

# 同事如何支持失子父母

怀孕后失子是令人痛彻心扉的体验。失子的父母常会不知所措、心情复杂，持续时间或长或短，具体感受包括震惊、悲伤、愤怒、焦虑、困惑、内疚和自责。这些感觉都是很自然且正常的。令人难过的是，因为怀孕后失子在我们的社会中不是一件会被人们广泛讨论或理解的事，所以失子父母的悲痛和需要有时会被人忽视，让当事家庭感觉自己不被重视并遭到误解。

我们都知道，一个生命的价值是基于爱以及父母与宝宝建立的感情联系——不论出生前或出生后，也不论在怀孕的哪个阶段。对宝宝的憧憬与希望、对自己初当父母的期待，都随着宝宝离世戛然而止。在为处于悲痛中的父母提供关怀和支持时，我们要让他们讲述自己的故事，并认同这对他们的意义。只有这样，我们才能引导他们认同自己内心的感受，并帮助他们表达这些感受。每一个处在悲痛中的人都会以自己的方式背负并表达自己的伤痛，大部分都需要来自朋友的同情和鼓励，以便他们慢慢疗伤。

对于宝宝的离去以及由此给当事人带来的伤痛，您作为他们的同事，也会感到难过并体验许多令人难熬的感受。您感受到的伤痛同样不可轻忽，寻找关爱自己的方法并表达出自己的难过能让您在情感上更好地为失子父母提供支持。根据您和同事的情况，您可以自己寻找支持力量。一些失子父母会从坦诚分享伤痛并与身边人积极交流、获得支持中受益，另一些家庭则需要自己的空间和隐私来独自疗伤，不会被他人的情绪打扰，也不用顾忌他人的感受。失子父母无暇顾及周遭他人的哀伤或心痛，了解这一点会很有帮助。

# 如何提供关怀和支持

怀孕失子发生以后, 当事父母可能选择停工请假或重返工作岗位, 这取决于他们是否符合休假资格、财务状况和个人意愿。他们不在工作岗位期间, 同事可通过多种方式与其保持联络, 表达哀思与关怀。他们返回岗位后, 持续坦诚地接受他们的丧子之痛很重要。这类事件的意义和失子父母的需要和心愿一开始可能并不为人所知, 许多人可能不知该如何安慰或不确定说什么比较得体。尽管并没有适合每个人的统一标准, 但以下建议对许多失子人士都会有所帮助:

1. 一定要坦诚面对失去孩子这件事。 许多人都会刻意回避谈论失子, 害怕让当事人感到烦扰或旧事重提再惹他们伤心。请放心, 您不是在揭他们的伤疤, 他们的伤痛是真实存在的, 大部分人其实都会感激他人对自己的经历和痛苦表示体贴与关心。真诚地表达符合自己能力和利益的支持, 对许多家庭来说, 帮助越具体越好, 或者提供一些选择(即食品、儿童看护、情感依靠、引开其注意力和带来欢笑), 不要让当事家庭感觉勉为其难必须接受。即使他们没有接受您的帮助, 仍会在内心感激您。
2. 不要期望每个人的哀悼都有特定的表现形式。 对这种事的感受没有对错之分, 每个悲痛的人都有自己的方式来满足倾诉和隐私、团结应对和独立面对的需要。各种强烈情感可能连贯一致或不可预测, 平和或激烈, 感到悲伤的父母常会努力管控自己的内心和外在外在。仔细倾听, 顺着失子家长的情感走向, 陪伴左右并表达关怀, 让他们在愿意和准备好时安心分享。
3. 不要过多谈论自己的经历。 许多人经历过怀孕和失子, 但不意味着每个人的感受一样。分享您自己的经历可能会让失子父母感觉好一些。但不要据此认定他们的感受就和您的一样, 更不要一味分享您自己的故事或建议, 除非受到邀请。将您的关怀和注意力集中在他们的经历上, 持开放心态, 接受他人对失子进行思考和感受的多种不同方式。同理, 许多人都会说一些陈词滥调, 比如“你可以往好的方向想”, 或“你们还能再要一个孩子”, 这完全是出于自己的心理和主观意愿去减轻他人的痛苦。但这些话常会让对方感觉被轻视、轻率或缺乏共情, 即使你的本意是好的。失子父母不需要外在压力来强迫自己变得快乐, 或正向思考这一难过的经历; 他们需要的是鼓励和支持, 包括经历痛苦后的彻悟或可能随时间慢慢浮现的馈赠。

# 如何提供关怀和支持

4. 理解失子具有多重意涵。很多因素会影响当时家庭的感受并使其复杂化：失去的是弟弟妹妹或长子长女，受孕过程中有没有历经艰难，这次怀孕是不是在计划中，之前是否曾经历过怀孕失子，怀孕失子的过程中有没有牵涉外部因素（如父母身体状况或医疗保健）。许多家长都会责怪自己，感觉是自己的错，这样的损失会唤醒过往的创伤。失子家庭或许会质疑自己的信仰、理念和人生目的，这也是正常的。耐心倾听，给予安慰的同时要理解失子父母遭遇的复杂感受，这对安抚当事人会有很大的帮助。
5. 认识到悲痛是无法“修复”的，失去的无法追回、会伴随一生，失子父母对哀悼的需要会随时间慢慢改变。在父母处理失子一事的过程中，这种大事件带给当事人的感受和意义也会变化。悲痛不会很快消失，但会随时间变化，并在乐观的情况下受控。深切的悲痛可能持续数月或数年，因人而异。长时间的关怀和陪伴很难得，因为许多人起初怀着好意去关心当事人，但几个月后就会忘记。失子父母会缅怀那些特殊的日子和周年纪念，比如出生和逝世周年纪念日，或者预产期（流产的情况下）。父亲节、母亲节和其他触景生情的事物都会让当事人感到难过。主动通过细小的举动表达善意。使用宝宝的名字（如有）。静静坐着。询问他们的感受。倾听。坚持陪伴。定期联络。认可并接纳他们的感受和想法。
6. 认识到失子父母可能需要在工作中获得安全感。悲痛的情绪自然会影响一个人的专注力、注意力、记忆力、个性特征和稳定性，作出回到工作岗位的艰难决定后，丧子人士的工作能力可能不如从前。对许多经历人生重大变故的人来说，他们的悲痛十分强烈，可能渴望或需要自己的私密空间，继续从前的人生。其他人则可能需要得到职场同侪的认可理解和坦诚面对。同情心、尊重、体贴和支持对当事人重新找回生活并处理其他重要事项非常重要。注意失子父母流露出的迹象，接受他们失子的事实，向当事人确认他们是否希望对此进行探讨，或者他们是否希望您提及此事。您可以让他们知道，您希望提供支持，愿意与其谈心，但是如果他们不希望您主动提及，您也乐意配合。您可以探讨他们的工作量，主动提出重新分配或协助完成某些任务。这可以在管理层的配合下完成，确保在他们恢复的这段时间内充分合作。关心他们，愿意在情感和实际工作中给予帮助，顺着他们的情感走向，提供有用的信息，满足其需求同时给予尊重，这些都会让当事人感觉良好。失子人士几乎不会忘记在他们最悲痛时现身相挺的那些亲友。

对逝去之人进行悲悼，并不是疾病的表现。尽管失子带来的深切痛苦无法预期，可能会持续数年，但获得关怀支持的父母通常会发现，失去孩子最终变成了人生中的一段经历，他们可能和从前再也不一样，但仍能获得欢乐、愉悦，并充分享受工作和人生。