【災後心理輔導】

心靈補手

天崩地裂之後，
驚惶、哀慟、無助，
不斷地撕扯著一個個驚駭的靈魂。

TZU CHI FOUNDATION

大地已崩、家園已碎，
我們的心卻不能被撕裂。
聆聽與陪伴、轉念與幽默，
將能彌縫起心靈的傷口，
讓我們身心皆得歷劫重生。
期盼沉痛的悲淚能滌淨同胞們的靈魂，
一齊為普天生靈的平安祈禱。
台灣的大地雖遍滿斷層，
心靈與人際之間的斷層卻能被愛彌合。

TZU CHI FOUNDATION

如何陪伴他人走出喪親之痛？

⊙李開敏（台灣大學社會系兼任講師）

陪伴不是接過對方的痛背在自己身上，而是伸出自己的手，讓喪慟的家屬知道：有人同行。

TZU CHI FOUNDATION

TZU CHI FOUNDATION

志工適時聆聽、陪伴，溫言軟語撫慰災民，給予心靈上的支持。（攝影／蔡啓章）

悲傷源自失落，死亡是終極的失落。死亡的形式和遺族的悲傷調適有很大關係。毫無預警的意外死亡，較預知及有時間緩衝的死亡，對遺族是更困難接受、也需要更長時間的調適。

九二一地震導致成千的家庭破碎，無數家庭在遽失家人後，面臨解組的殘酷考驗。無論城鄉，有的走了兩代、有的僅存一人，有的人震驚、麻木，有的哀痛逾常……調適不好的會陷入沮喪無力、喪失活力與求生意志，或轉向酗酒或發展出生理症狀，必須及早預防。

TZU CHI FOUNDATION

助人者要自覺也要示範穩定

悲傷輔導需要經驗、敏感與同理心，一般來說，有三類人可從事：專業人員、受過訓練的義工、已復原的家屬。

輔導過程中所說所做，不是出於自己的需要，而是為了對方

的需要；也就是不因自己的不安焦慮而喋喋不休，或轉移話題；不強把自己的價值觀或想法加在對方身上，要能省視自己的成見甚至偏見；保持開放的心，敏察喪親者的需要，也保持清明的心，分辨自己與對方的狀況，掌握彼此的界限，不逾越、不糾結。

地震造成的創傷是集體式的，助人者須洞察自己的反應；因為陪伴家屬的同時，我們只有清楚自己的狀況及限制，才能保有平衡的心，也才能示範出此時家屬極需要的安定

TZU CHI FOUNDATION

悲傷源自失落，死亡是終極的失落。慈濟人陪伴罹難者家屬助念，讓災民失落的心得以倚靠。（文宣組提供）

感、穩定感；並在助人歷程中感受活潑的心，比如靈光一現的創意、學習、交心的感動與成長。

陪伴不是接過對方的痛背在自己身上，而是伸出自己的手，讓喪慟的家屬知道：有人同行。

聆聽、陪伴，是最基本的支持

在同一場災禍中倖存的家人或族人，都會背負著沈重的罪惡感，太多內在的自責：「為什麼不是我？」「如果我……」這樣的罪咎很難解套，彷彿要為逝者的亡故負責。

相對於內心的愧疚，生還者多半也有強烈指責的需要。因為對莫名的大災難，除了驚恐，也挑起心中種種憤恨不平，恨建商、恨天地不仁，怪政府、媒體、氣此時暴露的人性弱點……

透過訴說、回憶、分享，悲傷可以找到一個宣洩的出口，即使勾起傷心，如此的面對仍是絕

TZU CHI FOUNDATION

對必要。因此旁人能夠聆聽、陪伴，是最基本的支持。

對於強烈的情緒表達，無須制止、建議、說教，任何人遭此巨變，都會有難以承受的悲痛、憤恨；此時聽者的接納、尊重、給予空間，是很重要的。

以下有幾個引導的方法：

【喚起現實感】

悲傷輔導中，有時我們用「現實感」來引導——

「事發那麼突然，你也嚇壞／受傷了，究竟能做什麼救出家人？」

「如果真的回頭去救，可能的後果是什麼？」

「幾千人喪生，是不是都是他們家人的責任，沒把他們救出？」

「如果家人有錯，是什麼錯呢？」

有時經過現實感的加強，家人終會承認：如此天災，人各有命，生者無罪，自己也是災難中的受害者。

TZU CHI FOUNDATION

【易位法】

輔導中也可嘗試「易位法」問家屬：

「今天若走的是你，你會怪家人嗎？」

「你的家人如在天上看到你如此傷痛及不原諒自己，他會怎麼想？」

如果當事人能轉換角度，站在逝者立場，較能抽身看到自己的沈溺，或許會願意為逝者放下心頭重擔，好好地照顧自己，不再苛責自己。

其實平心靜氣地想想，大家都是受難者，無人倖免，即使保住性命卻失掉了親人、房子，前途茫茫，自己重傷纍纍，也是直接的受害者，何忍再加諸責難？

輔導關係穩固時，有時我會誠懇地告訴當事人，逝者已解脫，但無法解脫的是生者；他打算困在離苦傷悲中多久呢？他還要懲罰／不原諒自己多久呢？

【儀式轉移】

TZU CHI FOUNDATION

減輕思念、不捨、罪惡感的方式很多，宗教儀式、布施植福、念經回向等，都讓遺族有機會透過某些方式實際地紀念逝者，或為他們盡一點心力；民間的摺紙錢、蓮花、燒衣物等習俗，都提供了具體的哀悼方式，在參與過程中與親友結伴，感受到支持。

我始終努力學習以更輕鬆與正面的態度看待「死亡」。比如西方的追悼會可以是歡喜的，主題常是「慶祝某某人的一生」(celebrate someone's life)，有歌有回憶、有笑有淚，這樣不針對「分離苦」而更兼顧「生前歡聚」的悼念方式，值得我們借鏡。

TZU CHI FOUNDATION

【創作發揮】

創作在悲傷治療上的效果也不容忽視，日記、音樂、詩文、繪畫、手工藝、舞蹈、戲劇等，在在都有洗滌與淨化心靈的作用。《安妮的日記》、周大觀的詩以及九二一之後的音樂會、雕刻

等，都可見到人類透過藝術文化創作，讓苦難昇華的本能。

【放鬆練習】

此外，令人難以承受的是，災變亡故者的死亡形式所伴隨的慘烈、變形，家屬悲痛的強烈情緒造成視、聽、嗅、觸覺上難以抹滅的記憶。因此，認屍的家屬或陪伴的志工、挖屍的消防及軍警等救難人員，常在災後出現一些壓力症候群，如：惡夢、記憶再現，身體不適乃至身心解組的

TZU CHI FOUNDATION

狀況；這些症狀在輔導過程中常運用放鬆練習、冥想，來教導當事人用更多的方法減緩症狀。

地震後，身心常感「天搖地動」，是很典型的壓力反應。我有時示範的放鬆練習只是邀請大家安靜地深呼吸，練習蹲馬步，在靜中找回雙腳踏穩土地、以及身體的平衡與重心，讓身體加強並記住一個放鬆與穩定的經驗。

如果再加上心靈層面，可以邀請對方冥想身體累積的壓力、

緊張與所有沈重的情緒，透過腳底的湧泉穴釋出；或是用自己的腳丫和地球說話，緊緊地貼近、告訴地球：「我愛你。」「很抱歉，曾經給你的破壞，請原諒。」災難將我們和宇宙的信任關係拆毀，這部分的重建也相當必要。我常告訴團體成員：「與其活得提心吊膽，不如把精力用來修補天人關係。」

【轉念法】

同樣的，如果當事人活在悲苦思念的深淵，無法自拔，我會邀請他每次以淚洗面時，用一點時間「轉念」——將「不捨」、「不甘」轉為祝福，祝福對方離苦得樂。我們的祝福也可以配合深呼吸，每一口深呼吸都在心底送出一朵代表祝福的蓮花：一朵給逝者，一朵給眾生，一朵給自己。練習轉念的同時，也緩緩地轉換了情緒，放大了自己關懷的角度。

【幽默法】

TZU CHI FOUNDATION

很多人無法接受沉重時還有幽默的空間，然而幽默是極佳的良藥，也透露著我們面對災痛雖無奈，卻可以選擇不同的方式應對。一位災區阿嬤說：「呷飽等地震。」又說：「這麼老了還有機會來露營。」她的自嘲中有她因應災難的智慧，值得學習。

地震後很多人說，看到別人笑就心中有氣，喪親者更是哀戚愁容。對前者我會不解地問：「全台灣的人都不笑會讓我們復原得快些嗎？」後者我會耐心等待，當我再度看到悲傷的面孔閃過一抹笑容時，我會告訴他：「真好，你又能笑了，在天上的親人一定很開心。」

※

悲傷輔導需要相當大的專業人力，配合社區特性，並結合地方及志工資源，提供個別、團體或家庭的諮商，以協助社區走向復原。

TZU CHI FOUNDATION

受災民眾的哀傷與創傷

⊙曾中興（台北市立療養院臨床心理科主任）

面對創傷

一般人在遭到人力不可抗拒的天災人禍後，除了造成身體傷害外，還會產生哀傷及所謂的「急性創傷後壓力反應」。

以下是個人面臨創傷時常有的反應。儘管這些想法、感受及行為非常令人不適，但我們必須記住這是面對超乎尋常、極度壓力後的正常反應。

【想　法】

- 反覆夢到有關傷害的夢境或夢魘
- 爲了建構一個不一樣的結局，會在心中繞著意外事件重新加以編組
- 難以專心或記住事情

TZU CHI FOUNDATION

・懷疑自己的靈性或宗教信仰
・重複回想意外且難以抑制

【情　感】

・有麻痹、退縮或斷線的感覺
・當有些事物勾起意外事件的回憶時（特別是聲音、味道），會感到

TZU CHI FOUNDATION

雖說男兒有淚不輕彈，但親人驟逝的遽變，任誰也無法承受：師姊們也不禁傷心落淚。（攝影／林榮助）

害怕、焦慮

・對日常活動缺乏參與感及愉悅感

・多數時間感到憂鬱、鬱悶

・會突然發脾氣或極度不安

・對未來感到空虛及無望

【行　爲】

・過度保護自己及家人安全

・孤立自己

TZU CHI FOUNDATION

雖然傷痛，但你可以這麼做

・要從意外事件所造成的情緒困擾中恢復，需要很長的一段時間，你得允許自己去感受悲

傷。而向他人訴說自己的感受是很重要的

- 儘量維持家庭常規，如定時用餐或其他家庭習慣，如此可以幫助恢復生活秩序感
- 情緒不穩時，容易誘使人喝酒或吸毒，反而會引起更大的問題。試著不要靠酒或藥物來因應壓力，藥物應在醫師判斷必要時開立
- 壓力大時仍能維持飲食正常，睡眠充足等健康習慣尤其重要
- 若受不了壓力而不得不發洩情緒時，也要寬恕自己和別人。這個困難的時候，大家的情緒都是一觸即發，千萬不要讓壓力變成虐待孩子或伴侶的藉口
- 不要孤立自己，要多和社區的朋友、親戚、鄰居、同事或宗教團體的成員保持聯繫，和他們談談心中的感受

親友可以做些事情，幫助哀傷中的人

TZU CHI FOUNDATION

【可以說的話（表現同情和關心）】

- 以衷心的口氣說：「我很難過！」「我無法想像您的感覺！」
- 以眞誠的口氣說：「有我幫得上忙的地方嗎？」「我做您的支持，若有需要，請立刻打電話給我。」

【不該說的話（有些話像在教訓，或者讓死者顯得沒有價值）】

- 如果沒有類似的經驗，最好別說：我知道您的感覺
- 喔！你還年輕……
- 要感謝你曾擁有……
- 至少×××不用再受苦了
- 世界很亂，你應該慶幸×××脫離苦海到極樂世界
- 這是神的旨意
- 你應該……你還可以……
- 下次運氣會好些
- 事情的發生都有原因的

【可以幫忙做的事】

- 瞭解痛苦不會很快消失
- 先爲他們準備好食物
- 提供家務協助或其他可以做的

TZU CHI FOUNDATION

事情

- 拜訪或邀請他們出門，給他們一個「休息」的機會
- 當他們需要時陪伴他們

【不該做的事】

- 不要提供過多酒類
- 不要強迫給藥
- 不要強迫灌輸宗教
- 不要不顧他們
- 不要過度保護他們

TZU CHI FOUNDATION

幫助哀傷中的人，親友能做的事之一，就是先幫他們準備食物：慈濟人以熱心烹煮熱食，表達對鄉親的愛。（文宣組提供）

災難服務人員的壓力調適

⊙魯中興（台北市立療養院臨床心理科主任）

進入災區的救難人員常有的現象

【常在極度壓力下工作】

- 人命交關之下，分秒必爭、節奏很快

【常有忘我狀態】

- 腎上腺素亢奮，時時處於專注、備戰狀態

【苦惱狀態】

- 須藉助旁力才能休息
- 結束後才發現力量的來源是別人的苦難，因而會有罪惡感
- 覺得能力有限，自責不已
- 災難的現實很殘酷
- 認同受難者
- 常不察覺自己心理受到的衝擊

TZU CHI FOUNDATION

助人者的條件

- 需要發揮所有技巧
- 能把自己整個帶入
- 能在艱苦情況下工作
- 需要的特質：有利他動機、成熟、高自尊、自我控制、自發、能忍受模糊（有勇氣接受挑戰，能面對突發情況及定位不清的工作）、彈性、獨立
- 能忍受拒絕，在正式或非正式

TZU CHI FOUNDATION

情況下均可工作

訓練與經驗

- 起碼要有創傷學的理論基礎、瞭解哀傷
- 每年要有持續訓練
- 每一場災難

每一場災難均不同，經驗是無價的老師。慈濟累積多次國際賑災的經驗，適時發揮救援功效，二十四小時供應災民及救難人員所需。（文宣組提供）

均不同，經驗是無價的老師

何謂替代性創傷

- 長期在危機下工作，一定會有自我衝擊，須發展因應方式
- 替代性創傷（vicarious trauma）：同理受難者經驗、目擊殘忍、破壞後，內在經驗的轉型（主客易位、將自己想像成當事人，過於感同身受而未能保持客觀心態）；若再反映於所有人際關係，會減低效能、憤世嫉俗、退縮、麻木

TZU CHI FOUNDATION

災難服務人員調適之道

【創傷會影響五種需求】

- 安全、信任、自尊、親密、控制

【如何減少替代性創傷】

- 要有理論基礎
- 不要單獨工作
- 整合心理架構後工作：包含整

個專業生活、人性，與過去、信仰、社區的連結；此工作是廣義專業的一部分，目擊苦難可擴展人性

- 放鬆：多做舒緩、怡情、支持的活動：例如聽音樂、做手工藝、尋找清靜的地方放鬆心情

爲替代性創傷轉型

- 創造意義：找出心靈路徑把意義注入一般活動

TZU CHI FOUNDATION

- 挑戰原有框框：注意五種需求的不足，安排生活實驗來挑戰；而許多事情不見得有答案，不一定要做得很完美
- 建立連結：與家庭、朋友、鄰居、其他救難者的連結能對抗孤獨疏離，在其中獲得溝通、歡樂
- 鼓勵個人成長：寫作、創作、瑜珈、禪坐，重點在於投入、持續瞭解自己