

## 從電影《怪物來敲門》淺談悲傷輔導與靈性療癒

周欣慧

國立臺北教育大學教育系生命教育碩士班研究生

謝育菁

國立臺北教育大學教育系生命教育碩士班研究生

### 一、前言

《怪物來敲門》(A Monster Calls) 改編自美國作家派崔克·奈斯的同名小說，於 2016 年上映。電影講述的是剛進入青春期，12 歲的康納在紫杉樹怪的帶領下，從逃避到真實的面對自我，願意接受母親莉西罹患癌症逐漸走向死亡的過程。這是一部以「失落的悲傷」為主題的電影，結合奇幻的特效與故事情節，虛實交錯中娓娓道出對生死的領悟。就內涵而言，本片融入了父母離異、霸凌事件、至親罹患重大疾病、死亡、靈性療癒等議題，故筆者想藉由此電影探討在教育上如何運用悲傷輔導與靈性療癒幫助學生在面對生命重大失落事件時，能勇敢的面對衍生出來的悲傷情緒，以維持身、心、靈的安適。

### 二、電影省思

#### (一) 電影概述

12 歲的康納·歐麥利熱愛畫畫，自幼父母離異，和母親莉西相依為命。康納的母親罹患癌症，接受多次治療仍不見效，康納成熟獨立，一肩扛起照顧母親的責任。在學校的康納沈默寡言，被同學欺負毆打卻故作堅強，拒絕老師的關心。但隨著母親的病日益嚴重，父親在美國已重組家庭，無力照料康納，於是康納被迫前往嚴肅又古板的外祖母家居住。此外，康納還遭受惡夢的侵擾，面對種種壓力如暴風雨襲來，康納內心複雜的情緒與孤獨感卻無處宣洩。此時紫杉樹怪出現在康納面前，要求和康納說三個故事，當故事說完時，康納必須把自己的惡夢說出來。紫杉樹怪總是在 12:07 分出現，康納與紫杉樹怪的互動中，逐漸敞開心房，壓抑已久的憤怒與悲傷情緒得到釋放，和祖母與父親的關係得到修復。正當康納認為新療法能夠治好母親時，治療卻宣告失敗，母親將不久於人世。康納生氣的跑到墓園找紫杉樹怪理論。此時重現了康納的真實惡夢：康納死命抓住母親，但最終體力不支，母親墜落深淵。在紫杉樹怪的重重逼迫下，康納終於坦承面對自己內心的痛苦與矛盾：希望這一切的痛苦可以隨著母親的過世而消失，但深愛著母親的康納並不願如此，因而對萌生罪惡感，覺得自己應該要被處罰，甘願被同學霸凌。紫杉樹怪告訴康納，這些反應都是人之常情，唯有擁抱真相，擁抱所愛之人，才能夠真的放手，祖母找到了康納，帶著康納前往醫院見母親最後一面，車上康納和祖母盡釋前嫌，康納終於對母親說出真心話，表達了對母親的愛，接受了母親死亡的事實與恐懼。

## （二）觀後省思

標題中的怪物究竟是什麼？可以從三個角度解讀，其一是康納和母親一同觀賞電影「金剛」，其二是「紫杉樹怪」，其三是「康納」自身。

### 1. 「金剛」——未知的恐懼

金剛被擊落的一幕在電影中代表的是「人對未知的恐懼」。康納問母親為何大家要消滅金剛，母親回答道「人對於未知的事物總是感到恐懼。」死亡之所以令人感到恐懼，正是因為死亡是個未知的謎團，於是人試圖與之對抗，極力否認，不計一切代價想逃避死亡。當失去母親的恐懼來敲門時，康納顯得無能為力不知該如何應對，只能極力地逃避、壓抑自我，甚至做出錯誤的歸因，認為自己罪有應得。

### 2. 「紫杉樹怪」——心靈療癒者

紫杉樹怪總在 12:07 分出現，暗示康納母親死亡的時間。葛羅夫（1985）指出人類的出生與死亡皆和靈性交織在一起，瀕死過程釋放的能量可以轉化瀕死者與其周遭之人。死亡清除生命中許多不重要的雜音，使人看見真正重要的事情，結束未竟之事，與人產生愛的關係，並注意生命意義與靈性問題，心靈轉化的契機也由此展開。（易之新譯，2005）紫杉樹怪正是扮演心靈轉化的重要角色，「是你召喚我來的，我不是來治癒你的母親，我是來治癒你的。」紫杉樹怪是一個療癒者，其療癒的不是肉身的疾病與痛苦，他療癒了康納與祖母、母親、父親間的關係、療癒了康納受創的心靈。最後一次惡夢的重現，紫杉樹怪以近乎面質的方式，在生死交關的瞬間鬆動了康納的心理防衛，讓康納說出折磨自己心靈最大最真實的想法。康納終於認清生命當中最重要的事——真誠坦率的表達對母親最想說的話：「我不想要讓你走……。」儘管仍會感到害怕與不捨，但此時的康納已經能夠真正的面對、直視自己的恐懼與痛苦並加以轉化，道愛、道別，在身心靈上都充分獲得療癒。

### 3. 「康納」——宣洩與求救訊號

康納也可被視為是怪物的化身，但在電影中顯得較為隱晦。電影中出現康納和紫杉樹怪行動合而為一的畫面，一次是康納破壞故事中牧師的房子，在現實中對應的是外祖母的房子；一次是康納不願被霸凌者忽視而揮拳痛擊。若從英文片名「A Monster Calls」觀之，可視為是康納的呼喊，是痛苦情緒的宣洩，也是求救的訊號。如何發現、辨別這些呼救，並能夠給予合適的回應與陪伴，幫助在生命中迷途的羔羊，悲傷輔導與靈性療癒便顯得特別重要。

### （三）悲傷輔導

早期對悲傷輔導的研究，Freud 認為應切斷與逝者情感的連結，才能夠從失落中復原；Kubler-Ross 提出否認、憤怒、討價還價、沮喪與接受的五個階段理論；Worden 的任務模式，透過完成哀悼的任務走出悲傷；Stroebe 與 Schut 的雙歷程模式，認為喪親者在失落導向與復原導向間來回擺盪；Neimeyer 的意義重建模式則強調對失落事件意義的追尋與建構，以及生命的轉化。可以發現悲傷輔導的焦點，從將失落與悲傷視為一種應去除的病態，斬斷與逝者的連結；到逐漸重視個體面對悲傷時的反應與協助個體完成哀悼的任務與適應；甚至更進一步重視個體悲傷的獨特性與主動性，並珍視與逝者的連結與意義的建構。靈性成長也被視為悲傷輔導的重要目標。Marrone (1999) 的研究將喪親經驗分為四個面向，包含認知重建、情感表達、心理重整、心理靈性轉化。喪親經驗會帶給人生命存有層面的轉化，改變生活的核心信念與態度（引自石世明，2008）。面對生命苦難的巨變，悲傷輔導要處理的層面極廣，同時也必須考量個殊性的問題，給予適當的輔導。

Neimeyer 認為：「兒時所習得的愛與失落的經驗會一路帶進我們往後的生命當中，形成我們成長因應失落的模式。」。只要人活著一天，都無可避免面臨失落事件的襲擾，無論是死亡、罹患重大疾病、人際關係的斷裂、金錢的損失、失業等等。失落帶來的悲傷是一輩子的功課與修行，悲傷不該被視為懦弱的象徵，也不該被視為必須處理消滅的負面情緒。根據黃禎貞（2002）對臺北市某國中學生的研究，97.1%的國中生有失落的經驗，包含能力的失落與關係的失落。多數國中生對失落有負面的聯想，選擇獨自面對失落，很少向外尋求資源，或是以個人的方式轉移注意力或抒發情緒。此外，有些人面對死亡時可能會因難過而影響日常作息；有些人則可能陷入迷思，認為自己應該要悲傷卻「沒有感覺」而產生內疚之情。Worden (1995) 的研究也發現有些孩子在面對祖父母或其他長輩去世時，因為自己沒有情感上的反應，而產生罪惡感。Bowlby 認為孩童之所以無法適切表達悲傷，是因為他人與社會環境未給予死亡正確的相關知識、避談死亡議題以致忽略孩童內心的真實感受（何長珠、釋慧開等，2015）。陳俐伶（2005）認為兒童會複製家人面對死亡的態度，若家人選擇避談死亡，兒童心中對死亡的疑或與負面情緒也不敢輕易透露，較無法坦然面對人生的生老病死議題。

由此可知這些被壓抑的悲傷情緒若未被引導、疏通、破除錯誤迷思，並佐以適當的因應方法，對於正在發展中青少年的身心健康有重大的影響，更甚者可能產生偏差行為與物質濫用。因此學校作為青少年生活的重要場域，教師作為青少年成長階段的重要他人，在青少年面臨失落時，應教導學童正視自己的悲傷、支持其走向復原，並體認生命的意義，深入探尋靈性的轉化。悲傷輔導的介入，對其未來的人生具有長遠且正向的影響。

#### (四) 靈性療癒

靈性療癒的基礎，和超個人心理學有關。超個人心理學被視為是西方心理學的第四勢力，結合主流心理學與靈性傳統的知識，將自我放在更廣闊的靈性架構中，期待更深入探索人性和意識的面貌。超個人心理學觀點對於「療癒」的看法，涵蓋了傳統心理治療的方法，同時唯有開放靈性存有，才能徹底解答人的問題與轉化痛苦，形成改變。超個人心理學也試圖超越疾病模式，探究這些觀念能否發展成為助人成長、療癒的方法。若能進入更深層的靈性存有，便能產生深遠的轉化（易之新譯，2005）。李雪菱（2004）認為療癒是一種朝向內在經驗的改變，療癒並不是去除疾病，而是人的轉化，在面對生命極度痛苦與存在空無當下的經驗感受，將其轉化為自身的意義。若由基督教的觀點看待「療癒」，基督宗教認為上帝賜予人信心、盼望與愛。了解上帝的心意在醫治人，對上帝越有信心與盼望便越有療效，使人痊癒；療癒本身就是上帝對人的愛，透過愛人如己、愛上帝可以達到療癒的效果。此外，聖靈、上帝的話、禱告、認罪與饒恕皆具備療癒的效果（林甄君，2011）。美國心理學之父詹姆威廉斯，其 1902 年的著作《宗教經驗之種種》蒐集了許多案例，以論證宗教信仰與體驗如何促進信徒身心靈的健康與靈性的轉化。精神分析學家榮格認為，人先天潛意識中即存在對宗教與靈性的追求，靈性的整全關乎人類的精神健康。許多患者並非沒有宗教信仰，而是無法在宗教信仰中找到更深層的靈性連結，而喪失了人生的意義，故心理治療應提升至靈性的層次。（陳玉璽，2008）二戰期間曾受困於集中營的弗蘭克認為，在意義治療的架構中，靈性一詞不只有宗教上的含意，更是指人類生命中一種特殊的層次。渴望存在的意義與存在的挫折是靈性的產物，存在的挫折與空虛嚴重者可能導致心靈性精神官能症，而意義治療必須進入人類生命的靈性層次，幫助患者真誠的面對存在意義的問題，找出生命的意義並加以實踐。（趙可式、沈錦惠譯，2012）弗蘭克的學說立基於現實的處境，並深受存在主義哲學影響。Chao、Chen 及 Yen（2002）探討末期病人的靈性本質，從個案訪談中分析出靈性的四個要素：和自我的深度交流、和他人者的深度交流、和自然的深度交流以及和高力量的深度交流（引自石世明，2008）。石世明（2008）認為靈性的內涵展現在天、人、物、我整體的關係中，而根據臨中照顧的臨床經驗，可以發現在生死交關的情境下，世俗的關係被瓦解，人我的交流得以深入心靈的層次，解決生命的課題，療癒的效果也逐漸展現。

由以上可知，靈性的療癒並非單純病理上的治癒，而是針對靈性部分，透過宗教、哲學、心理治療與安寧療護等方面，給予人內在的力量和意義、價值。療癒就是轉化痛苦的歷程，生命的苦難，例如瀕臨自身的死亡、親人的死亡、肉體的衰敗、個人角色與生命意義的崩解，對靈性而言都是極大的損傷。Wainrib（2006）認為創傷事件除了影響人的生理與心理，同時也衝擊人的靈性層面（林甄君，2011）。但也因為靈性作為人不可或缺的、深層內在的一部份，在面對身

心皆無法治癒的創痛時，靈性提供了轉化的契機與空間，讓人更趨向於完整的、整全的人，在身、心、靈各方面都能夠獲得安適。

表 1 心理學勢力概述

	模式	概述
第一勢力	行為學派的轉化模式	痛苦歸因於人所接受的不良制約，但不可能達到脫離所有制約的境界，僅是習得較新較好的制約，獲得多一些彈性和適應力。
第二勢力	精神分析的轉化模式 (病理的人)	潛意識是問題所在，重視成長過程中的創傷，為了去除創傷所帶來的痛苦，而使用防衛機轉，轉移注意力。
第三勢力	人本心理學的轉化模式(健康的人)	未能達到自我實現，無法發揮潛能時，會導致心理的痛苦。可透過提升存有需求的動機得到更大的滿足，獲得更多可能性。軟化盔甲、緊繃的情感。真誠的存在、負起責任。
第四勢力	超個人心理學的轉化模式	綜合以上內容，淨化靈性，進入更深的靈魂存有。

資料來源：Cortright, Brant. (1997) 筆者自行整理

### 三、結語

《怪物來敲門》是一部適合觸發學生思考死亡、生命重大失落事件、調適悲傷情緒、療癒心靈的電影。生命中當疾病、死亡來扣門，往往沒有任何道理和緣由，也無法避免，這是真實必須面臨的生命處境，這些壓迫與痛苦可能對身、心、靈都造成極大的戕害。我們該如何回應這些生命處境的叩問？悲傷輔導的理論發展提供我們在面對失落事件時，能夠有一套基本因應悲傷的方法，但每個人的悲傷經驗與反應都是獨特且個人的，同時受到與逝者的關係親疏與社會文化的影響而有差異，絕非某一套理論能夠涵蓋解決所有問題，因此悲傷輔導理論也必須不斷吸納更多領域的學說。悲傷輔導除了哀悼、情緒的緩解、照顧陪伴與外在資源的引介外，同時也必須引導活著的人，在面對生命的苦難中，尋找生命的意義，使其在身、心、靈各層面都能夠受到妥善的撫慰與成長，找回整全的自我。悲傷輔導若欠缺靈性療癒層面，勢必難以深入人的內心，幫助人解決生命的課題，達到生命的轉化。心靈療癒也必須仰賴悲傷輔導中具體實際的有為作法，步步接納那些阻擋我們正視失落，看見自己靈性需求的障礙，例如恐懼、逃避、否認、陷入情緒風暴等。悲傷輔導的工作也絕非在有人過世後才開始介入，平時就需要初級的悲傷輔導工作，增加學生對失落與悲傷的正確認識，並透過相關的影片、繪本，提供討論的情境，讓學生思考生死存在的議題。初級的悲傷輔導工作雖然無法有立竿見影的效果，但卻是幫助學生儲存內在力量的重要工作，學習為自己的生命負起責任，回應生命的苦難。死亡、失落、悲傷等議題無所不在，一味避談並不是真正的保護，反而容易導致錯誤的認知與心理壓抑，造成更嚴重的後果。

身為第一線教育輔導工作者，應時時關注學生的狀態，及時發現這些「怪物的呼救」，才能第一時間轉介專業的輔導人員，並從旁協助引導他們正確認識死亡與失落、陪伴他們渡過悲傷、轉化痛苦，維持健康的身心靈。

### 參考文獻

- 易之新譯（2005）。**超個人心理治療：心理治療與靈性轉化的整合**。臺北市：心靈工坊文化。（Cortright, Brant原著，1997年出版）
- 何長珠、釋慧開等（2015）。**悲傷輔導理論與實務：自助手冊**。臺北：揚智文化。
- 章薇卿譯（2007）**走在失落的幽谷：悲傷因應指引手冊**。臺北：心理。（Robert A. Neimeyer原著）
- 趙可式、沈錦惠譯（2012）**活出意義來：從集中營說到存在主義**。臺北：光啟文化。（Frankl原著）
- 黃禎貞（2002）。青少年死亡概念、失落經驗及其教育需求之研究。**學校衛生**，**41**，46-68。
- 陳玉璽（2008）。西方心理學的靈性治療研究-以詹姆斯,榮格與弗蘭克為例。**新世紀宗教研究**，**7**（1），1-34。
- 李雪菱（2004）。在病苦與療癒之間的轉化-萬德佛寺療癒社群的形成。**新世紀宗教研究**，**2**（4），147-202。
- 陳俐伶（2005）。繪本融入生命教育課程教學對國小學童生死態度影響之研究。**教育研究**，**13**，93-103。
- 石世明（2008）悲傷輔導新觀念-從心靈成長到悲傷轉化。**腫瘤護理雜誌**，**8**（1），27-33。
- 林甄君（2011）**靈性療癒歷程分析:以三位基督徒為例**。未出版碩士，國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所，嘉義縣。