

## 新闻背景:

据媒体报道,马航MH370失事一年,如今,已经有4名丧亲的年迈家属相继离世,其中一位是在马来西亚方面宣布飞机失事的几天后。有一位精神恍惚的母亲,开始每天不断地从单元楼的一层跑到顶层,需要有人看守。家属中有人患上重度抑郁症,还有人试图自杀。在灾难事故中,如何安抚和呵护丧亲者的心灵,是一个非常值得关注的问题。

## 以最适合你的方式纪念已逝的亲人

# 清明时节 从心理创伤中走出

文/ 榭心(“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

### 人生,是一个不停经历创伤的过程

悲剧的发生,总是猝不及防。哪怕是在2015年迎新年的狂欢夜,上海外滩却发生了悲剧的踩踏事件,36条年轻鲜活的生命,永远凋零在黄浦江畔。12岁的男孩毛勇捷,是事故中最小的遇难者,事发时,人群将他和妈妈挤散。1日中午,得知儿子的死讯,他的妈妈瞬间崩溃,未能见儿子最后一面的妈妈只说了一句话,“不要冰冻我的儿子。”我们无法想象,接下来,做妈妈的该如何承受这撕心裂肺的痛!

仅仅是一个多月后,歌手姚贝娜乳腺癌复发离世,一度引起大家谈癌色变。弥留之际,姚贝娜哽咽着说:“我不怕死,可是,我的爸爸妈妈怎么办?”是啊,白发人送黑发人,这对她的爸妈是怎样致命的一击?

还有马航失事后,154名遇难者的家属,一年多了,到现在,他们仍然生活在巨大的悲伤中,生不见人,死不见尸,这是怎样的心灵创伤?一位叫徐京红的女性至今还在后悔,为何没能多陪陪母亲?有意无意的,她总是远离那些欢声笑语的场合,她说一看见那样的场合,心就隐隐作痛难受,她甚至开始怀疑自己是不是心理有病?

还有更早一些的汶川地震、唐山地震所带来的无以复加的心理创伤,以及各种疾病、矿难、水火灾雪灾害,还有车祸、毒奶粉等等天灾人祸,不管我们承认也好,回避也好,悬在我们头上的生离死别的达摩克利斯之剑,随时都会落下。

从心理学角度看,人的一生,就是一个不停经历创伤的过程。失去亲人会使人产生高度的情感失落,包括悲哀、愤怒(怨恨逝者弃己而去,或埋怨自己在某些方面的过失)、愧疚、自责、焦虑、疲倦、无助感、孤独感、惊吓、苦苦思念。这些应该说都是正常的悲伤反应,然而,当某一种感觉持续过久过强时,就有可能变成病态了。

对于创伤性事件中的丧亲者,心理专家李子勋建议说: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。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。

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,不让他脱离现实。

### 清明,以我们的方式纪念逝者

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。当然,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。

清明节,就像一个闸门,它开启了人们的思念,也撕开了人们心头的创伤。看着曾经挚爱的亲人,化作了冰冷的墓碑,过往心底的创伤又排山倒海般侵袭了过来。“一年多了,现在,你死了。你的死,终于变得真实。似乎比之前有更多眼泪。痛苦似乎终于落到地上,触摸得到了……人们纪念复返的日子,以一年为纪。”这是已逝作家史铁生的妻子在《让“死”活下去》一书中所写的——让“死”活下去,这是多么强烈的爱和伤啊,这的确是许多人纪念逝者的方法。

你需要做的是,找到一种最适合你的纪念方式来纪念已逝的亲人。河南省精神卫生中心主任医师张玉娟说,在心理咨询中,咨询师会根据当事人的创伤背景设定一个仪式,来还原场景,排解其内心的压抑感。“清明这天既有环境的衬托、时间的允许,又有仪式上的认同,给了我们一个宣泄情绪的理由。”

痛哭一场,献一束鲜花,敬一杯酒,植一颗树,燃一把香纸,这些清明节仪式的背后,是我们对逝者郑重的态度,是我们藉以寄托的哀思,然后,发泄了,追思了,告别了,就要放下。不管墓碑下的人对我们有多重要,也不管这份内心的割舍有多难,清明的意义更在于珍重生者,这是对自己的善待,也是失去的亲人希望你做的事情。

“表面上是我们的一个亲人逝去了,但实际上是我们自我的一部分丧失了。”中国著名自体心理学家徐钧强调,“我们在丧失之后,最重要的就是要有个哀悼的过程——通过时间,通过空间,通过仪式,我们完成这个哀悼。实际上我们通过哀悼要完成的任务是通过记住来忘记,或者说,这是为了忘却的纪念,即我们在内心让逝者

停留在应该停留的位置上,这样,我们反而能够继续我们现实的生活,我们能够继续工作,继续爱,继续创造。”

### 珍爱生命,在丧失中前行

逝者如斯夫,我们必须要在心理上给它们划一个句号。然后,如凤凰涅槃,让心灵得到成长,变得更加理性、成熟,更加明白生命的意义,真正懂得“什么是生命中更重要的东西”,也更加珍惜此时此刻陪伴在身边的亲人。

古人也说,清明扫墓为的就是“慎终追远,敦亲睦族”。美国爱荷华大学心理学系研究员夏霖对此提醒大家,社会节奏快,很多人即使有孝心,也常会推到“明天”。可很多时候往往不等“明天”,生活就变了,让很多事成为遗憾。与其在亲人离去后再后悔追思,不如从现在起就开始感恩。清明节陪爸妈一起扫墓,然后带他们做点喜欢的事情。不能回家,也一定要抽时间给爸妈打个电话聊聊天。

任何时候,一定不要孤立自己,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和支持。另外,要维持日常生活的规律,保持饮食、睡眠正常,多做运动能增进体质,并帮助你从忧郁中复原。在清明假期,可以外出踏青,春风和煦,光线适宜,使人内心舒适,因悲伤产生的抑郁也会因此消散。

另外,还可以寻找有相同失落经历的人,马航失事后,家属们自发组织了一个群,在这个群里,他们互相支持,彼此安慰,一起怀念他们的亲人。也可以伸出援助的手,帮助更需要帮助的人,像姚贝娜父母同意捐赠女儿的眼角膜,给他人带来了光明,也把女儿的爱永远留在了生命里。

还有一个小方法,在悲伤的情绪一时得不到排遣时,不妨随时让自己进行“深呼吸”,以恢复心理的平静。我们一定要记得,心理创伤就像是覆盖在我们心理层面的阴霾,我们自己一定要给自己加点阳光,让阳光的力量穿透阴霾。

悲伤的情绪冲击是需要时间来调适的,允许自己在适当的时候感受、发泄情绪,比如清明节或亲人的祭日,大哭一场,看一场电影,都是抒发哀伤的好方法,但要避免酗酒、自虐、攻击别人等不恰当的发泄形式。

如果因丧失导致的心理创伤程度非常严重,影响到日常生活功能,或有多种情绪存在时,就需要接受专业人员的心理干预,心理干预越早越好。



心里有爱,便觉这个世界无欠缺。一个关于爱的栏目,所有与爱有关的问题,都可以在这里发问。

## 留着胡须的“婴儿”

□ 麓雪 (资深媒体人、婚姻家庭咨询师)

麓雪:你好!

肚子里的宝宝很安静,还有三个月他(她)就将来到人间,曾经是多么盼望着宝宝的到来,可现在,我宁愿就这样,让他(她)在那个生命之初最温暖的地方待着。

此时,那个和我共同创造这个新生命的男人,刚刚烧完香拜完佛,又到了网上游戏,也未尝不是正和哪个妹妹姐姐聊着……这是这个即将做爸爸的男人现在的生活状态。整整三个月里,在我最需要他的时候,他却遁逃到了虚幻的世界中。

三个月前,本来在仕途上前途无量的丈夫,因为出了点事,就辞去了公职。其实,他本可以用另一种方式解决的,但他像个小孩子由着自己的性子一走了之,然后就整天在家读佛修禅。我拿家庭责任和自强不息去激励他,请他看在孩子的份上振作起来,可是一点用都没有。他迷上了游戏,甚至我发现他在网上和女人聊天。亲朋好友都劝他去找个工作,可谁也说不动他。我让他去看心理医生,他也不去。每天像个木头人似的沉浸在自己的世界里,甚至不肯跟我争吵。怎么办?请你帮我。

想坚强的人:

想坚强的人:你好!

有这个愿望,就会有这个希望。人只要还有希望,就总有路可走。所以,你的坚强是走过黑夜和寒冷的真正力量!

你必须坚强!因为你现在面对着两个婴儿,一个是即将到来世上的你心爱的宝宝,一个是你曾经爱过,在挫折中变成“留着胡子的婴儿”的丈夫(我不知道他是不是有胡子啊,只是一个比喻啦)。

不是开你的玩笑。这个时候,同为女人,我从心里心疼你的处境。说真的,用文字回答你的问题并不难,可是,作为当事人的你,面对的却是一个需要慢慢解决问题的现实。这个现实考验着即将分娩的你,真的是很残酷,也很无奈,但你必须面对。因为,没有谁能够代替你去面对你的生活,只有接受命运给你的这场磨砺,你才能真的坚强起来,重塑自己的生活。

你的丈夫可能需要一点时间来疗伤。你最好的办法是暂时转变一下角色,做一位“护士”或者“妈妈”,帮他渡过难关。这样他才不会逃离现实,在网上找自己的安慰和寄托。

也真是难为你了。按说,作为孕妇,这个时候你是最需要丈夫呵护的。可是,生活发生了这样的变故,一个家庭中总要有一人要顶起来啊。有句话说“天塌下来有地接着”,这个时候你就是那个地。这就是人生吧,就像甘蔗,没有从头甜到尾的;就像夜晚,总有个天亮的时候。

如果你想让孩子有一个完整的家,有一个亲爸爸和你一起抚养他长大,你就得在关键时刻成为多付出的那个人。没有谁说在一个家庭中,必须是男人或者是女人去承担生活中的困难。其实,在灾难面前,往往女人的“韧性”比男人更抗打击。

我不知道你见过一种俄罗斯套娃没有,就是木质的一个中空的娃娃里套着一个小娃娃,小娃娃里又有一个更小的娃娃。这种套叠的结构,很形象地展示了我们的整个心理结构。每一个成年人的心理结构中,都包含着一些儿童期的心理特征。比如,一个三十岁的人,他可能分别有二十岁、十岁、七岁、三岁、一岁、半岁、一个月的孩子的心理,这些不同的心理存在于一个人身上,并且都可能支配他的言行。这种心理结构一般在男人身上更明显,而女人一旦成为母亲,这种套叠的结构就不会太明显了,“母亲角色”将会成为每一个成熟女性的主要心理特征。女人新婚被称为“新娘”,而男人则被称为“新郎”,是不是也有这个意思呢?

婚姻成功最重要的原则,就是彼此能够接受后来发现对方跟你当初想象的不完全一样。一个聪明人,要想让自己的婚姻生活平静温暖,就得接受这个无数人体验过的经验和教训。

很多时候,男人需要一位小鸟依人式的妻子,让他感受到自己作为一个男人的力量。但是,当他生病、遇到挫折软弱的时候,他的心理状态可能会退到十岁或者更早。这个时候,他需要的就是一位可以给他关爱的、母亲式的女人了。在一个成人的外壳下,有一个儿童的灵魂,于是,他所做的事,像是3岁小孩的行为。这在心理学上叫做“儿童自我当权”,有点像你丈夫在工作受挫之后出现的状态。

男人在某些时候真的就像留着胡须的婴儿,而女人就得甘心地从小女儿情怀中走出来,在生活的风雨中,成为屋檐下的“大母亲”。有一位叫杨绛的女人说过这样的话:“我们女人就是要吃穷的。吃亏就吃亏吧,我是吃亏主义者。”这个已经100多岁还在健康地写作的学者、作家,是著名学者钱钟书的妻子。这位出身富裕家庭的千金小姐,嫁给钱钟书后,在这个家庭每一次遭遇生活或者政治的灾难时,她都承担起“母亲”的角色,使风雨中的家变得温暖和安全。使文弱书生的钱钟书对家和家有了依靠和眷恋。那个看上去也文文弱弱的杨绛身上,有着女人或者说母亲独有的韧性和力量!

正是这个时候,你的担当和坚强,才更有可能成为你将来婚姻稳固和幸福的支持力量。也许,此时的这个脆弱的、让你无奈痛苦的男人,在你的爱和支撑中,就成长为和你孩子在未来岁月里可信赖的大丈夫呢!

试试看,没有什么比爱的力量更强大!

