
喪親之痛者 的

三、苦樂參半的空虛感 (The Bitter sweet Void)

此一項反應顯示了因失去無可代替的親愛的人所引起的痛苦與空虛。在所有受訪者中，有二十六人表露對親人身體的逝去而感到莫大的悲傷。有些受訪者認為親友的死亡在他們的生命上留下了一種永久的空虛。

「傷心、難過、損失如此多，……沒有人能夠來填補替代……一切都不同了。」

一位失去妻子的鰥夫說：「我們已經習慣一起做某些特定的事情，……失去了什麼似的，一種苦樂參半的感覺。」在這種尖銳的「苦樂參半」一詞，很貼切地傳達出這種悲傷經驗所包含的矛盾情感。在喪親的痛苦中含有愛一個無可代替的人的喜悅。的確，對大部份這些受訪者而言，喪親之痛的確包含了與死去的人的親密關係所提供的幸福感。

四、永隔的痛苦 (Pain of Estrang)

有十六位受訪者表示他們因覺得與家人或朋友的斷離而沮喪不已。有幾對夫婦對好朋友因死亡而永遠離開了他感到痛苦傷心。

「你那親愛的太太把你撇下了不管，你已變成一個多餘的人，你失去生命中另一半，這真令人傷心。」

「我的姊姊就是無法了解這種感覺，這點逼得我發瘋，你會有一種他們一點也不了解的感覺。」

這種疏離感因無法撇開自己談及親友的死亡而變得更強烈。而人們不敢對當事人提及討論其喪親經驗，將會使當事人需要重新建立的社交關係變得很拙劣。

「當人們知道你的情況後，他們不知該如何與你交談，甚或乾脆不與你交談，因為他們認為不管跟你說什麼，你都可能因而崩潰……這真令人傷心。」

一位含淚的年輕寡婦道：「我覺得有點被

感受與輔導 (下)

芭芭拉·凱斯勤 著
馮 觀 富 譯

傷害了。他們從不問問我怎麼辦。……我是他們的唯一孩子……他們不該不問問我呀。」

這些研究結果發現指出與家人或朋友間的疏隔會使隔離或空虛感加劇。家庭與社會是兩股經由喪親後隨之而來的感覺而開始運作，可發揮功能的重要影響力。寡婦需要機會表達她們的感受及談論她們的丈夫。若缺乏與他人溝通的機會，將會使從喪親打擊中，復原的過程變得緩慢。

喪親所帶來的打擊會如此之大的原因，在於它粉碎了人們的安全感。事實上，某些作者視不安感為造成這種無止境悲傷決定性要素。心理學家們強調，面對死者所持的矛盾以除去不斷的自我譴責、憤怒、罪惡感等反應的重要性，如果成功的話，此過程可將人們從與死者的關係的枷鎖中釋放出來。而在喪失配偶的情況下，不安感係種因於對配偶在情感上的依賴，及獨自一人生活感到焦慮的狀況中而產生的。巴克斯及魏斯 (Parkes and Weiss 1983 .

72) 主張對新近喪偶的人而言，過去帶給他們安全感的一切，現已全部都成為不安感的來源，喪失了其所扮演的某種角色或喪失與某人的關係，都會令人覺得失去了生命的意義。

這種混亂，不知所措與疏離的經驗，像是黑夜的幽魂，使人覺得似乎不斷地漂浮於外在真實世界與內在的心理世界之間。於治療時，當當事人欲拋棄其熟悉對生命舊有的態度，而去經歷某種新而開放的轉變時，便會遭遇這個問題。無法適當地處理此二種新舊生命態度造成了一股巨大焦慮。因此，這種缺乏歸屬，依附的狀態所衍生出來的便是太過自由的空虛感。佛洛伊德 (Freud 1965) 曾寫道：「當哀悼結束後，自我 (ego) 便再次變得自由飄移居無定所了。」

大部份精神病治療學說須借助生理學、社會心理學、心理動力學的架構，才能清楚而完整地解釋如情緒上因失落而相伴而來的像焦慮、鬱抑、不安全以及失控感。柯亞斯坦鮑姆辯

解稱如分離焦慮，乃是為人類存在更深一層的象徵。舉例而言，焦慮與不安感等經驗都很可能會揭示出人類存在狀態的潛在問題。人類需要一種堅強的根基，才能得與焦慮狀態併存。下面兩則論題都是關於受訪者經由愛與信心找到了穩固的安全基礎。

五、關懷聯繫 (Caring About Connections)

所呈現的資料顯示，相反於孤單與隔離，在重新組織生活的過程中，愛與親密的價值愈來愈明顯。每位受訪者都提及他們對他的同情與親切深為感動，在治療的過程中，這種對人類愛的表現之感激是非常重要的。一環。

「關於那些美好的事情，我們說得不夠。……，現在我學會了一個人應更有愛心……在人際關係中，他們太會常常忘記了與愛、接觸、關懷、傾談及憐憫等有關的每一件事情。直到你失去這些時你才注意到。我們太容易將許多事視為理所當然。」

此一論題顯示特色，為受訪者在感受到他人的愛與關懷的同時，都有一股欲予回饋的渴望。首先每個受訪者都提到自己與他人是以一種互助互愛的方式連繫在一起，而感到安慰。一位年長的鰥夫便提到：「在這個世界裡，擁有朋友是最美好的一件事。」一位曾經參加喪親團體的女士也提及：

「僅是與他人談談并分享過程便令我覺得我並不是孤單一人。這對我之如此重要，是因為那時我深深覺得被世界拋棄了。」

其次，幾乎所有的受訪者都想要變得更具愛心、更關懷他人。當問到「你從這個打擊（喪親）中學到什麼」時，一位女士答稱：「更愛他人，不要再憤世嫉俗，太過苛求。」

這一發現，無論自傳統的經驗主義或是從

存在主義的觀點來看，良好的人際關係對受訪者而言，都是相當重要的。柯亞斯坦鮑姆認為；當人們面臨在死亡的衝擊時，會發現在生活中與他人維持密切關係的重要性。大多數的研究學者都同意，和自己很親近的人公開談論自己的感受，對應付自己感到的沮喪會大有幫助。事實上，幾乎此次參加研究實驗的每一位受訪者，都覺得在會談中談論到他們的喪親經驗時，確實有治療的效果，對他助益非淺。

六、信仰與精神上的沉思 (Faith and Spiritual Musing)

此一論題是帶給喪親人們的力量、支持與慰藉的精神上的經驗有關。一些人面對著失望，他們更領略到神與信仰深層的意義：「我覺得非常接近上帝，對我而言，這是一次靈性上的經驗。」

覺得無所依歸的痛苦，可能會提醒你神所能行的奇蹟。從宗教的觀點，神是世界萬物的支柱，故而沒有人會找不到依歸，因為神永遠照顧看護著他。一位年輕的寡婦便說出這樣省悟：

「察覺到我是獨自一人在神的面前……想到這點，似乎使我在靈性上成長向前邁進一大步，……我體會到我是神的孩子，祂會眷顧我，支持我，我也發現我擁有很大的力量，這種力量我過去從未察覺。……他的死亡令我發現了自己從未有過的力量與信心。」

有些人雖未提及因喪親而帶來的靈性經驗，但是他開始沉思有關神與不朽等觀念。他們浸潤於肯定或關懷宗教信仰及哲學的靈性追求過程中。

「我相信我父親所相信的。那就是你的生命因為你的孩子你將永遠不朽，你留在這世上

的事物，人們的記憶所及那些生命受你影響之人的生活而延續下去。」

七、顯露個人力量 (Discovering Personal Strengths)

很多遭受衝擊顯示自我概念積極改變的喪親者，在增加獨立性、同情心、力量與果斷方面，有顯著的改變。一些受訪者清楚地表示與親友死亡前比較起來，現在他們處世的態度，變得成熟多了。

「這件事強迫我長成。……就好似保護我的屏障已被移開。如今我看到一切我以前看不見的事物……我知道自己以前太不成熟了。」

許多受訪者的反應都顯示了他們在態度上的正面轉變。

「在某方面我已經感覺到我的潛能比他過世之前更能發揮了。」

「我認為死亡……是最佳的老師，……用你所學到的再去接受他人。我已學會不論他們的個人背景，我都能接受他們對我的關心與親切……也許我已經從迷惘中甦醒過來了。」

「我覺得自己從這個經驗中成長了許多。我更認清了自己。」

八、人終究不免一死的暗示 (Intimations of Personal Mortality)

有一半的受訪者正變得留意自己的死亡。以存在主義的觀點而言，健康的一個重要衡量標準，便是探究此人是否願意且能夠接受自己生命是有限的事實。自臨床經驗所得的資料顯示，對死亡蔭影探防衛姿態，可能會帶來不良影響，並且造成精神病症狀。相反地，坦然面對生命的極限，將會帶來勇氣並為生命賦予意

義。那些勇敢面對自己的生命是有限的事實的人，經常都能較為認同自己的生活，珍惜自己所擁有的生命自主權及個人的創造力，他們也比較擁有一些生命中重大決定的能力。

一位受訪者描述這種改變的動力：

「我最後決定着手寫一部小說，我一直想做而未去做，……我想我之所以痛下決心要寫下一部小說，是因為我終於了解到也許明天我可能就和他一樣死去……。」

與死亡接近，可能會減少對死亡的恐懼，而這對現仍持續中的生命是有很大助益的。這次研究中的一位女性受訪者便描述她的信念：

「我學習到一件事，死亡並不值得我害怕，它真得是生命的一種延續。當我須面對自己的死亡時，我希望仍能好好地且牢牢地記住這點。」

九、現時感：充實此時此刻 (Presentness : Enriching Now)

與死亡的接近愈會突顯出生命的價值。死亡能及時地令你察覺些你值得注意與警覺的事物。三分之二的受訪者提到了他們變得更珍惜此時此刻，並希望每一個此時此刻都活得更充實多采多姿。

「我所學習到的最主要的一件事……每一刻都是一場賭博，一場比賽，是一個無可替代的機會。」

我們將太多的事都視為理所當然，就連對每天的生活都不能例外。有多少人會停下手邊的工作而開口說一句「今天我好愛你，……我變得很了解今天的存在。明天我想在何處……那對我沒有價值的……此刻才是我該珍惜的。」

此種含有即時感，此時此地感的時間定位

，是一些冥想學家要培養的一種生存方式，一種存在的態度，能使他們覺得每一刻都在享受著全部的生活。馬斯洛（Maslow）堅信沈迷於現時的本能與創造力及健康同時而行。

十、面向前方（Forward Facing）

在三十一位受訪者當中，有十八位正用一種開放態度與新的希望將生命的重心從過去移往未來。在這種重建的過程中，須做很多決定以再次享受生命的喜悅。

「我的生命似乎重新再次開始……在一件事尚未結束前就要開始下一步了……現在我正在找一件新的工作。我覺得未來充滿了新希望。有些事就在那裡等著我。」

以往的研究也顯示，能對喪親打擊採取適當態度的人，能更投入於現在，且對未來滿懷希望，成長是伴隨著此刻生命繼續不斷過程的感覺。身心健康的人才能懂得如何充實地生活在現時中，並仰望擁抱未來。我們每一個人都應將未來視為現在生活裡的隨時會發生的可能性。

十一、面對責任（Facing Responsibility）

在所有的受訪者當中，有二十四位為其應付個人自由之潛能重下定義。他們陳述自己獨處會迫使他更有責任感及自信。不再仰賴他人共同承擔責任重擔。

「以往每當我遇到難題或是搞砸了某些事，我總是會向我父親求救，他總會使事情好轉。」

現在我已經會儘量處理自己的事了，我知道我須依靠自己，照顧自己，並做一些對自己有益的事。

過去，我生命有一庇護所……總是有些人來照顧著我。以前若不小心車子鎖匙鎖在車內，我總會找他想辦法……現在我會多帶一把鑰匙。」

資料也顯示出有十二位寡婦深以自己能獨立處理她們所處新的情境為傲。尤其甚者，她們覺得更堅強、更自尊。此一發現明顯地與前述深度架構中的「自由與責任」有關。各種資料顯示有三分之二的受訪者正在發展其生命中新的期盼。那種用一種選擇性的態度以影響個體知覺的可能性，便是起源於以自由追尋自我界定的能力。

增進對自由的認知乃是個人成長的一部份。梅（May 1981, P. 64）相信，治療的主要目的，是去幫助案主發現、建立與運用他／她的自由。他相信個人的成長有兩條是同時併行的軌道，那就是自由與責任。

對責任的種種假設，乃是基於以與喪親所帶來的悲傷結果相連的「依賴心」此一要素為基礎而後推論出來的。在比較那些獨立自主與依賴性強的寡婦後，許多學者下了一個結論，認為前者能夠獨立自主管理自己生活，而後者卻被孤單一人所帶來的責任擊倒。而今研究指出留下的問題是，為什麼在那些曾經都是依賴性很大的人之中，有些在遭喪親之後能變得相當獨立，然而其他的仍有些人一直無法復原。

十二、分離後的自由（Freedom to Be Separate）

有一項有趣的發現，在文獻中提及，那就是有人在喪親後覺得好像解脫了某種束縛，變得非常的自由。有一半以上的受訪者提到他們珍視因解開與死去的人的羈絆而得到的自由。特別是那些喪偶之人，他們感覺自己有一個與

他人重新建立關係的機會，也認為生活中減少了不少限制。

「我想做一些過去我從來沒有機會去做的事。我想要多去經驗外面的世界，我想去體驗人生，我想去做一些自己真正想做的事，不是為任何人而做，只是為自己而做。」

在對抗死亡的衝擊後，我仍須往前走，生命就如同你看到的，已變得不同了，……我想去經歷更多的事，不願再為一些限制束縛，……我要改變一切，而不再把自己鎖在一個小小天地裡，重蹈覆轍。

摘要 (SUMMARY)

就這些研究論題而言，幾乎有三分之二的喪親受訪者受到很大衝擊。一些資料顯示受訪者體驗到死亡、孤獨、無所依歸及混沌茫然的自由，乃是恐懼的最基本原因。而其他的建議，即協助他們珍惜寶貴的生命與發掘內在力量潛能資源，才是最為重要。

在正面積極態度的轉變方面，有下面幾項建議，足以說明幫助個人的成長。即：

- A、對朋友與家庭要有更多的關懷。
- B、接納人終究難免一死的必然性。
- C、欣賞現時短暫的片刻。
- D、努力投向未來的發展。
- E、負起更多的責任。
- F、放手從事新生活的探索。

本研究雖然能夠顯示出喪親者幾點經驗，然而，如果常常只憑這些喪親者的表白而認定是很重要的話，那是不切實際的。因其取樣不夠普通化，樣本很小，研究結果所顯示的自然受到限制。

這項研究顯示普遍地與先前的經驗主義與存在主義文獻結合，在喪親者的文獻中去比較

，再加上某些喪親者成長上貧乏的證詞。在柯斯坦鮑姆的類型學裡，這些發現引導支持存在主義者的論點藉以擁抱悲劇，人們仍能將痛苦轉化向某些正面積極的方向發展，化悲憤為力量。然而審視這些在深度架構模型中發現的，只是一項實驗假設性的結論而已。此論題建議喪失親屬是能夠擴大認知的條件。如此，對未來促使人於存在上是有所助益及富有意義的。

臨床上的意義 (CLINICAL IMPLICATION)

本研究係自訪問資料中所發現揭露的，雖然難以察覺喪親當作為成長的經驗，而當人們能洞悉失落事件與成長的潛能相關連時，乃是恢復健康的一種過程。積極正面的成長、成熟的信念，是與既有的價值觀糾纏不清的。存在論人文主義治療者同意這樣的規範標準，作為自律、個人責任、一生中的義務、一種愛的本能、完整的時間觀念，以及接受其與他人共同遵守以現實為導向的約束。在這方面審察，有幾項論題本研究表現出沿著積極繼續發展的特性。

本研究發現給臨床醫生有很大的暗示，精神健康專業人員能夠回答存在的因素似是與失落反應相混淆的。接近死亡像是個人大限的終結問題。面對個人死亡的未來，發展個體本身與求得內心安全是很重要的。臨床醫生能夠回答經歷喪失親屬的人透過面臨如此存在的問題可以得到成長。

這些發現顯示失落能夠給人們更大的獨立與自由發展的機會。面對不能改變的喪親事件，人們可以學會生活得更充實，給他/她自己新生命獨特的意義，實踐與統整。

如今所研究的，是喚起注意人際關係方面

的治療。無疑地，臨床醫生繼續“目前的”與欣然於將來為痛苦的人在他能夠自其內在世界裡生長釋放出來去建立關係。

結論 (CONCLUSION)

本研究是朝向發展一門“喪親現象學”(a Phenomenology of bereavement) 的起步，它是基於透過喪親者的對話表白自己遭遇喪親時的觀感。雖然一項詰問工作可以聽見他的感受，體驗得到其內心深處及領略到其他的意義與經驗的真實性。但深層的認知是重要關鍵。在探索人類悲劇經驗的領域中，這些被訪問的人顯示出一種重大的反省，那就是“在痛苦中有很多智慧好像是在愉快中一樣”，藉此分享這種失去愛人的個人寶貴經驗，正啓示吾人經歷不幸可增進更多完整與成熟的潛能。

參考資料

- Bogdan, R., & Taylor, S.(1975). *Introduction to qualitative research methods: A phenomenological approach to the social sciences*. New York: John Wiley.
- Bowlby, J.(1980). *Attachment and loss: Sadness and depression*(Vol.3). New York: Basic Books.
- Brice, C.(1981). *What forever means: An existential-phenomenological investigation of mourning a child through death*. Unpublished manuscript, Duquesne University.
- Bugental, J.F.T.(1978). *Psychotherapy and process: The fundamentals of an existential-humanistic approach*. Menlo

- Park, CA:Addison-Wesley.
- Bugental, J.F.T.(1981). *The search for authenticity: An existential-analytic approach to psychotherapy*. New York: Irvington.
- Clayton, P.(1980). Clinical insights into normal grief. *Rhode Island Medical Journal*. 63, 107-109.
- Deutsch, H.(1937). Absence of grief. *Psychoanalytic Quarterly*, 6, 12-22.
- Frankl, V.(1978). *The unheard cry for meaning*. New York: Simon & Schuster.
- Freud, S.(1957). Mourning and melancholia. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 237-258). London: Hogarth Press. (Original work published 1917)
- Garfield, C.A.(1975). Consciousness alteration and fear of death. *Journal of Transpersonal Psychology*, 7, 147-175.
- Giorgi, A.(1970). *Psychology as a human science: A phenomenologically based approach*. New York: Harper & Row.
- Giorgi, A., Fischer, W.F., & Von Eckartsberg, R.(Eds.)(1971). *Duquesne studies in phenomenological psychology* (Vol.I). Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Glaser, B.G., & Strauss, A.L.(1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. New York: Aldine.

(譯者：本刊總編輯)