

如何理解你喪親的哀傷

*understanding
your
grief*

MATERIAL TO ASSIST IN YOUR JOURNEY
BY DR. RICK BATES, EXECUTIVE PASTOR, ISLAND ECC

1. 喪親時，哀傷是無可避免的

哀傷是喪親的自然反應，也是無可避免的。這是正常不過的人生經歷。然而，在經歷哀傷過程後得到復原，卻是一個選擇；不幸地，很多人不懂得讓哀傷的過程發揮它奇妙的復修作用。要完成這醫治過程，人們首先需要接受哀傷是一種正常現象，是無可避免、也是無法逃避的。很多信徒卻誤信一些迷思，以致窒礙了復修過程的進展。當你閱讀以下廣為流傳的迷思，請檢視它們是否也不自覺地或多或少進駐了你的腦海裡。

迷思一：在哀傷之時，人總要堅強

很多人誤信的一個迷思，就是認為有信仰的人應該時常表現得堅強，雖在喪失摯愛的時候，也不應表露出痛苦掙扎的跡象。那些相信神期望我們完美無瑕的人，會將哀傷視為軟弱的表現。其實剛好相反，將我們的錐心之痛交給神，反而能讓我們與祂建立一種更深厚、更親密的關係。坦蕩真摯的哀傷，包括憂傷、焦慮、孤獨，會使你對神的信心增長，並且帶來復修的治療效果。

迷思二：總要正面

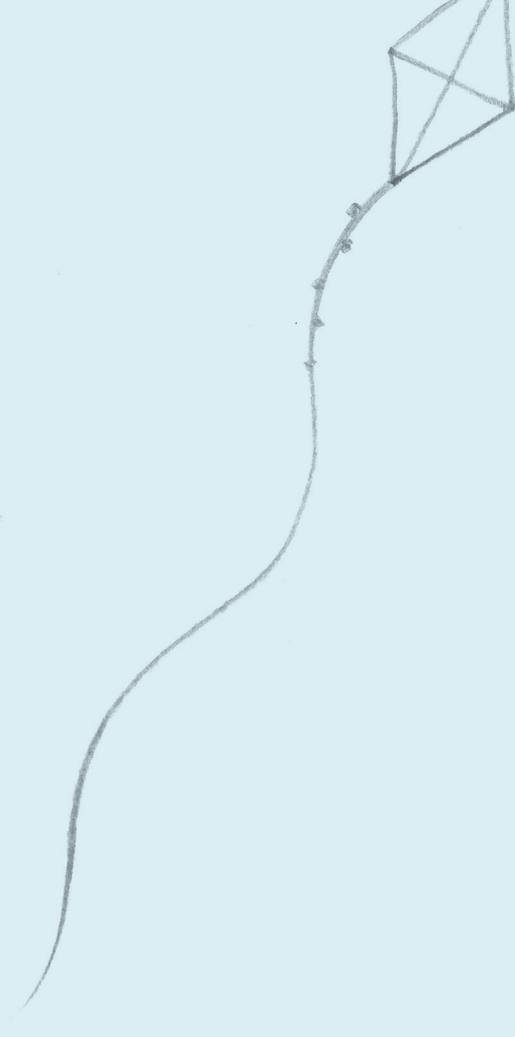
另一個廣為基督徒所誤信，卻是有害的迷思，就是認為信徒只應表達喜樂和正面的情緒。然而耶穌本身也展現了各種情緒，祂也曾經哭泣；也是一個「多受痛苦，常經憂患。」的人(以賽亞書 53 章 3 節)。

迷思三：只要不理會它，哀傷就會離開

另一個會窒礙哀傷復修過程的迷思，就是認為我們不應表現哀傷；又或認為神也不想我們哀傷。雖然很少人會宣諸於口，但其實很多人設想認為我們可以乾脆地放手，盡快展開新生活，哀傷自然就會離我而去。這其實違反了神所賜給我們表達情緒的需要。當我們做不到的時候，反而會給自己增加壓力。

迷思四：當我們哀傷的時候，神不在我們身邊

許多喪親者會覺得神不在身邊。他們搜索枯腸，不明白為甚麼在一帆風順的時候，神似乎是那麼的靠近，但在患難時，卻是如此遙不可及？哀悼期間有些人會感受到在谷底般的孤獨。然而哀傷的表現作為一曲慰藉心靈的哀歌，有時可以讓我們更深地感受到神與我們恒久的同在。



*To weep is to make less
the depth of grief.* WILLIAM
SHAKESPEARE

II. 神賦予我們面對哀傷的能力

神在人的生命賦予了一種能穿越哀傷的動力，能超越過這些迷思和其他錯誤的信念，真正認識到哀傷原來只是一個既定的過程。這動力引導那些承受著喪親悲痛的人進入哀傷過程，繼而最終跨越它。而這個哀傷過程會治愈他所有哀痛，為他完整地重拾以往的生活。

雖然各人渡過這個哀傷過程時會各有不同感受，但這裡有一些共通要點，值得每個需要面對哀傷的人去留意，將會有所裨益的。

哀傷是真實的，也是痛苦的

你會感到哀傷，因為你失去了你所摯愛的人或物，這自然會令人傷痛！你可能會有持續的頭痛、感到無精打采、失去胃口，也會有各種情緒，這些反應都是正常的，這喪親之痛是真實的。有時可能會覺得透不過氣來，或者忽然感到失落和無生趣。在這情況下最能夠幫助你的是向一些可信賴的人表達你的傷痛，在體諒你的人面前釋放你所深刻承受著的悲傷。

哀傷是個人化的

對哀傷的感受各有不同，沒有人會跟你完全一樣。你的感受和環境是獨特、個人化的。你與失去了的那人那地的關係有多深厚、家庭狀況、朋友反應、健康狀況及你能夠作出準備的時間，都會影響它對你的衝擊。只有你自己能說出你所經歷的哀傷是甚麼滋味。不過要注意切勿讓這份獨特性將你自己孤立起來。就這方面來說，找任可信賴的朋友和聽一些明智的忠告都會有助你渡過這個切身的哀傷歷程。

哀傷是有方向性的

哀傷的過程，本身就是往前推進的。它是一個有目標的過程，要幫助你走過不同階段，最終達至成功復原，重拾以往生活。就如任何過程一樣，它有一個起點（喪親和分離的切身感受）、連續的階段、與及一個終點（成功復原和治癒）。當你面對哀傷，兼在過程中的不同階段經歷不同程度的悲傷，如果你能明白你正身處於一個復修歷程，這將會大有幫助的。當中會有一些傷痛，但它會帶來復原和新的生活。記得你正在經歷的過程，其實是健康正常的過程。

*The friend who can stay with us
in an hour of grief, who can
tolerate not knowing, not healing,
not curing... that is a friend who
who cares*

HENRI NOUWEN

治癒哀傷需要時間

復原總會出現的，但必須循序漸進。哀傷的復修過程不能強逼或催促。哀傷減退的進程沒有既定的時間表。部份人會在幾星期或幾個月便開始感覺好一點，有些人則數以年計的。即使在喪親後好一段日子，尤其在某些節日，例如假期、週年紀念、家庭聚會等等，你可能會感到悲傷及失落。記住要對自己有耐性，容許這個過程就你個人的情況慢慢展開。我們都需要時間去面對喪親之痛(平均是六個月至兩年)。

哀傷是好事

哀傷帶來的傷痛並不易受。葛瑞格·韋斯伯 (*Granger Westberg*) 有一本經典名著，名叫《美好的哀傷》 (*Good Grief*)，它指出哀傷的功用及果效時常被他人忽略。對於有喪失摯親之痛的人而言，它是一種自然和健康的反應。哀傷讓你意識到需要接受喪親的事實，並努力去重新調整你的生活、引導你走上治癒復原的歷程。人生本來就有得有失，即使社會不一定幫助我們去面對喪親之失，神卻會幫助我們努力渡過哀傷過程。神是慈愛與滿有恩典的神，祂隨時準備幫助我們渡過痛苦與悲傷。請投入哀傷的過程，信靠神會與你同在，只要把持這信念，它會自然而然引領你前進，直至你能夠接受喪親的事實，感受到開始復原，打開生活新的一頁。我們與神之間的關係，是以盼望為基礎。可投向神的懷抱，領受神的恩典與慈愛，感受與神同在的滿足，縱使它們並非時刻明現在我們的眼前。

III. 哀傷是逐階段前移的

很多人發現瞭解哀傷的典型階段，有助他們理解自己的歷程。以下的絲帶展現了哀傷的進程。先從剛剛經歷喪親、直至得到復原治愈後，重拾有意義的生活為止。

即使各人的哀傷經歷會有相似之處，卻沒有兩個哀傷經歷是完全一樣的。每個人的哀傷經歷都是獨一無二，它的強度隨著性格和環境因素而有所不同。而這個歷程亦不如圖示那樣平順。哀傷是一個混亂的過程，人們常常在不同的階段之間進退往返。

你可以將哀傷的歷程看作是坐過山車，充滿高低起伏，在下次改變之前，會有驚人的彎道與平靜的時刻。你的歷程在剛開始時，可能會比較崎嶇，當中會有意料之外的沉降，並且比想像中更深、更長。隨著時間流逝，你也較為習慣這個歷程，出現困難的時段應該會變得較輕、較短。請記得你是需要時間去面對喪親之痛！

雖然人們對於哀傷的詳細癥狀和過程階段有不同的看法，以下列出的四個時期，以及當中的典型階段，可能有助你去瞭解你的個人經歷。



階段一：最初期的衝擊

震驚

摯愛親人離世的噩耗帶來突然而強烈的衝擊。這是一個很切身的階段，對於噩耗的懷疑和摯愛的離世身體會作出反應，也許會伴隨著空洞的感覺、呼吸短促、神情呆滯和哭泣。

否認與麻木

天然的麻醉劑產生作用，引致麻木、失落、目光空洞。否認眼前的事實也是常見的現象 — 「不可能會這樣！」人們可能形容自己感到體內結了冰，冷得要搓手取暖，也可能表現得比實際上堅強。這兩個階段可以持續數小時至數天。

情緒的釋放

真摯實的悲傷如浪潮湧至，引發哭泣或者其他方式的情緒宣洩。痛苦和沉重的悲痛會帶來反覆異常的情緒。人們明確地知道喪親已成事實，隨之而來的是絕望的感覺。公開或私下的哭泣和發怒，可以帶來宣洩與淨化作用。在這個時期，要找可信賴的人提供實質的協助。

階段二：與傷痛周旋

身體的癥狀時好時壞

疲倦、噁心、疼痛、胃部感覺空空如也、吃得太多或太少、心跳不規則、失眠，都是常見的癥狀。你需要充足的休息和適當的飲食。

沮喪伴隨著憤怒和愧疚角力

強烈的怨恨或憤怒有時會取代失落的感覺，尤其是遇上不公義和令人措手不及的事情。較輕微的話，則會對事情超出自己的控制範圍而感到憤怒，以及因為沒有選擇而感到挫敗。心中會有「但願」的想法和感覺，伴隨而來的是愧疚，這可能因為沒有機會道別，或是自覺不應該在此時感到釋懷。

紊亂與孤獨

哀悼者慢慢意識到摯親已故，並開始因懷念逝去的親人而胡思亂想。有些人會問 — 究竟是真是假？紊亂是常見的表現，也時常會有強烈的孤獨感 — 「沒有人明白我！」。在這個時期，將你的個人掙扎與可信賴的人分享，會對你有幫助。

階段三：面對現實

抑鬱及各種感受

感受會隨著一個人的性格和境遇而改變，但多數人會有一段時期感到孤獨、對於喪親的內疚、對未來感到恐懼、無精打采、對日常生活缺乏興趣、並會渴望抽離。強烈的絕望感、自覺沒有價值、或是抑鬱，也是常見的。在面對現實時，怨懟與憤怒可能以不同的方式出現，例如怪罪於醫生、朋友、甚至怪罪於神。

錐心之痛和選擇性記憶

思念逝去的人和事。尖銳、簡短但強烈的回憶有時在完全意想不到的時刻出現。某些場景——無論它們是好是壞——會反覆出現在腦海中。與逝去的人或事之前的許多聯繫會終止，會選擇性地留住及珍藏一些美好的回憶。

抗拒重拾正常生活

對於回到往常的活動舉棋不定。重新進入生活可以是麻煩而痛苦的，因此由此產生的抗拒必須得到合適處理。常會質疑先前對人、對神和對信仰所持守的信念。要從喪親中復原，部分功夫必須要透過重新檢視生活的意義、人際關係、做事優先次序和培育信仰這幾方面入手。

階段四：重獲新生

接受喪親事實及喜樂的時光

在一步一步面對哀痛的過程中，你同時在開展未來。有些人可以學到真正接受現實，積極、重新肯定生活的意義。悲傷仍在，但更多地感受喜樂，重拾對生活的興趣。

奮力建立新的生活常規

儘管有不確定性、亦有點機械刻板地進行，但總算逐漸回復一些基本生活的常規。憂傷雖然繼續，但時間正在縮短。在工作或遊玩時，也許仍然缺乏喜樂。可能會想與人分享自己的故事，但又不肯說些甚麼才算是合適。

希望重現、關係恢復

在重新安排生活的過程中重現希望，並重拾夢想和對愛的盼望。發現新的人際關係與生活模式。然而思想上有時仍會掙扎，尤其是在有個人意義的特別日子和假期。



IV. 你可以對哀傷的過程施以援手

在現今瞬息萬變的社會，每個人都經常面對不同類別的喪親和哀傷。通常我們會將哀傷聯想到摯親逝世，因為這是最痛苦的哀傷。然而，哀傷是一種情緒和身體上的反應，會在我們面對各種「失去」時出現。在我們這個流動性的社會裡，人們會經歷到各式各樣的「失去」，包括離開家人、搬到新地方或居所、目睹朋友或同事離開、失去健康或穩定的生活，當然也包括最大的哀傷 — 摯愛逝世。

哀傷延續的時間，可能比社會及四周的人所認知的更長。要對自己有耐性，盡力保持積極的信仰及生活。對一些人而言，面對喪親的痛苦實在太強烈，以致他們不能回復正常生活。我們稱之為「複合性哀傷」，就是一個人持續地哀慟，並且不能自拔。如果你在經歷喪親之後好一段時間，都仍然難以接受，以致影響到你日常生活和關係，請向牧師、輔導員、醫生或可信賴的人諮詢及尋求協助。

*Grief is the price
we pay for love.*

QUEEN ELIZABETH

當你正在經歷哀傷，特別是在情況比較嚴峻的時候：

向人傾訴你的哀傷，但不要沉溺其中

包容自己、心理及人際個性上的限制

多休息，因為哀傷會消耗很多能量

盡量消除不必要的壓力

從你的信仰中找尋慰藉

找時間與能夠幫助你的人相聚

考慮在臉書開設紀念專頁

接納及珍藏你的美好回憶

設法做運動及參與有意義的活動

提早計劃預備，應對假期及紀念日裡有機會引發哀傷的情景

以創意的方式表達你的感受

重拾那些過去曾經對你有激勵作用的資源

緊靠神的恩典與慈愛

耶和華是我的巖石，我的堡壘，我的救主，

我的神，我的磐石，我所投靠的。

祂是我的盾牌，是拯救我的角，是我的高臺。

無論你正在經歷怎樣的哀傷，
願那賜予鼓勵和堅忍的神
與你同在。