

生命教育：「悲傷輔導」

台灣失落關懷與諮商協會副秘書長 章薇卿

我們每一個人，在一生中都會遭受許多無法避免的失落，失去家人、失去朋友、失去健康，甚至失去未來的美夢等，都會帶給你或週遭的人傷感哀慟。協助哀慟者渡過悲傷期，增進重新開始正常生活的能力，是悲傷輔導的重要任務。

悲傷因失落而起，失落的事件有哪些？

具體的：失去親人、失業、失婚、永久分離、失能…

抽象的：角色的失落、關係的失落、自我認同的否定、意義的失落…

談談失落的經驗，回想一下悲傷過程中可能會有的反應

感覺：麻木、悲哀、憤怒、愧疚、疲倦、解脫、放鬆、焦慮、孤獨、無助、驚嚇…

生理感官知覺：胃、胸、喉嚨、耳、呼吸、失去真實感、無力、沒精神、口乾…

認知：不信、困惑、幻覺、感到逝者仍存在…

行為：哭泣、失眠、沒食慾、退縮、心不在焉…

悲傷輔導的功能與做法

功能	悲傷正常化	避免壓抑情緒形成未竟事務
做法	連結	有形：遺物、照片、牌位或自製紀念品。
		無形：在內心安置一處可永遠思念的角落，找尋失落事件所代表的意義。
做法	告別	對話：鼓勵說出道歉、悲傷思念、祝福的話語。
		儀式：摺紙鶴、綁絲帶、進行追思等具體表達。

悲傷輔導的四項任務 (Worden, 1991)	接受失落的事實
	經驗悲傷的痛苦
	適應逝者不存在的新環境
	重新建立新關係、發展新生活

哀悼的挑戰 (Neimeyer, 2000)	承認失落的事實
	讓自己願意面對痛苦
	修訂自己的假設認知架構
	與失去的人重建關係
	重新定位自己

我有悲傷的權利

當失去所愛的人或面對重大失落

時，我們可能會有許多傷痛的感覺與害怕的想法，雖然這樣的感覺讓人難以承受，但這是每個人在經歷重大失落事件之後正常的悲傷反應。

這十項悲傷的權利，可以幫助我們了解自己的悲傷，用合理的想法看待失落，並且對生命再度燃起希望。

- 一、我可以有自己獨特的失落感。
- 二、我可以隨時自由地表達悲傷的感受。
- 三、我可以用自己的方式表達悲傷。
- 四、我可以請求協助。
- 五、我可以對生活瑣事感到厭煩。
- 六、我可以有突發的情緒。
- 七、我可以藉助信仰處理悲傷。
- 八、我可以探尋失落事件帶給我的疑惑。
- 九、我可以想或說出我懷念的人或事。
- 十、我可以在療癒歷程帶著悲傷成長。

悲傷調適的十個撇步

- 一、認真看待微不足道的失落。
- 二、花一些時間去感受。
- 三、尋求健康的方式來解壓。
- 四、瞭解自己的失落。
- 五、找一個值得信任的人。
- 六、放開想要掌控他人的需求。
- 七、用自己覺得有意義的方法為失落進行儀式。
- 八、允許自己有所改變。
- 九、從失落中有所獲得。
- 十、把重心放在靈性的信念。

「陪伴」是悲傷輔導的首要任務

失落的樣貌太多，悲傷的歷程十分個人化，悲傷反應的呈現因人而異，



因此悲傷輔導的模式可以很多樣化；但我們相信「陪伴」是悲傷輔導工作的首要任務之一。

我們也許無法協助喪慟的人不要悲傷，但可以試著協助他接受悲傷中的自己，首先就是示範給他看，你如何陪伴他，接受悲傷的他，這將是最具療癒力量的悲傷輔導作法。

●「陪伴」是對心靈保持敬意，而非專注在智能。

●「陪伴」是表達想了解的心意，而非表現專業。

●「陪伴」是向他人學習，而非教導他們。

●「陪伴」是幽谷伴行，而非帶路。

●「陪伴」是保持靜止，而非急著向前行。

●「陪伴」是發現沈默的奧妙，而非用言語填滿每一個痛苦的片刻。

●「陪伴」是用心傾聽，而非用腦分析。

●「陪伴」是見證他人的掙扎歷程，而非指導他們脫離掙扎。

●「陪伴」是出席他人的痛苦情境，而非幫他們解除痛苦。

●「陪伴」是敬重失序與混亂，而非強加秩序與邏輯。

●「陪伴」是與另一個人一起進入心靈深處探險，而非肩負走出幽谷的責任。