

陪伴走過難以抹滅的缺憾-淺談災後遺族心理復原

莊博雅 臨床心理師/牧陽心理治療所

哀悼是面對失落和哀傷的普世反應，只是，每個人的哀悼歷程會因為親近程度、災難型態以及能否預期而不盡相同。因為有深深的愛，才有深深的哀慟，如何把哀悼行動化為愛的延伸，是每個人在這無常且有限的世界中奮力掙扎而獲得的技能。

一、心理復原的關照任務

Worden (2018) 提出「哀悼的四個任務」，包括接受死亡的事實、經歷哀傷的情緒、適應沒有逝者的生活，以及與逝者建立聯繫和重建生活。

若個人具備適當的情緒調節能力、思考的彈性以及同在的社會支持，多數喪失摯愛者都可以在來回擺盪的哀悼進程中，藉由情緒抒發宣洩，感受生存重量和尋找延伸愛的事實。

以下區分哀悼初、中和後期的關照任務可以提供的支持：

1. 情緒反應期

因應時間：喪親後幾週

哀悼任務：自我接納

自我照顧：可尋找可靠且安穩的他人述說哀傷、不安或是憤怒的情緒。運用身體感官，讓自己在可忍受的範圍內接觸情緒。像是：伸展運動、觀看及嗅聞大自然、靜坐冥想、述說慈悲關懷的言論、書寫或是任何表達性的藝術創作。

社會支持：減壓環境的刺激強度，傾聽、認同和憐憫。

2. 重新建構期

因應時間：喪親後幾個月

哀悼任務：與逝者持續連結

自我照顧：敘說喪親歷程的始末，探索過去經驗中與逝者共處的生命片段，參與特定節日活動，運用象徵物維持與逝者的連結，想像逝者以往如何給予支持和建議，維持靈性的對話模式。

社會支持：當個故事聽眾，肯定對方維持適當的靈性連結。

3. 重新定向期

因應時間：喪親後幾年

哀悼任務：創傷後成長

自我照顧：覺察阻礙成長的想法與增加賦能和利他的行動，譬如：書寫自己經歷過的失落感受和歷程，並從中獲得的學習；利用原先具備的靈性/信仰思維從中獲得安慰和建構屬於自己的生命意義。

社會支持：回應及支持利他行動的展現

失落不代表『失去』這段關係，而是關係有了轉變。在哀悼歷程中彈性思考自己如何持續感覺和擁有這段關係，會再次獲得依附連結的安全和歸屬感。

參考資料：Robert A. Neimeyer (2019)。重新凝視失落-哀傷治療技術的衡鑑與介入（翁士恆譯）。張老師文化。