

3. 一般的悲傷反應

表三：一般可能會呈現的悲傷反應

階段期限	認知表現	情感表現	生理表現	社會關係	防衛機轉
震驚 (數小時至一週)	1. 思考緩慢或解組 2. 思考閉塞 3. 自殺意念 4. 願望與死者連結在一起 5. 似乎表面不受影響	1. 心靈麻木 2. 感覺能力遲鈍 3. 情緒爆發 4. 安樂感 5. 歇斯底里症狀 6. 不受影響	1. 生理麻木 2. 非現實感 3. 感覺自己能存在於軀體之外 4. 過度活動 5. 過少活動 6. 好說話	1. 被動的人際關係 2. 缺乏對他人的覺察	1. 否認 2. 理智化 3. 自我感喪失
追思 (一週至三個月)	1. 思念死者 2. 尋找 3. 沉思默想 4. 夢及死者 5. 錯誤地認知刺激，誤以為死者重現	1. 憂傷 2. 恐懼 3. 憤怒 4. 解脫 5. 急躁 6. 罪惡感 7. 思念	1. 生理不適 2. 胸部痛苦 3. 失眠 4. 疲勞 5. 嘔吐 6. 食慾改變 7. 體重改變	1. 依賴 2. 尋求幫助	1. 退縮到早期模式 2. 投射 3. 內射
解組 (三個月至半年)	1. 混亂 2. 漫無目的 3. 思考緩慢 4. 失去興趣 5. 自尊降低 6. 集中回憶 7. 易有發生意外的傾向	1. 憂傷 2. 孤獨 3. 憂鬱 4. 無意義感 5. 冷漠 6. 非現實感 7. 強烈憤怒	1. 自我中存有死者的感覺 2. 採死者的行為 3. 坐立不安 4. 新疾病的抵抗力降低	1. 退縮 2. 逃避接觸人群 3. 缺乏進取 4. 缺乏興趣	1. 退縮到早期模式 2. 投射 3. 內射

資料來源：John D. Spangler(1984), *Bereavement Support Group: Leadership Manual* Englewood, Colorado: Grief Education Institute, 1984. P.19.

階段期限	認知表現	情感表現	生理表現	社會關係	防衛機轉
重組 (半年至兩年)	1. 發展對死者現實的回憶 2. 回憶中經驗喜悅 3. 回復以前的社會功能 4. 尋獲生命中新的意義	1. 同時能經驗憂傷及快樂	1. 恢復以前生理功能的水平	1. 更新或建立新的社會關係 2. 更新及建立新的興趣	1. 前面的防衛機轉繼續使用，然而發展新的適應模式

資料來源：John D. Spangler(1984), *Bereavement Support Group: Leadership Manual* Englewood, Colorado: Grief Education Institute, 1984. P.19.

4. 複雜的悲傷反應

一份 research 曾經這樣說過（我不曾閱讀，是我的醫生告訴我的。）：“百分之八十的喪親者都有能力面對悲傷。只有百分之二十的喪親者面臨複雜的悲傷反應。” 因此，我常鼓勵擁有複雜悲傷反應的人們接受長期輔導。一般悲傷反應的人們需要是身邊的人的關愛以及支持。

我們擁有複雜的悲傷反應是因為：

- ✓ 悲傷的強度，使人不勝負荷，因而產生不適應的行為或一直陷在悲傷之中，無法完成哀悼的過程。不能逐步地朝向同化或適應悲傷時，反而會刻板化地重複悲傷，阻礙癒合。(Horowitz, 1980)。
- ✓ 哀悼過程受到干擾、缺乏及阻斷，缺少覺察、容許及足夠的情感表達。(Cook & Dworkin, 1992)。

以下是十種複雜悲傷反應的種類：（侯南隆整理） |

1. **慢性化的悲傷反應：**指過度延長，而且永未達到一個滿意結果的悲傷反應。有慢性化悲傷反應者往往是渴求一個從來不曾擁有過，但一直期盼可能擁有的關係。(Paterson, 1987)。
2. **延宕（dàng）的悲傷反應：**又稱為被禁止、壓抑或延後的悲傷。指當下悲傷的感受很強烈，當進一步檢視時發覺這樣的悲傷是源自過去的失落經驗中未解決的悲傷。當事人在失落發生後的當時情緒反應不足，在日後再度遭遇失落時卻產生過多過強的悲傷反應。這是由於當時的感覺過沉重，令人無法負荷而延宕。延宕的悲傷反應不一定要透過個人此時經驗到失落才會被引發，看到他人的悲傷也會發生。悲傷重演（recapitulation）：一個低度的悲傷事件卻有著強大的悲傷反應，可能有一個先前的重大失落事件沒有解決。
3. **誇大（exaggerated）的悲傷反應：**當事人經驗到強烈的悲傷反應，覺得超過自己的負荷能力，因而產生不適應的行為。如憂鬱症、恐懼症、躁鬱症、酗酒、PTSD 等等。

4. **改裝的悲傷或複製的悲傷(facsimile illness)**：因為當事人沒有開放地表達出他的悲傷，使得未被明確表達出來的感覺以其他方式表達出來，以兩種型式出現，一是改裝成生理症狀，喪親者發展出死者去世前的疾病症狀，檢查後多為身心症(Zisook & De Vaul, 1976)，又稱為「複製疾病」；一是隱藏在某些適應不良的行為之下，如一些犯罪行為(Shoor & Speed, 1963)。之所以如此，是因為自我發展還不足以承受哀悼這份沉重的工作，因此便運用一些自戀式的防衛方式來保護自己去限制哀悼過程(Deutsch, 1937)。

5. **被剝奪權利的悲傷(disenfranchised grief)**：指個人在某個失落後，經驗到的悲傷是無法或不能公開被承認、公開哀悼或獲得社會支持。是因為所處的社會環境不承認失落的重要性以及拒絕給喪親者一個公開表達感覺的機會，暗中破壞了悲傷的過程(Doka, 1989)。可以區分成四種類型：
- a. 與死者關係未被社會認可時：通常發生於未包含於血親間的關係，如朋友、戀人、鄰居、養父母、姻親、繼父母子女、同事、照顧者、室友、師生、前妻、分手的戀人、同性戀者、婚外情的對象等。
 - b. 失落事實未被社會認可：發生於主流文化沒有提供公開的儀式來悼念死者，如流產、胎死腹中、死產、墮胎、寵物死亡等，也沒有提供相關的社會支持給予有此類經驗的人。
 - c. 喪親者本身未被社會認可：因為個人能力的缺陷或年齡的關係而被主流文化認為沒有悲傷的能力，如：幼兒(童)、心智障礙、老人、精神病患等。
 - d. 死亡的形式未被社會認可：指死亡的形式是社會所不允許時，也使得喪親者無法獲得社會支持，如：死刑犯、自殺、AIDS 患者。

6. **有兩個問題層面將影響被剝奪權利的喪親者的悲傷：**一是他們與死者間矛盾而衝突的關係；二是缺少社會支持以及哀悼的機會。相似的概念為「隱形的悲傷者」，是指未被發現或不被認為會受到該失落事件影響者，因此他們可能的悲傷反應被忽略。衝突的悲傷(conflict grief)：喪親者與死者間的關係是衝突、矛盾。
7. **預期性的悲傷(anticipatory grief)：**在失落未發生前，因為預期到失落即將發生，會有的一連串悲傷反應。預期性死亡提供了事前經驗悲傷和完成未竟事務的機會(Romanoff & Terenzio, 1998)，幫助喪親者較平靜地接受已確認的死亡與恢復功能(Kalish, 1985)。對預期性的悲傷必須釐清兩個概念：(1)事先預知死亡的對象必須是重要他人時，才可能產生預期性的悲傷；(2)預期性的悲傷影響的是失落後悲傷的品質，不代表悲傷因為可以預期而能提早完全解決(Corr, 1994)。如果喪親者在親人真正去世前就已經處理好自己的悲傷，接下來的時光，喪親者與親人間的關係會存在一些危機(Kalish, 1985)。

8. 持續的悲傷(chronic grief): 對死亡的情緒持續支配一個人的生活, 發生在喪親者對死者的過度依賴。
9. 「木乃伊化」現象: 指喪親者保持著死者的屍體或生活設施的行為。
(Gorer, 1965)
10. 周年反應(anniversary reaction): 強烈的悲傷反應在重要事件、特別的死亡週年紀念日或是有意義的節日時引發。

那你可能會問，我們怎麼知道什麼人才是需要接受輔導？請看下面的資料。

✓ 病態悲傷的診斷線索 (Lazare, 1979)

1. 談到死者就感到無可抑制的強烈及鮮明的悲傷
2. 看似無關的小事情便引起強烈的悲傷反應
3. 會談中出現失落的議題
4. 不願搬動遺物
5. 病人曾產生類似死者曾有的生理病症

6. 親人死後生活有重大改變
7. 長期的憂鬱或親人死後假象地愉悅
8. 有模仿死者的衝動，特別是非意識上的衝動。
9. 自毀的衝動
10. 周年反應有巨大的悲傷
11. 對疾病及死亡的恐懼
12. 進一步地瞭解死亡的過程

5. 悲傷的階段

表四：悲傷階段的劃分

作者	階段
Lindermann(1944)	1. 震驚與不相信；2. 強烈地哀悼；3. 悲傷的淡化。
Bowlby(1960)	1. 集中心力在逝者上；2. 對逝者或者其他入懷有憤怒及敵意；3. 尋求他人的支持及協助；4. 失望、退縮、解組；5. 重組及將自己投注於新的客體上。
Engel(1961)	1. 震驚與不相信；2. 覺知；3. 恢復；4. 解決失落；5. 理想化；6. 結果。
	1. 震驚及不相信(shock and disbelief)；2. 知曉(awareness)；3. 償還與復原(restitution and recovery)
Corer(1967)	1. 震驚；2. 強烈的悲傷；3. 逐漸恢復興趣。
Lowenberg(1970)	1. 迴避行為；2. 趨向行為
Pakes(1972)	1. 麻木；2. 尋求與呼吸；3. 沮喪；4. 恢復。
	1. 驚慌(alarm)；2. 憤怒或有罪惡感(anger/guilt)；3. 尋找原因(searching)；4. 緩和(mitigation)；5. 得到一個新的認同(gaining a new identity)
	1. 麻木期；2. 渴念期；3. 解組和絕望期；4. 重組期。
Glick(1974)	1. 震驚與難過；2. 因應焦慮與恐懼；3. 妥協；4. 恢復。
Granger Westberg	1. 在驚訝的階段； 2. 有情緒表現； 3. 感覺抑鬱及孤獨； 4. 抑鬱後的身體上症狀； 5. 恐慌； 6. 對失落的罪惡感； 7. 內心充滿敵意； 8. 沒辦法參加經常性活動； 9. 逐漸恢復希望； 10. 努力重新調整回現實。

R. Kavanaugh(1974)	1. 震驚；2. 解組；3. 反覆無常的情緒；4. 罪惡感；5. 失落與寂寞；6. 解脫；7. 重組。
Hardt(1978-1979)	1. 否認；2. 假意接受；3. 假裝重組(pseudo reorganization)；4. 沮喪；5. 重組與接受。
Eddy & Alles(1983)	1. 第一階段：否認、震驚、不相信； 2. 第二階段：絕望、極度懷念死者； 3. 第三階段：復原、解決、恢復正常。
Raphael(1983)	1. 震驚，麻木，不相信；2 痛苦；3. 心理的哀悼過程；4. 整合。
Rando(1984)	1. 逃避(avoidance phase)；2. 迎向(confrontation phrase)；3. 重新建立。
P. Murphy(1985)	1. 默認(muted awareness)；2. 防衛(defense)；3. 極度的悲傷(profound sadness)； 4. 復原(recovery)；5. 成長(growth)；6. 超越(transcendence)
Stephenson(1985)	1. 震驚、麻木、困惑、憤怒；2. 解組與重組；3. 重新適應；4. 恢復。
Weizman(1985)	1. 震驚，不相信，否認；2. 毀滅(undoing)；3. 憤怒；4. 難過；5. 整合。
James(1988)	1. 取得認知(gaining awareness)；2. 接受責任(accepting responsibility)； 3. 確認復原溝通(identitying recovery communitation)；4. 採取行動(taking action)； 5. 遠離失去(moving beyond loss)。
Sandar(1989)	1. 震驚；2. 覺知；3. 保留；4. 轉捩點；5. 重生。
Word(1993)	1. 震驚、不相信；2. 否認；3. 增加覺察；4. 接受。
Ward(1993)	1. 震驚與不相信；2. 否認；3. 增加覺察；4. 接受。
Braun & Berg(1994)	1. 中斷(discontinuity)；2. 迷失(disorientation)；3. 調適(adjustment)。

(參酌 Despelder & Strickland, 1992; Aiken, 1994; Hughes, 1995; Westmoreland, 1996)