

從「愛，讓悲傷終結」看喪子父母的家庭關係與對悲傷諮詢的啟示

陳增穎（南華大學生死學系所助理教授）

一、電影簡介

電影「愛，讓悲傷終結」（Rabbit Hole，又譯「兔子洞」），描述四歲的兒子車禍喪生後，身為父母的蓓卡與霍伊調適悲傷的心路歷程。看似尋常的婚姻生活，各自扮演好男主外、女主內的伴侶，但兩人的關係在恩愛中暗潮洶湧，潛藏著劍拔弩張的爭執與言歸於好。有一天，蓓卡在外出途中偶遇撞死她兒子的青少年傑森，經過跟蹤與交談，傑森透露他正在畫一本漫畫，書名為「兔子洞」（源於「愛麗絲夢遊仙境」一書），畫中描繪一位男孩試圖穿越兔子洞找尋死去的父親，但父親不是原來的父親，他已是另一個次元的人，彼此無法相聚相認了。

失去摯愛兒子的蓓卡當然傷心，妹妹懷孕、丈夫差點出軌、與媽媽的衝突、傑森也即將離開上大學了，蓓卡的現實世界岌岌可危。悲傷的蓓卡問傑森：「你認為平行世界真的存在嗎？」傑森回答：「基礎科學證實了，只要空間無限，一切皆有可能。」蓓卡接著問：「那麼某個空間裡的我，也許正在做鬆餅嗎？或是在水上世界玩？」傑森笑了：「我認為有這個可能性，會同時存在著數以萬計的你我。」蓓卡說：「我們只是其中混的較慘的，但其實還有很多和我們一模一樣的人，我喜歡這個想法，很美好。某個地方的我過得很好。」蓓卡和霍伊決定重新展開新生活，雖然他們的心中仍有很多疑問，不知道該怎麼辦，或許從再次邀請朋友到家裡重聚開始吧。先去

玩具城挑選送給朋友小孩的生日禮物，再舉行戶外派對，邀請眾多親友。為了不讓大家擔心，他們要問一大堆有關孩子們的近況，假裝很感興趣。那麼等大家各自回去後，接下來的生活呢？霍伊說：「不知道，順其自然吧。」唯一可以確定的，雖然是曲終人散後的杯盤狼藉，但兩人必會手牽著手一起面對未知，不用再獨自舔噬傷口了。

二、喪子後的親子關係變化

有人說：「失去父母的孩子是孤兒，失去妻子的男人是鰥夫，失去丈夫的女人是遺孀，但卻沒有一種稱呼來形容失去子女的父母。這是由於人世間沒有詞彙能形容此種悲痛。」可見遭受子女死亡的父母親哀傷多麼撕心裂肺。中國古代有一句成語形容喪子之痛，即「痛抱西河」，典故出於孔子的弟子子夏晚年隱居西河，但子夏的兒子卻死了，他哀痛過度到哭瞎眼睛，因此喪子之痛又稱為「喪明之痛」（禮記檀弓）。台灣作家黃春明在兒子自殺後的詩作《國峻不回來吃飯》，詩句中：「媽媽知道你回來吃飯，她就不想燒飯了，她和大同電鍋也都忘了，到底多少米要加多少水？我到今天才知道，媽媽生下來就是為你燒飯的，現在你不回來吃飯，媽媽什麼事都沒了，媽媽什麼事都不想做，連吃飯也不想。」道盡喪子後父母親對日常生活的索然無味與無依，縱使「我們知道你回來吃飯；就沒有等你，也故意不談你！可是你的位子永遠在那裡。」更寫出喪子後親子關係的變化。雖然孩子的形體不在，

但做父母親的就是無法割捨及放下孩子永遠不再回來的殘酷事實，所以才會有衣服、碗筷、玩具、物品不忍丟掉、房間和座位捨不得空出，或像霍伊一樣在深夜裡一遍又一遍看手機裡的影片，學者稱這些現象為「木乃伊化」(mummification)(Begovac & Begovac, 2012)。在Brabant, Forsyth與McFarlain(1994)的研究也提到，很多喪子父母親的心理非常矛盾，他們的家庭一方面處於哀悼與失落中，一方面仍把過世的孩子視為家庭的一份子，此種家庭範圍的模糊性增加了喪子後家庭角色變化的困難，要不要把過世的孩子算進去都進退失據，對不同的訴說對象也有不同的說法，亦或仍要多費一番唇舌解釋。

喪子之痛的議題跨越不同的成人階段，顛覆了老人先死而且被年輕人取代的期待，父母成為一個過早死亡事件的生還者（黃雅文等譯，2006）。孩子的成長過程本來可以帶給父母親很多期待與喜悅，但因為孩子的過世，這些生命的里程碑、值得紀念的儀式與日子頓成泡影。很多父母追求世俗的成就，期待能給子孫庇蔭，但孩子一過世，人脈財富職位頓時後繼無人，或者無人奉養或陪伴，因此Wijngaards-de Meij等人(2005)的研究也發現，若孩子數越少，父母親的悲傷症狀會較多。從演化心理學的角度來看，子女的數量決定父母親可繁衍的基因多寡；若從悲傷的心理機制來看，多子女的父母親可將情感投注於其他的孩子，但獨生子女的父母親卻難以將情感從過世的子女身上轉移，即使仍有其他孩子，父母還是懷念曾經有過的短暫緣分。

另一種現象如唐代詩人元稹《哭子》詩提到的：「節量梨栗愁生疾，教示詩書望早成。鞭撲校多憐校少，又緣遺恨哭三聲」。父母親在教養子女的殷殷期盼，在孩子死亡後化成內心的自責與懊悔，若早知孩子匆匆來此世一遭，親子緣份淺薄，就不會過於鞭策與嚴厲（吳燕珠，2006）。就像蓓卡在超市碰到其他的媽媽不給小孩買糖果，她忍不住出面阻止

說：「別這樣，不過是水果糖而已，就賞他一次會怎樣？」當這位媽媽質疑她沒當過母親時，蓓卡盛怒之下出手打人一巴掌。這也反映出蓓卡悔恨的心情，如果丹尼能再次活過來，她會少給孩子限制，多給他溫暖的寵愛。

此外，父母親一向視自己的孩子為獨一無二的寶貝，即使在教養的過程中難免會把自己的孩子與別人的孩子相比較，但當他人意欲以自身的傷痛經驗類化到其他同為喪子父母親的身上時，可能會引發他們的憤怒與不滿。例如在影片中，雖然蓓卡的媽媽亦曾喪子，即蓓卡的哥哥過世了，但在一次的家庭聚會中，蓓卡對媽媽時不時拿哥哥亞瑟與她的兒子丹尼相比終於忍無可忍，爆發令人尷尬的口角衝突。蓓卡說：「妳知道我希望什麼嗎？我希望妳別再拿丹尼跟亞瑟比了。丹尼只是個四歲小孩，只知道在街上追著小狗玩，而亞瑟是個三十歲的癮君子，吸海洛因把自己吸死了！說實話，我拒絕妳把他們混為一談。」蓓卡的母親含淚抗議：「那他也是我兒子呀。」這段對話道出父母親雖然渴求他人將心比心的安慰，但也會在心中把自己的孩子美化了，不認為別人的孩子可以跟自己過世的子女相提並論。

三、喪子後的夫妻關係變化

無庸置疑的，喪子所伴隨的哀傷不僅持續很長一段時間，對夫妻間的關係與溝通動力也造成巨大的影響。在Toller與Braithwaite(2009)的研究中發現，不只家族和朋友不知道該如何談論喪子，連配偶間也不知從何啟齒。他們經驗與表達悲傷的方式各異，卻又期待對方和自己同步。配偶間掙扎於想一起哀悼死去的孩子，另一方面也想獨立處理悲傷；想開誠佈公討論孩子的死亡，又想避免開啟這個話題。該給彼此留多少空間，是需要不斷的協商與磨合。無論是為了傷害對方或保護對方免於痛苦，都可能讓彼此的互動更加曲折、不一致。以蓓卡和霍伊為例，他們雖然連袂出席自助團體，但蓓卡對團體成員出言不遜，再也不願參

加，使得霍伊只好隻身前往。至於要不要撤掉車上的嬰兒座椅，兩人也有不同的意見。他們有時一開口就是吵架，例如霍伊懷疑蓓卡蓄意刪掉手機裡的影片，他說蓓卡「感覺好像妳在盡量擺脫他，抱歉，但是妳確實給我這種感覺，每天都有新花樣。」然後互相責備。當霍伊喊出：「妳給我停止！停止抹殺他的一切。」蓓卡也哭著說：「你當我不是每時每刻思念著他嗎？相信我，我往後都會為此折磨自己。你覺得我不夠傷心，好像我還不夠淒慘，你究竟要我怎樣？」幸而經過一番爭吵式的自我揭露，兩人也得以了解對方自責的心情，發覺他們的溝通方式必須有所改變，否則兩人一定會走入死胡同。這些爭執的過程著實讓觀眾為他們的關係捏一把冷汗。雖然有研究曾指出喪子父母親比較容易離婚或分居，但也有研究顯示並非喪子造成夫妻分離，而是婚姻關係中早累積了對彼此的不滿與負向因子，當然也有夫妻說他們的感情在喪子後變得更好、婚姻滿意度提高了(Farrugia, 1996)。

就夫妻的性生活而言，喪子夫妻也有不同的看法。一般說來，大多數的夫妻在喪子後對性的興趣會降低，常常覺得筋疲力盡、提不起勁，甚至在罪惡感、憤怒、麻木等情緒的影響下，自認不配享受生活的樂趣，導致有一段時間無法有性生活。對丈夫來說，妻子的疏離與冷感使他們無法從妻子那裡得到喪慟後的親密接觸；對曾身為母親的妻子而言，丈夫的性需求讓她們反感，以致加深了彼此的孤寂(Dyregrov & Gjestead, 2011)。例如在影片中，霍伊曾試著用音樂和按摩來緩解蓓卡的緊張焦慮，正當燈光好、氣氛佳時，蓓卡突然跳開，說：「夠了，今晚有點煩躁。對不起，我整天都覺得不對勁……。幹嘛，要鬧小脾氣？」霍伊無奈的說：「已經都八個月了。」蓓卡只能強調她還沒準備好。後來霍伊雖再提出邀請：「我們要不要再試試看？再生一個孩子？」蓓卡馬上質疑做愛難道就是為了生孩子嗎？「你是為了讓我懷孕嗎？」霍伊百口莫辯，直說他

只是想讓生活回到正軌。其實夫妻雙方都渴望擁有身體的接觸（擁抱或輕撫），好得到來自對方的安慰，但又不希望性生活成為生孩子的強迫性義務。雖然男女性的性需求不一，男性會比女性更早恢復對性的興趣，但大約三個月後，大部分的夫妻都會重拾往常的性生活，立即恢復性生活反而非美事。值得注意的是，喪子後的女性會抱怨有較多的生理疼痛，或較差的身體意象(Dyregrov & Gjestead, 2011)，這是身為丈夫的男性可多體諒之處。

四、對悲傷諮商的啟示

對喪子父母的研究顯示，他們的悲傷心理是複雜、持續且非線性的，不管時間過了多久，生命在喪子的那一刻永遠地被改變了，甚至悲傷還可能延續到後代，因此家庭成員因應悲傷的方式會是其他家人的角色模範(Arnold, Gemma, & Faan, 2008)。以本片而言，蓓卡問同為喪子的母親：「一切都會過去嗎？」母親說：「不，對我來說不會，事情發生都11年了，但會慢慢改變。」怎麼改變呢？蓓卡仍然覺得很疑惑。母親接著說：「我也不知道，給人帶來的衝擊力吧，逐漸變得可以忍受，可以一點一點地去碰觸它，就像口袋裡的石子兒，妳甚至會忘掉它，或長或短地，但終歸會想起來，讓妳心一沉，有點不好受。但不會每次都這樣，有時甚至……像妳一直帶著般，那種感覺不曾遠離，只是……還好吧。」在進行悲傷諮商時，治療師可以詢問個案家族中有沒有值得效法的對象，能提供悲傷因應的建設性過來人經驗與建議，如此一來也可加強家族間的連結與支持。治療師也可藉此評估個案原生家庭因應悲傷的模式，了解個案生命中的失落經驗，以此增進喪子父母親雙方彼此的瞭解，進而對夫妻個別的悲傷情緒表達與溝通方式有所尊重與包容。

從家庭溝通的角度來看，傳統的悲傷治療多認為要鼓勵個案情感表達，以往的學者認為不在家庭中分擔悲傷的痛苦情緒是一種「沈默

的共謀」(conspiracy of silence)。不過近來也有學者提出，若家庭的成員處於憤怒與敵意中時，強烈的情緒表達反而會造成負面的影響。當此時，適當合宜的沈默反而是較佳的溝通方式(Kissane et al., 2006)，相當符合中國古訓所教的「氣頭不語」。就像在影片中蓓卡並不說破霍伊明明應該是去參加自助團體，但卻渾身大麻味的回家。治療師應和家庭成員一起討論說與不說的優勢與風險，不能只站在情緒坦露的一方那邊(Worden, 2009)。治療師應教導喪子的父母親，即便親如夫妻，對於分享悲傷也會處於互相開放與保留隱私的連續向度中(Hooghe, Neimeyer & Rober, 2011)，這是正常的現象，不必因此覺得對方是要疏遠自己。

傳統的悲傷諮商認為哀悼的任務是接受(acceptance)。但對喪子父母親而言，「接受」有多面向的含意：(1)必得接受死亡的事實，因為死亡的事實無法改變，孩子永遠不會再回來；(2)接受是不可能的任務，因為喪子是難以承受的痛；(3)若要日子繼續過下去，接受勢在必行，沒有選擇餘地；(4)接受意謂著臣服於死亡的終極性，接受死亡的毫無理由與無解；(5)接受是指把生活重心放在已逝孩子的回憶及現有的家人身上；(6)接受是為了讓自己的靈性平靜，重新找到信仰與生命的意義(Arnold, Gemma, & Faan, 2008)。喪子的父母親並非全盤接受所有發生的現實，有的面向可以接受85%，有的面向只能接受10%。雖然隨著時間過去，不再那麼椎心刺痛了，但悲傷仍然沒有終點，回憶依舊歷歷在目。如同白居易「初喪崔兒報微之晦叔」的詩句：「世間此恨偏敦

我，天下何人不哭兒。」喪子之痛如此哀深，天下人聞此悲泣都會一掬同情之淚啊。

參考文獻

- 吳燕珠(2006)。唐代親子詩研究。國立成功大學中國文學系碩士論文。未出版，台南市。
- 黃雅文、詹淑媚、賴貞嬌、鐘美慧、許薰文、林泰石、洪申發、林郁珍譯(2006)。死亡教育。台北市：五南文化。
- DeSpelder, L. A. & Strickland, A. L. (2005). *The Last Dance: Encountering Death and Dying*. NY: McGraw-Hill.
- Arnold, J., Gemma, P. B., & Faan, P-BC. (2008). The continuing process of parental grief. *Death Studies*, 32, 658-673. doi: 10.1080/07481180802215718
- Begovac, B. & Begovac, I. (2012). Dreams of deceased children and countertransference in the group psychotherapy of bereaved mothers: clinical illustration. *Death Studies*, 36, 723-741. doi: 10.1080/07481187.2011.584014
- Brabant, S., Forsyth, C. J., & McFarlain, G. (1994). Defining the family after the death of a child. *Death Studies*, 18, 197-206.
- Dyregrov, A. & Gjestad, R. (2011). Sexuality following the loss of a child. *Death Studies*, 35, 289-315. doi: 10.1080.07481187.2010.527753
- Farrugia, D. (1996). The experience of the family when a child dies. *The family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 4(1), 30-36. doi: 10.1177/1066480796041005
- Hooghe, A., Neimeyer, R. A., & Rober, P. (2011). The complexity of couple communication in bereavement: an illustrative case study. *Death Studies*, 35, 905-924. doi: 10.1080/07481187.2011.553335
- Kissane, D. W., McKenzie, M., Bloch, S., Moskowitz, C., McKenzie, D. P., & O'Neill, I. (2006). Family focused grief therapy: a randomized, controlled trial in palliative care and bereavement. *American Journal of Psychiatry*, 163(7), 1208-1218.
- Toller, P. W. & Braithwaite, D. O. (2009). Grieving together and apart: bereaved parents' contradictions of marital interaction. *Journal of Applied Communication Research*, 37(3), 257-277. doi: 10.1080.00909880903025887
- Wijngaards-de Meij, L., Stroebe, M., Schut, H., Stroebe, W., van den Bout, J., van der Heijden, P., & Dijkstra, I. (2005). Couples at risk following the death of their child: predictors of grief versus depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 617-623. doi: 10.1037/0022-006X.73.4.617
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: a handbook for the mental health practitioner*. NY: Springer.



白雲自在

有人對他人所說的話必然反對，是自卑感太重？或優越感太強？固執己見，無人能比。這種人會讓他人不安，大失所望。

禪會丟去固執的心。修行的目的在於此。

就像白雲自由自在地去來，自己的心也希望像白雲那樣無拘無束、自由自在。

和不固執己見的人交談，就像在寬廣的草原緩慢散步，心情從從容容，悠閒的氣氛。

仰望白雲，看它不順著風，悠悠自在馳騁在天空。

(一如)