
喪親之痛者 的 感受與輔導

(上)



芭芭拉·凱斯勒
馮觀富

著譯

譯者按：本文原題為喪親與個人成長（Bereavement and Personality Growth），喪失親屬正如人之生、老、病、死，是每一個人一生中免不了的過程，不過有些人在遭遇喪親之痛後，痛不欲生，自覺人生乏味，從此一蹶不振，跌入痛苦的深淵。有些人卻不然，在痛定思痛之後，能面對現實，重新振作起來，化悲憤為力量，拋棄從前對死者的依賴，去開創人生新局，為禍為福，正如我國人常言，「塞翁失馬與塞翁得馬」的故事。一樁事兩樣情亦是理解的。失去親人究竟是正面的影響或是負面的影響，本文有詳盡的報告，如何去幫助這些人從事心理復健工作，本文亦提供一些建議。在國內探討這方面問題的文獻不多。本文係一篇研究調查報告，樣本對象雖僅及於成人，地區囿於美國舊金山，但人同此心，心同此理，遭遇喪親之痛後必有所反應是一樣的。如何去幫助他／她們渡過此段日子，相信每位學校輔導工作者，對你的學生，或社工人員對你的個案，去探討一下本文各節，進而了解這類人的心理狀態相信對工作是有裨益的。

作者簡介：

芭芭拉·凱斯勒女士，塞布魯克學院心理學博士（PH.D. Saybrook Institute, Psychology）早期曾從事音樂表演工作，現執業加州，為一合格的婚姻、家庭與兒童問題諮商員。儘管脫離學校教育多年，她仍時時不忘自我進修成長。她一直對哲學之存在主義論以及心理的現象學（Phenomenology for Psychology）範疇深感興趣。故不斷的開辦這方面的研習與協助從業的心理治療師。她也在大學授課，課程內容涉獵頗廣，計有新聞寫作，老人心理學、人類心理學及女性心理學。她致力鑽研哲學之治療效果，這篇文章即以其博士論文為藍本，探討個人「喪親」經驗，發掘其所代表之意義與價值。

內容摘要（Summary）

此一研究報告旨在拓展吾人對「喪失親人」主觀意義的認識，為了解個人的喪親經驗含蓋那些論題？學者往往會運用深度會談（Depth interview）以求達到目的。凱斯勒女士並沒有用精神醫學的觀點對個人在「喪親」經驗後的處理反應遽下種種假設，而是使用一種現象學的方法。結果找出十二個論題。此十二個論題皆與喪親經驗和個人成長的關係有關。研究結果發現進一步證明「危機狀態可使人對生命的觀點轉為正面而積極且提高個人對人生的認知」的說法。文中所提建議皆得自臨床經驗。

為何有些人在遭到喪親之痛後，能變得更堅強且成為社會的中堅份子，而有些人則不能，以往的研究未曾提供過任何資料。本文將使用存在現象學（Existential Phenomenology）的成長觀點對喪親經驗做一「定性」的研究（Qualitative Study）。利用此一方法，可以幫助諮商員在會談中詢問出喪親經驗對當事人所帶來的一些正面影響。所提報告的重點，在會談資料中指出幾個喪親對個人經驗成長有正負雙面影響的論題。用存在論的觀點來探討所發現的結果，找出許多喪親經驗中為人所忽略的層面。

喪親之痛與心理健康(BEREAVEMENT & MENTAL HEALTH)

喪失親屬是在整個人生過程中無法避免的，每個人的一生中必會遭遇到喪親事件。一個親愛的人死亡，可能會使得我們覺得生命失去意義及目的，人生本是一種虛無飄渺，因而帶來莫大的痛苦。這種生命意義的喪失及隨之而來的情感挫折，嚴重地威脅我們對生命價值的正面看法，使我們變得悲觀憤世。

當代的研究皆持存在論的觀點，強調人應從生命中的悲劇去學習、成長。資料顯示某些人在遭遇親友的死亡或某種東西失去生命之後，變得更加堅強自信，對生命也抱持更積極的態度。由於以往的研究只注重喪親對個人的不

良影響，因而我們對其象徵的意義知道不多。

人能在面臨悲傷、不幸、災難時不但不放棄希望，反而採取更積極的態度來對抗這些逆境。這種化悲憤為力量的能力，使學者專家開始察覺人類意識（consciousness）的力量及其重要性。人類意識之一即在於能對個人遭遇的經驗有所反應，並做自行決定生活中的一些事件對個人生命所代表的象徵意義及所具有的影響程度。將人類意識的這種決定對個人生命的影響程度減至最小，人性便將是認為歸屬於社交功能或是個人生物的極限（Destiny），審視一個人如何將所遭遇的苦難轉換成為對其個人生命更具激勵意義方法之一，為發掘這些遭遇喪親之痛的人內在的真實世界，而不是去假設他們可能會出現的各種精神官能症反應。

本研究的目的，在用深度會談的方法找出喪親經驗所包含值得探討的問題，以加深我們對喪親主觀意義的認識，以期藉由了解那些遭遇喪親之痛的人心中感受，強調了解喪親經驗具有那些性質、特性的重要性。

本文的另一個目的，在介紹給讀者去知道喪親經驗從存在論的觀點的角度上看，具有何種重要性。如此一來，柯亞斯坦鮑姆（Keo-stenbaum）所發展出來的“深度架構”（deepstructures）之“存在類型學”（existential typology）則用來支撐檢驗本文的材料。

深度架構的存在理論 (EXISTENTIAL THEORY OF DEEP STRUCTURES)

幾個特別與人類的喪親經驗有關的深度架構：(a)死亡與限度，(b)自由與責任，(c)宗旨，(d)事業基礎與家庭，(e)獨立的個性，(f)孤單與隔離，(g)愛與親密關係，(h)成長與創造力，(i)兩極性格，(j)神。

柯亞斯坦鮑姆認為深度架構可能重疊存在於人的生命中。而人類便是生存在這些本體論 (ontological) 所假設界定人類的存在是被限定在這些架構幃幕中難以脫逃。他也主張這些賦予人類的各種情感，潛存於人類所有的問題之下。當他們於某些特殊狀況浮現出來時，會令人對自己此時此地的真實世界 (here-and-now reality) 做一主觀的察知與審識。柯氏更進一步指出焦慮，罪惡感、憤怒、沮喪及不知所措等情緒的出現，乃是個人對上述死亡等十項與個人生命息息相關的反應。雖然過程很痛苦，但積極地面對這十項賦予人類的問題，才是一勞永逸的治療法。

由此一理論可以推論出喪親危機，會將這十項潛存於人類生活中的問題顯現出來，若經由思考，探索與行動，將此十項問題納入個人生命中，正視它們的存在，將會使其生命更充實而賦有意義。卜占塔 (Bugental 1981, P. 291) 及雅隆 (Yalom 1980) 相信，精神病症狀往往是導因於對此十項深度架構中不自覺地太過重視其中幾項，而忽略了其他幾項，未作一全面性的平衡發展。同樣地，他們認為從

心理治療的角度看，成長乃指案主面對諸如死亡，有限，孤單，自由等十項問題的能力。

方法 (METHOD)

一、受訪者 (Respondents) :

資料的來源係由舊金山灣地區的健康專家、神職人員及輔導喪親人士之組織的行政人員等所提供。受訪者係由上述人員提出名單並經電話連絡，約定會談時間。

受訪者年齡都在二十歲以上，分別在六個月到三年前遭到喪親之痛。共有三十一位，十位男性，二十一位女性，年齡自二十五歲至七十七歲不等。

二、深度會談 (Depth Interviews) :

深度會談乃在誘導受訪者對「喪親」的主觀經驗以及此一經驗對其個人的生活所帶來的影響，不自覺地作一清晰的描述，目的在由這些存活的人對其喪親經驗作一真實而全盤的表露，繼而自其中推論出喪親經驗所隱含的意義。此會談有四個主要目標：

- (a)獲得資料以了解「喪親」的經驗對受訪者而言代表何種意義。
- (b)發掘受訪者對一具有建設性的解決方法抱持何種態度。
- (c)收集資料以了解受訪者是否察覺到在親友死亡後他們本身的改變。

(d)找出最能傳達出喪親經驗共同的特徵。

每次會談均使用錄音，過程約為兩小時。在花費簡短的時間建立彼此關係後，我總是用這樣的話作為開場白「我對貴親屬××的過世對你所造成的影響，以及其過世在你生命中的意義何在至為關切。這種方法將能鼓勵受訪者以自己的方法描述其自身的經驗。在受訪者能掌握控制整個會談的氣氛與步調之下，則致力將會談的重心放在受訪者的個人經驗上，使整個會談不至偏離本題。我將注意力放在會談過程中出現的與柯亞斯坦鮑姆之類型學有關的訊息上，並企圖將那些會干擾受訪者思維的影響力減至最低程度。（我對整個會談的期盼，很有可能影響甚至決定最後我所得的結果。此一研究可重覆有效地運用在同樣對存在主義理論不熟悉的不同受訪者身上。）在會談結束後，我要求受訪者表達對整個會談的感想，自身的感覺，並給予機會提出問題。

三、論題分析（Theme Analysis）：

我將會談中重要的片段逐字記載於卡片上，以此作為查考模式（Petterns）。

最初的二十個會談隨機分成兩組，每組有十個會談記錄。然後在第一組中依每一張卡片的主題分成幾個小組，將這些卡片洗牌過一次，再將其重新組成幾個小組。第二組亦經過同樣的過程，藉著小組間的比較，我發現兩組卡片有一些共同點。沉思回想一下會談過程後，

我用相似點，不同點以及相互間的關係等來分析每一組的卡片所記載的資料。

接著將這兩大組的卡片排在一起，又依其所含之相同類似之處，作適當的分類。

然後將這兩大組卡片混在一起，再從全部這二十張卡片中抽出半數，重新洗牌過一次，組成第三組。接下來亦以上述相同的過程將第三組卡片分類。

接著便將現在出現的一些論題做比較。我將第一、二組中剩下的卡片與第三組中的幾張卡片小組作一次比較，發現被劃分成同一類且資料已完整的卡片，就算再加入新的卡片，也不會為此一小組卡片添增任何新義了。

下一步我將剩下的卡片（第四組），同樣地予以洗牌，將其分回到以前已經分好的各組中，因此，每組卡片都含有第四組的卡片。

我將這些資料作系統化的篩分，已經詳盡地了解並體會到受訪者的感受所象徵的某些意義。有些作者亦曾就原則、過程及所遭遇到的限制作過定性分析（Qualitative analyses）詳細的描述。

中心論題（CENTRAL THEMES）

在我的分析中所出現的十二個論題，其實就是由受訪者的經驗交織混合而成的一些特徵。欲由存在主義的觀點來闡明喪親狀況的成長特性，則需對此十二論題的相互作用特別注意。此十二論題彼此相互關連，稍後將用存在主

義的觀點討論之，每一論題將以一具代表性的引述舉證說明。

一、偶發性 (contingency)

在所有的受訪者當中，有二十一人因其喪失親人而經驗體認到「人類存在」的短暫、無常與非永久性。許多受訪者表示，他們更加察覺到自己無法預知生命的變化，不能察知生活會有何種變化。他們更深刻地體會到無法阻止所愛之人的死亡，也無法使他們免受苦難。

「沒有一件事情是肯定且確切的，每一件事都可能像這個樣子，你可能一下子失去你所擁有的全部，我想我就是生活在這樣恐懼中。……你認為這只可能發生在別人身上……可是他現在却發生在你身上，而你也不知道它是多麼容易地再次發生……。」

這種經驗使你體認到及領悟生命的脆弱。所以你會變得加倍的小心謹慎，也許不是對你自己的生活的而是那些你所愛之人的生活採取更加審慎的態度。

現在我所害怕的便是它會再次發生，我的家人中會再有死亡。」（引述受訪者之一的一段話）

死亡所造成的損失是一常具損傷力的經驗。對這些受訪者而言，這種經驗似乎使他們更深刻地察知生命的短暫與脆弱，以及人類是如何因生命裡發生的悲劇而受到傷害。在受訪者當中，有一位母親鎮日地害怕她可能會失去另

一個小孩的恐懼中。另一位小孩遭遇溺斃的母親則不平地控訴抗議說：「是否讓我兒子死去，沒有人給我選擇一下。」

當人體會到沒有任何一件事是恒久、安全、可信賴及永久的時候，會因此一無以依靠、屏障的感覺而會產生一股焦慮。大部份的存在主義學說即在探討這種焦慮。會談的結果呈現了諸如「死亡教會了，我們沒有任何事是有保障的，沒有任何事是永遠的」，及「現在我們還活得好的，也許下一刻就不知道身在何處了」等的反應。

二、面對死亡的終極性

(Facing the Finality of Death)

本研究資料明確的呈現支持了其他研究報告所持的「情感上對死亡的接受是一件痛苦艱辛的，很少人能處之泰然。」在喪親文獻中一個持續的論題是對喪親持著健康的態度，將能幫助他們面對死亡的真實性。然而雖然大部份的受訪者都能認識到這一層以及面對死亡的終極性。惟仍有一些受訪者掙扎於痛苦的真實情感生活中。一位母親說：「我的眼淚及那種心痛的感覺似乎片刻不曾稍離。」另一位母親則說：「我知道這是很難令人接受，也知道這是已經發生的事實，我須要去面對它，然而我寧可不去面對它。」（未完，下期續。譯者：本刊總編輯）