

關懷那些在失喪中殤慟的人，
我們的服侍是要達成什麼？



往遭喪的家去，強如往宴樂的家去；
因為死是眾人的結局，
活人也必將這事放在心上。……

智慧人的心在遭喪之家，
愚昧人的心在快樂之家。

傳七：2,4

- 人們通常會把壓抑的殤慟表現在憂鬱中，由於所承受的失落感與痛苦而產生哀傷。
- 然而，當殤慟漸漸療癒，這種情愫也可以成為檢視心靈與生命深處的契機；
- 藉此蛻變為生命的歷練深度與情感的成熟，並得以成為別人的安慰。



關懷殤慟的方式



- 傾聽、同理、陪伴；
- 回憶故人的事蹟，談論對所愛的人的感情，可利用回映式傾聽；
- 讓殤慟者自己整理對故人的情緒，然而不是關懷者主動來詮釋事件的意義；
- 可適當提醒神的愛與信實關懷、天家的盼望，難捨本是人間情，所盼乃天國民；
- 但避免一直勸慰不要哀傷，也不要勉強申辯、或硬要受關懷者「順服神的心意…」等。

- 對過世者的回顧—
懷念，禮讚，釋然，盼望
- 老生常談的空包彈並無助益；
- 度過，而非繞過或壓抑，也非沉溺、盤踞。



關懷殤慟的策略1



- 殤慟初期的震驚期、周圍能有陪伴、協助的人：
 - 協助面對混亂的思緒與秩序；
 - 安頓生活事務的秩序，安排協助與資源管道；
 - 協助辨識需要之急迫、嚴重性；
- 情緒支持與陪伴；
- 遭逢殤慟，沒有路可以繞行，而是要度過；
衡量的切入點和步調節奏，而非要不要去面對。



關懷殤慟的策略2

- 隨著創傷事件的過程，支持系統往往也逐漸撤走：
- 殤慟者仍需要有人陪伴走過復原、療傷的旅程。
- 每個人的殤慟均有獨特性，關懷者要能尊重其殤慟過程的特性與節奏，給予支持，而非評論或操控。
- 當殤慟的人在孤獨時，是教會的關懷最好的機會，來見證信仰團體所帶來的祝福與療傷的力量。

- 關懷者需尊重殤慟者的個別性，及他在哀傷旅程的階段與腳步。
- 關懷者的角色是陪伴與支持，不是控制與分析。
- 對於殤慟者的情緒可能有各種表達與類型，關懷者也需採尊重其情緒的態度。
- 畢竟關懷的對象是殤慟者，而非他與過世者的關係本身。



辨識不正常殤慟反應的徵兆

- 否認：沒有情緒、沒有明顯反應，忽略死亡的事實，彷彿未發生。
- 過度盤踞懷念思緒：甚至到分神、恍神的程度。
- 反向反應：埋藏哀傷，立刻投入工作和活動。
- 過度歉疚、甚至有倖存罪惡感。
- 難自控的強烈憤怒。
- 自傷、危險行為，濫用藥物或過量飲酒。
- 對逝者過度理想化、或偶像化。
- 過度逃避面對遺物，或接觸則呈現難平撫的情緒。

- 終究可能仍不明白為何遭受失喪；
- 面對失喪與苦難，我們需要的不是解釋，而是關係及獲得新的意義；
- 處理過程的基石，就在神同在的確據與盼望。



一、施洗約翰被下在監獄時，差人問耶穌：
「那將要來的是你嗎？」—（你就是那彌賽亞嗎？）
耶穌的回答是：

「你們去把所看見所聽見的事告訴約翰，就是瞎子看見，瘸子行走，長大麻瘋的潔淨，聾子聽見，死人復活，窮人有福音傳給他們。」

路七：18-22

這是印證耶穌正是那行奇事的，也是那傳好消息與報告被擄的得釋放的那位。

二、約伯的受苦：

最後約伯的結論是—

「這些事太奇妙是我不知道的。…
我從前風聞有你，現在我親眼看見你。」

伯四十二：3b,5

雖然仍有不知道，但是最寶貴的是，跟神的關係已經不同了，是親自經歷了神、親眼看見了。

- 不過，我們也要認識到：
明白或相信真理，並不表示當事者面對失喪與苦難時，當下就會較易承受或度過。
- 人本有性情與情感，這是人的有限性與天性。
- 所以陪伴與關懷的功用與角色就在此了。



體制性迫害的群體殤慟

- 遺留下長遠而深刻，卻往往難以療癒的傷痕，對個人與社會皆然。
- 德國納粹的屠殺猶太人
- 南非種族隔離政策的受害
- 台灣二二八事件與白色恐怖壓迫



分享 遺產小故事

<http://www.youtube.com/watch?v=TtvUn2PR8cs>

關懷關係的結束與道別1

- 關懷是在困難需要的時期提供支持關係與資源，並非讓對方形成對關懷者的依賴；
- 當接受關懷者明顯正在康復，關懷者便要主動探討何時告一段落預備結束；
- 經過審慎檢視，表明要作結束的原因與狀態，並與接受關懷者交換意見，擬訂時程。



關懷關係的結束與道別2

- 顯示接受關懷者正在康復的跡象：
 - 哭泣減少；
 - 複述失喪或危機事件的情形減少；
 - 開始著手標的行為或啟動新事物；
 - 顯示情緒的穩定行為，
如：不再經常睹物思情，或逃避情境，
談到「那些事」不再情緒癱瘓；
 - 提到未來時表露盼望；
 - 形成正向意義的詮釋，或有屬靈的學習。

關懷關係的結束與道別3

- 需要明說並逐漸地進行「結束」的過程—
運用耐心和敏銳的感覺；
- 藉著一起回顧過程，引導對方表達學習到的
想法、力量、見解、和方向；
- 關懷者也可以分享相處的時期感受的收穫與祝福；
但不是表達對彼此的愛慕或心儀；
- 或可贈送「小禮物」表達慶賀圓成與祝福。



關懷關係的結束與道別4



- Goodbye, 源自於God be with you，
「願神與你同在」；
- 是讓神的同在繼續陪伴對方走下去，
而不是依賴關懷者本身；
- 繼續為熟悉的主內弟兄姊妹，
然結束關懷與被關懷者的關係。



關懷者的功課

- 認識再思殤慟、失喪、苦難的意義；
- 妥善處理自己的苦難經驗與記憶—
逃避別人的痛苦是人的防衛天性，
以避免挑起自己的傷痛；
- 整全延續的關懷配搭。