

## 哀伤辅导—罗加怡老师



人生有喜亦有悲。遇顺心快乐的事情，人会欢喜快乐；遇到挫败失意，特别有所失去的时候，人会伤心哀痛。人生中有不同的失去，这里，我会集中谈论失去至亲的问题，因为生离死别是人生不可避免的过程。美国哀伤辅导权威威廉·沃登（William Worden）说：“没有人能逃避悲伤，除非他心中没有爱。”（Only people avoid love can avoid grief.）

失去至亲，人会在感情（相依）、经济（支援）和生活（责任分担）等层面直接受到影响。失去至亲会引致心灵哀伤，身体出现一些状况，这是哀伤而来的反应。哀伤期的长与短因人而异，但要是哀伤期超过1年，就容易引致情绪困扰的问题。

### 一、哀伤的反应

#### 1. 心理方面

悲伤、不能接受、愤怒、自责、内疚、孤单、忧郁、焦虑、苦苦思念。

#### 2. 生理方面

食欲下降、失眠、精神恍惚、心不在焉、远离人群、哭泣、刻意保留遗物或刻意回避接触遗物。

对于哀伤的人，我们需要关心扶持。圣经说：“与喜乐的人要同乐；与哀哭的人要同哭。”（罗12：15）中国文化和人的感情都比较内敛和压抑，故此，常听说“节哀顺变”的劝慰说话，但往往不能让哀伤的人得到安慰和帮助。



### 二、哀伤辅导的目标，也可以说是哀伤辅导4个步骤：

1. 接纳失去至亲的事实：失去至亲有时候是突发性，让人一下子难以接受，需要帮助哀伤者接纳亲人离去的真实。

2. 处理伤痛的情绪：接受至亲离世是伤痛的过程，伤痛的情绪需要处理，不能压抑忽略。作为身边的人，要给哀伤者提供支援和协助疏导伤痛的情绪。
3. 调整和适应失去至亲的生活：包括生活规律的调整、生活习惯的改变和适应、家庭责任上的重新分配等。
4. 生活重回正轨：哀伤者的情绪得到处理，时间过去帮助减轻心灵的伤痛，哀伤者能够健康地面对生活。

《依附理论》专家约翰·鲍比（John Bowlby）认为，哀伤者若想起死去的亲人，再也没有恸哭、身体不适的状况，甚至能够把情感投放在生活里，哀伤的处理就进入完成的阶段。

### 三、支援哀伤者的实际建议

哀伤者失去至亲，不单情绪受困扰，实际生活也带来急需解决的实务问题。作为支持者，可考虑分担不同的实务协助。若一人力量有限，可集多人关怀的力量协助哀伤者渡过哀伤期。

1. 实际支援：协助分担实际生活事务。
2. 照顾暂托：协助带小孩、照顾老人。
3. 陪伴关怀：抽时间陪伴、聆听、安慰，让哀伤者得到情感抒发。
4. 经济帮助：提供紧急经济支援，解决需要。



“他医好伤心的人，裹好他们的伤处。”（诗 147：3）神不单怜悯医治心灵破碎的以色列人，神也要藉着我们，安慰医治那些处在哀伤困境的人。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。