没让他去……就好了”，“如果我和她一起去好了”。
3. 面对突发死亡，丧亲者会有强烈欲望想找到罪魁祸首，而且需要有一个可以怪罪的对象。如果是他杀，就有愤怒的出口；但如果是天灾、自杀或心脏病猝死等死亡事件，丧亲者的无助和愤怒难以宣泄，可能会把责任指向自己。
4. 突发的死亡带给丧亲者极大的无助感，通常会牵涉到医疗或法律方面的人士。
5. 在面对突发死亡事件时，丧亲者会有强烈的需要，想知道这件事为什么会发生。
6. 如果在至亲离世前，曾经跟对方在一起，这对丧亲者具有极大的意义。

#### B. 流产

1. 流产形成的哀伤：
  - a. 孕妇流产也是一种难以启齿的特殊“失去”，流

- 产的妇女会感到孤单自责，使哀伤不易解决。
- b. 流产的孕妇同样需要为流产找个怪罪的对象，而往往自己就成了愤怒的对象：是因为自己的疏忽造成流产吗？又或者把责任指向丈夫。流产极易造成夫妻关系的紧张。在一些案例中，丈夫感到无力而尽量压抑哀伤，以支持妻子，却被视为无情之人。也有些案例是丈夫为克服两人的无助感，不断以“可以再怀孕”来鼓励对方，但往往不是妻子当下所需要的。
  - c. 对父母来说，流产不仅是失去一个生命，也是失去一个未来的梦。
    2. 辅导建议：
      - a. 一般会鼓励父母尝试看看取出的胎儿，因为这有助提高真实感，帮助他们接受这件事。
      - b. 可以鼓励父母为胎儿命名，并举行简单的告别或纪念仪式，以点灯或植物盆栽来纪念。
      - c. 如果能够收集婴儿的相关物品（例：照片、出生证明、脚印、头发等），也有助加强“失去”的现实感。如果有验尸报告，就可以提供一个机会澄清死因和心中的疑虑。
      - d. 可以邀请父母用文字表达对未出世或死去孩子的希望和梦想，例：写一首诗或一封信。
      - e. 无论是流产或死产，辅导父母的重点在于处理恐惧和愧疚等情绪，包括失去孩子对婚姻造成的影响、害怕再怀孕、害怕自己无法做父母等。特别重要的，是夫妻之间能够公开而坦诚地分享彼此的感受。
      - f. 和父母一同探索他们对已失去孩子的幻想及怀孕的意义。例：那是计划中两人很想要的孩子吗？抑或怀孕时是犹豫不决的？还是等待多年才怀孕成功的孩子？此时的关键工作，是帮助父母在可能永远找不到答案的过程中，仍然找寻到意义。
      - g. 如果家中有其他孩子，对较大的孩子应该坦白告知，并以开放的态度让他们说说心中的想法和感受，帮助他们为逝去的手足哀伤。
      - h. 直至家人都能够走过“失去”的哀伤过程，然后才再准备怀孕。

#### C. 堕胎

1. 女性因堕胎产生的羞耻感、愤怒与愧疚，有可能导致忧郁。针对堕胎的哀伤处理，是哀伤辅导学的一门分支。
2. 简单来说，要处理堕胎的哀伤，最好的方法是在堕胎之前让受助者权衡各种矛盾的感受，讨论不同选择的利弊，并得到情绪上的支持。

## 第十二课 哀伤治疗的介入方法及技巧

### 一、哀伤与家族系统：帮助失去父母的孩子

1. 我们需要协助孩子找到适合他们的哀伤模式，而不是强迫孩子使用成人的哀悼方法。年幼的孩子在跟生命中重要人物的依附关系破裂时，在理性上未必能够了解什么是死亡，于是也无法整合他们所不了解的事。
2. 辅导孩子的关键要素，是处理他们对分离的情绪反应。他们可以藉着谈论逝世的父母、觉得仍然受其看顾、想念父母、梦到父母，以及找一个特殊位置安置父母骨灰等方式，来保有和逝者的情感连系。
3. 孩子的哀伤复原工程与成人不同。在成年后遭遇重大生活事件时，童年时期“失去”的哀伤会再度被唤醒。比较常见的情形是，当孩子成长到父母去世的年龄时，就会出现哀伤的反应。这代表孩子需要再次整合自己生命的历程。不过，丧亲的创伤是可以透过事件发生时恰当的处理，而得到一定的帮忙。
4. 虽然孩子确实在适应能力上不足，自我能力和社交能力的发展尚不足以保护自己，但创伤不一定会展碍孩子的成长。

### 二、有效的介入方法和技巧

#### A. 空椅法

1. 在哀伤治疗中，一个非常有用的技巧是“空椅法”。这是完形治疗学派（Gestalt Therapy，或译“格式塔”治疗）常用的技巧。完形治疗法是西方现代心理学的主要流派之一，1912年在德国诞生，后来在美国得到进一步的发展。
2. 完形治疗法的理论假设是，人有能力处理好自己的事，而治疗的任务是帮助受助者充分认识到自我在现实中的存在和感受。他们所用的一个重要手段，是帮助受助者完成内心中那些未完成的情结。
3. 空椅法的技巧操作—治疗师邀请丧亲者谈论逝者的种种，期间会和逝者展开现在式的对话，以处理丧亲者心中复杂的愧疚、愤怒、怨恨、痛苦、焦虑和遗憾等情绪。
4. 这个技巧需要遵照一些原则和程序，操作层面也有许多细腻的部份，需要接受系统的完形治疗法训练才可尝试使用。

#### B. 运用相片

课程中曾经分享过，可以运用相片来协助丧亲者回

顾与逝者共聚的记忆。其实，运用相片同样可以成为一个与逝者对话的媒介，是空椅子技巧的延伸。丧亲者可以藉着他最喜欢的照片，触发回忆与情感；治疗师就适时地用照片为焦点，营造一个和逝者对话的机会。

#### C. 小结

不管是怎样的技巧介入，时机都相当重要。如果助人者没有真正贴近丧亲者的心情，给予关系上的安全感，那么鼓励对方表达情绪，也是徒劳无功的。

### 三、结语：哀伤助人工作者的自我照顾

1. 哀伤辅导是助人者的一个特殊挑战。在助人的过程中，自己的焦虑会提升，我们需要正视自己的害怕。我们可以探索自己过去的“失去”经验，原因包括：
  - a. 这能帮助我们更了解哀伤的过程，明白哀伤任务如何完成，以及复原路上的面貌和进程。
  - b. 有助我们了解克服哀伤的方法，以及在每个阶段应该达到一个怎样的恰当解决成果。
  - c. 能清楚知道什么是“失去”后的有效资源，以及怎样的帮助是有用的。
  - d. 让我们确认“失去”带给自己的内在冲突，以及如何坦然地面对那些过去自己未能适度哀伤的“失去”。
  - e. 让我们在帮助别人时，知道哪些话该说，哪些话不该说。
  - f. 在检视自己的“失去”时，可以了解自己在处理丧亲者的哀伤情景时可能存在的限制，识别出自己对“失去”的应对模式，以及这应对模式如何影响自己为别人提供哀伤辅导时的表现。
2. 成熟的助人者应当知道自己的极限，直到何时该转介。
3. 要特别留意，当我们面对丧亲者之时，如果持续感到困难，通常和自己未解决的个人议题有关。这就需要寻求更具资历的咨询师提供督导和协助。

## 参考书目

1. 冯以量。《允许悲伤—最温柔的疗愈》。台北：宝瓶文化，2016。
2. 伊莉莎白·库伯勒·罗斯、大卫·凯思乐著。张美惠译。《当绿叶缓缓落下一生死学大师的最后对话》。成都：四川大学，2008。
3. 苏绚慧。《于是，我可以说再见—悲伤疗愈心灵地图》。台北：宝瓶文化，2008。
4. 诺曼·莱特著。金幼竹译。《失去，如何疗愈》。台北：宇宙光，2016。
5. J. William. Worden 著。李开敏、林方皓、张玉仕、葛书伦译。《悲伤辅导与悲伤治疗：心理卫生实务工作者手册》。三版。台北：心理，2019。