



耆暉會

安懷系列專輯之二

解除內疚的方法

How to Cope with Guilt Feeling

- 1) 正視你的內疚感，有助你日後的康復。
- 2) 嘗試去探討最困擾你的事項，找一個可信賴的朋友、親人或專業人士傾訴，直至解除內疚感。
- 3) 你要明白世上沒有一個人是完美無瑕的，每個人只能量力而為，只有接受自己不足之處，才可解除內疚感；生活本來就是充滿對與錯，所以，不要怪責自己無心之失。
- 4) 切記世事無絕對，亦不必有一定的答案，所以，不需怪責自己或任何人。難道你想一輩子帶著內疚感生活嗎？你亦要明白沒有人能控制或阻止事情的發生。
- 5) 從積極的角度來看，你可能從錯失中學習，以改善將來。
- 6) 試想想你逝世的親人也不願見你生活於內疚與困苦中，嘗試把精神集中於以往你與他（她）共渡美好和開心時刻。
- 7) 把有關的內疚感寫下也是個好方法。
- 8) 你要知道每個人在不同情形下會有不同的反應，而你在當時情形下，已竭盡所能，很多事情是在我們處理範圍外的。

- 9) 很多喪親者初期都會感到內疚，但若能得以正視和疏導，這感覺會隨時間日漸減少。
- 10) 通常喪親者都找不到一個令自己滿意解釋，去消除罪疚感，因事情已到一個不能挽救的地步。雖然得不到回應，我們可嘗試要求亡者的諒解。試把自己代入彼方，也許，我們也會原諒他（她）呢？
- 11) 如死因是自殺的話，請記住我們不能控制另一個人的行為。
- 12) 喪親者應勇於面對內疚感，不應予以壓抑或逃避，否則，這感受只會越來越深刻。
- 13) 長時間地擱上內疚感，有損身心健康。