

哀傷離痛

人生在世，因摯親摯友離世導致哀傷是常有的事。我們怎樣面對分離之痛？怎樣從這些經驗中成長？是本章要討論的主題。

(一)一個練習

未討論以先，讓我們先來一個練習

1. 試形容你一次失去摯親的經驗，當時你的感受是甚麼？你最大的恐懼是甚麼？
2. 當時你有否找人分擔你的哀傷？
 - a. 如有一有幫助嗎？
 - b. 如沒有一你的感受又如何？
3. 你的生命如何因這次經驗改變？有否看到任何意義？

(二)哀傷的反應

1. 情緒上
 - a. 最初期的情緒反應，包括麻木、震驚、否定/不相信親人已離去，事情好像很不真實似的。
 - b. 悲傷
 - c. 憤怒—對象可能是醫生、護士、神，沒有盡力幫助離世者或離世者的親人。憤怒的對象有時可以是離世者，因為覺得他拋棄了哀傷者。例如一位太太埋怨死了的丈夫說：「他就舒服啦，一走了之，留下我一個人照顧兒女和整個家！」
 - d. 內疚—覺得自己未有盡力挽救離世者。
 - e. 孤單—一種孤立無援，空虛的感覺。
 - f. 焦慮—感到生命的脆弱、限制及無奈、無助，又擔心以後生活上的適應。
 - g. 恐懼—覺得死亡很近，每個人都不能逃離死亡。
2. 生理上
 - a. 胸口、喉嚨緊抽、肌肉緊縮。
 - b. 疲倦、感覺虛弱。
 - c. 氣促、口乾。
 - d. 失眠、惡夢。
 - e. 無胃口。

3. 思想及行為上

- a. 難集中精神。
- b. 常常想著離世者，覺得他好像仍然存在。腦海常浮現與離世者生前一起的生活片段。
- c. 思想雜亂。
- d. 哭、歎氣。
- e. 孤立自己、常常孤單一人發呆。
- f. 坐立不安。
- g. 保留所有與離世者有關的物品，並重臨曾與離世者到過的地方，追憶往事。

(三) 男性與女性在哀傷的表現有不同嗎？

肯定是有的，不過亦因個人而異。

一般女性較：

1. 容易表達，與他人傾訴。
2. 集中於過去的回憶。
3. 需要感情上的支持。
4. 害怕失去身份，例如如今是「寡婦」或「孤兒」。

一般男性較：

1. 獨自哀傷。
2. 抗拒哭。
3. 很多否定(denial)，例如「我不是悲哀」；很多代替(displacement)，例如「我找朋友一起晨運...」。
4. 集中解決問題，如何適應將來的生活，如何向前走。
5. 害怕失去能力，因為感覺孤單無助。

(四) 哀傷情緒受甚麼影響？

1. 離世者的年紀—老年、中年、英年、年輕—白頭人送黑頭人，很明顯離世者的年紀，帶來不同的情緒與哀痛程度。
2. 與離者的關係—親密？疏離？敵對？子女？父母？親戚？好友？
3. 突然離世抑或有心理準備—突然離世包括意外、突發的病，如心臟病、中風等。有心理準備的情況，就是病了一段時間，或年紀已經比較大的。

4. 致死原因—死於自然的，引來的情況是哀傷；自殺的，可能引起很多內疚、憤怒；被謀殺的，情緒的反應會是憤怒、恐懼；意外死亡的，反應會是憤怒和無奈。
5. 離世者的角色—例如：是經濟支柱？一家之主？家裏的領袖？

(五) 哀傷與抑鬱有何分別？

	<u>抑鬱</u>	<u>哀傷</u>
<u>情緒</u>	低落、抑鬱、負面的情緒、完全不能感覺喜樂和樂趣。	悲傷、空虛、「失」的感覺，但仍可以有正面的情緒，仍可保持有幽默感。
	長期胃口不振、失眠、不能集中，間中有自殺的念頭。	短期出現胃口不振、失眠、不能集中的現象，卻較少有自殺的念頭。
<u>思想</u>	多為悲觀、消極、自我批判。	思想為離世者佔據，很多懷念離世者的情懷。
<u>自我價值</u>	覺得自己一文不值，甚至討厭自己。	自我價值不受影響。
<u>持久性</u>	徵狀持久。	徵狀隨著日子減少。

(六) 哀傷的階段

研究哀傷的心理學家，認為人在經歷哀傷的時候會經過幾個不同的階段。其中 C.M. Parkes 在 1970 年做的研究，觀察一群在倫敦喪夫的寡婦，認為她們經過四個不同的階段¹：

1. 麻木期
不接納離世者不再復返的事實，這是一種逃避失之痛的機能，表現是覺得丈夫仍然存在，有時會與他談話。
2. 渴望期

¹ Parkes, C.M. (1970) The First Year of Bereavement: a Longitudinal Study of the Reaction of London Widows to Deaths of Husbands. *Psychiatry* 33:444-461

因前期否定離世者不再復返的事實，希望他能回來，卻得不著，故開始覺得憤怒。例如有妻子大罵丈夫拋棄她，離她而去。

3. 絕望期

理性、情感上開始接納離世者不會回來的事實，故情緒轉為抑鬱，失去動力，發揮不到生活上的功能。

4. 重組期

慢慢重組人生，作出適應，情緒漸漸好轉，回復正常。

不過，這只是一般的情況，每個人哀傷的經歷都不同，遭遇、環境也不同，故經過的階段也因人而異。有些人停留在某一個階段，永達不到重組期的。例如一些父母喪失子女，痛心疾首，停留在憤怒和抑鬱中。很久也不能復原。

(七) 如何幫助哀傷離痛的人

助人者的任務

首先我們要清楚任務是甚麼。

1. 助哀傷者不逃避、接納事實，不活在否定中。
2. 助哀傷者適當的表達哀痛和其他的情緒。
3. 助哀傷者作出心理和生活上的適應。
4. 助哀傷者與離世者重整關係，並且重新投資生命。

(1) 第一階段—助人面對事實

治療的三個“T”是Talk 傾訴

Tears 眼淚

Time 時間

a. 傾訴

第一個需要做的就是與哀傷者傾談，問及事情經過的細則，用心聆聽哀傷者談事情發生的經過：如發生的時間、地點、哀傷者在那裏？作了甚麼？他當時有何感受？是害怕？驚慌？緊張？焦慮？六神無主？不知所措？悲傷？當時有甚麼其他人在場？他們的反應又如何？

這樣做一方面是幫助哀傷者傾訴，另一方面是幫助他去接納和面對事件。

但假如哀傷者不願意傾訴，怎辦？

我們可以告訴他，我們明白在現階段他不願意談及往事，但甚麼時候他想談的時候，我們也很樂意聆聽。要知道，把悲傷或其他的感受理藏在

心裏，並不導致這些感受自動消失，它們只會用其他渠道出來，例如身體的毛病：頭痛、腸胃不適、心血管問題、皮膚問題、抵抗力下降等。故此，向適當的對象傾訴，為所失的哀傷流淚，反倒會漸漸痊癒復原。

如此，一方面我們不勉強他，但另一方面卻鼓勵他面對及處理哀傷。

b. 眼淚

當哀傷者哭的時候，我們可表示我們不介意他哭，這絕對是正常的，身體受傷會流血，心靈受傷會流淚。我們也許可以問：「最令你難受的是甚麼？」例如一位哀傷者說：「最難受的一刻就是要他作決定，把幫助離世者呼吸的儀器關掉。當講及這個時，他便情不自禁地哭得很傷心，把哀傷的情緒傾訴出來。

c. 時間

鼓勵哀傷者毋需著急，給自己一點時間去慢慢復原，不需急著作出一些重要的決定。

d. 亦鼓勵哀傷者出席喪禮、追思禮拜、掃墓等，使他接納事實。

(2) 第二階段—表達及處理情緒

a. 憤怒

除了哀傷之外，最常見的情緒就是憤怒。他們常問道：「為甚麼...？」

我們可以聆聽哀傷者的憤怒情緒，找出他的憤怒對象是誰？是醫護人員？是神？是離世者？是其他人？

一位哀傷者喪失中年的丈夫，她大哭大嚷：「他(離世者)就舒服啦，話走說走，剩下我一人獨力養家，還要照顧兩個年幼的兒子！」

其實，在憤怒情緒的背後，是極度的悲傷與孤單，面對這個情景，我們可以說：「我知道你很想念他，十分不捨得他！」這樣，可幫他把真正的哀傷情緒表達出來。

有一位女士的十六歲女兒剛剛因腦癌去世，哀傷未畢，她與家人遇上車禍，丈夫和兒子當場死亡，剩下她重傷，她非常憤怒，一直問著：「神啊！為甚麼？為甚麼？」

一些來探望她的親友，嘗試安慰她，對她說：「神愛你，所以才給你苦難，為了要你學一個功課，能變得更剛強啊！」

她聽了，不但不得安慰，反而更加憤怒。

過了幾個月，她老爺來探她，對她說：「發生了的事就發生了，我們不能叫事情不發生。世間上有很多事情都是沒有答案的，只有愚蠢的人才會繼續問為甚麼。」她聽了以後，很受安慰。因為老爺也同她一樣，經過喪失兒孫之痛，他明白是怎樣的一回事，但他也已學習接受了事實，繼續人生的道路。

b. 內疚

另外一個很通常的情緒，就是內疚。曾經有一個寡婦支持小組，內裡的女士們的丈夫很多死於心臟病或中風。她們大多都有內疚的感覺，認為自己不夠「醒目」：假如她們醒目的話，認出丈夫當時的病徵，早一點求助，也許可以挽回他們的性命了。

內疚的背後是：「我做得不夠！」所以，可以問他們，你做了些甚麼？你怎樣照顧離世者？你對他的態度怎樣？如果哀傷者可以講出他作了甚麼，便表示他已做得足夠。但如果他真的有疏忽的地方，或缺乏忍耐，或態度欠佳，可幫助他們承認過失，寫信向離世者道歉，當然信是不會寄出的。

c. 焦慮和恐懼

主因是覺得「死亡」離我們很近，令我們很不安和害怕。「死亡」好像是一般勢力逼迫著我們，使我們與所愛的人分離，使我們感覺很無奈很無助。這些感覺都是很正常的。

要幫助他們，可正常化他們的感受，但傾訴了出來，比埋藏在心中好得多。還有，如果有宗教信仰，知道死後往那裏去，這個盼望可幫助減低焦慮和恐懼。(參看下面聖經對「死亡」的看法一段)

d. 妒忌

哀傷者有時看到別人一家人齊齊整整吃飯，放假遊樂，會有妒忌的感覺，特別過時過節，一個人獨自吃飯，倍感孤單難受。

幫助他們，我們可常顧念他們的需要，過時過節不要忘記他們，特別離世者的週年紀念，哀傷者的生日等。除此，亦可以鼓勵他們擴闊社交的圈子和支援系統。

(3) 第三階段—協助作出心理上和生活上的適應

a. 身份的轉變

他們現在是寡婦/鰥夫/孤兒/單親/單身/無其他親人在世上等。他們要接納這個新的身份。

b. 生活的轉變

他們現在需學會生活上的適應，如買餸煮飯、洗衫、照顧兒女、接送兒女、打掃、換燈胆、光管、報稅、財務管理、投資等事宜。他們需要多方面的實際幫助。

還有，假如離世者有資產的話，遺囑的處理和分配也是一樁需要時間精神辦理的事。

(4) 第四階段—重投生命，並與離世者重建關係

- a. 當一個人離開世界，一般人覺得他既不復返，想念他也無濟於事，索性把他忘記罷了。其實，這個想法是不對的。我們應該把他們永遠放在心裡，保存在記憶中，永不忘記。因為知道離世者與我們雖然活在兩個不同的世界裏，然而我們的關係是永遠不變，不會因死亡而終止。我們愛他，他也愛著我們，因為愛是永不止息的。

一位年青年的女孩子，男朋友在意外中死亡，她傷心欲絕，親友都勸她把他忘掉，她既年輕，大可另找男朋友。這使她更傷心，好像要她在記憶中也把男朋友殺掉。後來經輔導員引導她，把男朋友永遠藏在心靈深處，不要忘記，因為知道他們的愛永遠不會改變。這位年青女子反而得到安慰。幾年後，她認識另一位男友，締結良緣。

Victor Frankl 是一位猶太籍的腦科及精神科醫生。在二次大戰時他被德國納粹黨囚禁於集中營。在他的書 *Man's Search for Meaning* 中，他提及一件事：一天，天氣奇寒，他們在營中又吃不飽，甚是肚餓，在饑寒交迫下，仍要外出幹苦工，各人心情都惡劣，亦無體力去幹活，不知那天怎樣過。

突然間，在旁邊的一位營友對他說：「不知我們的妻子怎樣呢？希望她們比我們好過一點！」原來男營犯和女營犯分派在不同的集中營，互不知道對方的境況。Frankl 猛然想起他的妻子，並想起他們從前一起的時候那歡樂的日子及趣事。那天的時光居然過得很快，一點也不辛苦。過了很久，Frankl 才知道，其實他的妻子早在那天之前已逝世，只是他還不知道。雖然他們倆已在不同的世界，然而他們的愛和關係，並沒有因死亡而斷絕，這愛也支持著 Frankl 勇敢地生活下去，終於能夠生還，重獲自由。

- b. 鼓勵哀傷作出紀念離世者的行動，例如製作相部、紀念冊、紀念基金等。
- c. 哀傷者需要學習重新投資自己的生命，建立有意義的人生。

總括而言，哀傷者不要忘記離世者，但卻需要繼續前行，過有意義的生活。

(八) 聖經對死亡的看法

Barbara Johnson 是一位著名的基督徒作家，特別寫了很多有關女性的書籍。她有四個兒子，一個在越戰身亡，另一個在車禍中身亡，因遇上一個醉酒駕駛的司機。一次，Barbara Johnson 乘搭飛機往倫敦，探望她另外的兩個兒子，在途中遇上嚴重氣流，飛機蕩來蕩去，搭客都心驚膽跳，甚至驚叫出來。氣流過後，大家有驚無險，舒了一口氣。坐在 Barbara 隔鄰座位的搭客對她說：「剛才飛機搖蕩的時候，何以你居然能保持如此冷靜？」Barbara 答道：「倘若飛機出事，我便去探我死了的兩個兒子；如果沒有事，我便探在倫敦的那兩個。」

由此可見，我們怎樣看「死亡」，足以影響我們的生活和行事為人。

聖經怎樣看「死亡」？

1. 舊約聖經講及列祖的時候，有如此的形容：「他便歸到他的列祖那裏。」
這樣的形容，告訴我們在另一個世界裏有一個社群，當我們離開這個世界時，便會加入那裏的社群的。
2. 新約聖經帖撒羅尼迦前書四 13 論及已離世的信徒，有這樣的記載：「論到睡了的人，我們不願意弟兄們不知道，恐怕你們憂傷，像那些沒有指望的人一樣。」
這樣的形容，明顯告訴我們，離世的信徒是「睡」了，如果是睡了，那麼有一天便會醒來。因此，對信徒而言，死亡不是永遠的，有一天他們會復活過來。
3. 提摩太後書四 6 保羅說自己離世的時候到了。「離世」一字，在原文是形容一隻船準備起航，離開所泊的碼頭。意思是船起程往另一個目的地去。對信徒來說，「死亡」不是漫無目的地在海上飄流，而是啟程到另一個更美的家鄉，是有盼望的，有目的的。
有盼望和無盼望會帶來很不同的哀傷過程。

(九) 甚麼情況下需要轉介專業輔導？

1. 假如哀傷持續超過六個月，越來越嚴重，那麼便可能需要看專業輔導了。
2. 哀傷者有自殺傾向。
3. 哀傷者濫用毒品與酗酒。
4. 哀傷者缺乏自顧。
5. 哀傷者晝夜只想著離世者。

6. 哀傷者完全不能做日常的工作。
7. 哀傷者甚為抑鬱與焦慮。

(十)一些適用的技巧/勸告

1. 他們適應得怎樣？
2. 提議他們不要在這個時候作一些重要的決定或轉變。
3. 讓他們確定知道現在如山倒海的感受是正常的。情緒的上上落落也是正常的。
4. 幫助他們辨認及接受感受，有時需要哭，但有時也可以感覺釋放。
5. 提醒他們要好好照顧自己。
6. 應否與哀傷者分享你自己的經歷？
筆者認為無此必要。幫助別人是進入他們的世界去明白他們的感受和思想，不是講述你自己經歷的時候，除非哀傷者邀請你分享，否則毋需講述。
7. 有時哀傷者會問：「為甚麼神在我們最需要他的時候把他接走？」
我們當然沒有答案，不過我們可以集中回應他的感受方面，例如你可以說：「你感到很迷惘和不解，為甚麼神在這時把他接去。我也知道你很掛念著他。」

結語

但願我們從人生的「失」和種種的離痛中學習跨越和成長。

註一：Parkes, C.M. (1970) The First Year of Bereavement: a Longitudinal Study of the Reaction of London Widows to Deaths of Husbands. *Psychiatry* 33: 444-467.