

2013年6月

## 本期焦點

- 哀傷的顧忌
- 如何陪伴哀傷
- 重視陪伴的力量



資料來源：<http://blog.udn.com/ooxxx52/7398031>

## 陪伴也是一種力量—— 哀傷失落篇

抬起頭，看著樹上的新芽冒出，心中有著一絲欣喜，凝視著生意盎然的生命力，會帶來喜悅與希望。倏忽間，風一吹，落葉落花紛飛，淡淡的哀傷湧上心頭，無來由的離開，增添了一股惆悵…

### 哀傷的顧忌

花開花謝，看著這樣的景象持續在生命中掠過，不容易於習慣著此般場景。此如同我們面對著生命的殞落或分離，人們往往樂於迎新，卻總是難以做好分離的準備，即便知曉離別即將到來，依舊無法接受。因為你/妳並未準備好接受！

何以分離一直是我們很難處理的課題？因為**在意關係**，無法預知分開後，他/她會走往何處，心中帶著好奇與擔心亦步亦趨地向前走。

在難過的時候，很難找到人聊一聊，肇因於擔心勾起他人的悲傷，引發情緒的漩渦而絕口不提。事實上，他們或許也在等待別人的支持與陪伴，因為彼此的顧忌與體貼，讓哀傷一直在體內流竄。若能知曉內在的需要與感受，那麼適當的關懷就更能展露而帶給人力量。

### 如何陪伴哀傷

接下來，我將告訴你/妳，若生命中遇見以下的狀態或是發生在生活周遭，不彷試著這麼做，或許會讓彼此舒坦些：

#### 1. 「我很難過，也很生氣…」，當你聽見這些情緒時，想到了什麼？

先別急著因應或指責他怎麼會有這樣的情緒。他需要的不是**評論家**，而是一個**聽眾**，能傾聽他的想法與感受，也漸漸的使心中的壓抑從訴說中得到釋放。

#### 2. 「我好想哭，但他們說不能這樣，怎麼辦？」

面對悲傷，我們會選擇不引起情感波動的方式應對，卻造成自身的困擾。哭泣，或許是因為不捨、悲傷，回到根源，是**因為**“我好想念他”，但他已不在身旁的感慨而引發悲傷反應，這是很正常的，若限制或制止悲傷的反應，就如同連日的大雨卻不讓水

庫洩洪，將導致潰堤，這樣的「不能」好殘忍，也好為難人，何不試試多點抒發，看看會有何不同與轉變。

### 3. 「我沒有什麼情緒與感覺…」

或許我們會直接的回應：「你不應該如此/怎麼這麼冷血」，事實上，這並不是特異或奇怪的現象，每個人的悲傷反應不盡相同，出現的時間也不太一樣，並不是極度的悲傷或表現出難受的狀態才是對的悲傷呈現方式。對於**悲傷的時程，沒有定律，也無對錯**，學著尊重每個人的獨特，將會有更多柔軟溫柔的扶持。

## 重視陪伴的力量

陪伴是很不容易的路程，也許會擔憂著自己能不能好好的陪伴而有所遲疑。當我們能傾聽與陪伴，就是一種穩定的力量了！在陪伴的同時，試著提醒自己：

1. 不評論，不指責，接納不同的聲音→**尊重與傾聽**
2. 靜靜地傾聽，不做什麼也是一種支持→**此時無聲勝有聲**
3. 一起回想過往，也是懷念與陪伴的方式→**回憶的長廊**

若心有餘力，我們可以多加思考的是，為何他/她會有這些想法或情緒，試著站在他/她的角度去感受，**人與人的距離，會因嚐試瞭解而更加的貼近。**

每個人都無法盡善盡美的做到最好的狀態，僅能針對當下做出適當的決定，當下的決定就是最好的決定，而當我們願意用真誠的態度面對這些，生命裡將會有更多美妙與驚喜，持續不斷的暖流留在心中，渲染著世界。

當你/妳發現，身旁的人出現了極度的情緒反應，不同於以往，而你/妳已經做了自己可以做到的協助，卻發現自己的力量有限而需要其他資源幫忙時，請你/妳與諮商中心聯繫，或是告知你/妳的導師，讓導師協助需要的人被轉介予專業心理人員，讓我們共同協助處於哀傷而不知道該如何應對的人，看見生命的出口。

參考資料：

Mallon, B. (2008). *Dying, death and grief*. Los Angle: Sage.

Worden, J. W. (2011). *Grief counseling and grief therapy* (4<sup>th</sup> ed.). New York: Springer Publishing Company.

(心理諮商輔導中心實習心理師 吳紫仔編)

心理諮商輔導中心 關心您

[歡迎與我們聯絡](#)

聯絡電話：8632270

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：[pcc@mail.ndhu.edu.tw](mailto:pcc@mail.ndhu.edu.tw)

