

朋友应如何关怀处于悲痛中的父母

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、支持和鼓励，以便他们慢慢疗伤。

对于宝宝的离去以及由此给朋友带来的伤痛，您作为他们的朋友，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。根据您自己和失子父母的具体情况，通过朋友、支持团体或专业人士寻求独立援助可能会对您有所助益。一些失子父母会从坦诚分享伤痛并与朋友积极交流、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

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，许多朋友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父母都会有所帮助：

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（即葬礼或其他协助，如食品、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。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。
4. **认识到失子具有多重意涵。** 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。

家庭成员应如何关怀处于悲痛中的父母

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. 触景伤情的事物会不断在你们交往的过程中出现。对许多失子父母来说，孩子离世后，与有孩子或怀孕后顺利产子的朋友在一起会是非常艰难的体验。同理，有些人可能难以承受身边遭遇失子的朋友所经受的强烈痛苦与漫长煎熬，这会造成你们之间关系紧张甚至不来往。自我意识、同情心并且与朋友进行坦诚沟通对于疏导悲伤情绪和协同立场很重要，很多情况下会加强你们之间的友谊。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。

需要其他帮助时 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，并充分享受人生。

但是，失子家长忽然感觉身陷过去，被焦虑、内疚或抑郁的情绪吞没，或感觉自己无法开始新生活的现象也并不鲜见。如果您身边失子的父母朋友担心他们自己无法走出悲痛，有许多专业人士可以提供帮助。PAIL网络提供同辈支持服务，能帮助减轻失子家长的孤立感。值得信赖的人士（例如医护人员、丧亲支持或心理健康专业人士）可以帮助您或朋友获得专业护理服务，帮助度过难关。请查阅我们的附加资源，获得更多指导和信息。