

## 悲傷剝奪概念簡介：談諮商師的悲傷剝奪經驗

李琇婷 呂旭亞

### 摘要

在本文中透過學者 Doka、Corr 對於「悲傷剝奪」的定義藉以說明悲傷者的多面向，以及對於悲傷的多樣性、文化觀相互影響個體的表達，甚至傷害性的剝奪，悲傷剝奪是一個非常複雜、隱微、且主觀的心理感受，在社會文化的影響下成形，不成文的規範和風俗習慣在其中扮演隱形的推手。長時間與悲傷者工作，處於高情緒負荷的諮商師，在面對個案的無助，以及社會和自身加諸在專業角色上的期待時，諮商師常面臨重大的悲傷剝奪，甚至導致專業耗竭的現象，而目前的研究較少對於諮商師的悲傷剝奪經驗做探討，透過本文討論諮商師的悲傷剝奪經驗，期待彰顯諮商師的主體性、悲傷的多面性。

**關鍵詞：**悲傷、悲傷剝奪、諮商師

---

李琇婷 淡江大學教育心理與諮商研究所 dump0110@yahoo.com.tw

呂旭亞 淡江大學教育心理與諮商研究所

## 壹、前言

小淳（匿名）是我在專業工作期間一個很特別的個案，雖然我們只工作了四個多月，我卻對他留下極深刻的印象。他長得很可愛、白淨的臉龐笑起來有很深的酒窩，即便我看見他時，大部分的時候總是在哭泣。面對龐大的家庭壓力、人際困擾、還有課業上的能力不足，好幾次，小淳總是眉頭緊鎖著跟我說：「他不知道為什麼要活下去？」後來，他的話越來越少，眉宇間的憂鬱卻越來越深，我們晤談的五十分鐘內，除了一點點的對話，只剩下哭泣與嘆息。常常，跟他工作完、走出諮商室時，我總是覺得有一顆大石頭緊壓在胸口上、久久無法呼吸，連喘氣，也變得很痛苦；尤其是同理他的時候，那種無能為力的失落感更令我難受。

就在這樣低迷的氣氛下，我們持續地工作了三個月，這段期間內，他的憂鬱指數不停攀升，從情緒逐漸影響到身體，生理與心理的交互作用下，無法正常入睡、早起對他來說成爲困難的工作，而原本就負荷不來的課業此時更是壓垮駱駝的最後一根稻草，他開始曠課、缺考，最後面臨嚴重的退學危機。而這些狀態，我雖然看著、也陪伴著他，但那些痛苦不堪的情緒卻像無底的深淵，當他身陷泥沼無法抽身、當他伸出求救的臂膀要我拉他一把，我同時也被強大的失落感壓得無法喘息，負面情緒扯著無法自在呼吸的胸口，然後，發覺自己的無能為力，跟他幾乎同調的悲傷。

那陣子，小淳變成輔導室的常客，我們約定只要他有辦法來學校，一定要讓我見著他，常常，他都只是坐在大桌子旁，很安靜、不發一語，也不想進入諮商室，我們只是交換一個微笑：「今天好嗎？」「還好」然後就各自工作著，但其實，我常常在擔心「明天」還能不能見到他？

有一天，他的狀態非常不穩定，無法對焦的眼神，看來十分疲倦，小淳要求到諮商室中小憩，然而卻拒絕與我晤談、以及陪伴，我終究因爲他的求救眼神而答應了。後來才發現讓他單獨在沒有鐵欄護網的窗戶旁，自己的恐懼竟是如此巨大！責怪著自己的魯莽、提醒其他老師小淳的狀態、每隔五分鐘的來回檢查，仍舊安穩不下惶惶不安的心，很怕，當我下一次走過窗邊就見不著他的身影，就在這樣忐忑不安的情緒下，觀看著他、與自己的恐慌共處。

一個鐘頭後，他終於從沙發上緩緩醒來，瞬間釋放的壓力讓我看見這些沉重，就像每次無法進展的對話般，我開始質疑自己的能力、懷疑諮商工作的價值，不停的自問：「究竟我還能做什麼？」面對生命中那麼多的無能為力，脆弱的他讓我看見太多悲傷，而這些無法被承受的悲傷同時間讓我感到痛苦，在他能量低迷時，我必須站穩「諮商師」的位置，想盡各種辦法撐住他的情緒；然而，他的痛苦我看見了，花了兩倍、甚至更多的能量照顧他，我也看見自己的狀態在不停的向下墜落，我看見我的悲傷與恐懼。

或許，這始終是難解的習題。那天，我在督導家待到好晚，從白天到黑夜、話題從個案到自我。與小淳工作的那段期間，我自己的生命出現一個極度重大

的斷裂，母親在那時發現已是乳癌末期，治癒率不明。每週我都必須陪著她到醫院做化療，不住在媽媽身邊的我常常得透過電話來確認她的狀態，有時當我進入諮商室後會發現自己對於手機鈴聲有種過度緊張的害怕，擔心隔著一堵牆旁的桌面上會響起不祥的消息，豎起耳朵，聽個案、也聽到自己的擔心。而諮商工作持續進行著，小淳的狀態必須有一股穩定的力量來陪伴，媽媽更是需要我所有耐心相伴，情感持續拉扯所有感受，恐懼更是無窮擴大，面對自己生命中無可避免的失去，我永遠記得當我在醫院跟媽媽聊起小淳的故事時，她說：「去跟那孩子說，有人想活都活不下去，請他要珍惜，不要這樣！」。

我在諮商師跟女兒的雙重角色中來去，幾乎要忘記自己的模樣，「但一切似乎還在可控制的範圍內」我這樣跟督導說。因為我發現，當我走進諮商室、坐上那張令人心安的椅子後，這一切就變得容易許多，不需要告訴自己現在的位置，反而，心就會平靜在個案的工作裡，我甚至想著：這幾乎是最穩定的時候了。

督導評估了我的狀態後，答應讓我繼續工作，但我們也同時討論到：「那我的悲傷呢？」我是不是失去了可以悲傷的能力？或權利？在工作上，我必須忘記家中重病的母親，當個案談起死亡，牽動了我的情緒，那是一種自動化的壓抑、或是專業？維持一貫穩定、適中的狀態工作，讓危機可以解決，但那些關於生跟死、關於失落與平復，那些巨大的情緒張力，那些身為「人」都會接觸到的痛苦跟不安，好像都在某些時候被屏除在很遠很遠的地方之外了，那種粗魯的排除，使我的悲傷被剝奪了。

那麼，我又開始想：如果，我的悲傷被剝奪了，那麼是甚麼讓我的悲傷被剝奪？是誰剝奪了這些應該被悲傷的悲傷？而這些因著剝奪而不曾被言說的內涵又是什麼？

諮商心理師從事的是一個深度情緒要求的工作，他們長期曝露在個案的心理、社會與生理問題之下，如此長時間與一個生命擁有深而親密的連結與互動，其工作本身即是極具情緒與壓力（劉淑慧，1987）尤其，生命的議題往往存在著許多無解的答案，Yalom(1989) 說：「個案所遭遇的一些無從回答的問題，對諮商員來說同樣也是焦頭爛額」，在諮商的過程中，諮商師除了進入對方的生命議題之外，同樣也走進了自己的生命議題，諮商師與個案一樣面對著生命的無常與無解，在個案面前諮商師也如同一個案主般脆弱。

Corey(1999) 就曾回憶：「剛開始輔導別人時，內心裡舊傷疤曾不時地被揭開，而不曾碰觸的深層感受，也浮現上來，我很難去面對當事人的消沉，因為我也一直在逃避自己的消沉。」因為諮商工作如此的特殊性，使諮商師經常被迫面臨許多特殊議題，包括面對痛苦的情緒、臨終病人、失親家屬、社會的不公以及移情與反移情等現象，所以諮商師必須比一般人擁有更敏銳的覺察 (awareness) 能力，覺察能力幫助諮商員在工作中更有力量，但同時也使諮商員過度敏感，而導致可能生活失衡或人際誤解。Guy (1987；引自李花環，1999) 便認為：心理治療工作者的生涯與其他職業的不同之處，即在於此專業強調自

我覺察及擴展的內在過程，促使工作者必須不斷面對自己的創傷、弱點及個人痛苦，工作上的實務經驗與生活不斷交會的結果帶來更多的傷害，更使諮商員對自己的能力感到懷疑而產生焦慮。

在當事人處於危機之時，其實諮商師也陷入了危機。因為在某種層次上，諮商師也將經驗到當事人所經歷的許多情緒－焦慮、混亂和不確定。如果此時諮商師表現出自己的惶恐及焦慮，對當事人而言並沒有幫助（陳金定，1993）。Deutsch 和 Farber 的研究中顯示諮商師在面對個案陳述自殺相關內容時，受到的威脅感勝過其他會談的主題與內容（引自黃政昌，2003，頁 37）。諮商師在這樣的威脅感之下，很可能對其本身在諮商工作或者諮商室以外的生活造成影響。

諮商師給予高危險群的個案高度關懷，讓工作隨時處於緊繃狀態。精神科醫師許正典就笑稱自己是「垃圾掩埋場」，許醫師表示精神科醫師自殺率是其他科別醫師的三至五倍。諮商師與精神科醫師工作性質相關，接觸多為心理困擾的當事人，主要工作任務為反映當事人的困境，並協助當事人覺察自己對問題所造成的影響，學習對自己負責，找到改變的方法。雖然目前並沒有關於諮商師自殺或罹患疾病的相關數據，但隨著 2001 年心理師證照制度建立之後，諮商心理師在這樣的廣泛業務範圍之下，將承受著莫大的心理壓力。

究竟在這樣多重的壓力之下，諮商師會面臨到哪些狀況？本文將針對諮商師在個案工作時，自己所經驗到的悲傷剝奪，以及此悲傷剝奪經驗對其工作、自我認知的影響。以下，先就悲傷剝奪概念相關理論作一介紹，並接著介紹諮商師會面臨到的悲傷剝奪。

## 貳、悲傷剝奪 (disenfranchised grief) 相關理論

「剝奪」(disenfranchise) 這個字源自於「賦予權力」(enfranchise)。enfranchise 它有兩個基本意義：其一是「允許自由、給予自由」；其二是「允許地方自治或政治權力」。政治權力其中包含了賦予選舉權，這是一種允許政治自由的恩典、一種社會給個人充分的自由去參與公眾事務的權力。因此，「剝奪」(disenfranchise) 意味著那些未被社會賦予權力，以致於聲音不被聽見或沒有選舉權，而被社會界定為次級地位、和政治隸屬的人們。

而在悲傷和喪慟領域，給予權力意味著：那些被社會認可經歷重大失落者，有權力表達對此失落的反應，而且可以期待他們的失落和那些隨之而來的反應，能夠得到社會的認可和支持 (Corr, 2002)。悲傷被剝奪代表著社會態度不支持一些利於哀悼的方式，如參加喪禮、傾訴、工作上准予請假，以及宗教支持，這代表著社會帶著價值眼光來看待這個悲傷。所以，「悲傷剝奪」的概念，就是社會與文化社群，以有形或無形的方式來否定或不認可個人、家庭或特殊團體的悲傷表達 (Corr, 1998)。

## 一、Doka 的觀點

Doka 於 1989 年提出「悲傷剝奪 (disenfranchised grief)」這個概念，其定義是：「當個體經歷失落的悲傷無法被認知、無法公開哀悼或是無法得到社會的支持時，稱為悲傷剝奪」。Doka (2002) 提出五種悲傷剝奪的類型如下：

### (一) 關係不被認可 (The relationship is not recognized)

Doka 指出，悲傷剝奪的情況其一可能發生在：悲傷者與亡者的關係並非被認可的親屬關係，這種非親屬的親密關係不被了解或覺察。因為，社會的基本假設是：親密關係只存在於配偶或關係最密切的親屬之中；然而，愛人、朋友、鄰居、養父母、同事、姻親、繼父母和繼子女、照顧者、諮商員和室友等，也可能和逝者有長期且頻繁的互動關係。但即使這些關係被認可，這些哀悼者並沒有充分的機會公開地為這些失落悲傷，更進一步地來說，大部分時候，他們反而被期待支持和協助家屬。

### (二) 失落事件不被認可 (The loss is not acknowledged)

Doka 認為，有些失落事件不被社會定義為重要的，這就是社會忽略了許多個人主觀認定事件也會引發強烈的悲傷反應，例如：「產期的胎死」會引發強烈的悲傷反應、「墮胎」也造成嚴重的失落 (Raphael, 1972；引自 Doka, 2002)、另一個不被認為重要的失落是「寵物的失落」；Rando 就曾在 2000 年探討人們在「重大疾病」中經歷的失落，他認為個體不止是哀悼他們得到末期重症，且有一天將死的事實，他們也哀悼與此有關的所有失落；也就是說，許多的失落反應不只是失落的本身，也包括了許多相關的次級失落，例如：「失業」也可能影響個體的自尊和價值感，除了嚴重的經濟危機，也可能包含其他的次級失落，諸如友誼、活動、甚至是意義感和信仰的失落；而「衰老」則是另一個不被認同的失落，不只包含夢想的失落，它可能伴隨自尊和價值感的失落。再者，生活上的任何改變都可能具有潛伏的失落，「成長」導致不斷的、發展上的失落。結婚、生小孩固然值得慶祝，但當個體面對次級失落如獨立、自由、或自主性減少時，它也有可能潛伏的悲傷 (引自 Doka, 2002)。

### (三) 悲傷者被排除 (The griever is excluded)

某些人被社會界定為沒有悲傷能力，因此，他們的失落或哀悼需求不被社會所認可，這些人包括：1. 非常年老者；2. 非常年幼者；3. 具有發展上的身心障礙者；4. 心理疾病者，他們不僅被排除在關於失落的討論和儀式之外，可能也在悲傷的情緒宣洩方面被剝奪。雖然有許多研究宣稱，他們其實能夠了解死亡的概念以及經歷悲傷，但這些反應不被其他人所察覺，家庭中的其他成員因而忽略他們對悲傷的需求，他們的悲傷就被剝奪了 (Raphael, 1983；引自 Doka, 2002)。

#### (四) 死亡形式 (Circumstances of the death)

Doka 在 1989 年的版本中提到：逝者的某些死亡形式會使得圍繞在其四周的關係人被剝奪悲傷。例如「自殺遺族」他們通常感到被污名化；「AIDS 的污名化」使得存活者在與其他人分享失落經驗時必須謹慎小心；還有「一些會引發焦慮的方式」例如自殺、傷殘的失落、孩子死亡、「令人感到困窘的死亡事件」；特別是那些「背負媒體聲名狼籍者」他們的悲傷更可能被剝奪，例如：死刑犯的親屬所得到的支持被降到最低，而死於酒癮者則被貶低其價值。

#### (五) 個體表達悲傷的方式 (The ways individuals grieve)

這裡談到最後一種悲傷剝奪的類型。Doka(2002) 認為，個體表達悲傷的方式也可能導致悲傷剝奪，有些人比較直覺的方式 (intuitive way)，直覺型的人傾向以情感的波動來經歷悲傷，他們可藉由分享或公開討論失落來表現悲傷、以較深刻的情感來表達悲傷；另外，有些人則傾向以比較生理、認知或行為的工具性方式 (instrumental way) 來表達悲傷，對工具型的表達方式而言，悲傷似乎是經由相同的模式表達，例如：思念逝者。工具型的悲傷者也通常表現出其適應類型的特性，例如：一個男人提到，在他女兒致命的車禍後，修復籬笆是多麼具有治療效果，他詳細述說：「這是我唯一能修復的部份」。

悲傷表達方式與悲傷剝奪之間有一個多方面的關係，尤其在諮商文化中，直覺型的悲傷者當他們的情感反應被認為是不恰當的時候，通常會在悲傷歷程的後期被剝奪，特別是在職場文化中，他們持續地情緒反應可能會引起他人的不安。而工具型的悲傷者則是在悲傷歷程的早期就被剝奪了，因為悲傷者缺乏強烈的情緒反應，他們通常被認為悲傷情緒的表現不足是否認或壓抑；在這兩種不同的悲傷表達方式之下，我們可以看見當個體表達悲傷的形式是在特定社會的悲傷法則之外，他們的悲傷就會被剝奪。

## 二、Corr 的觀點

學者 Corr 在 1997 年進一步提出悲傷剝奪的相關議題，他認為：悲傷剝奪的結果對悲傷者而言，將衍生後續的問題，包括「強化情緒的反應」如：憤怒、罪惡或無力感；以及「矛盾的情感」如：墮胎的案例，或曾經相愛卻已不再是愛人者；和「同時發生的危機」如：涉入法律和經濟問題者；悲傷剝奪也可能出現在「除去促進哀悼的因素」例如：計畫以及參加喪禮儀式的角色；或「減低獲得社會支持的可能」例如：職場上的休假、談論失落、獲取同理或從某些宗教傳統中找到慰藉等。

針對悲傷剝奪這個議題，Corr 在 2002 年提出兩點應進一步深思的現象：其一是，在喪慟與悲傷的相關議題中，「剝奪」的真正意義是什麼？其二是，在喪慟與悲傷中，被剝奪的是什麼？以下將說明此兩種現象的意涵：

### (一) 悲傷剝奪的真正意義是什麼？

悲傷通常發生在特定的社會或文化脈絡中，Corr 認為無論悲傷剝奪所指涉的意涵為何，重要的是社會大眾必須完全認可並支持，不管任何原因個體的悲傷歷程是可以保持隱私，不與他人分享的，悲傷的表達方式出現在每個不同的個體身上，我們可以觀察到悲傷剝奪不只是沉默、未表達、不被注意，以及被遺忘，更有許許多多的面向。任何一位悲傷者都可以決定不對他週遭環境表露悲傷、不對其他人顯現他正在經歷悲傷，而這並不表示這樣的悲傷就是被剝奪的，這只是他選擇的悲傷方式。簡言之，悲傷剝奪的意義超越了只去關注未被察覺的情境，或是去建議一個對於不公開承認、自制以及拒絕表達的更積極歷程，而是進一步的要求尊重個體自主表達悲傷的方式。

悲傷剝奪這個議題為何值得關注？Corr 認為，因為社會大眾的見解通常賦與悲傷一個評價的要素：「是否明確的表達」，此要素源自於：社會決定以符合所有成員福祉的特定價值或原則行動。如此一來，剝奪意味著排斥某些人的悲傷經歷，或將他們視為無關緊要的。當剝奪的現象來自某些特定的社會價值或原則時，他可能以不同方式，在不同的社會或在相同社會的不同時代中生存。然而，即使是很少注意社會習俗和訊息者，也很容易觀察到剝奪現象，當我們深思社會如何施行悲傷剝奪現象，可以幫助我們正確的認識他多樣的特性。

### (二) 在喪慟與悲傷中，被剝奪或可能被剝奪的是什麼？

針對「悲傷剝奪」這個概念，Corr(2002) 進一步精煉並擴大它，提出「喪慟剝奪」、「悲傷剝奪」、以及「哀悼剝奪」三面向。Corr 的觀點如下：

#### 1. 喪慟剝奪 (Disenfranchisement and bereavement)

「喪慟」(bereavement) 這個字被普遍理解的意義是：某人經歷重大失落的客觀處境 (Corr, Nabe, & Corr, 2000)，假如不存在個體依附的重要對象，就沒有喪慟。當失落事件被認為不具意義，或重大失落未被察覺時，也就沒有所謂的喪慟者。簡言之，Corr 認為，喪慟這個詞只用來表示個體失去重要他人，且覺知到失落的處境。「喪慟」(bereavement) 和「喪親」(bereaved) 這兩個字都來自於今日已不常使用的英文字：「掠奪」(reave)。因此，喪慟者是指某人被奪去、搶走、掠奪或除去某樣東西，被奪走的人或物對喪慟者而言是有價值的，而且這樣的掠奪已經傷害了喪慟者。

#### 2. 悲傷剝奪 (Disenfranchisement and grief)

悲傷 (grief) 是指對失落的反應，悲傷來自於個人因失落而被施加在身上的沉重壓力。Corr 認為，當悲傷者對失落的反應全部或部分不被認可、不合法、或不被社會支持時，悲傷就被剝奪了。有時，任何反應都被批評為不適當；有時，某些反應被期待、接受或至少被忍受，但是其他反應被拒絕。某些情況，反應本身就被剝奪了；但有些情況，只有反應的表達方式不被贊同。藉由所謂「壓抑的寬容」，社會為了避免因公開表達而干擾到其他人，通常迫使悲傷者對他們的悲傷反應保持隱密。

當對失落的反應不被認可、不合法或不被社會支持時，悲傷就被剝奪了。Corr 特別提出兩點一般人對悲傷反應可能產生的迷思：其一是，將悲傷視為只有情緒反應。在許多文獻中常定義悲傷是對失落的情緒反應，如此定義是不恰當的，悲傷者可能確實對失落產生情緒反應，但他們不會只有情緒反應。Elias 提醒讀者，「廣義地說，情緒包括三個成分：身體的、行為的、和感覺的成分」。無心或有意的將悲傷的意義只界定在情緒成分，也是一種對完整的悲傷經歷不認可的剝奪（引自 Corr, 2002）。另一種迷思是將悲傷視為一種病理症候群。他認為，使用症候群這個語言來表示複雜和非複雜的悲傷反應兩者，是以限制和負面的形式來描繪悲傷。

### 3. 哀悼剝奪 (Disenfranchisement and mourning)

悲傷經驗的另一項重要議題是：努力尋找出與失落、對此失落有關的悲傷反應、以及與此失落有關的新挑戰共存的方法，伴隨悲傷的後果通常同時包括初級和次級的失落兩者，如同面對悲傷和新的挑戰，悲傷者在哀悼過程中，有許多壓力要因應。哀悼剝奪最簡單的層次是：悲傷者在哀悼中因應失落和悲傷的努力通常不被了解，因此不被社會認為是有價值的。另一個剝奪哀悼的方式是：悲傷者被建議處理失落的方式只是「超越它」，這是假設人們可以簡單跳過生活中的壓力事件、忽略了不受歡迎的阻礙，以及能不被所發生事件的影響，而繼續生活。有時候，悲傷者甚至被建議「忘掉」死者，就好像他不曾是生活中重要的一部分一樣。

換言之，Corr 認為，在哀悼歷程中，悲傷者面臨將三個要素整合進生活的任務：其一是，悲傷者所經歷的初級和次級失落；其二是，被那些失落所引發的悲傷反應；最後是，生活在失去逝者的新挑戰中。

綜合 Doka 和 Corr 對「悲傷剝奪」的觀點，根據 Corr 的分析，Doka 所提出的造成「悲傷剝奪」三個層面，其實只是定義「喪慟」這個概念的三個主要結構性元素。因此，Doka 實際上定義的「悲傷剝奪」其實是 Corr 所提出的「喪慟剝奪」。Corr 進一步釐清三個經常被視為可互換的概念，也就是「喪慟」、「悲傷」、與「哀悼」。由此看來，Doka 似乎略過其他兩個重要議題：「悲傷剝奪」、與「哀悼剝奪」。藉由 Corr 的仔細釐清，「悲傷剝奪」這個概念不僅更擴大且清晰地描繪出悲傷者的苦處，同時也點出社會文化加諸於失落者的期待或甚至是強制力。再者，這個概念也可以解釋一個理論上所定義的悲傷者，與一個正在受苦的真實的悲傷者之間的落差。

悲傷剝奪是根基於社會態度和價值。社會上通常有一個概括判斷的量尺來面對或解釋特定失落的重要性、悲傷表達方式的可接受範圍、以及容忍悲傷時間長度 (Lattanzi-Licht, 2002)。對失落的共同反應和個別反應有著難以解決的相互影響，個體以身為個人的方式悲傷；同時他也以身為社會系統一位成員的方式悲傷。文化是個體與社會互動發生的環境，而且經由在此環境中的互動，個體成為他所選擇的人，個體所選擇的悲傷方式是獨特的，但這些選擇是在社會和文化的背景中形成的。在社會的不同脈絡下，每一個族群對於與死亡相關



的經驗，都存在著不同的觀點，不同社會族群的成員以不同的方式與社會價值互動 (Corr, 1997)。而悲傷剝奪這個觀念提醒著我們需要去尊重在每個不同的文化體系下，寬容個體面對悲傷的方式。

張詢認為中國社會人際關係或文化內共享的態度要求個人修養與自制，在「意識上」阻止了人們直接表達他們的情緒問題，從而壓抑了悲傷的反應（引自林綺雲，2002）。「悲傷剝奪」的概念，表達出個人主義的價值，強調「個人的情緒抒發」與「社會支持的尋求」這兩項需求。而身處於從個人主義社會發展而來的「諮商師」，一方面以個人角色在中國文化要求下、一方面也在專業上學得尊重自我表達悲傷的需求，在這樣「個人」與「社會」間的矛盾與衝突下諮商師會面臨怎樣的悲傷剝奪，將在下一段中說明。

### 參、諮商師的悲傷剝奪

悲傷剝奪的概念鼓勵我們去檢視，當正常的悲傷歷程減少或中斷時，將發生什麼？它也挑戰我們去檢視，什麼樣的社會、機構和個人以什麼樣的方式影響和干擾我們稱之為悲傷的複雜現象 (Lamers, 2002)。因此，以提供他人專業照顧為職志的諮商師，可能經歷什麼樣的悲傷剝奪呢？

從事悲傷諮商的人員與其他諮商人員最不同的經驗有三：其一是，在會談中可能不自覺地導致「替代性創傷」(vicarious traumatization)。其二是，在會談中，容易被引發的「死亡焦慮」；第三個是，在會談後，會經歷關於自我的「專業耗竭」，其中包含了意義上的以及關懷上的耗竭。以下，將以此三種經驗來加以說明之。

#### 一、替代性創傷

最早描述替代性創傷現象的是 McCann 和 Pearlman (1995)，他們兩人指出，進行創傷治療對諮商師的身分認同、世界觀、心理需要、信念和記憶系統等各方面都會造成影響。接觸到世上創傷的真相後，我們會發生變化，替代性創傷就是諮商師在設身處地投入個案創傷內容後，內在經驗的變化。創傷的內容包括生動的描述暴力事件、接觸到人類間彼此殘酷對待的事實、參與或旁觀與創傷有關的事件再展現。我們並不把我們替代性創傷經驗歸咎於個案，而是將之視為一種職業性的風險，一個從事創傷專業工作者無可避免的影響 (Pearlman & Saakvitne, 1995/2002)。

替代性創傷是一種歷程，而不是事件。這個歷程包含我們的情感及情感的防禦，換句話說，替代性創傷是我們在不斷聽聞人類在他人身上加諸的折磨、羞辱、背叛後產生的強烈悲傷、盛怒、激憤反應，以及這些反應之後的哀慟、麻木與深沉的失落感。這是一個諮商師內在經驗有著負面轉變的歷程，因為諮商師的同理參與個案的創傷經驗而發生 (McCann & Pearlman, 1995)。替代性

創傷的一些現象，像是諮商師經歷到的侵擾性的意向，這種現象是會出現在與個案工作的早期。而此歷程所造成的結果是諮商師參考架構 (frame of reference) 的破壞。所謂參考架構就是諮商師的認同感、世界觀和靈性。諮商師的許多層面和他的生活都受到影響，這些包括：感情容忍度、基本心理需要、對自己和他人的信念、人際關係、內在意象在這世界中他的身體經驗和他的生理存在 (Pearlman & Saakvitne, 1995/2002)。而諮商師在從事悲傷諮商的過程裡，這些無法避免的內在變化，就是在諮商工作中所會經歷的其中一種悲傷剝奪經驗。

## 二、死亡焦慮

在面對自殺或企圖自殺個案的諮商師，他們所會經歷的第二種經驗、心理現象就是無可避免被引發的自我死亡焦慮。諮商情境涉及許多情感情緒，被引發死亡的焦慮，在有關悲傷或創傷治療情境為幾乎不可避免的現象。諮商師最容易被引發有關死亡的焦慮有三種：一、個人未完了的失落事件；二、擔心自己的失落；三、覺知自己的死亡與生存焦慮 (Rando, 1984)。因此，聽取當事人的失落經驗，往往會不自覺造成諮商師對自己人生觀的衝擊，產生積極性或消極性衝擊均有可能 (吳秀碧，2001)。

身處死亡危機情境的第一線專業諮商人員，常有挫折、乏力與無助的感覺，因為個案提及的自殺細節甚或至自殺皆會引發諮商師最深的死亡焦慮，而且會間接促使他們觸及深刻的生命存在課題。此時，諮商師與自我內在聲音的傾聽，便成為最重要的課題。但若是此一需求長期沒有得到適切的回應，便容易造成諮商師選擇離職或漠然以對的後果，這對諮商工作的品質是很大的折損 (蔡昌雄，2006)。

Yalom(2003) 指出，臨床上很少見到根本或源初的死亡焦慮，它就好像臭氧分子一樣，很快變轉換成其他狀態，其中心智所生的層層防衛機轉極為複雜，會極力的隱藏和修補這個裂縫。因此，對於臨床工作的諮商師而言，如何去辨識這個經過自我防衛機轉處理的死亡焦慮，並從中找出自我療癒之道就是最重要的。在與自殺個案工作經驗裡被引發的死亡焦慮，更需要諮商師敏銳的自我覺察，若無法在過程中進一步自我照護，這些被防衛機轉轉換而無法修補的心理裂縫，就成為悲傷剝奪的另一種經驗。

## 三、專業耗竭

諮商師在面對當事人的危機處理時，通常也會備感壓力，接觸當事人一段時間之後的工作耗竭感就很容易出現。尤其是在臨床工作經驗中，許多特殊個案所引發的專業耗竭更為嚴重，悲傷剝奪發生在諮商師與自殺個案的互動中，若無法解決其引發的替代性創傷以及死亡焦慮，便會造成最終、也是影響諮商生涯最劇的專業耗竭。

Burnout 中文翻譯為「專業耗竭」，也有人翻成「工作倦怠」。最早為紐約專門治療藥癮的社區機構實務工作者 Freudennberger 於 1974 年提出，並逐漸受到學者注意；當時藥癮者稱為耗竭者，是因為一旦上癮之後，他們不再關心任何事 (Skovholt, 2001/2003)；結果在動機跟能力逐漸腐蝕之後，個人的能力所剩無幾，因此變成一個耗竭者。Maslach 和 Leiter (1997) 為耗竭提出一個定義：「耗竭是關於人們對於自己是什麼以及必須做的事情之間，發生錯置的指標。它代表個人在價值、尊嚴、精神以及意願上的腐蝕現象，一種人類靈魂的腐蝕。」(Paradise, 1983)。由上可知，專業耗竭不但影響著工作也影響諮商師本身的生活。

如果說成爲一個諮商師是一個自我實現的歷程，而專業耗竭對這個歷程來說不啻爲一個嚴重的打擊。在接觸特殊族群的當事人，例如：非自願性、加害人、受害人等等，更加容易引發諮商師停滯或挫折的感覺。郭淑娟 (2000) 綜合文獻後認爲耗竭/工作倦怠是個人心理層面的一種負面認知，其原因來自於個人與環境互動及因應過程中，未能有效的處理工作上的壓力，且因過度負荷而顯現出情緒耗竭、缺乏成就感，以及缺乏人性之心理狀態，並導致生產力降低、缺乏成就感，以及對工作不滿足的結果；而其徵候會表現在生理、心理以及行爲方面上。此外，王時華 (2001) 則認爲各學者對耗竭/工作倦怠的定義中，可歸納爲形成原因和外顯徵候兩大類，其中形成原因包括過度工作負荷、工作動機的喪失、厭倦工作，追求不切實際的目標等因素所引起；至於外顯徵候的耗竭則是一種身心交瘁現象、出現負向工作態度，就個人而言會導致消極自我概念，引發個人發展危機。綜合以上對耗竭的看法，可以得知耗竭是個體面對持續性工作壓力時所產生負面認知、缺乏自我管理與不適應結果的狀態，反應在個人身心狀態、情緒態度與行爲表現時，則是喪失動機和能量，以致於對工作缺乏熱忱、不再盡力，降低工作品質。專業耗竭對諮商師造成如此巨大的影響，發生在悲傷剝奪的經驗裡，面對自殺或企圖自殺此類高危機的個案，諮商師若無法自我照顧、在工作的過程中無法適時的被尊重其悲傷的經歷，那麼，悲傷被剝奪的最終將會造成嚴重的專業耗竭。

## 肆、結語

在本文中，研究者從學者 Doka 以及 Corr 對於悲傷剝奪的定義了解悲傷者的多面向，以及，對於悲傷的多樣性、文化觀相互影響個體的表達、甚至傷害性的剝奪，悲傷剝奪是一個非常複雜、隱微、且主觀的心理感受，它在社會文化的影響下成形，不成文的規範和風俗習慣在其中扮演隱形的推手，因此，「悲傷剝奪」有時甚至不被當事人所察覺。長時間與悲傷者工作，處於高情緒負荷的情境中，諮商師也有被照顧的需求，然而，在面對個案的無助，以及社會和自身加諸在專業角色上的期待時，諮商師常面臨重大的掙扎與矛盾，甚至出現專業耗竭的現象，而目前的研究較少對於諮商師的悲傷剝奪經驗做探討，透過

本文討論諮商師的悲傷剝奪經驗，期待彰顯諮商師的主體性、以及悲傷的多面性。

許多有關悲傷剝奪的文獻中特別強調當悲傷者處於特定的文化脈絡中，其「個人的情緒抒發」與「社會支持的尋求」這兩項重大需求；也就是說當個體面對自我的悲傷時，同時間需要屬於個人的情緒抒發以及社會情感支持這兩種面向，一個良好的悲傷歷程必須同時滿足此兩項需求。從悲傷剝奪的概念中可以看到，社會只選擇性的支持某些合宜的悲傷型態，當個體的悲傷無法被容許在文化特定的範疇中，其悲傷就會被剝奪。在中國的文化脈絡中，我們不斷被教育共享、個人修養與自制的重要，社會通常用一種隱微的方式制止個體表達「過度」的悲傷。在不自覺中被迫壓制屬於社交不宜的表達方式，在悲傷的過程中，每個文化都有一套既定法則，透過這個標準來判定個人表達方式的應該或不應該；然而，從悲傷輔導的相關理論可以看到，悲傷其實是非常個人化的情緒，其中複雜的包含了多重面向，若文化或社會單純的用一種模式欲套用在不同的悲傷者身上，這樣清楚地界分其悲傷與否，透過不同的文化標準來分辨，並規範是否合宜的悲傷，這是非常殘忍的剝奪了個體悲傷表達的權利。

身在台灣的諮商師特別面對了雙重的剝奪，一個是來自於中國文化的剝奪，另一方面則是來自於諮商師專業角色的剝奪；從西方文化而來的心理諮商，要求諮商師尊重個體的需求，嚴格規範諮商師的形象，而我們從小在中國的集體主義中成長，學習了許多在社會中應該、或不應該的規條，社會通常爲了保持秩序合諧而剝奪了個人的需求，於是在這樣的雙重壓力下，諮商師面對自殺個案的經驗，更容易發生悲傷剝奪。

透過以上兩點討論，讓我們有機會去深思個人與社會這個矛盾又融合的狀態，就如同我們同時身爲一個「社會人」也是一個「諮商師」，同時有社會情緒支持以及個人情緒抒發的兩種需求，這兩者應該是並存於社會中，然而這樣的和平並存並不容易，首先，個體必須先對自我的需求接納並尊重，才能進而尊重接納他人的需求，並給予支持，而這就是悲傷剝奪這個概念所要闡明的最重要意義：接納、並且尊重。

## 參考文獻

- 王時華（2001）。**醫療機構從業人員工作壓力、工作滿足感與職業倦怠之研究**。東海大學公共事務碩士學程在職進修專班碩士論文。未出版。
- 吳秀碧（1998）。死亡教育與悲傷諮商之人員訓練。**學生輔導**，54，62-69。
- 李花環（1999）。**準諮商員心理需求之調查研究**。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。未出版。
- 林綺雲（2002）。**社會文化與悲傷反應的共構與解構**。南華大學「第二屆現代生死學理論建構學術研討會」論文集。未出版。
- 陳金定（1993）。**諮商工作實務**。台北：心理。

- 郭淑娟 (2000)。家庭教育中心專職人員專業知能與工作倦怠之相關研究。國立臺灣師範大學社會教育研究所碩士論文。未出版。
- 黃政昌 (2003)。心理師的自我照顧與滋養。《諮商與輔導》，205，36-41。
- 劉淑慧 (1987)。助人工作者職業倦怠量表之編製與調查研究。國立臺灣教育學院輔導研究所碩士論文。未出版。
- 蔡昌雄 (2006)。死亡焦慮下的自我照顧－以安寧護理人員為例。《生死學研究》，3，137-164。
- Pearlman, L. A., & Sakvitne, K. W. (2002)。創傷與治療師-亂倫生存者心理治療中的反移情與替代性受創(洪素真、楊大和、黃燕珠譯)。台北：五南。(原著出版於1995)。
- Skovholt, T. (2003)。助人工作者自助手冊-活力充沛的秘訣(劉小菁譯)。台北：張老師文化。(原著出版於2001)。
- Corr, C. A. (1998). Enhancing the concept of disenfranchised grief. *Omega*, 38(1), 1-20.
- Corr, C. A. (2002). *Revisiting the Concept of Disenfranchised Grief*. In K. J. Doka (Eds.), *Disenfranchised grief: New Directions, Challenges, and Strategies for Practice*. Champaign: Research Press.
- Corr, C. A., Nabe, C. M., & Corr, D.M. (1997). *Death and dying, life and living*. Washington, D.C : International Thomason.
- Doka, K. J., & Martin T. L. (2002). *How We Grieve: Culture , Class, and Gender*. In K. J. Doka (Eds.), *Disenfranchised grief: New Directions, Challenges, and Strategies for Practice*. Champaign: Research Press.
- Doka, K. J. (2002). *Introduction*. In K. J. Doka (Eds.), *Disenfranchised grief: New Directions, Challenges, and Strategies for Practice*. Champaign: Research Press.
- Lamers, W. M. (2002). *Disenfranchised Grief in Caregivers*. In K. J. Doka (Eds.), *Disenfranchised grief. New Directions, Challenges, and Strategies for Practice*. Champaign: Research Press.
- Lattanzi-Licht, M. (2002). *Grief and the Workplace: Positive Approaches*. In K. J. Doka (Eds.), *Disenfranchised grief: New Directions, Challenges, and Strategies for Practice*. Champaign: Research Press.
- Paradise, L. V. (1983). Maslach Burnout Inventory, Research Edition. Manual. (Book). *Personnel & Guidance Journal*, 61(6), 382.
- Pearlman, L. A., & Saakvitne, K. W. (1995). *Trauma and the Therapist*. NY: Norton.