# 青少年喪親的自我敘說研究

黃思郁
國立台北教育大學生命教育所研究生

## 一、前言

死亡是生命的終點，也通常是人生中最大的失落，而青少年依據學者 Erikson 的心理社會發展理論，係屬於自我統合階段，危機是角色混亂，重視的對象由父母轉向同儕。（張春興，2012）而家庭成員的死亡對於青少年而言，除了上述挑戰外，尚須處理死亡的焦慮，使得青少年遭逢喪親特別困難（Lytje, 2017）。本學期修習死亡教育、悲傷輔導課程，使我再次回憶起過去小學時所經歷的喪父之痛，當時無法理解自己為何在父親死後沒有悲傷反應，甚至麻木無感，如今可以指認悲傷反應，理解自己當時的感受。透過回想與書寫，可以完成自己與親人之間最後的道別，也可有助於悲傷的復原（侯南隆，1999）。因此本文透過自我揭露的方式書寫自己接觸死亡的經驗，透過回憶、日記等，再現當時的場景與故事。

## 二、自我敘說理論

Webb 曾言：「人存在於其所編織的意義之網絡中。」（引自陳柏璋，2000）質性研究尊重研究參與者的個殊性。Strauss and Corbin（1997）認為質性研究適用於揭露事件表面下的現象，並加以說明其脈絡。基於人類是天生的故事敘說者（Lieblich et al.,1998），且人類也在說故事的歷程中賦予生命經驗意義，故本研究選擇質性研究中的敘說研究，欲展現其獨特的生命故事。自我敘說是其中的一種方式，邱惟真與丁興祥在（1999）認為自我敘說是個人在經驗中建構自我的生命故事，並從脈絡中找出意義，加以詮釋。因此藉由自我敘說重新回顧過往喪親的經驗，找尋對自我的影響，並重新轉化賦予意義。

## 三、死亡黑幕即將籠罩

從小，爸爸是家中的經濟支柱，雖然不擅言詞，但是可以從日常生活中感受他對家庭的愛，例如假日常常帶全家出去玩，且也很溫柔，我們家是嚴母慈父，印象中有一次成績考差，一個人關在房間心情低落，爸爸緩緩走進我身旁，將手放在我肩膀上，輕聲說「別難過，下次再加油！」，常常用鼓勵伴我走過低潮。

印象中在小學五年級，爸爸有一陣子大便經常性出血，因為過去有切除息肉的病史，且好幾年沒有複檢，媽媽提醒爸爸找個時間去醫院做檢查。好多天以後，有一次母親叫我請假陪她去台大醫院，只記得媽媽走進診間，拿出報告請醫生看，醫生判讀的結果是「直腸癌末期」，無法動手術，大約只剩 7 個多月生命。當她走出診療室，記得癱軟倒在走廊，我那時對死亡是陌生的，覺得不可置信，這樣的事怎麼會發生在爸爸身上，他還這麼年輕，身體感覺很健康。

病情急轉直下，爸爸一邊做化療，同時問了很多朋友，推薦他吃偏方草藥，結果依舊沒好轉，體力退化很多，食慾不振，聽媽媽說開始出現轉移至淋巴，後來轉進馬偕的安寧病房，施打嗎啡，進行緩和醫療。那年的國慶日，爸爸請假幾天回家，氣色不錯，爸爸坐臥在沙發上，金黃色的陽光灑落在他臉龐（後來回想，是否是迴光返照? ）。有一次爸爸叫我單獨到他房間，跟我說「思郁，爸爸知道不久於人世，有兩個遺憾，一是無法跟你媽媽白頭到老，一是無法看到你穿上婚紗，牽著你的手走上紅毯。你要好好聽媽媽的話，照顧她。」當下有種感覺，很像在交代遺言。12 月某一天凌晨五點多，我、妹妹和媽媽同一時間不約而同醒過來，走出房間，結果六點多媽媽就接到醫院打來的電話，爸爸已經於清晨五點多病逝。

## 四、你走了以後的世界

爸爸去世後，家中籠罩一種奇怪的氣氛，壓抑的氛圍，好像沒有甚麼事發生，生活軌道依舊進行。到了告別式當天，向學校請了事假半天，媽媽提醒不能讓學校師生知道這件事，不然往後別人會用異樣的眼光看你，班上如果有失竊，可能也會認為是你做的，因為電視上常出現些社會新聞，往往會說加害者來自「單親家庭」。告別式的會場，自己沒有太多的情緒，只是聽著大人的指示，披麻帶孝，跪首磕頭，事後回想覺得自己冷血無情，怎麼哭不出來。告別式結束後，立刻返校上課，一直到高中畢業，所有的同學、師長都不曉得我爸爸過世的事。而媽媽也被要求不能送爸爸棺木至墓地，否則會被質疑想改嫁，此為傳統喪葬禮俗中對於女性的束縛（許瑛玿、許鶯珠，2007）。然而之後伴隨悲傷而來的是罪惡感，自責自己不孝，沒有送爸爸靈柩到墳地 （出殯）。這符合學者 Worden 提出喪親者最常有的感受是愧疚與罪惡感（李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，2011）。

爸爸過世後，立刻面臨的最大問題是經濟方面，媽媽過去是家庭主婦，現在最急迫的就是找工作，記憶中的她很堅強，沒看過她流淚，立刻扛起父親的職責，而我身為長姊也肩負起照顧妹妹的責任，接送妹妹放學回家，有時陪她寫作業。內心也暗自發誓，一定要更努力唸書，努力考上公立高中（大學），以減輕媽媽的經濟負擔。在唸師大時，別的同學在玩樂，我已經在準備高普考，希望能夠畢業就考上公職。

念大學的某一天晚上，我們三人才將這件事開誠布公，才理解媽媽當時的心情，其實是非常悲傷，但因為父親是生病的緣故，屬於預期性悲傷，相較於遽然而逝，在死亡到來之前就已開始進行哀悼，且有助於減少遺憾（張雅媜，2005）。另一個原因是擔心悲傷情緒若在孩子面前流露，可能會影響我們，她告訴自己：「孩子還這麼小，我現在責任這麼大，立刻面臨的是經濟壓力，不能把時間浪費在悲傷。」她總是在上班的公車上掉淚，在我們看不見的地方。我也慢慢了解自

己，原來爸爸過世之後我的麻木、情感壓抑，是受到媽媽的影響。有研究指出若是能喪親後，得到另外一位父母的安慰，將有助於孩子的悲傷調適（Bowlby, 1980）。父母自然的表達悲傷情緒，有助於孩子情緒表達（陳錫琦、方惠欣，2012）。而這一次的長談對我們母女三人是一個很大的釋放與理解，用淚水釋放悲傷，繼續向前走。失落的事實不是被否認，而是被接受（Giblin & Hug, 2006）。

## 五、喪親經驗的意義建構

### (一) 對死亡的看法

在爸爸過世之前總認為死亡很遙遠，通常是在電視上或報章雜誌看到，且將死亡與老劃上等號，直到聽聞爸爸罹患癌症的消息，看著他以往高大的身體逐漸凋零，如同風中殘燭，最後邁向死亡，發現死亡的陰影開始籠罩全家。媽媽總是不時耳提面命，提醒著「要多吃蔬菜少吃肉，父親就是太愛吃肉才會罹患癌症」；而我身體只要一有狀況，就會立即去做檢查，深怕癌症找上門。最深層的恐懼來自於死亡，培根曾說「恐懼最大的原因來自於對事物的不理解」。若能去深入理解死亡的本質，就會發現其實與生命是一體的。

莊子云：「死生，命也，其有夜旦之常，天也， 人之有所不得與，皆物之情也。」（許雅芳，2006）生死與晝夜如同自然的變化，就是一種「道」，是人力無法變動的。「人之生，氣之聚也，聚則為生，散則為死」，意即生與死只是自然之氣的聚合與消散，對於死亡坦然視之，破除悅生哀死的習氣，超越生死體察生命的本質。當莊子面對其妻之死，能夠做到鼓盆而歌的灑脫。學者傅偉勳認為若能對於負面現象予以凝視，發現其中因緣，便能擁有高度的生命智慧超越所謂一切皆苦，轉化負面體驗為正面（傅偉勳，1998）。換言之，能夠如實看待生命中的一切際遇，以超然的態度去面對，便不會被生命現象中的生滅所綑綁。

西方哲學家海德格賦予死亡更積極的意義，人是「向死而存在」，當你意識到自己終將一死，便會開始思考生命的意義，否則便會為無意義而焦慮（傅偉勳，1998）。意義治療大師弗蘭克也提及人只要參透為何而活，即能承受任何煎熬（趙可式，沈錦惠譯，1967）。（Frankl, 1985）曾有研究者找來六位具有瀕死經驗的受訪者進行深度訪談，發現他們對於死亡的恐懼降低甚至消滅，接納死亡，對於生命有更多的洞悟，體會到生命「靈魂不滅」的道理，理解生命本是緣起緣滅，也更加積極面對當下生活，實踐海德格的向死存有之義理（釋永有、簡政軒，2012）。

(二) 喪親後的轉變

當父親去世之後，曾經有過自卑，也羨慕旁人有父親的陪伴，也曾想過如果父親還在世上會是怎樣的光景？後來隨著時間慢慢過去，我也慢慢長大成熟，反而覺得這也是一個讓自己獨立的機會，從被照顧者也開始肩負起照顧家庭的職責，變得更堅強獨立，希望證明單親的孩子不會變壞。但另外一方面衍生的問題就是延宕性悲傷，依據學者研究，青少年時期經歷喪親之痛後會想隱藏悲傷，表現和其他人一樣，不喜歡別人用異樣的眼光看待他（Lytje, 2017）。因此在父親去世後，我無從經驗悲傷的機會，常習慣於壓抑失落情緒，或選擇在被窩暗自流淚。然而這樣的壓抑與逃避失落情緒，反而阻礙復原，甚至有可能導致複雜性悲傷（Boelen, van den Bout, & van den Hout, 2003）。現在的我，開始學習去理解並接受自己的情緒，並試著去表達。

12 歲遭遇的喪父對當時的我，是一個重大的打擊，但是記得當時媽媽鼓勵我「死亡每個人遲早會遇到，你只是比其他人早，不要看輕自己，更要勇敢面對挑戰。」讓我慢慢將這樣的苦難轉化為正向的力量，發展出韌性與受挫力。往後在面對人生中的許多挫折，更能再接再厲，堅持到底。

(三) 對生命的體悟

由父親死亡的到來理解到「生命無常就是日常」，唯一能把握的只有當下。因此有想做的事，不要遲疑，勇敢去做，就算失敗至少沒有遺憾。而且更要珍惜身邊的親友，愛與感受要說出來，讓他們知道。生命教育（死亡教育）更積極的意義，是藉由死亡去彰顯生命的價值，去找到生命的意義，投入生活中每一件小事。依據過去研究者的量表整理，善終概念可歸類為三大項：「內在期待」、「壽終正寢」及「臨終環境」（陳錫琦、蔡佩娟，2010）。其中「內在期待」包含「已完成願望」、「親友兒女幸福」等。由於死亡總是沒有預期的來造訪，我們應該試著列出願望清單與遺囑，更積極的把握時間，讓自己的生命盡頭沒有遺憾，得以善終。

另外，煩惱多來自執著於現象界中的一切，不能接受生住異滅、成住壞空的現象變化，唯有超脫轉化，破除我執，相信自己有能力超越死亡的考驗（釋宗惇等人，2006）。只有了解生命的本質，培養生命智慧，才有可能到達心經所言「到彼岸的智慧」。

## 六、結語

喪親經驗的確會對個人，尤其是青少年帶來很大的失落，且每個人的悲傷經驗都是獨特的，其中哀悼是非常重要的，「對外表達」本身就是療癒的開始，晚近研究特別重視復原力，若能夠在倖存父母的引導下，去經驗悲傷，建立與逝者的新連結，並從中找尋意義，有時也是一個轉化超脫的機會，使自己的生命有更大的開展。

**參考文獻**

■ 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫（譯）（2011）（原作者：Worden, J. W.）。**悲傷輔導與悲傷治療: 心理衛生實務工作者手冊**。台北市: 心理。

■ 林慧珍 （2000）。 兒童對死亡概念的認知。**生死學 （第三章, 頁 79-113）. 台北市: 洪葉**。

■ 邱惟真、丁興祥（1999）。朱光潛多重自我的對話與轉化：一種敘說建構取向。**應用心理研究**，**2**，211-249。

■ 侯南隆 （1999）。至親遠逝-影響喪親者悲傷復原相關因素之探討。**生死學研究通訊**，**4**，18-20。

■ 徐宗國編譯（1997）**質性研究概論**（Strauss, A. and J. Corbin原著，1990年出版）。臺北：巨流。

■ 張雅媜（2005）。**安寧病房癌末病患家屬預期性悲傷之情緒轉換因子探討**（未出版之碩士論文）。東海大學社會工作學系，臺中。

■ 許雅芳（2006）。**莊子生死哲學對生死教育意義之研究**（未出版之碩士論文）中國文化大學哲學研究所，臺北。

■ 許瑛玲、許鶯珠 （2007）。 媳婦在喪葬禮俗中的角色與心路歷程─ 從臺灣本土的儀式出發。**生死學研究，5**，99-161。

■ 郭慶藩、郭象、成玄英、陸德明（2018）。**莊子集釋**。台北市：商周出版。

■ 陳錫琦、方惠欣 （2012）。 小學生第一次接觸死亡事件之反應-以臺北市某國小六年級學生為例。**學校衛生**，61，75-102。

■ 陳錫琦、蔡佩娟 （2010）。 國小學童善終概念之研究-以台北縣樹林市國小高年級學童爲例。**生命教育與健康促進學術論文研討會論文集**， 244-263。

■ 陳柏璋 （2000）。質性研究方法的理論基礎。載於中正大學教育研究所（主編），**質的研究方法**（頁25-49）。高雄市：麗文文化。

■ 趙可式和沈錦惠 編譯（1967）**活出意義來**（Viktor E. Frankl原著，1963年出版）。台北市：光啟文化。

■ 釋永有、簡政軒 （2012）。 瀕死經驗個案後續效應之研究─ 以六位本土個案為例。**生死學研究，14**，59-92。

■ 釋宗惇、釋德嘉、陳慶餘、釋宏琳、釋印本、釋印適等人 （2006）。 安寧緩和醫療之死亡準備。**安寧療護雜誌， 11**（2），頁 117-136。

■ Boelen, P. A., van den Bout, J., & van den Hout, M. A. （2003）. The role of negative interpretations of grief reactions in emotional problems after bereavement. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, 34*（3-4）, 225-238.

■ Bowlby, J. （1980）. Attachment and loss （Vol. III）. *Loss. NY: Basic Books*.

■ Giblin, P., & Hug, A.（2006）. The psychology of funeral rituals. *Liturgy, 21*（1）, 11-19.

■ Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. （1998）. Narrative research: Reading, analysis, and interpretation. CA: Sage.

■ Lytje, M. （2017）. Towards a model of loss navigation in adolescence. *Death studies, 41*（5）, 291-302.