



父母的悲伤

Doris Zagdanski, 教育学学士学位

父母的悲伤是复杂而痛苦的。当您自己经历悲伤时，会很难承受；当您认识的人经历悲伤时，您也会感到很伤心。下面列举了一些常见的反应：

- **内疚** - 无论孩子去世的原因是什么，父母都会自责 - 他们原本应当保护自己的孩子，他们有责任使孩子免受伤害。
- **难以置信** - 您从未想到过这会发生在自己的身上，这种事只是出现在新闻中，总是发生在别人的身上。
- **愤怒** - 对不公平感到愤怒。孩子不应当比父母更早去世，这违反世间正常的自然规律，不公平的感觉会导致愤怒的情绪。
- **疑问** - 这怎么可能呢？上帝怎么会允许这样的事情发生？我们尽到自己的责任了吗？医生尽力了吗？我应该更早注意到一些问题吗？为什么会是我们？为什么会是我们的孩子？您会有无止境的疑问。
- **责备** - 由于孩子去世通常对我们来说完全不合逻辑，因此我们会尝试责怪某人 - 我们自己、医务人员、我们的配偶/伴侣、医院系统、孩子的同伴、上帝、法律.....这会是一份无止境的名单。
- **后悔** - 您会因争吵、对孩子喊叫、过于严格、不支持他们的想法、没有花足够的时间陪伴他们、批评他们的成绩或发型而后悔！
- **渴望和缺憾** - 当您看到朋友的孩子长大并享受生活时，当家庭活动突显去世的孩子本应填补的空白时，当您的其他孩子达到了去世的孩子无法实现的目标时，当其他父母告诉您他们的孩子的情况和取得的成就时。
- **孤独** - 您可能会觉得自己无法适应任何场合 - 在家庭聚会、社交俱乐部、母亲团体和曾经陪伴孩子参加活动的地方。父亲可能会感到自己无法获得支持 - 朋友们可能会询问您的妻子的状况，却忘了关心您。
- **失望或恼怒** - 对不知道如何安慰我们的朋友感到失望或恼怒，认为他们应当承担起帮助您振作起来的责任。他们在您身边时会感到不自在，谈话可能会变得困难。一些朋友会避免谈论您的孩子和发生的事情。他们认为他们会让您不高兴，并使事情变得更糟。另一些人则认为他们不得不说一些减轻您的痛苦的话，他们会说出一些不适当的安慰话，例如：至少您还有其他孩子。上帝只会拿走最好的。任何事情的发生都是有原因的。
- **挫折感** - 对自己和他人的挫折感，无法正常地思考、完全沉湎于对去世亲人的思念中，对别人的闲聊或对琐碎问题的抱怨丧失兴趣、易怒、思维或行为反常。
- **无条件的爱与悲伤融合在一起** - 您的内心充满了对孩子的爱，但却失去了爱的对象。您会为他们对您的所有意义充满感激之情，但却无法将您的感觉告诉他们。没有人可以让您拥抱。您可能会担心自己会忘记他们的模样或声音。在您的余生中可能会痛苦地意识到，您将在没有他们的情况下生活，您将需要调整自己的未来 - 您的希望、计划和梦想，以便适应这一现实。

Doris Zagdanski是MyGriefAssist网站的召集人。她是现代悲伤和丧亲教育的领军人物。她为专业人员和社区居民举办教育讲座。她就这个专题撰写了几本著作，可在以下网站查阅：www.allaboutgrief.com

© www.mygriefassist.com.au 版权所有，2016年。InvoCare提供的社区服务计划。