

給悲傷一個位置~ 陪伴周遭喪親者的藝術

張玉薇諮商心理師

(新竹市生命線社區心理衛生中心)



走進喪親者的「世界」 · · ·

- 因而在面對至親的死亡離去，也即是經歷一番意義「世界」的崩解、重組與新生的過程
- 一個陌生的新世界（角色、責任、生活方式、我價值等方面的失落與重建）



悲傷的影響因素

- 失落的對象是誰、依附關係的本質、死亡的型式、過去的悲傷經驗、人格變數、社會因素、伴隨而來的壓力等。
- 不同的影響要素，會對喪親者的生命具有不同的衝擊，繼而對生命帶來不同程度的轉換。



用心感受：喪親者失落的是什麼？

- 喪親是多重的失落～

一個失去阿公的人，可能失去的是一個長期照顧他的父親；

一個失去配偶的人，可能失去的是堅固的天地和最懂自己的知己；

一個失去兒子的人，可能失去的是自我價值和生命意義的來源。



喪親家庭常面臨的壓力

- 一、身、心、靈與社會生活的多重失落
- 二、喪親引起家庭系統的變化
- 三、喪親引發家庭生活的危機
- 四、喪親者面臨舊關係的斷裂新關係的建立
- 五、喪親家庭的悲傷權受到限制
- 六、喪親家庭的支持與社會資源不足

一、身、心、靈與社會生活的多重失落

- 生理、情緒、認知、行為、靈性的危機、原本的家庭經驗、人際互動、世界觀、生活觀與意義的重新建構。



二、喪親引起家庭系統的變化

- 原本和諧的家庭，可能因喪親而出現衝突，例如：喪偶後的親子溝通。不同的家庭成員對於死去的親人有不同的親密關係與情緒反應，每一個家庭成員有自己的悲傷表現，有時家人還會彼此責備悲傷的多寡，增加彼此的壓力，悲傷好像變成了個人的任務。
- 家庭角色與家庭分工變化也很大，逝者原來的家庭角色必須要由別的家庭成員來替代和承擔，例如：母兼父職、兄替父職等。有些家庭可以在比較短的時間恢復平衡，但有些家庭卻陷落在風雨飄搖中，急待協助與支援。



三、喪親引發家庭生活的危機

Parkes(1996)認為喪親後生活的危機影響喪親的失落反應，特別是死亡而引發的次級失落，如：失去工作、生涯理想、健康、晉升機會、婚姻等，進而影響財務、情緒狀態。



四、喪親者面臨舊關係的斷裂新關係的建立

- 喪親者可能轉移依附對象，也可能沉浸在悲傷中而忽略其他的家人，或因為害怕再失去，而過度保護家庭成員，如：喪子女的父母可能過度保護其他的子女，限制其發展；也可能過於忽略而使得正值青少年階段的孩子有偏差行為。新依附關係的建立：如過早再婚、或立刻懷孕。



五、喪親家庭的悲傷權受到限制

• 悲傷權被剝奪的常見原因：

1. 死亡是一種禁忌與符號，形成喪親家庭的孤立
2. 悲傷情緒被標示成病態，造成喪親者的壓抑
3. 「結束悲傷」「回歸正常」的壓力
4. 社會污名化的死亡因素（如：自殺、凶殺等）



六、喪親家庭的支持與社會資源不足

- 家庭成員的生活功能會影響喪親家庭的調適和運作，而原本較封閉的家庭系統，也可能較易經歷孤立無援的狀態。要了解喪親後家庭功能的運作情形，可以評估家庭成員的功能、家庭的社會支持等。



正常的悲傷反應

- 1. 情緒方面：**如悲傷、憤怒、愧疚與自責、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、驚嚇、渴念、解脫感、放鬆、麻木、害怕與恐懼、冷漠等。
- 2. 生理方面：**如胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、對聲音敏感、精疲力竭、呼吸急促、有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精力、口乾、失眠、食慾不振等。
- 3. 認知方面：**包括難以置信、感到逝者仍然存在、沉迷對逝者的思念、困惑、幻覺、心不在焉等。
- 4. 行為方面：**失眠、食慾障礙、心不在焉的行為、社會退縮行為、夢到失去的親人、避免提起失去的親人、逃避與逝者有關的一切、尋求與呼喚、嘆氣、坐立不安、哭泣、舊地重遊及隨身攜帶遺物、珍藏遺物、模仿逝者、和逝者保持進行式的關係、珍藏回憶等。

複雜性悲傷

- Worden (1991) 指出在悲傷的復原歷程中，失落事件剛發生的一段時間內個體會產生程度不一，但是趨於強烈的悲傷反應，經過一段時間之後，大多數人都能順利的調適悲傷並恢復正常的生活，但是卻也有一些人的生活仍然被悲傷緊緊纏繞著，我們稱之為複雜的悲傷(complicated grief)。
- 「複雜性悲傷」即為正常悲傷的延續，相對於復原，悲傷的適應過程受到了阻礙，「過長的悲傷」（即悲傷反應持續過長的時間）與「強烈的悲傷程度」（即一段時間之後，悲傷程度仍然很強烈，嚴重者可能還會影響到身心健康），即可以視為鑑定複雜性悲傷的重要指標。
- Prigerson 等人 (1995) 指出複雜性悲傷之徵候有下列兩個特性：
 1. 有別於一般喪親者的憂鬱與焦慮症狀
 2. 已造成長期的生活功能損傷者。

正常與複雜性悲傷的差異

正常性悲傷

- (1) 接受失落
- (2) 相信生命仍然有其意義
- (3) 對自我概念保持一致
- (4) 有自我效能感
- (5) 維持健康
- (6) 每天正常的作息
- (7) 願意相信他人並與他人建立關係
- (8) 喜歡工作並可找到工作的意義

複雜性悲傷者

- (1) 會有與逝者有關的入侵性思緒
- (2) 會殷切的思念逝者、尋找逝者
- (3) 自逝者過世後有強烈的孤獨感
- (4) 感覺對未來無望並失去目的
- (5) 主觀地感覺麻木、與世隔絕或缺乏情感上的反應
- (6) 無法相信逝者死亡的事實
- (7) 覺得生活空虛、沒有意義
- (8) 覺得自己的某部分也跟著死去了
- (9) 失去安全感、信任感與控制感，覺得整個世界都破碎了
- (10) 模仿逝者或出現關於逝者的有害行為
- (11) 對於死亡事件表現出過度煩躁、痛苦與憤怒。

哀悼的過程：任務論

• 哀悼 (mourning)：一個人適應失落的過程。

• Worden提出任務論，將悲傷過程以四個任務觀點來架構，並認為哀慟者在完成這四項任務後，悲傷工作才完成：

任務一：接受失落的事實

任務二：經驗悲傷的痛苦

任務三：重新適應一個逝者不存在的新環境

任務四：將對逝者的情感重新投注在未來的生活上，並繼續迎向生命。

• Corr & Doka(1994)認為還應包括因死亡而被解離的人生價值觀、宗教或精神信仰，因而提出第五項任務——重新建立因失落而被挑戰的價值體系。

哀悼的過程：雙軌擺盪模式

- **Stroebe (1998)**認為喪親者其實是在接受失落與逃避失落間來回擺盪的。一天之中某些時候喪親者會傾向於「**失落導向**」的經驗之中，某些時間則會傾向於「**復原導向**」的情境。
- 在「**失落導向**」（**情感主導**）的狀態時：喪親者會專注於失落親人的悲傷，以及經歷悲傷的疼痛等歷程，情緒的發洩及解除與逝者間的聯結，成為喪親者的需求主題，並且有否認、逃避與復元相關的任何行為改變。
- 在「**復原導向**」（**認知主導**）的情境時：所有的活力則專注在生活上的改變，以及嘗試新的活動使自己從悲傷中分散注意力，或發展新的社會角色、新身份與新的人際關係等，來逃避悲傷的體認。

哀悼的過程：雙軌擺盪模式

- 雙軌模式認為，男女兩性因從文化中得到不同的期待與學習，**男性**喪親者，較傾向以**復原導向**處理悲傷的課題，**女性**喪親者，則多用**失落導向**面對悲傷。
- 雙軌模式強調良好的悲傷調適，是讓自己有更好的擺盪空間，固著於某一邊都容易形成悲傷調適的困難。（**過度停留於「復原導向」或「失落導向」**都可能影響悲傷的調適。）

在喪親者的內心深處～

- 是無數次的心理對話、無數次的自問自答，但永遠等不到逝者真正的回答的苦痛無奈……
- 是數不盡的來來回回、尋尋覓覓，只望再見逝者一抹微笑、盼夢裡能再一見故人形影……
- 是無以計量的淚水和千百個魂牽夢縈的日夜，才習得如何與悲傷共度……
- 是千萬遍的體驗失去，和練習說再見，才終於能放手祝福，將逝者安頓在心裡冀盼的一個位置……



喪親者的內心需要

- 被聽見甚於被告知
- 被正視甚於被漠視
- 被接納甚於被評價
- 被同理甚於被同情
- 被肯定甚於被否定



陪伴喪親者的「不」

- **不比較**（如：******比你更可憐、再生一個就好了...）
- **不同情**（如：你好可憐喔、我好同情你...）
- **不勸導**（如：你不能再一直悲傷、你要快點振作...）
*案例：看到無助的稚子而自行振作的母親（悲傷夠了就會出來）
- **不排拒**（如：擔心穢氣、嚴禁他人的悲傷）
*案例：一個愛樹的喪夫者
- **不轉移**（如：別再一直提悲傷的事了...）
- **不打岔**（如：夠了，你不要再提他了.....）



陪伴喪親者的「可」

- 靜聽、同理
- 接納、肯定（堅強或軟弱）
- 允許悲傷、沉默
- 肢體碰觸（拍肩、握手、擁抱）
- 鼓勵多說（事發經過、不捨、遺憾、夢、逝者對自己的意義）
- 鼓勵尋求適合自己的悲傷調適方式（宗教儀式、舊地重遊、看照片、園藝、旅行等）



你可以扮演的角色

- 陪伴者
- 傾聽者
- 同理者
- 關懷生活者
- 轉介資源者



面對週遭他人喪親失落的陪伴方式

1. 藉由陪伴與同理傳遞真誠關懷以建立信任關係：

- 予以真誠的陪伴和同理，讓喪親者知道你能感受到他的失落與苦痛，了解他面對此事的困難和無助，對他來說即是一種支持，如此也能建立一種信任的關係。
- 可以告知你得知此消息時的真實感受和心情，如：「得知你家裡發生這樣的事，我心裡感到很難過和心疼。」、「面對這樣的事真的是很不容易的事，一定是需要一段時間才能調適和平復的。」真實的表達你的感受，當喪親者感受到有人能了解他所經歷的事並非易事，也才能更允許自己有正常的悲傷反應出現。
- 傳遞給喪親者的一個訊息是，當他有需要時，可以主動過來找你談，你會很樂意予以協助和傾聽。

面對週遭他人喪親失落的陪伴方式

2. 關懷喪親者近日生活狀況及所需協助之處：

- 有些喪親者不易表達悲傷和失落之情，不必急於一再詢問他對此事的感受和想法，**可以從他目前的生活狀況進行初步的了解，予以必要的協助**，如：「家裡的事處理的如何，是否還有需要協助之處？」、「家人的情況如何，你是不是會很掛心？」等。

面對週遭他人喪親失落的陪伴方式

3. 評估其身心狀況和支持系統，並引導認識悲傷的正常反應：

面對悲傷失落，喪親者基本的生活作息會有比較不穩定的情況是很正常的現象，包含食慾不振、睡眠困難等，可從他的身體健康層面予以叮嚀和關心，如：「近日的飲食和睡眠作息如何？」、「失眠和食慾不振是很正常的現象，還是要儘可能讓自己作息規律、三餐正常。」、「要好好照顧自己的身體」等。

- 可幫助其了解，面對失落悲傷會出現的正常反應，減少悲傷的迷思阻礙其悲傷的調適，如：「面對親人的離去，會悲傷、難過、想哭是很正常的現象」、「悲傷的歷程也是療癒的歷程」等。
- 同時了解喪親者經歷此事件，身旁有沒有足夠的情感支持系統，如：「這段時間有沒有家人或好友能陪伴你面對這樣的失落？」、「你會利用什麼樣的方式調適悲傷的情緒？」

面對週遭他人喪親失落的陪伴方式

4. 辨識喪親者的悲傷情形，協助轉介相關資源：

- 並可辨識喪親者的悲傷反應是否經歷一段較長的時間仍過於強烈，若有出現疑似複雜性悲傷的情形，可詢問喪親者意願，尋求合適的心理諮商機構接受個別諮商。
- 若有長期失眠、食慾不振、憂鬱、精神狀況不佳等情形，已影響生活功能，可陪同就診醫院精神科。

悲傷療癒卡

- 依據William Worden的四個哀悼任務為架構，凝聚慈悲心念，創作出四十九張牌卡文字，包含：**正視失落、體驗悲傷、調適變局，以及轉化連結**等四個主軸。
 - 此套牌卡的核心精神就是「**開心靈接納悲傷、苦難洗滌心性光輝**」。
- (台灣失落關懷與諮商協會理事長李佩怡創作)

接納悲傷 轉化提昇

1 **正視失落**：不僅是理性的接受，也是情感方面的接受。某些重大的失落在我們心裡，也許用一辈子的時間還不能在「**心裡真正接納失落**」。但面對失落事實，慢慢、慢慢地覺得胸口可以打開來，就是情感上的接受。

2 **體驗悲傷**：要去體驗「它是一個過程」，並非要大步跨過反而是要**進入與走進哀痛，與悲傷攪和在一起**。以開放的態度接納自己的痛苦，才是經驗悲傷。不可否認，這個過程非常難受。

3 **調適變局**：我們的心裡面有逝者在，而且永遠都在，調適心靈世界中，**這個人一直都在，可是實體上不存在。**

4 **轉化連結**：在生活中找到與逝者永恆的連結，這是個**生活與悲傷的平衡**，有新的生活、新的關係，但仍然和逝者保有連結，而且是永遠存在的連結。重要的是，當所愛的人過世後，如何去自己處在平衡的狀態，不僅努力地過自己的生活，也**找到方式持續去愛著逝去的他。**

照片來自 pngtree.com

社團法人台灣失落關懷與諮商協會

國立台北護理健康大學「生死教育與輔導研究所」師生於 2006 年籌備成立「台灣失落關懷與諮商協會」，並於 2007 年初正式成立，建置以失落議題為主的心靈照護資源網絡，以提升國人對失落關懷的認知，促進各界重視失落悲傷或自我傷害等議題，並培訓國內失落關懷領域的專業人才，以協助失落者走上心靈療癒之途。

可轉介或利用的資源

- 台北護理健康大學「癒心鄉諮商中心」
- 社福資源（如：一葉蘭喪偶家庭成長協會、台灣舉手網絡協會等）
- 免費的社區諮商資源
- 自費諮商所
- 醫院精神科或身心科（或診所）
- 宗教資源

結語

• 「失去所愛的人，是任何人都無法忍受的一種最深刻而痛苦的經驗。不僅親身經驗的人很痛苦，旁觀的人因為自己對失落的無能為力，也會感到痛苦。~Bowlby」
(引自李開敏等譯，1995)。

面對遭遇喪親者可能經常會感到無能為力，這正是悲傷的本質，也是重要的同理基礎。悲傷即療癒的過程，接納失落者的悲傷，陪伴他們一同走入生命中的失落經驗，也即是協助他們走在療癒的路上。

