



编者按

又是一年春草绿，梨花风起正清明。然而，今年的清明节尤为特殊，我们仍处在新冠肺炎疫情防控阻击战的关键时期，又刚经历东航MU5735航班上132个鲜活生命戛然而止的惨痛事故，如何更好地给逝者以尊严、给生者以慰藉，成为讨论最多的话题。在清明节前夕，今日女报/凤网推出疫下“新”清明特别报道，为您讲述那些向死而生的新心态、积蓄力量的新思念，以及“云游”潇湘的新方式。我们希望，每个人都能珍惜当下，疗愈自己，也疗愈世界。

新心态

## 直面丧亲之痛，他们为亲属疗愈哀伤

整理：今日女报/凤网记者 张秋盈

过去的一周，由于一场空前的空难，如何对遇难者家属进行心理援助，成了不少人关心的话题。一位支援空难事故搜救前线的心理专家说的话，在互联网刷屏：“如果不曾忘记，那就永远在一起。”

在心理学中，与逝者的重建连接是使丧亲者恢复生活最好的办法，清明节的各种仪式，正是帮助生者重新与逝者对话，获得心理抚慰，从而重生。清明节前夕，今日女报/凤网记者找到一些一线社工和心理工作者，在这个特殊的时节，听他们讲述那些年疗愈过的哀伤。在这些疗愈的故事中，我们或许可以更加懂得如何珍视当下，勇敢前行。

### 重新发芽的三角梅

刘希是长沙某社区的社工，在一些公益活动上，刘希常常见到彭阿姨，算熟人。刘希听到消息：彭阿姨的儿子去世了。

刘希也了解彭阿姨的一些情况：退休教师，早年离异，和30多岁有智力障碍的儿子相依为命。

丧事办完后的第三天，她和同事上门探望。

敲了很久，门才打开，彭阿姨满脸是汗，气色很不好。一进门，刘希就发现房间里很闷，大热天，窗户居然是关着的。聊了几句，彭阿姨也不想多说。

“晚年丧子，从此要一个人生活。这个现实，一下子确实很难接受。”刘希能理解。

起先，刘希寄望彭阿姨能自己解开心结。接下来又上门探视了两次，她发现，情况似乎朝着相反的方向发展。和

同事商量后，刘希决定对彭阿姨进行“哀伤辅导”。

彭阿姨收集了儿子从小到大的很多照片。刘希让她买了个相册，把照片认真整理归纳。这是“哀伤辅导”的一个重要环节——让辅导对象正视现实。

望着一张张老照片，彭阿姨难免回忆起点滴往事：小时候，儿子从床上摔下来；她每次买菜回家，儿子都站在楼下等……刘希让彭阿姨买了个笔记本，把这些细节都记录下来。

“写回忆录，一方面是宣泄情绪，就像在亲人的葬礼上放声痛哭。积压的情绪排遣出来，就好多了。”刘希解释，“另一方面，也是让她把没对儿子说的话说完，完成正式告别。”

交流过程中，刘希发现，彭阿姨的哀伤中还藏着自责。

原来，彭阿姨儿子过世前，老说眼睛痛，她也没太在意。后来，彭阿姨一直怀疑，是自己没及时带儿子看医生，才导致悲剧发生。

为了化解彭阿姨的自责，刘希特意去了趟医院。彭阿姨儿子生前比较胖，打鼾严重。医生分析，死亡原因可能是睡梦中呼吸骤停，跟眼睛没关系。

刘希向彭阿姨反馈了这些情况。那一刻她发现，对方脸上某个凝重的东西，突然化开了。当年9月，社区组织“最美阳台”活动，彭阿姨知道后，特地赶去领了一株三角梅。这个信息，让刘希很高兴，“愿意回归社交网络，说明她已经逐渐走出了哀伤期”。

刘希再一次上门探视时，彭阿姨刚出远门回来。阳台上的三角梅，花朵已经枯了，枝丫上，又长出了新芽。

### 走出房子和爸爸告别的小女孩

“为什么是我遇到这样的事情？”这是不少人在面对丧亲事件发生时的第一反应。心理咨询师廖峻澜说：这种悲伤每一个人都不可避免。但随着时间的推移，人们可以逐渐地回到社会生活中。但有时，随着时间的流逝，人们依旧走不出来，严重的悲痛也许会变成一种心理问题，需要进行心理疗愈。

廖峻澜曾遇到过一个令人心碎的案例。来咨询的女孩八岁，从小父母就离婚了，跟着父亲长大，后来父亲去世，母亲重病，无力抚养她，女孩子于是又辗转回到姑姑家生活。

到了姑姑家，女孩几乎不和姑姑沟通，她告诉别人，自己心里有个小房子，每天在小房子里和爸爸待在一起。女孩最常做的事，就是躲在卧室里，抱着爸爸的骨灰盒说，这是爸爸生病的骨头，她在

给爸爸治病。姑姑一开始以为女孩精神出了问题，但是和女孩聊天时，发现女孩只是特别希望爸爸活着。

后来，姑姑带着女孩找到了廖峻澜。廖峻澜发现，这个孩子在父亲去世之后就没有接受过心理辅导，她把各种混乱的情绪埋在心底，哀伤状态就一直延长。

廖峻澜开始和女孩聊天的时候，她问小女孩：“有没有把自己很想爸爸，而且想得很难受的情况告诉姑姑？”

女孩答：“我觉得跟姑姑说没用，大人不会理解的，我只要住在我心里的小房子里，就和爸爸在一起了。”

廖峻澜又问：“为什么觉得姑姑理解不了呢？”女孩说：“姑姑一看见我哭就害怕，看见我和毛绒玩具说话，就觉得我疯了，其实，我只是在回

忆过去的事情。”

于是，廖峻澜开始了对小女孩的哀伤辅导。

她在对小女孩后续的疗愈中采取一种空椅子的做法：让女孩想象爸爸坐在对面的椅子上，把心里想说的话告诉爸爸，又让女孩坐在椅子上扮演爸爸，模仿爸爸说话语气，把爸爸想对女儿说的话全部说出来。辅导过程中，女孩哭得很伤心，而哭过之后，她终于愿意直面事实，挥挥手向爸爸告别。

咨询结束后，女孩对廖峻澜说，心里舒服多了，心里的小房子不再是黑乎乎的样子，开始有了一丝光。

廖峻澜也给了女孩姑姑建议：每个人都有自己处理哀伤的方式，以后如果再看到孩子哭或者和毛绒玩具说话，不要去干涉孩子的情感，让孩子自己去处理她的情感。



刘希在工作中。

### 号啕大哭的妻子

“你好，我是殡仪社工，有需要可以随时来暖心小屋坐坐……”每个工作日的上午，麦林准时来到殡仪馆，开启“哀伤辅导”工作。

那天，正当麦林准备结束“巡逻”时，忽然听到一旁家属休息室传来撕心裂肺的痛哭声，只见一位女士蹲在角落号啕大哭，颤抖不已。几位亲属围在其身边不知所措，只是一味劝她“不要哭，要坚强”。麦林随即以介绍手续流程为切入点接近她，提醒亲属，要允许她哭泣，宣泄悲痛情绪。

在交谈中得知，这位女士姓刘，逝者是她丈夫。人到中年，日子过得很红火，然而丈夫的生命却因为突如其来的车祸戛然而止。

### 那些没被发现的哀伤

一些没有被“发现”的哀伤，也在清明这个时节更加汹涌。无论是在社交网站相关热帖里，还是心理咨询室的电话那头，一些思念仍然深刻。“今天晚上，爷爷给我托梦了，要我加油考个好大学。”“快到清明节。我总是很频繁地想起母亲。”

每到这个季节，心理咨询师方子都会会在社交网站上认真看这些帖子，然后回复他们，如何缓解悲伤，如何走出痛苦。

“接受生命的丧失，为爱按下暂停键，和亲人建立新的联系。”

“倾诉或者抒写哀伤，写一部与亲人有关的回忆录。”

“按照风俗习惯纪念逝者，感谢逝者生前给予我们的美好回忆，告诉逝者我们爱的思念、我们的不舍之情，并向远在天堂的逝者致以美好的祝福。”

悲痛的情绪让刘女士全身止不住地颤抖，麦林紧紧握住她的双手，采用“同频共振”的心理学共情方法陪伴在一旁。一个多小时后，刘女士情绪慢慢稳定下来并停止了哭泣。

“我们的主要服务对象是意外死亡的逝者家属，比如车祸、工伤、猝死等。这个群体的情绪波动非常大，难以接受亲人的突然离世。”麦林说，其间，他们会观察每个人的情绪状况，给予不同的服务，“‘哀伤辅导’不是简单的安慰、陪伴，而是运用专业心理学方法，通过真诚沟通、人文关怀等方法引导帮助丧属度过因失去亲人心理最沉痛、难受的时刻。”

常常，她都会在深夜收到一些感谢，这让她很欣慰。

有一个女孩告诉她，她已经不再每天晚上都梦见妈妈了，她虽然还是很想她，可是，自己已经能挑起生活的重担，面对现实，且努力地生活下去了。“我身上的美好品质都是妈妈给我的，我要把它延续下去。”女孩对方子说。

“一些人在转化丧亲之痛的历程中，会出现新心态，他们更加懂得，如何在未来的日子里，活得真实、深刻、透彻。”方子说。尽管逝者已逝，可是逝者的爱已经在无尽的日子里给了生者力量。

#### 遗失声明

长沙县嘉和瑞祥生态农业科技有限公司(统一社会信用代码:91430121685042069G)遗失法人代表:谭迪私章一枚,特此声明。