

第二章: 認識「悲傷的十個階段」

「義人呼求、耶和華聽見了、便救他們脫離一切患難。
耶和華靠近傷心的人、拯救靈性痛悔的人。」詩 34:17-18

悲傷是人對「分離與失落」的正常情緒反應。悲傷的來源可自以下的情況:

- * 親人或朋友依交情與關係來定
- * 婚離Separation或離婚divorce
- * 流產
- * 生一個身體壞智能不健全的孩子
- * 得不治之症
- * 破產或暴力損失財物
- * 受傷或殘廢
- * 失業
- * 孩子離家出走
- * 個人理想或事業的破滅

1. 震驚與否認的階段Shock and Denial Stage

「那怎麼可能!」「我不相信!」「他不是那種人!」「上帝不會這樣對待我的!」

2. 孤單與無助的階段Loneliness and vulnerability stage

「沒有他的日子,活著有甚麼意思?」「房子是我一輩子積蓄來的,失去它人生還有甚麼好努力的」

3. 哀哭的階段Tears and weeping

「我沒有辦法不哭」

4. 傷痛的階段Pain and hurt

「我沒有辦法忍受下去了!」

5. 恐慌與憂慮的階段Panic and anxiety

「叫我應該怎麼活下去!」「我該怎麼辦?」

6. 歉疚與悔恨的階段Guilt and regret

「早知道會這樣,我就.....」「要是我早.....」

7. 忿怒與挫折的階段Anger and frustration

「他怎麼那麼沒良心,這樣一個人走了!」

「他真狠心留下我們母子」

8. 沮喪與難過的階段 Depression and sadness

「人活著有甚麼意思？」

9. 充實與盼望 Hope and fulfillment

「因這次的打擊使我現在比較正視生命」

10. 恢復與調適 Recovery and readjustment

「我想他會希望我好好地活下去！」

「One benchmark of a completed grief reaction is when the person is able to think of the deceased without pain. There is always a sense of sadness when you think of someone that you have loved and lost, but it is different kind of sadness-- it lacks the wrenching quality it previously had. One can think of the deceased without physical manifestation such as intense crying or feeling a tightness in the chest」: Grief Counseling and Therapy, J. William Worden.

【關懷悲傷的原則】

聖經傳道書 2 : 2 - 8 說：「生有時，死有時；栽種有時，拔除有時；殺害有時，醫治有時；拆毀有時，建造有時；悲傷有時，歡樂有時；哀慟有時，舞蹈有時；同房有時，分房有時；親熱有時，冷落有時；尋找有時，遺失有時；保存有時，捨棄有時；撕裂有時，縫補有時；緘默有時，言談有時；愛有時，恨有時；戰爭有時，和平有時。」就是告訴我們人生是在生與死、建造與拆毀、得與失等等交替和循序漸進中成長成熟，人類生命也因此得以延續下去。

壹、沃登的四類悲傷的表現方式

事實上，Elisabeth Kubler-ross 和 Robert Kavanaugh 所提的瀕死的階段亦可用以解釋悲傷的階段。英國精神科醫生 Colin Parkes 則提出：麻木

(numbness)、苦思 (pining)、憂鬱 (depression)、與復元 (recovery) 等四階段。沃登 (William Worden) 則提出四類悲傷的表現方式 (Kalish , 1985) :

一、生理的悲傷表現

三、悲傷者需要適應那已無死者____ __的環境

四、悲傷者需要把過去投入在死者的____ __轉移到新的其他關係

參、悲傷關懷原則

悲傷輔導是協助人們在合理時間內，引發正常的悲傷，並健康地完成悲傷任務，以增進重新開始正常生活的能力。其終極目標是協助生者處理與逝者之間因為失落而引發的各種情緒困擾並完成未竟事務。Worden, J. W., 提出四個特定目標（李開敏等譯，1995）：

1. 增加失落的____ __感。
2. 協助當事人處理已表達的或潛在的____ __。
3. 協助當事人克服失落後____ __過程中的障礙。
4. 鼓勵當事人向逝者____ __，以健康的方式，並坦然地重新將感情投注在新的____ __裏。

一、強化死亡的____ __感

二、鼓勵悲傷者適度地____ __悲傷情緒

三、幫助悲傷者適度地處理_____

四、從短期危機處理到長期悲傷療程

五、輔導者應有能力辨認「_____」與「_____」的悲傷行為

六、輔導者不要採用_____來撫慰悲傷者

【參考書目】

1. Kalish, R. A.,(1985):Death, Grief, and Caring Relationship. California: Book/Cole Publishing.
2. J. William Worden , 悲傷輔導與悲傷治療 (Grief Counseling & Grief Therapy) , 李開敏等譯 , 初版 , (台北 : 心理出版社 , 1995)

個案討論:

聽到有人在叩門,她想:「這個時間會有誰會來呢?
還沒有到孩子下課的時間嘛」

王太太去開門,看見是她先生營造場的同事老劉站在門外.她注意到老劉的臉色很難看,又突然來家裡.她心裡一陣混亂地說:「是發生了甚麼事?」

老劉進門也遲疑了一會兒,好像不知道要從那裡說起.
然後他才開口說:「在施工時圍牆突然倒塌,老王正好在底下.....來不及救他,他就走了

.....」

王太太聽到只是不斷大聲喊著說：「不會的！」「不會的！」「不會的！」「不會的！」「那是不可能的！」.....

你是王太太隔壁的鄰居約六年了,六年前他們夫婦搬進這個社區時,因為同是華人,又是鄰居,你會熱忱地幫他們安頓新家.

你也曾有意邀他們一起去教會,但他們好像示意他們沒有興趣宗教,所以你也沒有勉強下去. 這期間他們也曾於特別的活動來與你們參加教會如聖誕節或教會郊遊等.

大約於三個月前開始,你漸漸地與王太太熟悉,也是因為她的大兒子與你的老么年齡相近常有話題可聊. 所以她開始好奇地問一些信仰上的問題.

你也為此感到興奮,想必她的心已經Ready了.

所以你也開始探邀她的意願一起來教會,果真她在一個半月前開始與你們相約來教會.王先生開始並不同行直到最近這兩週,他與王太太一起來,並且也看起來會喜歡的意思.

今天下午你正在後院收拾一些花園的東西時,正聽到王太太的喊叫聲.你好奇地去看怎麼回事.正看到王太太悲切的號哭,好像變了一個人似的....

你會怎麼辦呢? 請按步列出你的作法: