****

**如何安慰一個傷心的人**

**吳達霖牧師**

**Rev. Darwin Ng**

**如何安慰一個傷心的人**

要安慰一個傷心人絕不是一件容易的事。因為，在大多數的情況下你不能通過做什麼具體的事來幫助這個人。你去拜訪一個需要幫助的傷心人，卻可能難以忍受和他相處時所面對的寂寞。你覺得需要說話，卻又不知道該說什麼。你剛要開口，卻又感覺和這個本來是朋友的人完全陌生、還沒有建立起互信的關係，你的朋友也要你閉嘴；或者，你自己已經說不下去。

儘管如此，你的出現和願意聆聽是你能做到的最重要的一步。

**第一部分**

**知道說什麼**

**1*開啟對話。*** 讓對方知道，你瞭解他們不高興，並且願意聆聽他們的訴說。如果你不十分瞭解這個人，你應該表明你願意幫忙。

比如，如果你認識這個人，你可以說，“我知道你現在遇到困難，願意談談嗎？”

如果你不認識這個人，你可以這樣說，“你好，我是張三。我是教會關懷小組的成員。聽說你遇到＿＿＿＿＿＿＿＿＿困難，你願意我來拜訪你和你聊一聊並為你禱告嗎？”如果這個人住院或在一個護理的機構裡，你敲門時，先詢問你是否可以進去拜訪。“我可以進來嗎？我可以來探望你嗎？”

**2*講實情。***你已經知道實情卻可能想繞著話題講。如果這個人的一個親人過世，或者他和所愛的人分手，你可能覺得自己不想直說，因為覺得直說會給他帶來更多的傷害。但是，這個人已經知道所發生的事，並且他可能已經在思考如何去處理這事。在這種情況下，用一個清楚的方式來詢問這件事，可以表明你關心並願意幫助處理這件棘手的事。你的這個作法更可能帶來安慰。

比如，你可能會說這樣的話，“我聽說你的父親過世了。這一定很艱難。你願意談一談嗎？”

**3*詢問他們的感覺。*** 開啟對話的一個方式是詢問這個人的感覺如何。在任何情形下，一個人會有不只一個感覺，就是在最傷心的時候也是這樣；讓他們分享他們的感覺，是開啟談話的一個好的方式。

比如，如果這個人的父親或母親在長時間生病後過世，他會很難過；但他也可能會感覺到一些安慰，因為親人所受疾病的痛苦結束了，同時他可能又會對他們內心的這種安慰產生出罪疚感。

**4*關注他們。***你可能容易把他們正在經歷的事和你過去曾經經歷的事來做比較。當一個人傷心的時候，他們不想聽到你過去經歷了什麼。他們希望談論現在他們自己正在經歷的事。

**5*不要把話題馬上引入積極的方向。***你可能很願意幫助這個傷心人馬上感覺好起來，於是你想開導他們從積極的方面來看問題。你如果這樣做，他們會覺得你在淡化所發生的事，導致他們以為他們悲傷的情緒有錯。只聽，不要把話題馬上引入積極的方向。

比如，不要這樣說，“不管怎樣，至少你還活著”，“不都是壞事”，或“高興起來吧！”

你應該這樣說，“感到傷心是應該的”，“你正在經歷一個挑戰期”。

**第二部分**

**專心聽**

**1*要懂得，此時此刻這個人需要有人聆聽他們的心聲。***大多數的時候，一個非常傷心或在痛哭的人所需要的是有人聆聽他們的講述。不要和他們搶著說話並給他們提建議。

在談話快結束的時候你可以給他們提建議，但在談話開始的階段要專心聽他們說話。

**2*表明你懂得他們。***專心聽的一個重要方式是複述這個人的話。你可以說，“我聽到你說，因為你的朋友不理你讓你非常不高興”。

**3*不要打岔（把話題引開）。***把談話集中在這個人的事情。關掉電視，不要看手機；也不要想自己的事；不要坐在那裡想接下來自己該說什麼。只要關注他們的談話。

**4*通過肢體語言來表示你在專注聆聽。***要和他們有眼目交流；他們說話的時候，你可以在適當的時候點頭、微笑或鄒眉頭來表達你聆聽時的專注。

還有，要留意你的肢體語言。不要叉著手臂，叉著腳，不要把手指著對方或把腳翹起來對著對方。

**第三部分**

**結束對話**

**1*承認自己的無助。***大多數人在面對朋友經歷挑戰時感覺無助。承認自己無助這個事實並告訴他你願意隨時幫助他們，就足夠了。

比如，你可以說，“我很遺憾你正在經歷這件事，我確實沒有更好的建議，我也知道此時任何言語也會顯得蒼白無力。但我願意你知道，你需要我的時候我會在”。

**2*引用經文、禱告。***承認我們能做的非常有限的同時，分享我們有一位愛我們的神，他是全能的，他願意幫助我們。讀經，詢問他是否願意你為他們禱告。

**3*擁抱。***如果你感到這樣做很自然，可以擁抱對方。但擁抱前要徵得同意，因為有些人不願意擁抱，特別是他們正在經歷痛苦所帶來的創傷的時候。

比如，你可以說，“我希望擁抱你，你願意嗎?”

**4*詢問下一步要做什麼。***雖然對困難還沒有一個解決方法，有時提出一個計畫會讓他們感覺好一些。如果他們完全不知道如何做，現在就是你可以謹慎提出建議的時間；如果他們知道如何做，請他們分享一下，並規劃一下他們下一步需要做的事。

**5*分享治療的資源和其它相關的資源。***如果你的朋友陷入傷痛太深，可以問他們是否考慮去看心理諮詢師。然而，是否看心理諮詢師存在社會和文化上的因素；但如果你的朋友陷入傷痛已經相當一段時間，你可以諮詢一下專業人士的意見。當然，影響看心理諮詢師的那些社會和文化上的因素可能是不對的，你可能需要讓你的朋友懂得看心理諮詢師是合理的。你可能需要和影響看心理諮詢師的那些社會和文化上的因素做鬥爭，讓你的朋友懂得如果他們去看心裡諮詢師，他們在你眼裡仍是同一個人。

詢問他們是否願意牧師去探望他們，告訴他們教會有這樣的事工小組願意提供哀傷輔導資訊，並告訴他們這些資訊是保密的。

**6*詢問你能為他們做什麼。***這個人可能願意每個星期談一次或隔一段時間一起吃飯；你也可以做一些具體的事情來幫助到這個人，比如幫助他為其過世的親人取得死亡證。詢問他們還需要你具體為他們做什麼。

如果這個人不確定需要你為他們做什麼，你可以提一些具體的建議。比如，你可以說，“如果你需要，我可以開車送你；或為你帶一些食物來。你有需要的時候，請告訴我”。

教會可以通過郵件聯絡大家，建立一個“愛心送餐鏈”（www.mealtrain.com）。

**7*真誠。***如果你提出一個幫助的建議，一定要能做到。比如，如果你說，“隨時可以給我打電話和我交流”，你就應該準備在他打電話過來時放下手中的事和他們通電話。同樣，如果你提議可以開車送他去診所，你就應該準備需要時去開車。同時要清楚你做不了的事。不要開空白支票，提建議要具體。“我可以週二和週四早上開車”，“下週末我可以帶幾個朋友來幫助你打掃櫥櫃”。

**8*保持聯繫。***有些人需要幫助，但他們卻不願與人聯繫和溝通。因此，不要忘記和他們保持聯繫，在他們需要的時候去説明他們。

**最後，溫馨提示**

如果一個人不願意談，不要強迫。談話之前，他們自己必須要準備好。除非某人處於危險之中，否則要讓他來決定是否開腔談話以及相關的時間和地點。

不要隨便說

* 這是神計畫的一部分
* 神要藉著苦難磨鍊你，讓你成長
* 神看重你，才讓你經歷這苦楚
* 你馬上會好起來
* ＂明天會更好＂
* 神需要他，所以將他接回天家
* 忘記背後，忘記苦難，要不住的感恩，要凡事謝恩（原文是指在各樣環境中都存感恩的心，不是為每一件事感恩。）

在他們生病或傷心的時候，主要分享神是人患難中的安慰。