

由反思到洞察之路：哀傷研究者的啟發

王純娟

國立花蓮教育大學諮商心理學系

摘要

由於執行國科會研究計畫，我自九二一震災兩年多始接觸子女驟逝的哀慟者，哀慟者深層、強烈且矛盾的哀傷，令我有難以觸及其內心之嘆；本研究乃肇因於研究者自認無能感同身受與哀慟者哀傷的浩瀚，促使研究者向內在探尋自己，透過啟發式探索歷程，以期獲得一些洞察與理解。

啟發式探索的哲學基礎主要溯及M. Polanyi所提出的「沈靜之知」，啟發式探索的研究步驟是由Moustakas (1990) 所發展出來，有六個時期，本研究即依循此六時期進行之。時期一為初步的接觸：本研究在此時期確定研究問題為「什麼是『深刻地感受到哀慟者的哀傷』的經驗」。時期二是融入：研究者無時無刻與所欲探究的研究問題相處著，經由此時期，本研究中發現了九個洞察。再經過時期三（沈潛）、時期四（照明、啟蒙）、時期五（詳細說明），到時期六（創造性的綜合），本研究綜合各個時期所發現的經驗意涵，與哀慟者的效度考驗，創造一個新的、可完整地涵蓋該經驗本質的現實。

經過此啟發式探索歷程，本研究所發現的五個主軸為：無時無刻地自我反思與體會哀傷、創造一個令內傷深重的人感到安全的情境、根植的特質和態度、學習放下我執、和「人」與「人」的互動。本研究主張：透過這五個主軸的體會與理解，哀傷研究者才能夠深刻地感受到哀慟者的哀傷。

關鍵詞：九二一大地震、哀傷研究者、啟發式探索、親人驟逝的哀傷

壹、緒論

九二一大地震造成全台灣 2,444 人罹難（行政院九二一震災災後重建推動委員會，2000），瞬間造成數以千計的家庭遭逢喪親之慟（bereavement），也喚醒了台灣對災後心理重建的重視。自 2001 年起，台灣有關喪親經驗的實徵研究大幅增加，與九二一震災相關的心理、諮商、社工等文獻亦陸續問世，其中真正針對九二一喪親哀慟者的有十篇⁽¹⁾，均是實質地探討哀慟者的經驗，如：哀傷反應（如：吳蕙蘭，2001；李佩容，2001；林家瑩，1998；張淑玲，2002；葉何賢文，2003）、或哀慟者的因應、調適、復原的結果（如：吳蕙蘭，2001；周梅琴，1997；張淑玲，2002；葉何賢文，2003；蔡麗芳，2001）。

論及專業助人工作者的反思（reflexivity），僅有范幸玲（2005）從諮商實務出發，以陪伴者的角色陪伴一位父母雙亡、被近親性侵害的年輕女性。范幸玲針對助人者的界限、諮商專業、社會價值觀、與自身的角色進行反思；針對其自身「陪伴者」的角色，范幸玲省思自己觸及案主內心深處的程度，也覺察到自己意欲拯救的需求、為問題尋根溯源的盲點。另有鄧明宇（2005）在即將成為諮商實務工作者之前，以自我敘說與詮釋，來理解自我的發展與認同；西方的文獻則有 Ironstone-Catterall（2005）記錄自己（專業助人者）在兩歲孩子去世後的心理歷程。後二文獻或許勉強可算是助人者往內在的自我反思。

由於進行國科會專案研究計畫，我邀請家中有未成年罹難者的母親、手足、父親進行訪談⁽²⁾，而得以進入九個哀慟家庭。進入哀慟家庭的過程並不順遂，或許因為談論死亡在台灣社會中是一禁忌（王純娟，2002）。當我在震災後近兩年半開始接觸哀慟家庭時，「不願舊事重提」是哀慟家庭的一致反應。有些家屬會說：「哪有什麼好研究的？」、「有什麼好問的？都過去那麼久了」、「有些東西，說了也是一樣，把它放在心裡就好了。」有哀慟母親在電話中露出不耐煩的口氣：「你們到底有什麼重要的事……」有的說：「再問也差不多都是這樣……要看開……好命的就先走……」（以上引言均引自「田野筆記（field note）」）。若真的得緣與哀慟

母親坐下來談話，不同母親面對我時，多樣化的互動似乎都反映出：談逝去的孩子是一個敏感的主題。例如：有一位哀慟母親同意接受邀訪，但接下來敲定時間時，她不是必須出城、就是感冒，我在田野筆記中寫下：「這是否是一種『抗拒』的心理，拒絕讓自己再把痛掏起來一次？」後來終於敲定了時間，但在這次對話中：

她立即提出可否一次完成，因為那過程也是很短的時間，也不是快樂的經驗，就不要如我所計畫的般，一次又一次再提起傷痛。（引自「田野筆記」）

口語上，我表示很抱歉挑起她的傷痛；她的話也印證了我在接收這些互動後的猜測：每提起一次喪兒經歷，就是一個痛；能夠不要提起，就盡量不要提起。父母親們林林總總的猶豫、掙扎，代換成我進入哀慟家庭的不順遂過程。

另有一位母親在同意受訪、也簽了受訪同意書後，一週後告訴我，我們談話之後那幾天，她一直想起逝去的孩子、想起孩子生前的種種，她問我她可不可以不要受訪了？我表示我必定是在她同意受訪的情形下才按下錄音機；之後我也做了一些努力，仍必須以「尊重她拒訪的決定」收場。有一位父親，從接觸這個家庭到獲得他同意受邀訪談，共花費了我 16 個月，其他的哀慟者也各有不同的進程；這相當程度反映了哀慟者的心理掙扎。

在邀訪歷程中，有些母親必須冷酷地拒絕我，有的是婉拒我，有的則接受我的邀訪。被拒絕當然會難過，而且樣本數也變小了，但這不是促使我反思的肇因，是母親們的深層哀傷卻選擇壓抑或逃避的心理掙扎促使我的反思。當我初見一位母親，在「田野筆記」中我寫下：「平凡如一般母親，不會令人想到她曾有喪子之慟。」在近三週年時，她仍帶著強烈的情緒「感慨怎麼一個孩子跟了十幾年，說帶走就帶走」（引自「田野筆記」）。另有位母親在我們初次見面，當她知道我的來意時，在公共場合立即淚流滿面，這也是在震災後近三週年時。一位同意受訪的母親，在第一次接受訪問時（助理訓練後執行，我在現場觀察、事後督導，這是母親已知會有的型式⁽³⁾），進行不到卅分鐘兩人即已無話可說。

面對這樣的情形，我在猶豫後，終於決定介入成為訪問者。我以閒話家常的方式，母親即表達許多對女兒的思念：她的孩子是多麼窩心、孩子最愛媽媽為她綁頭髮、孩子最愛跳舞給媽媽看……。

在震災後已近三年，我所接觸的哀慟（父）母親們⁽⁴⁾尚可能因為無法再想起、不敢再想起、不要再想起，而拒絕受訪；然而，幾乎每一位母親—包括接受和拒絕訪談者，當我只是邀訪，尚未正式進行錄音訪談時，她們很自然地就談到自己逝去的孩子。這是一種怎樣的心情！哀慟母親們無法、不敢、不要再想起，卻又有滿腔的懷念、滿滿的講的需求，從我的眼中看去，我不能體會她們這三年來是怎麼度過的，我不懂這樣平凡得像街頭巷尾鄰家的母親，為什麼會遭喪兒之慟。是母親們的心理掙扎促使我的反思。

我自認是一個相當能夠感同身受的人。剛開始與哀慟母親進行訪談時，一位母親在訪談時拿出已逝的孩子的照片給我看，她說這些照片平常都是收起來的，因為「擺出來需要勇氣，因為看到就會思念更深、更久」（引自「田野筆記」）。我在「田野筆記」中寫下：

我 appreciate 她 share ○○的 photos with me. 有一對女兒、也讀了一些心理書，極易感同身受的特質，可是我知道（自己）仍是與真正經歷過的母親隔了一層。撫摸著（照片中）○○四個月大肥嘟嘟的臉頰，和我們一般最親愛的女兒有何不同？天知道老天爺何時要把我們（的孩子）收回去？⁽⁵⁾

當近距離接觸個別哀慟者時，其個人獨特的表達哀傷的方式或許更深刻地感染穿透到我，也由於母親的哀傷是如此地深層而且矛盾，故而從開始訪談哀慟母親後，我也馬上覺察到自己所能感受到的，與真正經歷喪親的母親仍隔一層。

在第一次造訪某一位哀慟母親時，當我正在等待母親的出現，我碰到的卻是她喝醉酒的丈夫。這位父親約略知道我的來意，開始提到他逝去的孩子：

他說：「……這是一輩子的痛……很疼她……女兒就是自己孩子……」眼角泛著淚，拿 tissue 擦眼淚。我說會想她喔，他說：「怎麼會祇有『想』……」這句話對我而言，頗為震撼。我們可以同理，但他們說出來的話是真的體會過的人才說得出口的，『想』不足以表達他對女兒的思念，失去女兒的痛，永遠見不到她了……的事實。（引自「田野筆記」）

事後，這位母親告訴我，她的丈夫無法提到孩子過世的事。這和我從其他哀慟家庭聽到是一致的。躲在酒精裡，才能夠放任自己對孩子的情感，這位父親也不是我聽到的唯一的一位。哀慟者的哀傷究竟有多深層？是否沒有底限可探？

對於我所同理的這一句：「會想她喔」，再加上父親「怎麼會祇有『想』……」的回應，事後我認為自己實在「匠」氣十足，其後更對自己感到憤怒：除了因為自己未能由「心」而自然回映（reflect）哀慟者的心痛與思念，我亦覺察到自己不允許自己對哀慟者造成傷害－在他們驟失子女之後。我發現我縱然易於敏覺他人，但對於哀慟者的哀傷，我是侷限的。

距離接觸哀慟者滿七個月時，我和一個哀慟家庭有以下的分享：

……我雖自承在專業上相當負責，（父親）點點頭，也想說（要對）10年、100年後的學術（負責）等等，但是這樣的態度仍是踩在他們的慟之上。雖然自己很 sensitive，但永遠無法 100% 感覺到他們的感覺，除非我有一樣的經驗，但也不可能有一樣的反應。因此案，我自省很多，但卻永遠無法 100% 站在他們的立場。⁽⁵⁾

為什麼身為研究者仍需感同身受？我認為，喪親是一深層、終極、且無人可免的生命經驗，絕大多數的現代人視其為無可挽回的失落，因此，研究者不能以科學、客觀的專家姿態，蒐集資料之後就離去，或光說「正確的字句」（如：會想她喔）就以為「同理到」哀慟者，哀慟者的哀傷便會傾瀉而出。晚年的 Carl R. Rogers 認為，「同理」指「進入對方私密的知覺世界，而且在其中能夠全然

地自在；它包含時時刻刻地敏感於在對方內在、隨時改變的情緒意涵。……它指暫時活在對方的生命中，……」（Rogers, 1975/1980a, p. 142）。身為質性研究者，若想要獲得有品質的資料，Lincoln 和 Guba（1985, p. 105）提醒我們：「除非被研究者願意與研究者合作，對自己的故事開誠佈公（uncovering “truths” about themselves），否則研究者將無法對情況獲得一個全然的瞭解。」Cook（1995）也說，研究者所蒐集到的資料的品質與雙方在訪談過程的互動有密切的關係。因此，哀傷研究者與哀慟者所建立的關係與互動的品質，決定了前者所獲取資料之品質，換句話說，兩造關係的建立與互動的品質決定研究者所蒐集的資料能否真正貼近哀慟者的經驗。

因此，無論站在研究者或哀慟者的立場，兩造的關係建立是重要的。意欲建立關係者所表達的「同理」是能夠「暫時活在對方的生命中」，「能夠全然地自在」，能夠暫時把自己的自我擺一旁（Rogers, 1975/1980a）。本研究所提及雖非哀傷治療，但當個體提及喪親如此深層且終極的生命經驗時，我認為「聽懂」對方—非僅訪談內容的蒐集—才可建立良好的關係，在這樣的關係中，研究者獲得有意義、有品質的研究資料，也才算是對哀慟者的尊重。

為此研究之動機進行綜論。自從我開始邀請哀慟母親接受訪談，母親們的傷痛彷彿孩子才剛去世、對要談到逝去的孩子所表現的困難、心理抗拒、延遲、甚至必須拒絕，一再地衝擊著我，彼時我並沒有讀到學術論文傳達哀慟者的心理掙扎，我發現面對喪兒如此深層的經驗，所造成哀慟者深層、強烈且矛盾的哀傷，我事先裝備的理論、閱讀的文獻幾乎找不到用武之地；在實務上，我在學校體系內仍持續接案，也自詡很能感同身受，但面對哀慟父母親仍有難以觸及其內心之嘆。這種種與哀慟者接觸的經驗，讓我浮起一連串的問題：為什麼我一個相當能夠感同身受的人，試圖瞭解哀慟者的哀傷，卻發現自己未能感同身受其哀傷於萬一？哀慟者的哀傷究竟有多深層？有多痛？分明如此思念，卻又無法、不敢、不要思念，到底是什麼樣的心情？這些問題一直深植我心，與接洽、訪談哀慟者是同時存在、進行的。這篇研究即是要以這些問題為起始點，

理解研究者自身體驗到的不順遂的邀訪歷程，希冀獲得一些洞察；站在學術的立場，也希望經由有系統地呈現這些洞察，以使未來的哀傷研究者邀訪更形順利，而隱含的—我認為是最重要的一目的，或許是哀慟者能被聽懂和被感同身受。

本研究擬以啟發式探索（*heuristic inquiry*, Douglass & Moustakas, 1985; Moustakas, 1990）作為研究方法進行之，它是一種質性的研究方法（*research approach*, Barrineau & Bozarth, 1989）。「啟發」一詞來自希臘字 *heuristic*，意為「發現（to discover; to find）」（Moustakas, 1990），顧名思義，它是一個開啓、發現的過程。它乃研究者向內尋找而發現人類經驗的本質與意義，並進一步發展方法與步驟來組織及分析資料（Moustakas, 1990）。Barrineau 和 Bozarth（1989）認為，啟發式探索與個人中心學派（*person-centered approach*）都是想要創造出一個開放的探索氛圍，都不帶前置假設（*presupposition*）或期待地探索一個經驗的意義或案主的內在世界。本研究乃基於一位哀傷研究者面臨哀慟者彷彿昨日的深層哀傷，造成她們無法、不敢、不要再想起逝去的孩子，同時，研究者更發現自己無能感同身受其哀傷，因而產生長期的反思。「反思」反映了研究者向內持續地自我對話來檢視自己是否瞭解、以及如何瞭解她所欲研究的現象（Berg, 2004）；這是個體向內的探索歷程，符合啟發式探索強調研究者自我追尋（*self-search*）、自我對話、和自我發現（*self-discovery*）之原則，也符合啟發式探索所問的問題：「對於這個現象，我的經驗為何？而就其他亦強烈地（*intensely*）經歷到相同現象者，其主要經驗又為何？」（Patton, 1990, p. 71）。以這個提問來看，本研究所界定的「現象」乃肇始於研究者無能感同身受哀慟者的哀傷，到感嘆哀慟者的哀傷深重似不可測；而研究問題則需透過啟發式的研究步驟而來（詳見〈啟發式探索之研究步驟與發現〉段落）。而實際接觸所有哀慟者僅我一人，受訪的哀慟者所經歷的是切身的喪兒之慟，較似我要趨近、感同身受的「效標」，而非「現象」本身。因此，本研究擬運用啟發式探索，由研究者向內探尋，從研究者自己的無能與喪兒者哀傷的浩瀚出發，以期透過啟

發式探索獲得一些洞察與理解。

本文所使用的原始資料之一為田野筆記。它以記錄訪談母親的歷程為主，因為哀慟母親是我執行研究計畫之第一類對象，初次接觸哀慟者，衝擊隨之而來。「田野筆記」又分為成功受訪和拒絕受訪兩冊，分別記錄了近 78,000 字與 12,000 字，無論是何種型式（如：電話、見面、不期而遇）的接觸，我都是在 24 小時之內做完田野筆記。根據 Patton (1990)，田野筆記要包含研究者所認為值得觀察的任何東西的描述、在田野中人們直接的對話、觀察者自己在田野中經歷的感受、反應、對個人的意義，以及觀察者的洞察、解釋、初步的分析等；Berg (2004) 則是認為田野筆記應以完整、正確、詳細為原則。在與哀慟者互動時，我亦秉持上述原則，記錄兩人依序的直接對話、我對哀慟者與情境的觀察、我的洞察、初步的可能詮釋等，盡最大的能力做到詳實。因為是著重在接觸哀慟者的整個歷程之反思，故而，本文對於「田野筆記」的摘錄，將不區別個別哀慟者，亦不區別接受或拒絕受訪的哀慟者。

另外，我一直有作記錄的習慣。我經常就自己的學術興趣範疇內，就自己的生活與見聞（如：自己所做的夢、看的電影、經歷、或朋友的故事、當時發生的社會事件），記錄相關情境、歷程，自己的狀態、感受、或對事件的看法。自從我近距離接觸九二一哀慟家庭以來，「哀傷」相關的主題大幅地出現在記錄中（本文此後稱為「個人筆記」）。本研究擬使用「個人筆記」，連同「田野筆記」，一併作為資料分析之原始素材。為忠於筆記所載之原貌，所引用文字可能中英文並陳。

貳、研究方法

一、啟發式探索

本研究擬以啟發式探索進行之。它是一種有組織的、有系統的瞭解人類經驗的方法；它有一個很重要的特色是，研究者必須親身經歷該現象 (Moustakas,

1990; Patton, 1990)。

這種探索的前提如同 Polanyi (1966, p. 4) 所言：「我們所知的大於我們所能表達的 (we can know more than we can tell)」，這種「所知」，Polanyi 稱之為「沈靜之知 (tacit knowing)」。Polanyi 說「沈靜之知」是經由實際 (practice) 而獲得、並且是無法清晰地表達 (articulated explicitly) 的知識 (Kuhn, 1996) (Polanyi 稱後者為「顯之知 (explicit knowledge)」)。例如：我們常會有這樣的經驗：看到一個熟識的人從遠方走近，或許在看清他的各種外型特徵之前，我們就已經知道這位走近的人是誰；所憑藉的知識，即是「沈靜之知」。又如，我在執行研究計畫初期、仍在訓練研究助理的階段時，助理電洽一位潛在的受訪者，而我用另一個電話機旁聽其談話，當助理因這位哀慟母親的口語持續表示不想再談而打算打退堂鼓時，我即時知會助理「這位母親並沒有不願受訪」(後來這位母親確實也表示：若沒有人受訪的話，她可以接受訪問)。在素昧平生且對方在電話另一端的情況下，所知有限，所利用的也是「沈靜之知」：

因為我知道我完全清楚怎麼回事，雖然我知道我只是從工具性的向度而得知該事物的特殊之處 (particulars)，而且我聚集焦點時，它們是被我忽略的。因此，我可以說我知道這些東西，縱使我無法清楚說出一或甚至完全不能—我所知道的東西是什麼。(Polanyi, 1962, p. 88)

像這樣：似乎無法具體言說特殊之處，然而「經歷了就知道了」的經驗所使用之知，即是「沈靜之知」。對於「知」，道家莊子在《南華經·養生主》提到：「吾生也有涯，而知也無涯」，但莊子並非因此而反「知」，而是主張要追求從不同角度、不侷限於物相、役於語言……等真知(陳鼓應, 1984)。吳光明(1992)也說：

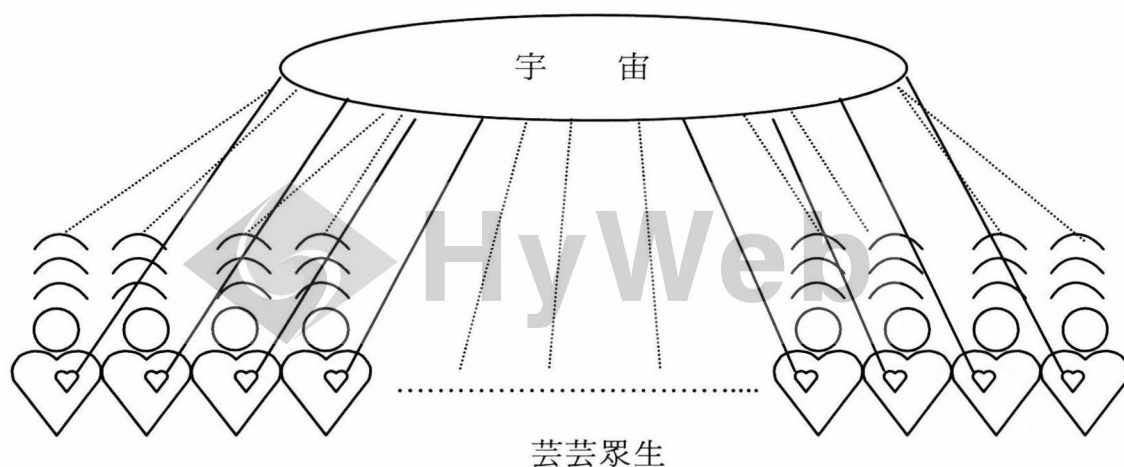
世上如有普遍的真理，它一定是必然而普及的。可是我們卻是有限而自由的，我們只能表現必然卻不普遍的真理。我們的言語至多只能逼人，不能說出無條件的真確性。我們的話語反而每每是錯誤的。由是可見我們可以知道，可以說出的，是說不完知不盡的。(頁 218)

Polanyi (1962, 1966) 認為，有「沈靜之知」，我們才有理解各種知識的可能。藉由「沈靜之知」，「一種源於宇宙、融合思考與存在的視界就產生了」(Polanyi, 1966, p. 4)，它「使個體得以從瞭解某一現象單一經驗的特性 (qualities) 或部分 (parts)，進而感知到該現象的整體」(Moustakas, 1990, pp. 20-21)。

Polanyi 對「知」的看法與完形心理學「整體大於部分之總和，卻不特別知覺到『部分』的細節」的概念有密切關係 (Polanyi, 1966)，然而 Polanyi 認為「完形」是我們在追求知識的路上，經驗主動形塑的結果，個體的這個主動形塑有一沈靜的力量 (tacit power) 而使各種知識被發現出來。Polanyi (1962) 認為這個「知 (knowing)」是一個對已知事物的主動理解 (comprehension)，

(而)「理解」是……一個宣稱普遍效度的負責行動 (comprehension is ... a responsible act claiming universal validity)。這樣的「知」，從與隱含的現實 (a hidden reality) 接觸而言，其實是客觀的；這種接觸被定義在這樣的情境：預期一個未知 (也或許是想不到的) 的真實應用之無可限定的範圍 (the condition for anticipating an indeterminate range of yet unknown (perhaps yet inconceivable) true implication)。 (Polanyi, 1962, pp. vii-viii)

此由「隱含的現實」而衍生至個體的心理活動 (如：理解)，或許和我經常在心中所見的印象有所雷同：「心如宇宙」(如圖一)。



圖一 個體「心如宇宙」之概念圖示

圖一之實線意指：我們每個人的心都可通達宇宙；每個人的內心猶如一個宇宙。中國思想中，宇宙萬物之本源，道家以「道」名之，佛教禪宗則認為「自性」、「本心」、「佛性」⁽⁶⁾是宇宙萬物之本源（楊惠南，1981）。根據牟宗三（2002），自性是清淨的、非虛妄污染，是真實不虛、恆常不變的真常心，也就是智（慧）心（即「般若」）。此本心乃是「一種超越思想的思想，或……一種不思想的思想」（林繼平，1990，頁 90），不可以西方思想之邏輯推理而來。而《六祖壇經·般若品》說：「世界虛空，能含萬物色像，……。世人性空，亦復如是。」一個清淨、真實卻又虛空的心，自由、無住，「覺即是佛⁽⁷⁾」（《六祖壇經·疑問品》）；這樣的佛性，道家莊子在《南華經·大宗師》提到：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」在《南華經·齊物論》亦說：「天地與我並生，而萬物與我為一。」因此，人的本心一如宇宙，若自由無住，離形去知，則能容萬物；本心與宇宙、天地可能合而為一。

上述之「宇宙」或如 Polanyi 所言之「隱含的現實」：當我們發揮內心的「佛性」（虛空、能容萬物）時，心如宇宙。也由於每個人的心都可能通達宇宙，藉此共同之處，人和人之間也可能是相通的，「暫時活在對方生命中」的感同身受是可能的。所以，當自性虛空，猶如宇宙，人可以容納他人的哀傷；然若未有超越且心迷執著，則心未若宇宙，便難以承接他人的哀傷。

個人中心學派 Rogers 在其晚年，對自己身為實務工作者有如此的描述：

我發現當我最接近我內在、直覺的自我，當我與我內在那不知名的角落（the unknown in me）接觸時，甚至可能當我有一些不一樣的意識狀態時，然後我就發現，不管我做了什麼，似乎都是具有療效的，單純只是我的存在（presence）對對方而言就是鬆綁而且是有幫助的。我無法做些什麼來造成這個經驗，然而，當我能夠放鬆且接近我自己超越的核心（the transcendental core of me），那麼，我能夠在（人際）關係中以奇怪且衝動的方式（in strange and impulsive ways）表現，這樣的方法是我無法以理性的方式來辯明（justify），也與我的思路歷程無關。然而這些奇怪的行為最後會是正確的一

以一種特異的 (odd) 方法：似乎我的內在精神與對方的接觸了，我們的關係超越了且成為更巨大東西的一部分。深刻的成長、治療、和能量就在此時此刻。(Rogers, 1978, 1979/1980b, p. 129)

再一次地，本研究雖不論及哀傷治療，然面對個體提及喪親如此深層的生命經驗，研究者聽懂、感同身受哀慟者是重要的。再加上啓發式探索和個人中心學派均強調未具前置假設的開放性探索歷程 (Barrineau & Bozarth, 1989)，而且，Polanyi 所說的「隱含的現實」、Rogers 的「內在不知名的角落」、個體「超越的核心」，甚至前述「心如宇宙」的概念，似乎都呈現出超越「沈靜之知」的可能存在和途徑，而由這些可能而換個方向來審視「沈靜之知」，它或許難以言喻，若在現世得以被理解，或仍可視為客觀。

二、研究步驟

研究者整個人的投入、向內挖掘該現象的本質與意義即是啓發式研究法的精髓 (essence) (Moustakas, 1990)。而 Moustakas 也說，在研究者對於該現象有越深入的瞭解時，研究者亦有更進一步的自我覺察和自我認識。

Moustakas (1990) 針對啓發式探索的進行步驟，提出六個時期 (phases)。

時期一為初步的接觸 (initial engagement)：此時期的任務在於發現一個強烈的興趣、一個以熱情灌注的關注之處。在這樣的歷程中，研究者接觸 (encounter) 內在自我、自己的來龍去脈 (autobiography)、與在周遭情境中的重要關係，向內與自己不斷地對話、尋找而發現所欲探究的問題，亦即所欲探究的現象。

Polanyi (1962) 指出，一個啓發式的問題是一種智識上的渴望 (an intellectual desire)，它是以「有某種東西的存在來滿足它」為前提，這個能夠滿足渴望的東西即是答案。

Moustakas (1990) 主張研究問題要做到簡單 (simplicity)、具體 (concreteness) 和明白清楚 (specificity and clarity)，並符合以下特性：爲了要尋找更完整的人

類經驗的本質或意義；發現現象的質（*qualitative aspects*），而非量；它包含個體全部的自我（*total self*）並激起個人的與熱情的主動投入；它並不預測也不尋找因果關係；它是透過謹慎的描述、說明、隱喻、詩、對話及其它具創造性的形式來呈現，而非測量、評比、或計分。

時期二是融入（*immersion*）：研究者無時無刻與所欲探究的研究問題相處著。無論醒、睡、作夢，任何人、事、活動、讀物等內外刺激，無論在研究者的專業角色或生活上的角色、與隨之而來的各式情境，只要與研究問題有關，都可能成爲「融入」的原始素材。Polanyi（1962）以「讓問題縈繞於心（*obsession with one's problem*）」表示之（p. 127），而且他認爲這樣的狀態是所有創發能力（*inventive power*）的主要動機，亦有助於研究者成功地重組自己的思緒。

時期三是沈潛（*incubation*）：在這個時期，研究者從原本對研究問題強烈而聚焦的投入中撤離，目的在於對研究問題有更清明、更延伸（*extended*）的瞭解，因爲，一個人「內在沈靜的向度（*inner tacit dimension*）」和「直覺（*intuition*）」其實仍持續在運作著。所以，這個撤離是在意識所及的層次（Polanyi, 1962）。Moustakas（1990）舉一個例子：一個人通常絞盡腦汁，就偏想不起來東西（如：鑰匙）放哪；當不再想了，才會「不小心地」想起放鑰匙的地方。這個時期就像種下一顆種子，表面上無痕跡，土壤中的種子其實正在接受養分、水分，奮力地往上生長。

而「直覺」即是「沈靜之知」與「顯之知」的橋樑（Moustakas, 1990），Moustakas 認爲，它是「一個個體內在的能力，它足以推論到某一現象的結構與動力的知識」（p. 23），「直覺」是我們「知覺一個現象，觀察這個現象，一而再、再而三地檢視各種線索，直到我們能夠推測真實（*the truth*）」（p. 23）。根據 Kuhn（1996），「直覺」是指「一個成功的團體之成員所測試過的、共享的所有物（*possessions*）。新進者透過訓練作爲其準備成爲其中一員而獲得這些所有物……」（p. 191）。因此，這裡所指的「直覺」並非一般所認爲的個人的預感或瞬間毫無緣由的火花，而是經歷了一段「訓練」、「測試」、且爲多人所分享的現

實 (reality)。

時期四是照明、啓蒙 (illumination)：當研究者對沈靜之知和直覺都持開放且接受的態度，這個時期自然來到。它可能對之前沒注意到的、或是誤解的現象或訊息有新的發現，而對所欲理解的研究問題增加新的向度 (dimensions)、主軸 (themes)、特性、部分 (components)。要獲得這樣的洞察，反映的能力 (reflectiveness) 很重要。

時期五為詳細說明 (explication)：它比上一時期更為詳細地瞭解所欲研究現象的本質、意義。目的在於透過研究者全然檢視所欲探索之經驗已浮上意識層面的內容，以進一步瞭解該經驗本質更多層面的意涵。因為一個現象的意義乃隨著每個人的內在參考架構 (internal frame of reference) 而有其特異性，故而，在這個時期，研究者需要專注於自己的覺察、情感、思考、信念、判斷，以作為瞭解的前提。Moustakas (1990) 指出兩個特別重要的概念：內居 (indwelling) 和聚焦 (focusing)。「內居」是指研究者轉而向內在尋找對人類經驗的特性或主軸的本質 (nature) 或意義更深入、更延伸理解的歷程 (Moustakas, 1990)；而「聚焦」是一個內在的注意力，一個有系統地接觸一個經驗的更中心意涵的相處 (staying with) 和維持 (sustained) 的歷程。Moustakas 認為，集中注意力能夠為研究者內在創造一個空間，對該現象繼續有更多、更精緻、更正確的發現。

時期六是創造性的綜合 (creative synthesis)：研究者對於該經驗的有關主軸、特性、部分、意義、細節、向度等有完整的瞭解後，要透過沈靜的力量與直覺的力量才可能達成此一時期的任務，它是「資料的一個原初之整合。這資料反映了研究者對該現象其意義和本質的直覺、想像、與個人知識」(Moustakas, 1990, p. 50)。它能夠以敘事描述 (narrative depiction)、詩、歌、故事或隱喻故事 (metaphoric tale) 的形式呈現。對資料的知識和一段針對研究主題的獨處、冥想是進入此一時期的重要準備工作。在此階段的重要概念是沈靜的向度、直覺、與自我追尋；研究者要試著跳脫自己注意力的框架，綜合各個時期、不同

來源所發現的經驗意涵，以創造一個新的、可完整地涵蓋該經驗本質的現實（Douglass & Moustakas, 1985）。

三、效度

啟發式探索十分強調研究者向內追尋的部分，然而，Moustakas（1990）也提出兩種獲得效度的方式：一種是研究者不斷檢視的效度（repeated verification）：由研究者恆常且持續不斷地檢視原始資料，以確定所彙整出來的現象的本質是否包含充分且必要的意涵和完整性（comprehensiveness）。那麼，研究者本身對瞭解該現象的「富有熱情且有所養成的承諾（passionate and disciplined commitment）」即是啟發式探索的重要因素（Douglass & Moustakas, 1985）。另一種則是受訪者的效度（participant validation）：若所欲研究現象的資料來自於受訪者，那麼，研究者將所分析、彙整出來的該現象的本質、意涵等，請受訪者審視其完整性和正確性。

Polanyi（1962）表示，效度（validation）本身即是一種承諾的承認（an acknowledgement of a commitment）：「他們宣稱某種真實東西的存在，而且是在說者之外的」（p. 202）。除了 Polanyi 隱含有「共存（copresence）」之意涵，超越現象學（transcendental phenomenology）學者 E. H. Husserl 和文化取向的心理學家 J. Bruner 都提到「互為主體性（intersubjectivity）」的概念；它是一個探討人如何「互相瞭解對方心靈」的議題。人們透過來來回回的對話、互動與修正，逐漸獲得對某一現象（如：他者心靈）的理解（宋文里譯，1996/2001；Moustakas, 1994）。本研究因研究現象之故，實際經驗此現象者僅研究者一人，故而以啟發式探索進行研究者向內追尋、探索的發現歷程；然而，上述學者的論述令個體向內探索、發現而來的答案似能夠被研究者之外的人知覺到它的存在（presence）。故而，本研究除了進行研究者不斷檢視的效度之外，擬將所探索出來的現象，交由他人來檢視其完整性與準確性（accuracy）。

參、啟發式探索之研究步驟與發現

此段落將依據 Moustakas (1990) 所提出的六個時期進行探索與發現如下：

一、時期一：初步的接觸 (initial engagement)

一如我在〈緒論〉所述，因邀訪哀慟母親的歷程，我看到母親們深層、強烈且矛盾的哀傷，在災後近三年，卻歷歷在目，也令我質疑自己未能深刻體會其哀傷，而有此研究主題。

針對在實際場域所接觸到的困境，哀慟者哀傷的深邃是我不會懷疑的，只是太深了，說不定沒有底限。我驚訝的是：易於感同身受的我，與哀慟者的感受竟然隔了一層；我竟然只能操弄著純熟的專業技巧，缺乏「心」的投入；而沒有「心」的投入，在執行哀傷研究時，似乎無以為繼；喪親似乎真的是特別的生命經驗，我竟無能把自己放在哀慟者的立場來聆聽他們的故事、感受他們的哀傷。在這些由自身出發、也指向自身的質疑聲中，問題主軸似乎越見清晰：「什麼是『深刻地感受到哀慟者的哀傷』的經驗？」。所謂「深刻」，即是「暫時活在對方的生命中」，且「能夠全然地自在」(Rogers, 1975/1980a, p. 142)。藉由前述所引用 Rogers (1978, 1979/1980b) 的「內在不知名的角落」、個體「超越的核心」、Polanyi (1962) 的「隱含的現實」、和我所呈現的「心如宇宙」的概念，如此的「深刻」應是可趨之目標。

研究問題既定，便也可以考量效度的檢驗。哀慟者喪兒的切身之痛，可做此研究問題之效標，因此，在現象探索出來之後，我會將之交由喪兒哀慟者來檢視其完整性與準確性。

二、時期二：融入 (immersion)

在邀訪歷程中，哀慟者深層而複雜的情感，帶給我極大的衝擊，而邀訪仍需持續進行，兩者的交互作用也繼續帶給我極痛苦的反思，我幾乎整個人都沈浸在這樣的反思中。

由於如〈緒論〉所言之與哀慟者的互動歷程，我隨時在忖度、體會、感受哀傷。例如，我所邀訪的哀慟者來自各行業：有家庭主婦、開商店者、攤販、工人、受僱者、公教人員……等，他們亦有貧有富，去世孩子的年齡由 4 個月到 19 歲不等，這個現象讓我很容易假設：似乎任何在此鎮上的人都可能是罹難者家屬。我曾在麥當勞內看到一群其中有位小學階段小女孩的一家人，我會假設他們若是（或不是）罹難者家屬，而觀察其互動。這在我的主客觀而言是相當平常的，因為鎮上有超過 200 位罹難者，似乎任何路人都可能是罹難者家屬。我有時在街上與受訪者不期而遇，寒暄後又彼此消失在人潮中；也曾經帶孩子去看醫生時，多次碰到不同的哀慟母親也帶著孩子去看病。哀慟者真的平凡一如他人；或許任何路人極可能是罹難者家屬。

身處在如此的氛圍，我有很好的基礎來感受哀傷，我也主動地理解它—透過假設與觀察、與實際接觸。在經歷的當下，我的假設與觀察是自然且自發的，在此刻撰寫的時候，才逐漸明白這是一個邁向「感同身受」之始。在接觸哀慟者的歷程中，我也覺察到自己面對自己孩子時的百感交集：縱使在日常生活可能與孩子有不愉快，心中同時仍有「我們何其有幸仍在一起」、「老天爺會不會何時把我們分開？」的聲音。心中兩股聲音—日常生活中柴米油鹽醬醋茶的務實衝突，與恐懼「意外隨時可能降臨」而反映出對孩子的愛—同時存在；對後者的覺察則是因為近距離接觸哀慟者而浮現。

有些夢亦與哀慟者有關。我曾夢到與一位母親的孩子有關的夢，也曾經正好在訪問另一位母親的翌日，「夢到自己懷孕了……我的詮釋是 I transferred (this mother's) desire to have a baby.⁽⁵⁾」(引自「田野筆記」)。一如前述，我在接觸哀慟者之初，即知自己「與真正經歷過的母親隔了一層」，或許我在現世無能暫時活在對方生命中地感受到哀慟者的哀傷，但在潛意識狀態時，我似乎與哀慟者有很好的連結。我認為我至少很努力地—連潛意識都是一與她們連結，即想要瞭解哀慟者；沈靜的力量似乎無時無刻地在運作。

除了客觀的時空與無法掌控的潛意識之外，我亦向內覺察自己的內在世

界。在與哀慟者接觸的歷程中，我發現自己對死亡、喪親主題的假設和禁忌，不斷地受到碰撞；我敏覺到自己的限制。在瞭解自己的同理與哀慟母親的經驗仍隔了一層、經歷了許多母親的軟硬拒絕或延遲受訪，有一天，我在複檢某一位母親的錄音訪談稿，我突然有一個洞察：

昨天我去（這位母親家）……也沒有談到（我相信潛意識也不認為應該、可以提到）○○○的去世、（她）是否仍天天回去看他、與之對話等等，其實我心中也有假設如「死亡是不可說的」、「我好像是死亡使者，不吉祥的」，和台灣社會一樣，所以「拒訪一」軟性的拒絕使我卻步許久。其實我可以想的是，我可以是他們情緒出口的一個專業的管道，我是孩子們送給媽媽們的天使……。⁽⁵⁾（引自「田野筆記」）

上段話「拒訪一」是指一位接觸後拒絕受訪的母親。另一位母親淚流滿面，說自己無法談及過世的孩子，我陪了她一下，仍表尊重，在離去前，我遞給她一張名片：

……拜託她想到、難過時 call me, 請她不要一個人度過，找人一起走這段路。我說我抱歉，雖然我覺得不需要抱歉，她搖搖頭，我抱抱她，離開了。心中頗為震撼和難過。我這是 poke up her wound? Do I need to apologize?（引自「田野筆記」）

像這樣的心理掙扎：「我是死亡使者？」、「我為什麼要去挑起人家的傷痛？」、「我是否假設『死亡是不可說的』？」、「我是否受到專業訓練的影響，認為『談出來比不談好』？」、「再談又如何？孩子確實不會再回來啊！」充斥在我與哀慟者接觸的日子裡。甚至在接觸的時間久了，偶爾我會與她們仍在身邊的孩子互動，若話題接近地震喪親，我覺察到自己會有所遲疑，擔心會碰觸到孩子心中的傷痛；或對於親子倆能夠談及喪親的話題，我的驚訝讓我發現到自己假設「家人之間會避諱死亡的主題」。甚至我自忖：「我該祝她們母親節快樂嗎？」、「我該恭喜他們新年快樂嗎？」我是否假設了哀慟者會觸景傷情、或

假設哀慟者再也不會快樂了？前述「平凡如一般母親，不會令人想到她曾有喪子之慟」也是，我是否假設了「哀慟者的哀傷是一常態」？

對於這些心理掙扎、假設，除了「挑起人家的傷痛」和「再談又如何？孩子確實不會再回來啊！」之外，其它都是以彼時的我，站在相當外圍的位置－對於「死亡」、「喪親」接觸有限、從專業養成的角度－來看待哀慟者的哀傷。我並沒有至親死亡的經驗，以前認為是幸運的事，現在反變成阻卻我感同身受的路障；若非哀慟者的真情流露，我亦不曾知覺到諮商專業的養形成自己潛在的假設：談出來比不談好。哀傷領域中所謂的「哀傷的功課(grief work)」(如：Frantz, 1984; Freud, 1917; Lindemann, 1944; Raphael, Middleton, Martinek & Misso, 1993; Stroebe, 1992; Worden, 2002)，甚至有些「再哀傷(regrief)」的技巧(Melges & DeMaso, 1980)，或許都是基於同樣的假設：希望哀慟者能夠充分地處理(work through)、充分地經歷(experience through)、充分地想過(think through)他們的哀傷，以獲得情感渲洩(catharsis)而逐漸走出來(resolution)。但看哀慟者在災後三年呈現了彷彿如昨日的深層而強烈的哀傷，明知不可能、卻希望孩子回到身邊的想望，我真的要邀請更多哀慟者再重新經歷嗎？在這樣的忖度、猶豫中，我似乎逐漸感受到哀慟者的傷痛；但不可諱言，有這些心理掙扎是痛苦的。

恍然大悟是發生在2002年5月。當我在學術場合論及自己的研究執行歷程與自己的心理掙扎時，有一位學者回映，我的心理掙扎、反思，與哀慟者是“identical”。我才頓悟：我歷經了深刻的心理掙扎，或許相同的掙扎也出現在哀慟者。只是這掙扎可能是相對的：我掙扎於要不要再掀開他們的慟，只為了遂行我想為專業領域累積資料的研究目的；而哀慟者可能是掙扎在自己要不要再次地面對他們難以承受的慟。原來我這樣痛苦的反思，竟也是接近哀慟者哀傷的一個途徑；我心中兩種聲音的拔河，其動力的、矛盾的、拉扯的狀態，與哀慟者或無二致。

若我們的心理掙扎一致，那麼，我希望別人如何對待我？再把角度交換，

我告訴自己：假如我要掀開他們的慟，我必須要做得比「遞一張名片」更多。我所做的具體改變之一是：我不把他們視為受訪者，而視他們為「人」，我提供家中電話、住址，我的家人和我也進入我和哀慟者的對話中。

我的自我反思，在我三年後精讀了《西藏生死書》，發現可與索甲仁波切（鄭振煌譯，1992/1996）對於臨終關懷工作者的自我觀照的這一段話相互輝映：

除非你承認臨終者對於死亡的恐懼多麼擾亂你，讓你自己產生多麼不舒服的恐懼，你就不能去幫助他們。處理臨終的事，就像面對一面明亮而殘酷的鏡子，把你自己的實相毫無保留地反映出來。……如果你不能注視並接受你自己痛苦和恐懼的臉，你怎麼忍受在你面前的那個人呢？當你想幫助臨終的人時，你必須檢查自己的每一個反應，因為你的反應將反映在臨終者身上，大大影響到你是在幫助或傷害他。……當你成長到足以面對並接受自己的恐懼時，你將對於面前的人的恐懼更敏感，你也會發展出智慧來幫助人，把他的恐懼坦白表達出來，面對它，並善巧地驅除。（pp. 232-233）

雖是對臨終關懷工作者所提出的，但 Kubler-Ross 的臨終經驗五階段論可以被應用到哀慟者的哀傷階段（Kubler-Ross, 1969），故而，這段話中的「臨終者」應也可代換為「哀慟者」，「處理臨終的事」也可以代換為「處理哀慟者的哀傷」。面對死亡、喪親的課題，治療者終究得回到自我反思。

沒有至親死亡的經驗，我只能假設我的孩子死去，看看自己能否有所體會和洞察。彼時我最多曾與孩子分開十天，在太平洋的另一端，我只能從電話中聽到孩子的聲音，流淚、思念、不能理解自己出國的選擇，然而，十天之後，我們便得以重逢；「永遠沒辦法看到自己的孩子」是什麼感覺？我發現我的覺察卡住了，無法再進一步。

這個「假如是我的孩子死去」的假設經常隔一段時間就會被我提取出來感受。突然，有一天，我頓悟了：是死亡的「不可逆性（irreversibility）」讓我無法超越自己、投入哀慟者的立場；「除非我的孩子真的死去」，否則縱使與孩子長時間的分離，都還是可逆的，都還有一線希望。當和孩子在心中說話，當和

孩子在夢中相見，當思念孩子成爲父母親唯一能與孩子連結的方法，那種錐心之痛、絕望、毫無轉圜餘地的心情，因爲這個頓悟，我終於能夠接近一點點了。而（父）母親爲了還在世的孩子，仍必須活下去，更讓（父）母親在這些深刻而無助的心情中，顯現他們的韌性。⁽⁴⁾

這裡似乎指出了一個人「暫時活在對方生命中」的感同身受的步驟：先要能夠超越自己，才能投入哀慟者的哀傷。道家莊子在《南華經·天地》中說道：「有治在人，忘乎物，忘乎天，其名爲忘己。忘己之人，是之謂入於天。」「忘」是超脫、化解之意（傅佩容，2002）；人超越外物，超越自然，如此稱爲「忘己」，這樣的人，可說是與自然合一了。Rogers（1978, 1979/1980b, p. 128）以「超越實體的經驗（a transcending experience of unity）」來描述一個人似與宇宙合而爲一的感受、也描述 Rogers 自己與案主工作的經驗。一個人個別的自我可以溶解於一個更高價值的全然領域（the whole area of higher values, Rogers, 1978, 1979/1980b）、可以暫擺一邊（Rogers, 1975/1980a）；亦即個體是可能超越自我、繼而投入另一人的經驗世界，而且其自我也可能自由進出對方的經驗世界。果此，「暫時活在對方生命中」的感同身受確是可能，超越自己則是其前提。

對於我假設「哀慟者的哀傷是一常態」，Parkes（1986）和 Rosenblatt（1993）表示，哀傷並非恆常的（constant），而是如海浪般地有起有落。而我接觸的哀慟者的實況亦然：哀慟者在社交場合也是開懷大笑；被訪問到一半，還是得拾起眼淚做生意；還是簽樂透；還是會逛街、賞花；碰到開心的事仍是興奮莫名；還是口頭抱怨學齡前的孩子（地震後出生；有些哀慟者認爲是過世的孩子被「生回來」）很黏人、煩人……。日常生活的功能或表現無異於他人，也是與其內心的哀傷同時存在的。

而意外似乎真的隨時降臨。在接觸哀慟者約一年，我遭逢了一位學生的驟逝。他是我一對一教學了一學期的學生，當我乍聞消息，「震驚不已，難以下嚥……『怎麼會這樣呢？』……現在完完全全能夠感受到今年的受訪者驟失手足的心情，……和母親們的感覺是不一樣的，……（這位學生）的父母如何承受在遠方聽

到要這樣把孩子接回去的消息？⁽⁵⁾」(引自「個人筆記」)。之後參加其告別式，除了送其最後一程外，我亦同時體會親代(仍隔一層)的哀傷與體會台灣民俗「白髮人不送黑髮人」對逝者與哀慟父母的情感和糾結。「回程的路上，發現：自己的 daily function 還有，只是心中有一個位置，就是酸酸的、卍卍卍。這也是父母親的心情和狀態吧」(引自「個人筆記」)。生活中信手拈來的經驗、或稍遠距的社會事件，都可能有助於我體會哀慟者的哀傷，然而，我的獲益卻是建立在一件件如此令人傷痛的因緣際會；心情難以言喻。

在接近震災三週年時，「個人筆記」記錄著：

When 9-21-2002 got closer, I felt painful because it seemed that I could feel their pains. ... However, after I told one of the mothers during interview about this, and along with the sympathy cards sent, I didn't feel painful...

這樣在當下自自然然地書寫在自己的筆記中，在現在看起來，我似乎真的是一路上都在學著感受哀慟者的哀傷！在此時走在啓發式研究論文撰寫的路上，我極度驚訝。同時，這個記錄也像是一個「檢驗」，檢視我是否越趨近哀慟者的哀傷。回首望去，如此的「痛覺」，我和哀慟者似乎逐漸站在同一個位置，而且，我們只和「聽得懂」的人訴說，其他人得不到我們如此的分享和揭露。然而，我心中一直與逝者和哀慟者有一個承諾：讓孩子們의 早逝，可以有其意義；讓父母親的傷口再被掀起一次，可以有其意義⁽⁸⁾。因此，我多了一個「研究者」的角色。

爲這個時期做一小結。在如此長時間且令我痛苦反思的「融入」中，我獲得若干洞察，茲彙整如下：

1. 在平時當下的氛圍中，透過心中的假設、觀察、與實際接觸哀慟者的哀傷，是我邁向「感同身受」之始。
2. 經過相當時間與哀慟者近距離的接觸，我覺察到自己面對自己孩子時的百感交集，也覺察到家庭對我的重要性。
3. 我很努力地想要瞭解哀慟者的哀傷一連潛意識的運作都是。

4. 在與哀慟者接觸的歷程中，我知覺到自己的禁忌與假設。從主動尋求的假設中，我理解了是「死亡的不可逆性」讓我無法超越自己、投入哀慟者的立場。
5. 原來我掙扎於要不要再掀開哀慟者的慟和研究計畫仍要執行，與哀慟者掙扎於難以面對傷痛卻又有滿滿的說的需求是一致的。
6. 生活中信手拈來的經驗、或稍遠距的社會事件，都可能有助於我體會哀慟者的哀傷。
7. 我應視哀慟者為「人」，而非僅是提供資料的受訪者。
8. 面對死亡、喪親的課題，研究者終究得回到自我檢視。
9. 哀慟者只和「聽得懂」的人訴說其深層的哀傷，其他人得不到哀慟者的分享和揭露。

上述絕大多數的洞察乃是以「我」為出發點，以臻深刻地感同身受到哀慟者的哀傷，除了第二點較屬私領域之外，它們或許得以引申到「研究者」。另僅最後一點是針對哀慟者表達哀傷之可能性之洞察。

三、時期三：沈潛（incubation）

在這個時期，研究者從原本對研究問題強烈而聚焦的投入中撤離。在本研究中，最具象的沈潛、撤離是：自 2003 年 8 月起，我不再與哀慟者居住在同一鎮上，地理上的距離清楚地區別了這個時期。然而，或許因為「內在沈靜的向度」和「直覺」在潛意識層次仍持續運作，這個時期，我曾夢到自己的孩子死去，「假如是我的孩子死去」的假設透過潛意識獲得經驗。2003 年 11 月下旬，我在「個人筆記」中描述著：

我夢見我必須送走（我的孩子）— which means, she was dying right in front of me. ……我心很難過、揪在一起、很痛，我也很害怕，我就要失去她了？我從不知道沒有她的日子怎麼過？……我的心碎了，我就要失去（我的孩子）

了，她就像要在我手裡溶化了一樣……我不知道我為什麼會失去（我的孩子），為什麼她會在我眼前、手裡消失……forever？我要如何承受？⁽⁵⁾

醒來後，我瞭解，我根本從沒有進入罹難者家屬的心境，從沒有！好痛，我不知道他們如何在（強忍）心痛中擦拭著孩子的遺體、送孩子入殮或火化，我不知道他們如何接受孩子必須永遠不能回家的事實，難怪有人會當孩子出外讀書，有人會天天回去與孩子對話。永遠都還沒準備好，永遠都不想失去。

雖然在醒時是忙於適應新的工作環境，個人內在那股亟欲瞭解、體會哀慟者的哀傷似仍在運作著。

四、時期四、五：照明、啟蒙(illumination)與詳細說明(explication)

針對時期四和五的資料處理，Moustakas（1990）認為，研究者要回到每一位被研究者的原始資料，根據這些資料，為她（他）就研究現象寫出一個包含了該被研究者所描述的特性和主軸的個別描述（individual depiction），直到每一位被研究者的個別描述完成。其後，再把所有被研究者的個別描述彙整為一個組合描述（composite depiction），它要包含所有被研究者在有關該現象的所有特性和主軸；它能夠以敘事（exemplary narratives）、描述、對話、說明、逐字稿等型式呈現。

而本研究真正深刻地涉入所欲研究的現象者，僅我一人，因此，個別描述和組合描述是同一份，時期四和五亦是合併，只是要注意到所描述的要包含完備的特性和主軸。在這個段落，我擬先以原始資料呈現過去沒有注意到的有關發現，同時也反映出對自己內在世界的覺察，這些都是 Moustakas 認為此時期的重點。其後，我將再彙整出一個包含完備主軸和特性的描述。

（一）向內更細微的發現

這個時期之後到進行效度考驗之前，全然是研究者的內在活動，此時沈靜

之知和直覺是重要的。當我重新拾起田野筆記、細細閱讀它時，至少是十個月以後的事。這段時期內，我經常在夜深人靜時，閱讀田野筆記中一個個哀慟者的故事。哀慟者們與我的互動，透過文字，鮮活地呈現在我的腦海中，歷歷在目；再加上自己持續記錄的「個人筆記」，我發現自己對於不住在同一城鎮的地理距離，感覺是得以有喘息的機會。因為幾次回到鎮上的居家生活，我覺察到自己「與哀慟父母的感覺、的聯結，全都回來了」，心上相當地累（psychological demanding），但換個位置想，我也瞭解哀慟者似乎未有喘息的權利，無論就切身的喪兒之慟或可能觸景傷情的地理距離而言，他們心中永遠有一個酸酸、ㄉㄉㄉ的位置。

同時，值得記錄的是兩個大型天災人禍。2003年4月台北市 SARS 風暴和2004年底南亞海嘯是兩個讓我極度心「動」的大型災難：我想進去災區協助。在2003年5月上旬的「個人筆記」中：

想到她（註：指死去的護理長陳靜秋）的丈夫與女兒，想到其他的去世者與被隔離者，我都想送一本我編輯的書給他們。早先（前幾天 only）很想進和平醫院去 support them emotionally. ……所以，我知道，……九二一若再一次，我還是會做同樣的事、同樣的投入……

看著南亞海嘯的災情和急遽攀升的死亡人數，我在2004年12月底「個人筆記」記載著：

……經過了九二一，或許有人會說，現在是救難隊和醫療隊去救出更多生者、維繫生者生命的黃金時期，我們一般人沒辦法做什麼；尤其現在災區水和食物不足、公共衛生問題堪慮，我們就不要去佔他們一口米糧，又傳染了一身病回來—假如還回得來的話。

這些令人熟悉的口徑，我在五年前九二一震災，有一個大學要撤出他們的校園時聽過。但是，災區居民恐怕不這麼想。他們或許在自己完全六神無主時，需要有人幫忙找他的親人、需要有人來幫他們從瓦礫堆中清一個地方

讓他們歇息、幫他找清潔的飲水，陪他呆坐、或是聽他喪親的哀哭……。這些是很多人都可以做的。

災害剛發生時的急難期，是需要大量半專業的人力的。救難和醫療以外的專業或許真的沒有用武之地。但是這個時期是不需要「專業」的，這個時期是要一顆「人溺己溺」跟“just do it”的決心。我們從九二一後建立了好多災難、哀慟的文獻，國科會撥了款獲得的研究結果，好像還是只能紙上談兵。

我不否認自己來自九二一災區，南亞的災情小程度地令我回想到五年前。但是在心中更為難以平復的是：看到有人受苦。這個受苦的經驗，人人平等，自然或人為的災害，人類恐怕永遠不能預測何時會發生，我們恐難預測自己或家人可否看到明天的日出。泰國普吉島不是渡假天堂嗎？變成了躺著 400 個遺體的煉獄（數目尚在攀升）。五年前是台灣，去年是伊朗，今年是南亞，之後呢？人類非要自己經歷無法感同身受嗎？

感同身受、危機處理，是我在教學生的體驗和概念。我在做助人工作者的養成工作。現在，最真實的場域發生了，我卻更體會了，真正的學習，似乎必須建立在理論與實務之間的沒有距離。現在的紙上談兵距此還有一段距離。

靠著感同身受，靠著文獻的知識，靠著九二一的心理重建經驗，我認真地在腦中想過，要成行的話，我需要做些什麼？是靠行或自組一個團隊呢？如何做事前準備、準備哪些？本地與當地的連繫該怎麼做？還有許多……都必須在越短的時間內越好。

假如我情感和行動不能一致，我也會克服的，我可以想「我把學生的智識、心理健康照顧好就好了」、「我把我的九二一哀慟父母親陪伴好就好了」，也還過得去。竊自期望，當「下一個災難」來得夠多次時，我們台灣

人或許會不同。我呼籲什麼呢？能把自己的心情撫平恐怕就是我目前能做的了。

兩個大型天災人禍「小程度地令我回想到」九二一震災，而讓自己「心中更為難以平復的是：看到有人受苦」，我也知道了：災難「若再一次，我還是會做同樣的事、同樣的投入……」。足以令我觸景傷情、或撼動我內心的因素，並非是外在不可測的大型天災人禍，而是牽涉到「有人受苦」如此的生命經驗。在現代社會，受苦的經驗一直受到忽略、削弱，無論是專家或一般人皆然，而且，人們總在尋找消除痛苦的方式，而沒有將之視為人類的結果（human ends, Kleinman, Brodwin, Good, & Good, 1992）。確實，「受苦的經驗，人人平等」，無論從心理健康或宗教信仰而言，「離苦得樂」都是人們所期待的最終救贖；似乎，我們也忘了面對與正視「受苦」經驗的事實。這裡我理解到自己的內在世界覺知到的是「受苦」這樣的生命經驗，似乎就像我看待喪親經驗一樣—深層，且無人可免。從明白自己「還是會做同樣的事」，我似乎也覺察到自己內在堅持或固執的部分，或許是因看事物的角度（perspective）、或視野的深度、也或許是因個人的特質（trait）所致。

在著手撰寫組合描述之前，與同事在日常生活的對話讓我再次印證家人對我的重要性，我進而發現：透過與家人對話，尤其是與孩子的對話，我得以釐清自己如此投入親人驟逝的哀傷的因素。

大女兒剛成為小學新鮮人的那學期，我獲得先生的同意，一週將有兩個晚上留在學校。根據 2004 年 9 月中旬的「個人筆記」：

（大女兒）得知，希望我不要，因為她希望全家人在一起的對話：

「可是媽媽需要寫東西……」然後，這次我終於告訴她，我在寫一些伯伯阿姨的故事，因為他們的孩子因九二一地震死掉了，

「怎麼死的？」

「被壓死的……妳那時候也才 20 個月大啊」

「那我怎麼沒有被壓死？」

「對啊，所以我們很幸運啊，我們沒有失去我們的寶貝，他們永遠看不到他們的寶貝了……」

「那他們為什麼不自己寫？」

「因為……（我想好久）他們自己沒有辦法面對……媽咪幫他們……」

「我為什麼覺得妳眼睛亮亮的，好像要哭的樣子……」這句話讓我真的掉下眼淚。

這段對話—童語—讓我瞭解為什麼是我在寫（「他們自己沒有辦法面對……」），幫他們寫出來在我心中的重要性。

三個學期後，2006 年 1 月中旬的「個人筆記」記載著：

今天(大女兒)問我：「為什麼妳在△△鎮認識那麼多人，爸爸都沒有？」
咦？小孩永遠有奇怪的知覺。她指○○媽媽。我告訴她，○○媽媽有一個孩子死掉了，「那為什麼這樣就認識她？」「她小孩子死掉了，我去聽她的故事。」然後我再補充，○○也是有一個大孩子死去，○○姊姊有一個妹妹也是，都是因九二一被壓死。我的孩子說：「那我真是幸運小子！」我說我們真的是很幸運，告訴她，她那時才廿個月大——一歲八個月。她再說一次她是「幸運女神」。我喜歡我的孩子會感恩，從別人的經驗知道自已的幸運。⁽⁵⁾

有關令我心情難以平復的南亞海嘯，我在 2005 年 1 月上旬「個人筆記」記載著：

我在上週三、四是最最難過的時候，did not feel like functioning at all, neither could I read a word. 也是在上週四決定死心，無法成行協助，但其實心中還是偷偷地想，只是平靜了些地想著。昨晚……在我讓（小女兒）知道地震那些人好可憐後（她竟還記得「地震那個嗎？」），我問（小女兒）：

「媽咪去幫忙那些人好嗎？」她搖搖頭，然後又問：「那誰保護妳？」「媽咪會自己保護自己啊！」「為什麼？」「因為……媽咪是很小心的人啊……」⁽⁵⁾

聆聽哀慟者的故事是讓我由衷體會到家庭的重要性的因緣之一。或許在家庭—於我而言—如此安全、放鬆的環境，也或許我覺得孩子有權知道她們母親的工作時程似乎和她們同學的媽媽不同，家庭也成為我釐清自己何以如此投入的地方：我發現自己意欲協助、不忍人受苦的衝動（impulse），所以，瞭解了哀慟者面對其哀傷是如此地困難，我選擇幫哀慟者寫，竊自希望台灣對驟逝的哀傷能有更多更貼近的瞭解，這樣的選擇也化成我心中與他們的承諾；我也懷著感恩的心在寫：生命幾經奔波，全家仍都能夠在一起。

我確實也不再將哀慟者視為受訪者。在結束資料蒐集後，我仍會回去探訪哀慟者；在拉開地理距離後，長假期時回到舊地，我會帶孩子去探訪他們。在一個安全放鬆的情境與孩子的對話，其實跟哀慟者一樣，要在安全的環境，遇到聽得懂的人，才會訴說自己最原初、最深層的理想。

（二）對研究現象的組合描述

走在整個啟發式探索的歷程至今，有不斷的回顧、有時空的移轉、有生活經驗的增加（而我似乎也把握了這些經驗），也有同樣的幸運—我有至愛相伴。面臨為組合描述下筆時，也發現自己震懾於沈靜的力量、直覺、完整、創造卻需原初……等啟發式探索重要的實踐：永遠不能確定自己是否到達極致。

本研究的研究問題是：「什麼是『深刻地感受到哀慟者的哀傷』的經驗？」經由啟發式探索的研究步驟，有五個主軸逐漸浮現：一、無時無刻地自我反思與體會哀傷，二、創造一個令內傷深重的人感到安全的情境，三、根植的特質和態度，四、學習放下我執，五、「人」與「人」的互動。其中，第一個主軸主要是自時期二「融入」的歷程抽取出，甚至是歷經整個啟發式探索歷程。第二和第三個主軸都是由時期四和五「照明、啟蒙與詳細說明」而得，第四個主軸則是由時期二—特別是對自己內在與死亡有關的假設、禁忌的挑戰與心理掙扎—而引發自己趨近「哀慟者」的立場。第五個主軸是順著第四個主軸而洞察的、

希望「我(哀慟者)」如何被對待。在五個主軸中，前四個主軸的主詞一律為「研究者」。「深刻地感受到哀慟者的哀傷」經驗的組合描述，將包含此五主軸。本研究主張：透過這五個主軸的體會與理解，哀傷研究者縱貫時間地學習，卻暫且無我地游刃於哀慟者的內在世界，才能夠深刻地感受到哀慟者的哀傷。有關「深刻地感受到哀慟者的哀傷」經驗的組合描述，囿於篇幅，將依效度考驗意見修改後，呈現於下一時期(創造性的綜合)。

五、時期六：創造性的綜合 (creative synthesis)

在進入時期六之前，我先報告效度考驗的歷程。當研究者完成了組合描述後，便著手進行效度考驗。執行步驟如下：我以「深刻地感受到哀慟者的哀傷」的狀態，接續撰寫了以第一人稱所表達的哀傷(詳見〈附錄〉)，以作為「效標」之用。我所秉持的理論架構(rationale)是：當研究者深刻地感受到哀慟者的哀傷時，其所描述的哀傷，應是能貼近哀慟者的哀傷經驗。之後，我邀請了兩位哀慟者，在徵得他們的同意之後，將時期五所完成的組合描述(「深刻地感受到哀慟者的哀傷」的經驗)和效標(「哀傷」的描述)，連同一封說明信件寄出，請哀慟者依據說明協助修改，也為該經驗增添新的本質和意義。從寄出到收回，費時18天，本時期「『深刻地感受到哀慟者的哀傷』的經驗」將據以修改於後；其中有三個畫底線處，將接續討論。

對研究現象的「創造性的綜合」

首先，這個經驗是一個歷程。想要能夠深刻感受到哀慟者的哀傷，一個人先覺察到的是自己不得其門而入。你無法聽得懂哀慟者，你驚訝於哀慟者鮮明的哀傷仿如昨日、哀傷的深沈令你幾乎淹沒。在哀傷的大海中，沈浸其中變成是自然而然的事。在當下的情境氛圍、實際接觸哀慟者所造成自己禁忌和假設的碰撞，還有你心中主動尋求的哀傷假設，或是掙扎於研究必須執行卻不願掀起哀慟者的傷痛，甚至在夢中，甚至看到社會事件；你無時無刻在體會哀傷：它痛徹心扉，難以言喻；它不給哀慟者有喘息的機會。

假如你可以體會到：哀慟者面臨是否接受邀訪，可能經歷深刻的心理掙扎。雖然能夠不要提起，就儘量不要提起；雖然每提起一次喪兒經歷，就是痛；雖然哀慟者無法、不敢、不要再想起彷如昨日的喪兒之慟；然而，卻又有滿腔的懷念、滿滿想講的需求。

假如你可以體會到：一個受傷的小動物，會蜷縮在牠的洞穴中舔舐牠的傷口；當牠不能確定外界是安全的，恐怕不會輕易出洞。除非牠確定外面是安全的，不然縱使傷重到需要就醫，牠可能仍會選擇躲在洞中，雖然傷口可能無法痊癒，卻不會再受到更多的傷害。但牠可能從此就以保護傷口為藉口，與人保持距離，深怕任何人再碰觸傷口，就已經不是自己所能處理的。

假如你體會得到：在死亡或喪親之前，人人平等，畢竟無人可自外於喪親經驗；假如你看著自己的孩子、至愛，心情是複雜、百感交集的；假如你驀然回首，體會到自己在專業上像是脫胎換骨（但核心不變）；假如你聽得懂這一段話、體會得到它的深刻意涵，那麼你才感受得到哀慟者的哀傷：

當哀慟者不再拼命地向外尋找逝者，他們才會發現，原來逝者不斷地在他們的內心豐富著他們的生命。因為，沒有失落就不可能有獲得，沒有哀傷就不可能有愛，沒有痛苦就不可能有喜樂。我們或許需要放掉一個外在的、能保護我們免於苦難的守護神，而安置一個內在的、豐富我們生命的神。我們只能全部接受或全部拒絕。或許早知道就不要愛她（他），現在就毋需承受哀傷的劇痛；或許用藥物麻痺自己，現在就不用承受哀傷的劇痛。然而，沒有愛和意識，我們並非真正的活著。像這樣的人生功課只能透過全然經歷哀傷、受苦、以及因之而浮現的愛和喜樂而習得。（Parkes, 1997, p. 215）

那麼，你會努力運用自己所學所有，以成為一個「分享者」，以進入哀慟者的內心世界，深刻感同身受其哀傷。接納、關心、開放的心胸、人溺己溺的深刻感受、與「不令哀慟者再因我而受到傷害」的自我要求，這些都是你的特點；它們是你歷經生活的風霜與歷練，卻選擇保有的核心特質／態度。

那麼，你先要能夠超越自己，才能感受哀慟者的哀傷。超越自己意指你要把自己放空，不以事先設定的理論模式、概念套用在哀慟者的經驗，以傾聽哀慟者的哀傷。這與道家莊子所說的「坐忘」、「忘己」、「心齋」的狀態⁽⁹⁾是一致的，個體將虛空自己地接收、吸納哀慟者所釋放的所有訊息，陪伴卻不急於挖掘哀慟者暫不願呈現的情感糾結（拉扯），而是暫時放下，順著哀慟者的心理頻率而進入其經驗世界。

那麼，你才可以深刻地感受到哀慟者的哀傷。

在本研究「深刻地感受到哀慟者的哀傷」經驗的描述中（如上述），第三段以受傷的小動物作為比喻，在效度考驗時，哀慟者將「以保護傷口為『重心』」改為『藉口』，我忖度再三，逐漸認為哀慟者或許表達得更真誠且直接，故而採納。而自第五段開始，描述轉向至研究者－研究者努力成為一個「正確的人」，而哀慟者將之改為「分享者」，再加上我原本接續描述的研究者特質「負責、堅持」，哀慟者將之改為「接納、關心」，這或許是哀慟者所感受到的研究者所扮演的角色和呈現的態度，而我則認為是負責、堅持、自我要求，才令我得以聽到哀慟者的故事，而開放的心胸、人溺己溺才令我似乎聽得懂哀慟者的故事。有趣的是，根據哀慟者修改後的研究者角色與特質，哀慟者眼中的研究者似是「與我在一起（stand by me）」、「為我而存在（be present for me）」的，哀慟者眼中的研究者似是趨向「無我」了－在兩造有限的互動時空下。而當撰寫論文時，哀慟者與研究者各有看法，似乎也間接表示了哀慟者與研究者的立場確是只能「暫時地」合而為一。其餘僅餘文詞修改則逕改，不再討論。

其中引用到成人哀慟領域的重要學者 Parkes (1997, p. 215) 的那段話，我總是認為它闡明了哀慟者的內心掙扎，道盡哀慟者的痛楚和滿懷的溫暖。當我打電話向哀慟者致謝時，有一位即說道：無論哪一國人，使用語言為何，何以他說的話就是如此貼近；就像敲鐘般地，馬上有所共鳴。哀慟者對 Parkes 這段話的回應也印證了我在啟發式探索的後期歷程的體會確是貼近哀慟者的哀傷。

在等候哀慟者的效度回應時，我不巧又經歷了一位學生的驟逝，從加護病

房、到告別式、火葬場，到執筆此刻照應個別學生的哀傷，也觀照自己的哀傷。以此研究的主題而言，這個經驗似乎協助我回到親代最原初的哀傷；以當下的哀傷經驗，我試圖增修時期五之組合描述與〈附錄〉所描述之「哀傷」，若干意欲增加之陳述，幾經思索、體會，並不足以比原有描述更貼近「感受到哀慟者的哀傷」或「哀傷經驗」之本質，故而維持原有的描述。然而，哀慟者的效度回應卻仍有更形貼近的描述（如：將〈附錄〉第五段的「若允許，我就讓自己沈浸在這樣的思念中」修改為「不知不覺自己已沈浸在這樣的思念中」），再一次地，這是一個「深刻地感受到哀慟者的哀傷」的趨近歷程，或許只能越來越接近，只能暫時活在對方的生命中，而不可能永遠合而為一。

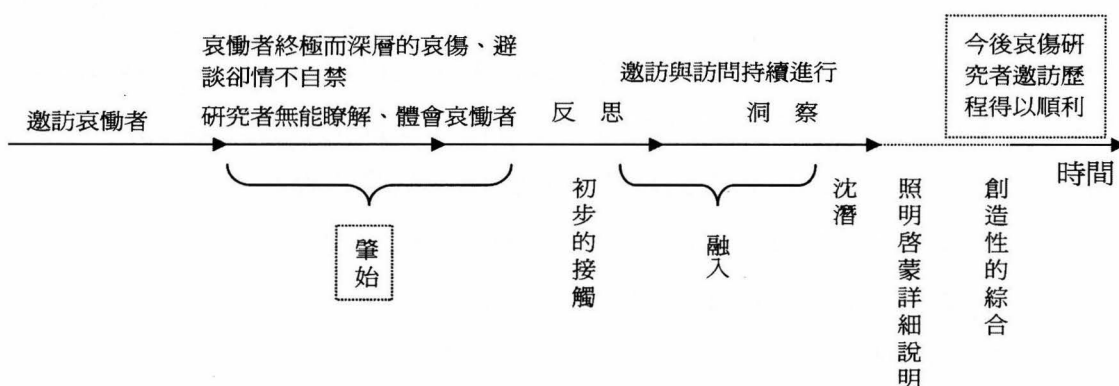
在「效標」的部分，哀慟者增加（第一段）與修改之處亦以畫底線的方式呈現，被刪去的原文則以較小字體加刪除線呈現之。詳見〈附錄〉。

肆、討論與結論

本研究肇因於研究者在接觸九二一喪兒哀慟者之初，感慨哀慟者哀傷之浩瀚並發現自己的無能與有限，故而採用啟發式探索——一種完全不帶假設的研究方法（Barrineau & Bozarth, 1989）——作為自我反思之系統性步驟。有關執行哀傷研究的歷程與使用啟發式探索所進行的反思與洞察歷程，請見圖二。時間橫軸的上方為執行哀傷研究歷程中的一些重要節點與後續的期望，下方為啟動啟發式探索的肇始與研究步驟；歷程中的各節點或各步驟之間隔，並無比例關係。

本研究依循 Moustakas (1990) 所發展的啟發式探索六時期的研究步驟，才發現這是一段與哀慟者主觀世界「合而為一」歷程的探索。一開始是紛亂的，他我分明、不得其門而入的，也由於如此的經歷，得以促成研究者的自我反思。在此歷程中，研究者覺察到自己對死亡的假設、禁忌，與死亡的不可逆性是自己切身經驗所未及的，突然又發現自己的痛苦和忐忑與哀慟者的心理掙扎是一致的，之後就像緩緩地「拉上拉鍊」，研究者與哀慟者逐漸密合，逐漸趨近、感同身受哀慟者的哀傷。經過此啟發式探索歷程，所發現的五個主軸為：無時無

刻地自我反思與體會哀傷、創造一個令內傷深重的人感到安全的情境、根植的特質和態度、學習放下我執、和「人」與「人」的互動。



圖二 哀傷研究之邀訪與啓發式探索歷程圖

哀傷研究者是五個主軸的交集。研究者隨時在體會哀傷—從生活經驗、從夢中、從社會事件、從各型意外；在進一步體會哀慟者的哀傷後，也從自己必須在安全、放鬆的環境中才得以表達自己想望的經驗，研究者逐漸明白為哀慟者創造一個安全無虞的環境的重要性，哀慟者要在這樣的環境中才得以表達自己最真最深的哀傷和思念。此外，研究者的特質、態度與學習將使自己成為正確的人。在個人特質和態度的部分：負責、堅持、開放的心胸、自我要求、人溺己溺是研究者向內觀照所獲之覺察；在學習方面，把握俯拾皆是的各種經驗。但面對哀慟者時，要放空自己與丟掉所學的理论技術，與哀慟者進行最原初的、人與人的互動。

有關前三個主軸——一言以蔽之，隨時隨地為放空自己作準備，本文在研究歷程已多所討論，不再贅述；在此段落，我想要進行「學習放下我執」與「『人』

與『人』的互動」之討論，亦即哀慟者與研究者相遇（*encounter*）時，研究者暫時放下自我，融入哀慟者的內心世界。

就「學習放下我執」而言，從「深刻地感受到哀慟者的哀傷」經驗的描述可知，研究者要放下我執，超越自己，亦即放空自己才聽得懂哀慟者的故事。本文已引用 Rogers（1975/1980a; 1978, 1979/1980b）「超越實體的經驗」、「暫時活在對方的生命中」，和中國道家思想如「坐忘」、「忘己」說明研究者暫時超越自己、虛空自己，之後才得以聆聽哀慟者的哀傷。針對「聆聽」，《南華經·人間世》中有這一段話：

若一志，無聽之以耳，而聽之以心；無聽之以心，而聽之以氣；聽止於耳，心止於符。氣也者，虛以待物也，唯道集虛，虛者心齋也。

莊子以「心齋」說明個體專心致志，用心聆聽，更要用氣來體悟；這段話指出：氣，是個體將自己虛空以容納各種可能的「外物」，「道」只集中在空虛的自心。根據牟宗三（2002），「無」所顯示的境界就是「虛」，「使我們的心靈不黏著固定於任何一個特定的方向上」（頁94）。因此，要「聆聽」，先要虛空自心。哀傷研究者若要獲得有品質的資料，需要「同於大通」，「忘己」，「心齋」，方得以「超越實體」，「暫時活在對方的生命中」，去感同身受哀慟者的生命經驗，讓「哀傷」—無人可免的生命經驗—能夠有最接近真實的呈現。

隱喻故事可以用來呈現所欲研究經驗之本質（Moustakas, 1990），故而，我想要以三個故事來印證「學習放下我執」的重要性，並接續到「『人』與『人』的互動」之主軸。

金庸武俠小說《倚天屠龍記》中的張無忌，當其師張三丰在對手當前，即席指導他太極以應戰，而張無忌在學會了整套太極劍法後，張三丰問他是否都記得了，張無忌回答他全都忘了，而這卻是張三丰所要的境界：忘其招而明其意。張無忌所使出之劍法也真的是人劍合一、心體自由。

Julia Roberts 在電影「永不妥協」中，飾演一個在律師事務所工作，專責實地採集資料的非法律人。髒話連連、暴露且非專業的穿著（以法律人而言）是

她的特色，但她卻能獲得 400 多位原告的信任而提供她資料，相對於片中另一位專業律師取代她的位置後，專業的訓練與身段反而蒐集不到重要的資料。

電影「本能反應」中以黑猩猩為研究對象的人類學家 Anthony Hopkins，在放下照相機（人為的研究工具）後，才真正地看到了黑猩猩，黑猩猩也接納他的「越界」而彼此在非洲叢林中生活了兩年。這位人類學家在非洲叢林中的生活讓他體會與理解現代文明的侵略與剝奪，也逐漸找回失落已久的原初的自己。電影中有人問他：「為什麼你認為你學的和別人的不同？」他回答：「因為我有不同的老師。」

藉由這三個故事，我所要呈現的主軸在於研究者學習放下我執，超越自我。學術養成訓練我們成為專業、客觀、理性、科學的研究者，卻也可能造成我們與被研究者的距離，間接影響我們獲取資料的品質。要真正瞭解一個現象，現象的經歷者是研究者探索所知的引領者；在此現象中，研究者是學習者。當研究者接觸個別的被研究者時，要放下專業的訓練與身段、人為的研究工具（包括研究者和「十八般武藝」），真切的關心、虛心領悟對方的經驗世界，才可能暫時活在對方的生命中。《南華經·坐禪品》也說：「外若著相，內心即亂，外若離相，心即不亂。」放下自己的專業角色，哀傷研究者回歸到「人」的身分，去「感同身受」，而非客觀科學的身段與距離；去「聆聽」，而非技巧的操弄。這些恐怕是比較為哀慟者所接受、也能深刻地感同身受哀慟者內心的姿態。而客觀、科學是研究者離開哀慟者後，面對資料時應有的態度。

索甲仁波切引用英國臨終關懷先驅 Cicely Saunders 的話，她提到一位知道自己將不久人世的人，在未來有限的日子中最大的期望是「希望有人願意瞭解他」（鄭振煌譯，1992/1996）。Klass（1996）也提到，哀慟者需要的是有人陪伴（just being there），傾聽他們訴說哀傷、訴說痛苦。Klass 引用喪兒父母自助團體 the Compassionate Friends 中一位哀慟母親的話：

請聽我說，聽我真正在說的，而非只是我口中說出來的話；因為，可能我說出來的話並非我真正要表達的……與我在一起，與我一起哭泣，那麼，

我將會知道你真的聽到、也聽懂了。那麼，你就安慰了我。(Klass, 1996, p. 206)

Parkes (1997) 檢視了自己與 Raphael 過去的兩篇研究，他發現，受過訓練的志工所進行的哀傷諮商，與經驗豐富的精神科醫生一樣，都有好的結果 (good results)。無論介入的型式是研究或治療，哀慟者需要的是被聽到、被聽懂；也似乎，人在面臨越終極的、越深層的經驗，所要求的其實越簡單。

世界上天災人禍不曾稍歇，台灣的哀傷研究方才起步。在人類的經驗中，生死事大，諸多課題在其中待我們學習；我學到了面對哀慟者需要有更多感同身受的介入。本研究以啟發式探索，透過「內在不知名的角落」(或「個體超越的核心」、「隱含的現實」、「宇宙」等近似概念)，理解了一個「深刻地感受到哀慟者的哀傷」的經驗。Moustakas (1990) 認為，回答啟發式問題意即在尋找自己的路 (finding one's way)，這或許就是我在尋找自己的理解之路。畢恆達 (1995) 也說：「研究……反映了我們的先前理解；……讓我們反省我們原來是這樣看世界的。……它必然牽涉了研究者的自我學習與轉變。」(頁255)。雖然由個人內在探索，經歷了此理解歷程，這可能是通達不同個體的普遍性人類經驗，需要今後更多的探索。

而對於哀傷研究領域，本研究做以下之建議。第一，當以質性研究取向進行哀傷資料蒐集時，研究者或許要與哀慟者及哀慟資料有相當時間的互動，因為研究者的洞察會隨歷程而更豐富且更有深度。第二，研究者需要在所有可能的時間、把握俯拾皆是的經驗，體會喪親的哀傷；面對哀慟者時，試圖虛空自心，努力感受到哀慟者的哀傷。第三，就哀傷諮商的養成課程(研究和實務)而言，學生實際接觸哀慟者的哀傷歷程是必要的，同時要搭配其後的督導或討論，因為喪親或死亡雖是終極且無人可免，卻仍少被人們排列在自己的學習單。第四，特別針對「親人驟逝的哀傷」在哀傷諮商的專業養成中，學院內的諮商領域或許需要增進學校－社區關係 (school-community relationship)，以對社區因突發事件(如：意外、自殺、他殺)而產生的需求提供可被接納的支持與支

援。如此，社區的哀傷得以被即時回應，諮商領域內的專業養成歷程（上述第三點）亦可獲滿足。台灣至今的哀慟文獻對於「親人驟逝的哀傷」的理解仍是植基於少數、零星的哀慟者，而且未若西方社會有自助團體（如：美國的 the Compassionate Friends 是一喪子女的父母親團體）的成立，而社會上不斷的天災人禍讓承載親人驟逝事實的人與日俱增，社區哀傷得以即時被回應或許有助於哀傷研究的迅速累積，也有助於在實務方面的專業養成，能夠對親人驟逝有更多的瞭解；長遠看來，或許亦可對哀慟者的哀傷盡綿薄之力。

註釋

- (1)：這些針對台灣哀慟文獻的數據，是蒐尋「全國博碩士論文資訊網」與「國家圖書館的『遠距圖書服務系統』」兩系統所得到的結果。所使用的關鍵字有：九二一、震災、哀（悲）傷、輔導（諮商）、喪親（子、父、母）等字的組合。依出版年次排序，為吳蕙蘭（2001）、李佩容（2001）、李宏文（2001）、林美儀（2001）、林秀芬（2002）、蔡素妙（2002）、簡麗珊（2002）、楊雅愉（2003）、陳瑞君（2003）、施靜芳（2004）。若在正文中引用的，方列入「參考文獻」中。
- (2)：這些國科會專案研究計畫分別為：〈子女驟逝者的哀傷：以九二一災後的母親為例〉（NSC90-2413-H-260-007）與〈手足的哀傷：以九二一震災未成年成罹難者的兄弟姐妹為例〉（NSC91-2413-H-260-004）。
- (3)：這是唯一一次請助理執行的訪談。因為之後我瞭解到：縱使災後近三年，縱使母親們多儘量不提，但母親仍有滿滿的話要說。需求就在那兒，只要引導得宜的話。同時，雖然孩子已逝近三年，母親們談起來，彷彿才是昨日之事，歷歷在目。看到母親們已過三年仍有如此鮮明的傷痛，而她們仍願意協助我蒐集資料而掀開她們的痛，我不認為我可以讓她們傷上加傷。自此，所有與哀慟者的接觸與訪談，我都親自執行。
- (4)：這個段落以「（父）母親」的方式撰寫，因為我從母親處獲得的直接資料

較多，父親的則多由母親轉述而得知。

- (5)：引用的文字裡，括號中的字辭是在不違其原意與匿名的前提下，爲了讓引用的文字讀起來更加通順而增添。
- (6)：這些描述「心」的用詞是可互換的（高柏園，2001；張國一，2004）。
- (7)：在此要特別強調的是，「佛」不必然是要被膜拜的外塑神祇。從佛教禪宗的概念來看，「佛性」實指「人性」，因此本文任何對人（佛）性的看法，都沒有台灣社會一般觀念中，意欲成佛之意。
- (8)：這個承諾尤其與這段與一位哀慟父親的對話有關：「……我雖自承在專業上相當負責，……，但是這樣的態度仍是踩在他們的慟之上。……因此案，我自省很多，但卻永遠無法 100%站在他們的立場。（父親）反而要我換個角度想：今天，沒有人問○○要不要被寫在逐字稿上；若問了，恐怕她也不會願意。但是不得已，也就希望名字寫上去可以有其意義。他也會是這樣的態度。」（引自「田野筆記」）
- (9)：有關「坐忘」、「忘己」和「心齋」，請分別見本文第 81, 91 及 105 頁。詳細解釋可參考牟宗三（2002）和傅佩榮（2002）。

針對本文之任何回應、回饋或意見，請直接聯繫：王純娟，970 花蓮市華西路 123 號，e-mail: cw9j@mail.nhlu.edu.tw，國立花蓮教育大學諮商心理學系，(03)822-7106 轉 2509

收件日期：2006 年 5 月 18 日
通過日期：2006 年 12 月 17 日



參考文獻

- 王純娟 (2002)。哀傷歷程〈階段論〉之批判。輔導季刊, 38(3), 48-52。
- 行政院九二一震災災後重建推動委員會 (2000)。九二一大地震重要統計數字。台北：行政院。
- 牟宗三 (2002)。中國哲學十九講。台北：台灣學生書局。
- 吳光明 (1992)。莊子。台北：東大。
- 吳蕙蘭 (2001)。喪親青少年死亡態度、悲傷反應與因應行為之研究—以九二一地震中部災區為例。靜宜大學青少年福利學系碩士論文, 未出版, 台中。
- 李佩容 (2001)。喪親青少年之哀悼歷程—以 921 地震的個案為例。中原大學心理學研究所碩士論文, 未出版, 桃園。
- 宋文里譯 (2001)。教育的文化—文化心理學的觀點。台北：遠流。Bruner, J. S. (1996). *The culture of education*.
- 林家瑩 (1998)。喪失子女的父母失落與悲傷反應及復原歷程之研究。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文, 未出版, 高雄。
- 林繼平 (1990)。文史哲論集。台北：台灣書店。
- 周梅琴 (1997)。支持性團體諮商對於喪親悲傷的大學生影響效果之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文, 未出版, 彰化。
- 范幸玲 (2005)。河流與陪伴者互動的故事—一位諮商師的反思歷程。中華輔導學報, 18, 203-240。
- 高柏園 (2001)。禪學與中國佛學。台北：里仁書局。
- 陳鼓應 (1984)。莊子哲學 (增訂本)。台北：台灣商務印書館。
- 張國一 (2004)。唐代禪宗心性思想。台北：法鼓文化。
- 張淑玲 (2002)。國小喪親兒童支持性團體之成效初探。南華大學生死學研究所碩士論文, 未出版, 嘉義。
- 畢恆達 (1995)。生活經驗研究的反省：詮釋學的觀點。本土心理學研究, 4, 224-259。

- 傅佩容 (2002)。解讀莊子。台北：立緒。
- 葉何賢文 (2003)。悲傷調適歷程及生命意義展現之研究—以喪子(女)父母為例。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 楊惠南 (1981)。佛學的革命—六祖壇經。台北：時報文化。
- 鄭振煌譯 (1996)。西藏生死書。台北：張老師。Sogyal Rinpoche (索甲仁波切) (1992). *The Tibetan book of living and dying*.
- 鄧明宇 (2005)。從沈淪走向能動：一個諮商實務工作者的自我敘說到社會實踐。應用心理研究，25，115-142。
- 蔡麗芳 (2001)。喪親兒童諮商中悲傷經驗改變歷程之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士論文，未出版，彰化。
- Barrineau, P., & Bozarth, J. D. (1989). A person-centered research model. *Person-Centered Review*, 4(4), 465-474.
- Berg, B. L. (2004). *Qualitative research methods for the social sciences*. Boston: Allyn and Bacon.
- Cook, A. S. (1995). Ethical issues in bereavement research: An overview. *Death Studies*, 19, 103-122.
- Douglass, B. G., & Moustakas, C. (1985). Heuristic inquiry: The internal search to know. *Journal of Humanistic Psychology*, 25(3), 39-55.
- Frantz, T. T. (1984). Helping parents whose child has died. In T. T. Frantz (Ed.), *Death and grief in the family* (pp. 11-26). Rockville, MD: Aspen Systems Corporation.
- Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. In P. Gay (Ed.) (1989), *The Freud reader* (pp. 584-589). New York: W. W. Norton & Company.
- Ironstone-Catterall, P. (2005). When Isaak was gone: An auto-ethnographic meditation on mourning a toddler. *Omega: Journal of Death and Dying*, 50(1), 1-21.
- Klass, D. (1996). The deceased child in the psychic and social worlds of bereaved parents during the resolution of grief. In D. Klass, P. R. Silverman, & S. L. Nickman (Eds.),

- Continuing bonds: New understandings of grief* (pp. 199-215). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Kleinman, A., Brodwin, P. E., Good, B. J., & Good, M. D. (1992). Pain as human experience: An introduction. In M. D. Good, P. E. Brodwin, B. J. Good, & A. Kleinman (Eds.), *Pain as human experience: An anthropological perspective* (pp. 1-28). Berkeley, CA: University of California Press.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. NY: MacMillan Publishing Co.
- Kuhn, T. S. (1996). *The structure of scientific revolutions* (3rd ed.). Chicago: University of Chicago Press.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: SAGE.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 101, 141-148.
- Melges, F. T., & DeMaso, D. R. (1980). Grief resolution therapy: Reliving, revising, and revisiting. *American Journal of Psychotherapy*, 34, 51-61.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic research: Design, methodology, and applications*. Newbury Park, CA: SAGE.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Parkes, C. M. (1986). *Bereavement: Studies of grief in adult life* (2nd ed.). Madison, CT: International Universities Press.
- Parkes, C. M. (1997). Help for the dying and bereaved. In C. M. Parkes, P. Laungani, & B. Young (Eds.), *Death and bereavement across cultures* (pp. 206-217). London: Routledge.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (2nd ed.). Newbury Park, CA: SAGE.
- Polanyi, M. (1962). *Personal knowledge: Toward a post-critical philosophy*. London: Routledge.

- Polanyi, M. (1966). *The tacit dimension*. Garden City, NY: Double Day.
- Raphael, B., Middleton, W., Martinek, N., & Misso, V. (1993). Counseling and therapy of the bereaved. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement* (pp. 427-453). New York: Cambridge University Press.
- Rogers, C. R. (1980). Empathic: An unappreciated way of being. In C. R. Rogers, *A way of being* (pp. 137-163). Boston, MA: Houghton Mifflin Co. [Reprinted from *The Counseling Psychologist* (1975, Vol. 5, No. 2, pp. 2-10)]
- Rogers, C. R. (1980a). *A way of being* (pp. 113-136). Boston: Houghton Mifflin Co. [Reprinted from *Education* (1979, Vol. 100, No. 2, pp. 98-107) and *Journal of Humanistic Psychology* (1978, Vol. 18, pp. 23-26)]
- Rosenblatt, P. C. (1993). Grief: The social context of private feelings. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement* (pp. 102-111). New York: Cambridge University Press.
- Stroebe, M. (1992). Coping with bereavement: A review of the grief work hypothesis. *Omega: Journal of Death and Dying*, 26(1), 19-42.
- Worden, J. W. (2002). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (3rd ed.). New York: Springer Publishing Co.



A Heuristic Journey to Gain Access to the Inner World of the Bereaved

Chun-Chuan Wang

National Hualien University of Education

Abstract

The aim of the present study was to gain insights and comprehensions of grief of the bereaved using the experiences of a grief researcher. Heuristic inquiry, a qualitative research approach developed by Moustakas (1990), was used to conduct this study.

The main philosophical foundation of heuristic inquiry was based on Michael Polanyi's (1962, 1966) concept of "tacit knowing." The procedure of heuristic inquiry comprised six phases. They were initial engagement, immersion, incubation, illumination, explication, and creative synthesis. Following the procedure, a main research question was developed, "what is the experience of gaining access to the inner world of the bereaved?" Five themes pointing to the grief researcher were derived accordingly. First, a researcher should encounter continuing self-reflexivity and experience grief at all possibilities. Second, the creation of a warm and secure climate is assumed to be crucial for the bereaved to encounter their grief. Third, a researcher's traits and attitudes that persist through life are important in beginning to lead him/herself to understand their stories. Fourth, a researcher should learn to let go of self-attachment and to transcend him/herself to understand their grief. Lastly, a genuine human interaction is expected between the researcher and the bereaved for the former to receive a true story. A composite depiction of the experience in question, with validation data considered, was completed at the end of the process. It was followed by the discussion of the five themes used by a grief researcher to gain access to the inner world of the bereaved.

Keywords: grief out of sudden death, heuristic inquiry, the 1999 Taiwan Earthquake, the grief researcher.



附錄：哀傷

九二一地震於我是家破人亡、身心嚴重受創的苦難折磨。我內心淌血，滿腹辛酸，對他人而言，「九二一」只是數字，「地震」也只是個動詞、名詞，卻是我痛苦、哀傷的源起。

哀傷裡面有無語問蒼天的悲痛震驚，永遠見不到孩子的錐心刺骨，有對孩子的不捨，有歷歷在目、酸甜苦辣的回憶，有睹物思人、觸景傷情，有深層的思念，有想要隨他而去的念頭，有難以招架的心痛—甚至到無法承接這樣心痛的地步，有天天與孩子在心中對話，有想要分擔孩子臨走前所承受的痛苦；有希望孩子在另一個世界能夠過得好，也有把孩子生回來的想望。

哀傷裡面有明知他永遠離去，我卻必須假設他外出讀書；有明知他永遠離去，我卻仍在等他回家；有分明如此思念他，卻必須逃避提及他的趨避衝突；有以忙碌來沖淡對他的思念；有爲了家人而擊起的堅強。

然而，我的哀傷是難以言喻的，只有在一個足夠安全的環境，我才會恣意我的哀傷。

雖然時光流逝，雖然我知道爲了還在世的孩子我要堅強下去，我也更珍惜與他們的緣份，雖然我知道孩子已經又生回來了，雖然我的日常生活已回復常態相當的功能，但是，在我心中永遠有一個位置是屬於我已逝的孩子；她（他）一直在我的心中，與歲月更迭無關。每當獨處、或夜深人靜時，思念就排山倒海而來；不知不覺若允許，我就讓自己已沈浸在這樣的思念中，直到必須與現世連結。

假如你想要聽到我的故事，我必須先知道你是一個值得我信任冒險的人。面對自己內心最深層的傷痛是需要勇氣的，我必須先請你成爲一位願意傾聽我訴說的人，瞭解我、接納我、關心我正確的人—被放在一個安全的環境中—才可能讓我說，讓我呈現最真實的我。當一個不對，我立即知道，我立即以遠距而客套的一面示人。

誰能夠聽得懂我說的呢？我真的只請你聽懂我說的，你不要治療我，不要

幫忙我，不要只爲了你自己的目的而來，我相信你自己也有問題是無法解決的，每個人都一樣；我假如對你有任何期望的話，我希望的是你靜靜地聽我說，就可以了。



