



服喪的任務

THE TASKS OF MOURNING

雖然人們對損失也許沒有選擇，但他們可以選擇自己對悲傷的反應，悲傷並不會因為時間的推移就解決，而需要積極的努力和應對。

對於一個悲傷的人來說，必須完成幾項重要的工作，才可以撫平內心的悲痛：

1. 接受失去的現實

悲傷的人要明白失去已經是發生了，不可以再回來，常常在這個階段，存在否認的情緒，比如，他們會“忘記”那個人已經去世 - 仍然做那個人還在世時的事 - 好像仍然煮兩個人的飯，看著那個人的身體說再見；葬禮在這個階段是重要的。

2. 感受悲傷的疼痛

這個過程是在各種程度上感覺損失的傷痛，悲傷的人需要能夠感受和表達他們的情緒：悲哀、渴望、害怕、憤怒，這將有助於減輕悲傷的程度，重要的是，這個人要接受悲痛的感覺是不可避免的。

3. 適應已改變的環境

這通常指調整適應環境，這個環境現在已經失去了某些東西，要習慣依靠減少了的收入來生活，自己單個人作決定等，對有關世界如何運作的信仰和價值可能會受到挑戰。重要的是，這個人要明白，對於悲傷的人來說，所有這些反應都是正常的。

4. 情緒上重新調整，繼續向前生活

這不是有關忘記那個人、或者忘記以前的生活，而是找到新的方向，面對新的挑戰，讓這個人重新體驗滿足和快樂。