



人类的悲苦,常常伴随着各种丧失,死亡、疾病、失业、失恋、破产等等。在所有的丧失中,亲人的死亡是最重要也是最令人痛苦和恐惧的丧失,因为联结感尤其是和亲人的联结感是我们感到存在的重要依托,是觉得活着有意义的重要因素。因此,安抚和呵护好丧亲者的心灵,显得尤为重要。汶川大地震后,心理工作者火速奔赴灾区第一线;韩亚航空失事后,心理专家及时到位,对幸存者及遇难者家属提供团体或一对一的心理辅导。

当我们面对一个失去至亲的人时,面对他的哀伤、眼泪、无助和绝望时,我们该如何安抚他?如何帮助他尽快从哀伤中走出,重新拥抱生活?我们又该以怎样的态度面对自己亲人的死亡甚至是自己的死亡?我想,这些是需要每个人都给予关注和思索的问题。

□知尘
(国家二级心理咨询师)

陪伴的力量——

允许他们悲伤 陪伴他们把悲伤释放出来

一般来说,人们面对死亡会经历5个阶段:震惊、拒绝、愤怒、消沉、接受。认识这些心理变化,无论是遭遇丧亲还是陪伴丧亲者,都非常有帮助。

失去亲人的人,会首先在震惊中拒绝承认事实。记得汶川地震时,我曾在电视上看过一则报道,画面上是一位非常平静只埋头救灾的女警察。记者说,这位叫蒋敏的女警察,在惊悉母亲、女儿等10位亲人不幸遇难的噩耗后,强忍失去亲人的巨大悲痛,毅然坚守工作岗位,日夜奋战在抗震救灾第一线。因劳累过度,多次昏倒在抢险救援现场。蒋敏平静的脸和记者动情的声音深深刺痛了我,这不是坚强,这是在巨大丧失后身体自动开启的自我保护机制,她把自己和巨大的丧失隔离了。她的昏迷,也是一种自我保护,不让自己直面伤痛。如果丧亲者刚刚失去亲人,不要试图安慰,只要默默陪伴,给他生活上的照料就好。大地震发生15天后,蒋敏回到北川祭奠亲人,泣不成声。你面对的丧亲者,如果哭泣、叫喊,甚至歇斯底里时,只要他没有做出自残或攻击他人的行为,就不要过分干涉劝阻他,让他把内心的悲痛发泄出来,你只要陪伴着他,给他一个安全放松的场就好。不要在这时对他讲,“死者已去,活着的人还要继续活下去”之

类的话,你只要让他明白,只要他需要,你随时在这里就足够了。

接下来,他会意识到事情真的发生了,亲人真的死了。当丧亲者逐渐接受事实时,预示着悲伤即将结束。哀悼的仪式是非常重要的,它能帮助丧亲者在心理上完成和亲人的告别,从而继续自己的生活。让丧亲者送死者最后一程对处理哀伤是很重要的。一步。

接受,并不意味着忘记,而是与失去的亲人建立起一种新的关系。女儿和丈夫相继去世后,杨绛先生有过一段隐居的日子。两年后,她以全家的名义捐献了近百万稿费,在清华大学成立了“好读书”奖励基金。至今,已经捐出了近千万元的稿费。这个奖励基金就是杨绛先生和丈夫以及女儿建立的新关系,通过这个基金,她和他们在一起。当丧亲者逐渐平静并接受亲人已去的事实时,可以和他们一起回忆死者的点滴,整理和处置死者的遗物。人,终将在丧失中前行。

悲伤不会严格遵循震惊、拒绝、愤怒、消沉、接受这个步骤来走,它是反反复复的。明白这个反复,能帮助我们更好地陪伴丧亲者。当他又陷入悲伤时,不要责备他,不要说,“怎么又想这事了?”之类的话。允许他悲伤,陪伴他把悲伤释放出来。很多时候,不说话,静静地陪他一会儿就是他最需要的,也是最有效的安抚。

学习死亡的功课——

在丧失中前行

每个人都要面临和亲人的告别,无论你愿不愿意,喜不喜欢。生和死从来都是如影随形的,只是,太多太多的人,不肯正视死亡,鸵鸟一般地逃避着面对死亡。死亡的禁忌,一直浸润在我们的文化中,我们甚至不愿意提到死这个字,而是用离开了、去了、仙逝了等词来代替。这种观念,让死亡变得神秘而面目狰狞。越是不敢直面它,越是对它心怀恐惧,而恐惧让我们焦虑。心理大师亚龙说,“种种否定死亡的态度都付出了代价,那就是,我们的内在生命被限制了,视线被模糊了,理性被磨灭了。最终,我们被自欺欺人所俘获。”读懂这段话,我们将明白,直视亲人的死亡,接受亲人的死亡,学习死亡的功课才能让我们活得精彩而无憾。

华东师大心理咨询中心资深心理咨询师张亚说,接受亲人过世的事实是一个很重要的关键,如果总也无法接受亲人已过世的事实,最好接受专业辅导,这是对自己的善待,也是失去的亲人希望你做的事情。

哀伤的情绪冲击需要一段时间调适,允许自己在适当的时候感受、发泄情绪,比如在傍晚回到家时拿出半小时来哀伤,但要避免酗酒、自虐、攻击别人等不恰当的发

泄形式。

寻找最适合自己的哀伤方式,不要去评判或是将自己的哀伤与别人的做比较。听哀伤的歌、看悲情电影、给失去的亲人写信、行走等都是抒发哀伤的好方法。

不孤立自己,多与亲戚、朋友、邻居、同事等保持联系。谈论自己的感受,试着去接受别人的关心与支持,也可以记录下自己的哀伤,通过文字倾诉出来。

维持日常生活的规律,保持饮食、睡眠正常,多做运动能增强体质,并帮助你从忧郁中复原。

寻找为相同失落经历的人所办的支持团体,网上就可以找到。

伸手助人,在助人中,我们的生活会变得有意义。

接受哀伤辅导。如果因丧失导致的哀伤程度非常严重,持续时间超过4—6周,影响到日常生活功能,或有多种情绪存在时,需要接受精神医疗专业人员的哀伤辅导,以免妨碍人生的发展。

有人说,我们的一生都是在不断地丧失中。是的,正是死亡的冲击,让我们去观察自己的人生,明白什么是最重要的。以这样一句话共勉,“我们全部的人生,就是在学习如何死而无憾。”

专家如是说——

三兄妹的溺水身亡、韩亚空难对死者的亲属来说,都属于严重的创伤性事件。对于创伤性事件,心理专家李子勋、赵丞智如是说:

发生事件一两天之内,这个阶段主要是给他安全感,心理学有一个词叫做稳定化,就是我们要让这个人感觉到他是安全的,感觉到他是被关怀、被大家注意的,生活中有人照料、陪伴他,因为这个时候他没有方向感,容易自伤甚至自杀,这个时候一定要有人陪伴。几

天以后,可能马上出现惊恐的反应,这个时候亲友给他一些关怀,尤其是要帮助他不要完全脱离现实,让他感觉到有控制感,另外要拍打他的身体,让他有躯立感,因为人经过创伤性事件以后,肢体麻木,所以要通过拥抱或者拍打他的身体来唤醒他。一两周以后,在适当用药物缓解焦虑之后,要坚定地鼓励他回到社会,不让他脱离社会。最后一两个月,主要进行心理干预,当然,心理干预越早越好。

近期死亡事件回放——

事件一:
2013年6月26日下午,南昌市红谷滩新区生米镇文青村,留守儿童三兄妹在村口池塘旁边玩耍时全部溺水身亡。照片上,三个小尸体并排放着,孩子的奶奶嚎啕大哭,她巨大的悲苦深深刺痛着每个人的心……不知老人如何熬过这撕心裂肺的痛,更不知孩子的父母得知噩耗后会怎样。

事件二:
2013年7月7日韩亚航空客机失事,3名中国女高中生不幸遇难。在痛惜这如花生命的凋零时,善良的人们不敢想象,孩子们的父母亲人该如何承受这巨大的悲伤?他们接下来的日子该如何度过?

事件三:
2013年7月22日,甘肃定西发生6.6级地震,截至24日,已造成95人死亡。……



两个见证——

爸妈的离去

让我懂得珍惜

□阿英 女 33岁 护士

妈妈离开我整整10年了,我承认,我还没有完全从悲伤中走出。4年前,父亲病逝,等于在我脆弱的心口上再添了血淋淋的一刀。妈妈是癌症去世的,从查出病到离开,不过短短数月。她最后的日子过得很难,身体的疼痛到使用吗啡都丝毫不起作用,每一秒钟都是折磨,也就是在妈妈的痛苦里,我开始理解安乐死的慈悲了。在妈妈清醒的时候,我把她的病情告诉了她,我希望她能明明白白地走。我把爸爸的手和她的手握在一起,告诉她我一定会好好照顾爸爸,她因疼痛而扭曲的苍白的脸上,露出释然的微笑。妈妈走后我很长一段时间无法接受,她才50岁,她还没有享过女儿回报的孝心,她还没有看到我穿婚纱,做母亲,她该带着多少遗憾啊。她一直说,想去云南和西藏看一看,但终未成行。

感激爸爸,他带给我无限的温暖,在最难过的日子里,他忍着悲痛安抚我、陪伴我,其实他自己也非常痛苦。这份痛苦,他始终没有机会完全释放,他怕他的伤痛让我更伤心。虽然我劝他再婚,但他总是摇头。4年前,父亲突发脑溢血,猝然离开了我。我嚎啕大哭,无尽的悲哀让我几乎失去活下去的勇气,是丈夫和年幼的女儿将我的哀伤慢慢抚平。望着他们,想到离去的爸妈,我明白了生命无常。亲人的生命、自己的生命都可能随时失去,唯有在拥有时好好珍惜才是对生命的负责。

现在的我,每年定期体检。生活简单规律,饮食尽量营养均衡,坚持每天散步,利用周末近郊游,利用公休假、小长假等远足。去年,我和爱人一起去了梅里雪山,今年,我们准备去拉萨。我不想重复妈妈的人生,不想带着太多的遗憾告别人世。爸妈的离去,让我懂得了应该如何去活。那就是善待身边的每一个人,善待自己,当有心愿时,努力去达成,不要等。

学习死亡

就是学习好好活着

□肖然 男 45岁 初中教师

我第一次面对深刻的丧失是7岁那年,我心爱的小狗欢欢病死了。现在谈及此事,心里仍是隐隐作痛。我是一个内向的孩子,欢欢是我童年最好的伙伴。从我出生起,它就陪伴着我,我和它之间有着极深的感情。欢欢病死时是12岁,对于一只狗来说,算是寿终正寝,但是,当年7岁的我无法接受朝夕相处的欢欢突然不见了,对死亡的恐惧就是从那一刻埋在心里的。记得我哭得死去活来,问妈妈,你会死吗?问爸爸,你会死吗?虽然他们拼命地安抚我,承诺永远都不会离开我,但是,死亡还是接二连三地出现在我的生命中。爷爷、姥姥、村里的老人,一个接一个离开了我……20岁,念大学后,我突然迷上了哲学,阅读了许多关于生命和死亡的书籍。我逐渐明白,当我们来到这个世上时,其实就已经牵了死亡。没有死就没有生,生和死是一对双生兄弟。我们习惯了阳光下的生,无意或有意忘记了阴暗中的死。但是,死并不会因为我们的忘记而消失,它一直在那里,不离不弃。

大四的一天,我看到尼采的这句话,“成为你自己,充实你自己,实现你的潜能,充分地、完全地活着,只有这样才能死而无憾。”我就是在那时定下了自己的人生目标,我要成为一名教师,我要把自己对生命对死亡的认识教给我的学生们,让他们有勇气直面死亡。只有以正确的态度面对死亡,才能生活得无憾无悔。