

死亡與孤獨：喪偶女性諮商助人工作者之寂寞經驗研究

張玉薇* 蔡昌雄 王以仁

摘要

本研究旨在探討女性諮商助人工作者在經歷喪偶後，所體驗到的寂寞經驗，採詮釋現象學研究方法，針對寂寞經驗進行深度描寫與解釋。以立意和滾雪球抽樣，邀請三位喪偶女性諮商助人工作者參與本研究，設計半結構訪談大綱，進行訪談取得文本經驗。再以主題分析法及文本資料分析模式進行資料分析，整理出寂寞經驗質素如下：主題一，難捨舊緣；主題二，在今昔間擺盪；主題三，寂寥人世；主題四，拋入匱乏荒原；主題五，渴求關係；主題六，在時光隧道中尋覓自己；主題七，再生學習之路；主題八，重生後之助人願心。

根據研究發現，提供建言給諮商領域的學習者、諮商助人工作者等社群，能助益了解寂寞經驗的內涵，是一種關係斷裂後，原先依存於關係上的生存信念破碎，而新生存信念尚未成形，所產生的一種渴望再重回關係的匱乏感受；寂寞經驗的調適方式，包含對外尋求不同型的關係，及對內的自我探索與重整生命經驗，從中建立更穩固的自我關係；寂寞經驗對其助人工作的反思，包含更認識並盡自己的心力、更抱持開放多元的眼光看待個案，在助人策略的轉換上，慢慢朝向協助個案在苦難中找尋力量、在黑暗中找尋希望。

關鍵詞：喪偶者、諮商助人工作者、寂寞感、詮釋現象學

張玉薇*	吾心文教基金會特約諮商心理師 (migiiyvette@gmail.com)
蔡昌雄	南華大學生死學系助理教授
王以仁	嘉義大學輔導與諮商學系教授

壹、緒論

本研究旨在探討女性諮商助人工作者在經歷喪偶後，所體驗到的寂寞經驗，採詮釋現象學研究方法，針對寂寞經驗進行深度描寫與解釋，以還原此經驗的現象本質。緒論共分為二段落，分別述說「有感而發」、「探問生命」。

一、有感而發

生命中的每個經驗課題，對修習諮商輔導的人來說，往往都具有意義轉化的深刻價值，回顧自己的生命歷程，「關係」的議題，一直是研究者（即第一作者）自身成長歷程中，最主要的修習學分，幼年階段與母親的不安全依附，深切影響著成年後的第一段感情經驗。

失落這段情感的經驗讓研究者深切體會到許多與自我的疏離感，許多深刻的感受如：自由（freedom）、孤獨（isolation）、寂寞、無意義（meaninglessness）、空虛、失去目標等，彷彿置身人類存在的邊際處境（boundary situation）。那時正值碩班修習諮商與心理治療理論與實務（theory and practice of counseling and psychotherapy）課程，引發起對存在心理治療（existential psychotherapy）的興趣，並慢慢體悟存在心理治療學派，對人類種種存在處境的描寫、解釋、分析之深刻，很能夠同理到當時的處境與感受。

人生存於世是有著不同的存在模式，德國哲學家海德格（Martin Heidegger, 1884-1976）曾就此有深入的探究。他相信世上有兩種基本的存在模式：（一）「忽略」存有的狀態，（二）「注意」存有的狀態（Yalom, 1980/2003）。有時我們會活在「忽略存有狀態」的世界裡，追尋世俗的外在價值；汲汲營營追求的人生目標，將被絲毫不存疑地擺在眼前，等待著我們去成就它。直到有一天，我們的生命遭逢外在重大事件的失落，如：經歷自己或親友的生、病、死、與所愛的人分離、頓失所擁有的財富等，可能震顫支持我們生命存在的基底，便回歸到最純然的自己，便可能活在一種「注意存有狀態」的處境，關注的不再是分散注意力的日常瑣事、事物的「存在方式」，而是活在一種關注自我的生命價值、意義、事物的「存在事實」的處境。卸除一切外在加諸於身的價值事物，回到個人最真實的存在，終於恍然如夢，原來那些對外的種種追尋，並不同於己身的價值，原來自己真是孑然一身，而世界本不具有任何意義。

在感情失落的經驗裡頭，研究者對自身有了全新的覺察、懷疑與反思，在這樣的「注意存有的狀態」，也體驗到一種深刻的寂寞感受，那是在親密關係中，經歷與所愛的人遠離、分離的失落後所體嘗到。每個不同的親密關係，都是獨一無二的個體在互動，關係裡的種種體驗與感受，經常只有身處其中的人才能體會與訴說；尤以失落經驗，經常不是我們日常中的言談所能描述與觸及，然而，這卻在每個人生命中都可能經驗與體驗到。

研究者在這個過程中，時時有種無意義、自由、寂寞、與自己和世界疏離的

感受，然而，無論如何努力想對他人描述這種虛空的內在經驗，仍始終經驗到一種無法被完整了解、同理的感受，也似乎如此，而更再加深一種沒有人能懂、能陪伴的寂寞感；直到在了解存在心理治療對人的終極關懷（ultimate concerns），才有一種總算被了解的感覺。所謂的「終極關懷」是指對人存在於世不能免除的既定事實的關切，這些既定事實，往往需要推開和排除在日常世界中的干擾，深深反思自己在世上的「處境」，才可能清晰看見。Yalom 在其著作《存在心理治療》一書中即針對死亡、自由、孤獨、無意義四個終極關懷有著豐富而深切地探究（Yalom, 1980/2003）。

對終極關懷的反思，常常是被某些急迫經驗所催化而成，這些經驗又可稱之為一種「臨界」或「邊界」的處境（Yalom, 1980/2003），即是一種無路可退、無所遁逃，只能停留原處默默「接」與「收」的狀態，如：面臨不可逆轉的親友或自己的死亡之發生、原以為堅不可破的遵循規準之瓦解等，這些邊界處境都會逼得我們不得不正視自己眼前的存在狀態、毫無脫逃的選擇空間。這些邊界經驗，也往往是我們過去生命中未曾經歷的一種原初經驗（primordial experience），一種無法再以先前所熟悉的經驗範疇概括而論、無法再被安置於原先熟悉的生活世界（lifeworld）的一種狀態。存在心理治療正對這樣的邊界經驗有著深切的終極關懷。

研究者因為自身的情感失落經驗，習於關注他人的關係失落，並深切想探討人在經歷失落後的寂寞經驗調適，在碩班實習時，正逢單位主管歷經喪偶之痛，在經歷失喪的個人重整後，仍須重展堅毅的一面回到工作崗位，此經驗也讓我反思到，未來要從事諮商工作的自己，在歷經一些較重大、深刻的個人失落經驗時，若無法深刻地了解與同理到自己的內心，對自己的處境沒有一種能更完整了解與同理的境地，如何對當事人的困境，做到更多的了解與同理？

在這樣的疑問下，目光注視於國內目前現有與諮商助人工作者（helper in counseling）失落經驗相關研究，發現主要還是針對諮商助人工作者在悲傷輔導（grief counseling）歷程的反移情（countertransference），及其處理方式的探討（吳秀碧，1998；陳增穎，2001；Worden, 1991/1995），直接針對諮商助人工作者本身失落經驗做深度描寫（thick description）與深度解釋（thick interpretation）的研究卻尚未發現。因此，引發起對探究諮商助人工作者失落經驗議題的興趣。

研究者藉由自身於親密關係的失落經驗裡所體驗到的寂寞感受，聯想到喪偶的（widow）諮商助人工作者，在歷經關係中更重大的失落經驗（親密伴侶的死亡），亦有可能體會到如同研究者所經驗到的寂寞感受，或甚至更為強烈深刻。因為在這般的失落經驗中，是一種最為絕對的關係斷裂的處境，如同前述的「邊界處境」，都可能將人推至一種不得不關注自我孤獨存在事實的狀態，從這類前所未有的「原初經驗」，體驗到一種深層而強烈的寂寞感受。

羅家玲（1998）談到喪偶是生命中的一種挑戰，除了可能經驗到哀傷、痛楚、孤獨等情緒，也意謂個人必須面對重整自我概念、社會角色與人際關係的新任務。由此可見，喪偶，是種與親密伴侶的依附關係被硬生生撕裂的經驗，很可

能會帶來許多強烈而持久的後續悲傷反應。其中，寂寞感為喪偶經驗中最難避免的情緒之一，面對關係的斷裂，最容易讓人意識到自身的孤獨處境，此種由死亡引發的「急迫經驗」，使人注意到人生的存有狀態，包括：自己也終將一死、人終究是孤獨地存在於世。死亡會引發存在孤獨（*existential isolation*）的經驗，當人在經歷周遭他人死亡的經驗時，會意識到「我的死亡」，並徹底了解沒有人可以與別人同死，或是為別人而死（Yalom, 1980/2003）。

因喪偶而引發的寂寞感受，不同的個體有其獨特的主觀內在世界經驗，及與此經驗共處的態度與應對方式。在一些文學作品中（三毛，1989；琦君，1996；蕭麗紅，1983），可以讀出喪偶者深沉強烈的寂寞離愁，且都深刻細膩地描繪出每位經歷喪偶者，所經驗到的失落後的內心世界，藉由極緻的文采呈現難以為外人道盡的苦悶世界。然而，身為諮商助人工作者，在親身經歷喪偶後的世界，又是如何重整與因應？

研究者在接受研究所專業訓練兩年多的過程裡，接觸了許多不同的諮商與心理治療學派，尤以從人本與經驗取向諮商（*humanistic and experiential approaches*）的治療學派中，不斷了解到身為一位諮商者與當事人建立良好的諮商關係（*relationship counseling*）的重要性，它們都強調諮商關係是諮商工作進展順利的重要因素之一（邱珍琬，2000；岳曉東，2007；陳金定，2001；Teyber, 1992/2003；Yalom, 1989/1991, 1991/2000, 1996/2000, 2001/2002, 2005/2005；Zaro, 1977/1993）。影響關係建立的重要變項，即是諮商助人工作者本身，由 Carl Rogers 所提倡的個人中心治療（*person-centered approach*），認為諮商助人工作者本身就是諮商工作中的重要工具；扮演一個主動伴著求助者，從迷茫困頓中慢慢自己找出前行方向的助人者，著實對當事人有著不容忽視的影響力（呂承芬，1999；Rogers, 1961/1989）。如何建立良好的諮商關係，諮商助人工作者本身能不斷深度覺察反思，以能減少甚或避免移情或反移情關係出現在諮商關係中，此為諮商專業訓練中重要的一環。

透過研究主題於閱讀與孤寂相關的書籍文獻中發現：孤寂感即是一種與自我疏離、缺乏清楚的內在自我意向（*internal image of self*）的內心狀態（Wieland-Burston, 1996/1999）。將此發現帶入與自我的關係中，可更敏銳地覺察一直習慣的自我挫敗信念，並修正為對自我更多的接納與體貼，及更少的責怪與貶抑。寂寞經驗造成的影響，除了更深層的自我轉換外，也影響著未來的諮商工作或學術研究的生涯目標，引發對於存在心理治療、生命教育（*life education*）、悲傷輔導、臨終關懷、人本與經驗取向諮商、敘事治療（*narrative therapy*）等領域的探究興趣，以及看待人的眼光，而能夠更堅信每個人都是獨一無二的珍貴生命，每個人都要先學習修復好與自己的關係，更發自內心愛自己，才有連帶面對外在挑戰的能力。研究者更相信存在心理治療所相信：人是意義的動物；清楚自己的目標、價值、行動，是人生不斷要覺察的功課，如此才更有勇氣承擔指導自己生命的責任，並勇敢的做出每個選擇，與面對選擇後的種種可能性（May, 1950/2004；Yalom, 1989/1991, 1991/2000, 1996/2000, 2001/2002, 1980/2003,

2005/2005; Yalom & Elkin, 1991/2004; Frankl, 2000/2002, 1946/2005)。

在國內，吳靜吉（1985）曾將寂寞經驗分成四類：存在性寂寞（*existential loneliness*）、創造性寂寞、社會性寂寞（*social loneliness*）、情緒性寂寞（*emotional loneliness*），並提到心理學家在研究寂寞時，主要是以個人知覺自身親密需求未得到滿足時所產生的情緒性寂寞為主，並以個人知覺一般人際需求未得到滿足時所產生的社會性寂寞為輔。在國內許多針對寂寞感所做的研究，也大多是將研究主題放在這兩類的寂寞經驗上（王以仁，1991；林美蓉，1994；邱瓊慧，1999；章珍貞，2002；羅立人，1999）。創造性寂寞是一種人從事創造性工作時所體驗到的寂寞經驗，並有著忍耐這份寂寞的成份在裡頭；存在性寂寞即是一種身而為人就必然會體驗到的寂寞，因為人本身就有很多的限制，而有些限制無法由人力克服，如面對死亡即是一種人無法克服和操縱的經驗，當人經歷此就會產生一種存在性寂寞（吳靜吉，1985）。

國內針對人類此種生命中必然會體驗到的存在性寂寞經驗為主題所做的研究，至今乏人問津，或許如研究者前述所描述：因感情的失落所體驗到的與自我和世界疏離，感到孤獨、寂寞、無意義、空虛等經驗，這類因為無法克服生命的限制和困難所體驗到的寂寞經驗，有不易被自己或他人捕捉（*capture*）與詮釋和理解（*understand*）的困難性；因而可能造成國內外研究不豐之故。

對喪偶的研究參與者而言，這樣的生命經驗可能是從來沒有遇過的原初經驗，面對這樣不同於以往的全新經驗，他們可能會經歷到一種陌生、艱難、適應困難等感受。在這種處境中，個人必須從原本看待世界的眼光慢慢做轉換，以適應失喪（*bereavement*）之後的世界，在這個過程可能會經歷許多不同層次的寂寞經驗。研究參與者在失喪後的歷程中，所面對的生命細微片段之轉變，是整個研究的過程中最需要去關注及切入的點，對這類全新、細微經驗的描寫與解釋，才有可能更全面地探究到不同層次的寂寞經驗，甚而是更為深入的存在性寂寞經驗的本質與內涵。

詮釋現象學（*hermeneutic phenomenology*）認為現象是需要透過詮釋的過程才能還原，即是必須先理解生活的意義結構，才能進一步的還原現象本質，仍是一種能提供經驗的來龍去脈、能呈現經驗中難言之隱的研究方法，並認為人都是帶著先前的理解在認識新的經驗的，既然如此，帶入何種解釋觀點在看經驗現象，則所見的經驗則有被這般理解顯現的可能（林本炫、周平，2005）。

本研究將站在這樣詮釋現象學的立基點，去探究諮商助人工作者的寂寞經驗，並且依據研究者自身同為女性諮商助人工作的學習者為本，思索對女性寂寞經驗較為熟悉的體會，相信性別的差異，在寂寞經驗的體驗也會有所別，故值得從不同性別來做探究。因而本研究將探究女性諮商助人工作者，在喪偶後所面臨的各種層次的寂寞經驗，並且帶入解釋觀點與寂寞經驗相互對話，在深度的觀察、描寫、解釋經驗之中，讓這樣的生命經驗有被讀者理解的可能：一方面讓這樣的經驗，得以更為深入而完整地與諮商助人工作者理解，使之能更為敏銳地進入自己及當事人的生命經驗、做到更能傾聽與理解當事人內在的苦痛與訴求；一

方面亦能減少當事人的內在經驗因不易覓得他人了解、難以爲人道的無奈，使之能被他人了解，成爲很大的力量來源。期許諮商助人工作者能在了解之後，作爲當事人生命中更好的旅伴，予以當事人最大的支持和力量。

二、探問生命

根據前述研究背景與動機，本研究主要探究的問題，即是身爲高度自我覺察的諮商助人工作者，在本身面臨到喪偶這種親密關係斷裂的經驗中，其所經驗到的寂寞經驗的本質及其調適歷程，以及在體驗這樣的喪偶寂寞經驗後，對其助人工作的影響，因而本研究的主要研究目的：(一) 開顯喪偶女性諮商助人工作者寂寞經驗的本質，以轉換更多元的眼光看待寂寞經驗對生命的影響，並能以此經驗提煉爲正面成長的養料；(二) 釐清喪偶女性諮商助人工作者的寂寞經驗及適應歷程，以作爲其他經歷失喪的助人工作者或當事人的經驗參考，助益失落經驗的重整與調適；(三) 呈現喪偶女性諮商助人工作者之寂寞經驗對其助人關係的反思，以作爲未來陪伴相似經驗的助人工作者或當事人的正面資源與能量。

研究者帶著自己未來將進入諮商工作、成爲助人者的使命，欲先整合專業訓練過程中，自身生命經驗中的領悟與體會，即深覺身爲諮商助人工作者，應更有勇氣反觀自身的經驗，並從自我的經驗中學習，以能將轉換後的生命經驗，作爲陪伴當事人的有力資源。本研究將採用詮釋現象學研究方法，探究以下三個研究問題，以達到上述三項研究目的：(一) 喪偶女性諮商助人工作者寂寞經驗的本質爲何？(二) 喪偶女性諮商助人工作者的寂寞經驗及適應歷程爲何？(三) 喪偶女性諮商助人工作者之寂寞經驗對其助人關係的反思爲何？

貳、研究方法

本研究主要採詮釋現象學研究法，以立意抽樣和滾雪球抽樣，共邀請三位喪偶女性諮商助人工作者參與本研究（參見表 1），針對研究目的設計半結構訪談大綱，進行訪談取得文本經驗。

文本分析策略與精神，主要採以高淑清（2001）所提出的主題分析法（參見圖 1），及蔡昌雄（2005）所提出的詮釋現象學文本資料分析的建議模式（參見圖 2）。此兩種方法皆把握了「整體—部分—整體」的詮釋循環原則，在分析文本的過程，反覆來回於各個不同的層次之間。研究者同樣把握此重要原則，並以主題分析法作爲本研究詮釋現象學分析的主要概念架構，以六個具體的分析步驟來引導研究進程，並在其中幾個步驟，結合文本資料分析建議模式，最終使得文本經驗得以立體化、發掘出建構經驗意義的脈絡性與結構面，以描述解釋出本研究所欲探究的經驗本質。同時，文本分析之主題與範疇列表如表 2 所示。

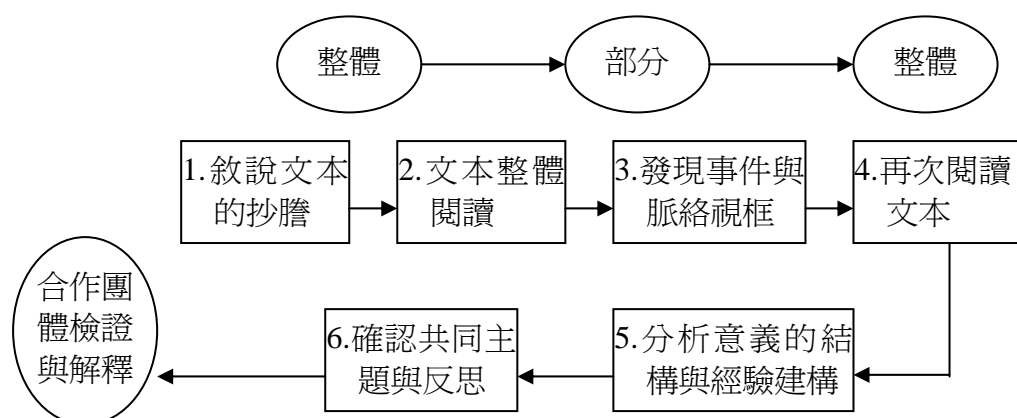
資料編碼與歸類方式，於訪談資料收集後，研究者即開始進行編碼的工作，以建立資料分析的檢索系統，本研究的編碼以「B-1-1-1」爲例，第一個英文字母

代表受訪者「B」，第一個「1」代表訪談第一次，接著的「1-1」代表當次訪談所編的流水號，表示第某行至第某行的對話。因此，「B-1-1-1」代表和B受訪者第一次訪談第一行至第一行的對話。

表 1 研究參與者基本資料一覽表

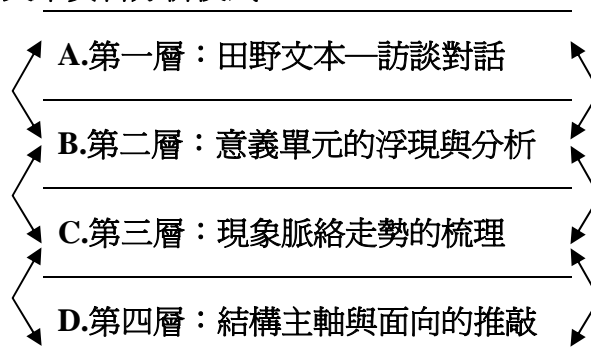
研究參與者	性別	年齡	文本代號	喪偶年限	諮商輔導工作年資
輕風	女	五十多歲	A	3 個月（至初次訪談日止）、 1 年 3 個月（至第二次訪談日止）	15
小樹	女	六十多歲	B	2 年 10 個月（至初次訪談日止）、 3 年 1 個月（至第二次訪談日止）	13
如米	女	五十多歲	C	約 2 年 1 個月（至初次訪談日止）	12

圖 1 主題分析概念架構 - 詮釋循環



註：”在美華人留學生太太生活世界：詮釋與反思”，高淑清，2001，*本土心理學研究*，16，p. 246。

圖 2 詮釋現象學文本資料分析模式



註：”醫療田野的詮釋現象學研究應用”，蔡昌雄，2005，載於林本炫、周平（主編），*質性研究方法與議題創新*，p. 278。

表 2 文本分析之主題與範疇列表

範疇	主題
主題一，難捨舊緣	主題 1-1，戀戀安穩昔時 主題 1-2，生死間的擺盪與掙扎
主題二，在今昔間擺盪	主題 2-1，退回生命原初 主題 2-2，跨不過的難關 主題 2-3，難以接受的永遠離分
主題三，寂寥人世	主題 3-1，移到陌生的「我」位 主題 3-2，物是人非 主題 3-3，無家可歸 主題 3-4，身訴心憂
主題四，拋入匱乏荒原	主題 4-1，難被共鳴的沉重 主題 4-2，渴念逝情 主題 4-3，驚見「一個人」的荒原
主題五，渴求關係	主題 5-1，人際求援 主題 5-2，情寄自然 主題 5-3，信懼進退宗教間 主題 5-4，蒼茫之境會逝者 主題 5-5，夢映心念 主題 5-6，感念被愛
主題六，在時光隧道中尋覓自己	主題 6-1，憶往塑今 主題 6-2，細觀來路醒覺自我 主題 6-3，重看失落與離散 主題 6-4，朝願前進
主題七，再生學習之路	主題 7-1，與寂寞共處 主題 7-2，溫厚滋養助調適 主題 7-3，惺惺相惜不孤單 主題 7-4，死亡老師教導惜生助人 主題 7-5，享受孤獨之美 主題 7-6，自我依靠生信心
主題八，重生後之助人願心	主題 8-1，更懂人的可能與有限 主題 8-2，陪你共尋黑暗中的光亮

參、結果與討論

研究者針對研究結果進行整理，並引導多層面的討論，及書寫研究者之自我

省思與對話，最後再提出本研究的反思及改進建議之處。

一、匱乏荒原之旅：無根飄蕩與踽踽覓尋

本研究的三位喪偶女性諮商助人工作者（小樹、輕風、如米），在伴侶關係解離後，彷彿被拋入匱乏的荒原裡，而她們自身獨特的生命時間、空間、身體感受與關係的片段，則清楚地交織出無根飄蕩的寂寞世界的樣貌，以及在這般處境裡獨自尋覓生命新出口的景況。本研究結果即是以此為基調從八個經驗主題來加以鋪陳，分別為：（一）難捨舊緣，（二）在今昔間擺盪，（三）拋入匱乏荒原，（四）渴求關係，（五）寂寥人世，（六）在時光隧道中尋覓自己，（七）再生學習之路，（八）重生後之助人願心。各主題細節將於以下段落輔以逐字稿呈現之。

（一）主題一，難捨舊緣

1-1，戀戀安穩昔時

我們接受世界上事物的方式，其形式是一種信念（belief），即相信事物就是如此這般存在，而「我們在一個整體的世界中」的信念，也可以被稱作是「根本信念」，是各種信念的根本基礎。只要我們活著，以一個意識生命體的樣子活著，世界信念就必然在最底層支持著我們所有其他信念，也因為有這個信念，其他世界裡發生的事事物物，也才具有意義。同理，喪偶悲傷者的「自我」、「世界」與「意義」，也應該被擺在這樣的脈絡來看待與理解。

小樹是一位六十多歲的女性諮商助人工作者，從事諮商輔導工作已有 13 年的經歷，重整喪偶經歷，她的思緒回到生命更早前，那個她曾深深擁有過從伴侶而來的富足，她清晰地描繪出先生仍在世時她足以完全依附的「完整世界」：

我就是有一個給我依靠，我有那個安全感，我要的只有這個。(B-1-1-1)

三十幾年當中，我全部聽他的，就由他安排。(B-1-2-2)

對喪偶者來說，先生仍活在世上的那個世界裡，有著彼此用多年的生命歲月所共同交織出的脈絡、環境、背景，但是在面對至親的死亡離去，即是經歷一番意義「世界」的崩解、重組與新生的過程。

1-2，生死間的擺盪與掙扎

如米是一位五十多歲的女性諮商助人工作者，從事諮商輔導工作已有 12 年的經歷，先生罹患肝癌過世：

他第一個月的話還可以騎車，…第二次住院回來的時候，還再騎一次車，再過來就沒有看過他騎車，啊然後最後半個月，厚那個下降的速度非常快，那個時候我就忍不住了，…看他急速下降的時候，…，看到他的不舒服，…，啊看到他那個惡化的時候（停頓 6 秒），…我反而眼淚都是在那個時候掉的，…，他死的時候我還比較少掉眼淚……。(C-1-67-78)

回想摯愛伴侶將離開自己生命的那個前前後後，喪偶女性諮商助人工作者會再重返那個僅剩無多、與死神爭奪最後與伴侶相守的片刻，再一點一滴勾勒出那

段內心有著難過、不忍、不捨的掙扎過程。

(二) 主題二，在今昔間擺盪

2-1，退回生命原初

依據現象學的觀點：世界總是為我而存在於彼，是所有我所知的東西的基底支持，當我不再是它的一部分時，它必然有所不同；當我們失去了一個親近的朋友，我們即品嚐到如此的消亡，對我們來說，不只是這個朋友不在了，世界為其存在的方式也失去了，世界從此失去了一個被經驗的方式，一個用一個人的一生來成就的經驗方式，世界的面貌也跟著改變 (Sokolowski, 1999/2004, p. 77-78)。

對小樹而言，失去伴侶，彷彿堅穩的依靠突然瓦解、破裂了：

他走了，那個慌跟亂（以下稍顯激動的哭泣述說）…我沒有辦法接受…我沒有辦法承受這樣的慌亂，雖然我已經一大把年紀了，他過世的時候，我是 63 歲，但就像小孩一樣，我沒有辦法承受。(B-1-4-8)

忽然間這樣一下子失去，「雖然六十幾歲還是跟小孩一樣（台語）」，怎麼辦？

就這樣，我真的很不捨、不捨…。(B-1-693-694)

喪偶女性諮商助人工作者的心智自我，在喪偶後如同破裂一般，讓她們無法再以熟悉的知覺去理解和經驗世界，世界的路好像也被阻斷了一樣，她們不知何去何從。這驚慌和不知所措的她們，如同退回到孩童般的生命，與這個大大的冰冷世界相對應，顯得如此的渺小和無助。

2-2，跨不過的難關

喪偶讓小樹感覺到經歷了很大的生命難關，盤旋許久仍走不出來：

走不出來…走不出來…。(B-1-12-12)

我幫助很多人，其實我更需要有人幫助，但有時我想說我去哪裡找？…找不到、真的找不到…。(B-1-23-26)

在宗教方面，小樹也察覺縱然有心去接觸和信奉，但是她仍無法讓自己真的投入和融入，因而她的靈魂始終還是只能飄蕩、浮沉著：

我找不到一個精神的依靠，連上帝我都找不到（哽咽哭泣 5 秒），…，糟糕…

這很糟糕…對呀，我沒有沒有一個宗教信仰，我就覺得說，我活著飄飄浮浮的，我沒有一個安全感。(B-1-226-229)

失去伴侶，喪偶女性諮商助人工作者心中有個缺口，渴望一個力量來將她帶離這個艱難的困境，然而，失喪之初只能退回到一種渴望被拯救的期待裡，在這個迷了路的生命中，用微薄的力量與這個強大的生存危機做周旋。

2-3，難以接受的永遠離分

Worden (1991/1995, p.59) 提及喪親者的哀悼是一種長期的過程，即使有時哀悼有所進展，卻仍然會有不好的時候。

小樹知道她面對喪偶的無能和軟弱，來自於忘不掉、捨不掉曾對她好的先生：他對我太好我沒有辦法那麼快就忘掉他，他給我三十幾年的青春都放在我身上，我有什麼地方不滿足呢？我會這樣想，但是就是不捨…（稍顯激動地哭

泣) …(B-1-109-112)

對小樹而言，縱然已經經過了兩年多，小樹仍是一直很難走過第一個哀悼任務：接受與伴侶永遠分隔開來的事實。

(三) 主題三，寂寥人世

3-1，移到陌生的「我」位

喪偶者除了要調適實際生活層面的失去，也包含內在角色和身份的失落和轉換。要處理很多生活層面上的瑣碎事情，是小樹較感困難面對的經驗：

以前我根本都不處理家裡的事情啊，然後面對的就是有一些經濟問題啊，這些像繳稅啦，車子的檢查以前都不用我啊，現在都要啊，就是這樣子面對生活的瑣瑣碎碎事情，我都自己要處理啊。(B-2-225-227)

依據 Yalom (1980/2003, p. 485) 的說法，當人有機會遭逢到死亡和自由的經驗時，很容易體察到一種存在孤獨。Yalom 形容自由與存在孤獨即是「人做自己父母的孤寂感」，一個人要為自己的生命負責而言，是很寂寞的；責任即是一個人要做自己生命的作者，放棄別人創造、保護自己的信念，所以自我創造的行動本然就有深切的孤寂感，開始了解宇宙無垠的冷漠。

3-2，物是人非

喪偶者經驗到一種生命停滯於當下，而非一直活向眼前的未來之感，無論是面臨自己或身邊重要他人的死亡，這種不能改變、無可挽回的狀況、或令人震驚的「急迫經驗」，都可能讓人經驗到海德格所提出的存在模式的轉換，即把人拉出日常「忽略存有」，而進入「注意存有」的狀態 (Yalom, 1980/2003, pp. 65-66)。

失去先生，小樹不再覺得有什麼是重要的：

我要的東西我都…(哭泣 3 秒)，我說我不要，我就說…，你要你就拿走，…，他看到了我就你欣賞嗎？欣賞啊，好啊，拿走啊，其實那些東西我是蠻在意的哦，可是後來我…我都不想…(停頓 39 秒)。(B-1-87-91)

在伴侶不在的世界上，喪偶女性諮商助人工作者的內在匱乏，也反應在那些生活的物件上，生疏的、不知如何使用、不再想要的物品。

3-3，無家可歸

這個只剩「一個人」的生存空間，喪偶者的知覺感受也悄然變化著，原本能獨處、安心待著的那個空間，似乎不再安全，因為經驗到一種如同海德格所形容的「詭異感」(unheimlich)：「在世界中沒有家的感覺」的經驗，這是覺察到死亡的典型結果 (Yalom, 1980/2003, p. 83)。

先生過世後，小樹不再敢把自己關在房間裡頭：

啊你如果說你真的很安靜，坐在那裡喔很長的一段時間在聽音樂，你就有那種感覺出來，那時候我就趕快離開，我快點離開那個地方……。(B-1-492-494)

Yalom 提到 (1980/2003, p. 491-493) 孤獨的經驗、日常準則突然消失，都有力量引發詭異感：不存在世上的家；在這些處境中的人，常常突然體驗到一種孤寂的恐懼，好像一陣風吹過自己的荒原，存有的核心空無一物，所以為了逃避詭

異的處境，我們把世界當成工具，讓自己沉溺在世界的表象之中。

3-4，身訴心憂

伴侶過世，輕風體驗到如同憂鬱症患者的身心反應：

我現在這種痛也剛開始都會有身體反應也，包括我吃不下飯，然後晚上睡覺都很淺眠，都睡一兩個小時就醒來了，(笑)我終於了解那種憂鬱症的那種睡覺睡眠的痛苦，就會我是沒有吃安眠藥就淺眠哦…。(A-1-550-555)

Van den Berg (1952/2001, p.67) 談到，那些對未來感到憂心忡忡的人，睡眠的意義之一是：預想未來；對焦慮的人來說，睡眠不只是單純地來到，還包括許多不確定的未來。

喪偶之痛讓喪偶女性諮商助人工作者「身」不由己，她們經驗到無法控制的身體反應。喪偶後的失眠、淺眠情形，也可看出她們對未來的擔慮，世界不再如先生仍在世般的安穩平靜。

(四) 主題四，拋入匱乏荒原

4-1，難被共鳴的沉重

在喪偶這個失落經驗的歷程裡，輕風、小樹和如米都曾經驗到內心裡的沉重從一般的人際脈絡中得不到支持、了解、同理等感受。

經常求助他人小樹會擔心被拒絕，而實際上也曾真的遭到乾爹嚴格的禁止：後來我去過兩次我不敢去，…，因為師母有一次…，她跟我講說「你以後來的時候你不要再提起你老公哦，因為你乾爹『不喜歡』(加重口氣)你這個樣子(仿師母的口氣)」。(B-1-165-167)

在適應喪偶歷程裡，輕風也常有孤單的感覺：

就說那種內心的那種思念那種失去，我覺得那種沒有人能夠懂我，雖然我會跟弟兄子妹談其實我找的還是他也是家裡面他家有親人死亡這樣，可是我發現就是那個頻率都不是很對得上，所以有時候我都覺得說啊我那樣的苦就只能靠我自己一個人去去咀嚼吧，…，那種孤單或者那種焦慮那種我覺得好像沒有人能懂，…。我覺得那種是很沉重的就說，你也許可以給我同理心，可是我都在想說你真的知道我那種沉重嗎？(提高音量)真的知道那種重量有多重嗎？…，所以我後來講了一陣子後我就我不再跟別人講。(A-1-208-219)

喪偶女性諮商助人工作者，都曾感受到這種內心深層的心聲不能被聽見的寂寞，一種來自社會的人際支持網絡裡，不能承接自己內心的重量，甚而是被傷害的內心經驗，徒增她們生命裡的寒冷。

4-2，渴念逝情

Worden (1991/1995, p.11) 提及社交支持可以幫助社交的孤獨感減輕，但無法減輕因破碎依附所產生的情緒孤獨感。Weiss (引自邱瓊慧，1999) 提到過「情緒性寂寞」是因為缺乏一個親近、親密的依附對象，而產生類似分離焦慮般的情緒表現，如：焦慮、浮躁、空虛感。

雖然有時一個人也能自得其樂，但是小樹想到伴侶還是會感到悲傷：

但是你不要想到我老公，一想到我老公我就……悲傷……。(B-1-514-514)
如米覺得失去一個知己般的伴侶，自己的內心也有很深的失落感：
要找到一個知己，培養到一個知己不容易，一個知己的走……流失的時候，
那個失落感真的很重，我還能再承受嗎？我還願意再承受嗎？所以如果這樣
子，就比較不會想再去找。(C-1-504-507)

面對失去一個原先依附的親近、親密對象，這一塊匱乏也是獨一無二的失落的一角，難以被取代也無法被取代，畢竟這個位子裡的對象，是和自己用著多年生命歲月相知相守、情感深濃的伴侶，一旦失去了，再意識到這個空缺，喪偶女性諮商助人工作者似乎都無可免的會有一種「情緒性寂寞」。

4-3，驚見「一個人」的荒原

Yalom (1980/2003, p. 485) 談到「存在孤獨」是指自己和任何其他生命之間無法跨越的鴻溝，也是一種更基本的孤獨：人與世界的分離，無論人如何藉由與外在的人事物建立深切緊密的關係，仍會存留的孤獨。

小樹回想到先生剛過世的那天，她非常冷靜的面對，但慢慢的愈來愈痛苦：我也在想說…，人死了就死了，這段我也沒辦法再要求他怎樣對我，我也很清楚啊，但是不行（堅定的口氣），愈來愈痛苦、愈來愈痛苦、愈來愈受不了…。(B-1-141-143)

因為等忙完關於善後的大小事宜後，小樹才真正清楚的意識到自己的孤獨：結束以後（哽咽述說），好像忽然清醒說咦怎麼少了一個人，忙中我根本沒有想到我將來會過得很單獨，我沒有這樣想啊，後來之後就不行。(B-1-146-147)

Yalom (1980/2003, p. 490) 談到在這些極度存在痛苦的時刻中，人與世界的關係受到劇烈地搖撼，那種突然覺得自己和大地之母是分開的，會讓人深陷對生命的疑問之中，一種寂寞、無助、無根的處境裡，而這種世界突然變得陌生的感覺，也即是人陷入了自己的「荒原」的一種狀態。

而意識到原來生活中是不能缺少先生的輕風，是感到慌亂和害怕的：我意識到說啊怎麼我的生命沒有他是不行的時候我會慌也，我真的會慌也，因為我覺得唉喲好可怕，我怎麼這麼習而不察，以前我都會一直覺得我很獨立自主，現在才發現我一點都不獨立自主（笑）。(A-1-459-461)

面對關係的斷裂，意識到了伴侶再不會回到這世上，而自己是單獨存在的事實、及要再與伴侶依附融合是永遠到達不了的目的地時，深層的存在性寂寞就會被牽引出來。

（五）主題五，渴求關係

5-1，人際求援

Wieland-Burston (1996/1999, p.22) 引述榮格提到我們天生就有一種「建立關係」的「原型需要」，人類天生就是需要覺得自己和某種東西有關係，不只是和人有關係，也和事物有關係。

在初喪偶這個艱難的處境中，小樹會主動找一位乾爹傾訴：

我會去跟他哭…，我大概跟他哭個兩次，他都很有耐心哦，講他一些什麼流浪到台灣來的故事給我聽，我知道他用意，就是說本來就是這麼一回事，聚散總是…不可能說永遠都相聚啊（哽咽哭泣 3 秒）。(B-1-161-164)

內心的匱乏和渴求需要有所補償，喪偶女性諮商助人工作者在主動尋求人際的支持後，能夠得到足夠的陪伴和關愛，都會讓人感覺到這個喪偶後的世界並非是全然地冰冷，世界的許多處所仍有著溫情。

5-2，情寄自然

或許是曾經面對「人」的拒絕，也感受從人際尋求支持的有限和不足，小樹慢慢把對人的期待轉向投入大自然裡去：

我有時候開車出去啊，沒有人的地方我會去抱一些大樹啊，抱著樹哭就好啦（哭泣 6 秒），我會去墾丁也是一樣，我喜歡抱樹，抱著樹哭。(B-1-170-172)

沒有辦法找人談的時候，…，我會就近找一棵樹抱一抱。(B-1-493-494)

那個過程中她的淚水會為她洗滌積壓在心中許久的苦痛，在擁抱著樹，讓自己穩穩的依靠著樹的那一刻，心靈才能自由自在的傾訴和敞開：

她不會回應我說你不要說這些了，她會聽我（激動哭泣 13 秒，以下哽咽哭泣述說），她只是聽她並不會…。(B-1-172-173)

我要的不是不要人家給我什麼，我不要這些，那些我都懂，但是我做不到啊，我抱樹痛哭（哭泣 5 秒），我就可以…非常舒暢，而且可以完全的把心情的話都跟她講（哭泣 3 秒）…。(B-1-173-175)

在喪慟中的小樹，要的不是人對於「應該」、「如何為之」的「教導」，而只是一種「接納」，接納她面對喪夫的艱難、接納她縱然過了很長的時間仍然悲痛、接納她的無法堅強和軟弱，這樣的接納才真的讓小樹能「完全」的釋放內在的苦痛，那一刻，她感覺與天地同在。

Wieland-Burston (1996/1999, p.27) 提及，當喪親者在關係中，覺得隸屬於某個宇宙，而這個宇宙也算得上是精神宇宙時，它便會回應一個人內心裡痛苦，肯定這份痛苦，讓喪親者覺得他的痛苦得到了他人的接受、他人的允許。

5-3，信懼進退宗教間

小樹和輕風都有接觸基督教，喪偶的失落、寂寞、對關係的渴求等，也影響著她們與宗教間的關係變化。初訪時小樹談到自己對基督教還無法很虔信：

最近我有在讀聖經哦（停頓 4 秒），我是不相信這一套的（停頓 4 秒）…。(B-1-185-186)

經過了幾個月再與小樹進行第二次訪談時，小樹則接受了基督教的受洗：

受洗之後你會覺得說，一切都交給上帝，然後有任何的困難一定能夠解決，…，啊對朋友或者是對一般見面的人，都盡量在以最快樂、最喜悅的心情去面對，就比較不會以自己為主。(B-2-24-27)

小樹如同 Yalom (1980/2003, p. 581) 所談到：原本在經歷漫長的無意義危機中的奧瑞斯提，在找到新的使命和意義時的心境「我昨天還是無目標地在地上行走，走過成千上萬條路，卻哪裡也去不了，因為它們是別人的道路…今天我只有一條道路，誰也不知道這條道路通往哪裡，但它是我的道路」；意義也是非常個

人性的，當人的生命出現了意義，生命終於能再重新上路了。

5-4，蒼茫之境會逝者

余德慧（2006, pp. 197-201）談到「靈知領域」可做為悲傷抒解的無形場域，即是一種介於感官與現實之間的中界，亦即在可感的感官與實證的現實之間有一股看不見的力量或實在，這個不可見的場域提供著一種共命的蒼茫之境，當喪親者進行悲傷過程，墜入蒼茫之境，靈知提供生者與死者對話空間，在蒼茫之間發生內心的對話。

小樹會用兩個錢幣擲筊的方式，來確定先生是否仍在自己身邊：

我「用兩個錢厚…兩個十元給他擲筊，都一樣的杯（台語）」，我覺得他好像是在我身邊繞哦。(B-1-535-536)

當藉著一種特殊的詢問方式，嘗試與在另一個世界的伴侶對話，所得出的解答才最讓人沒有疑慮，也是最令人心安的解答，她們知道伴侶永遠和自己在一起，於是她們又再能繼續眼前的生活了。

5-5，夢映心念

Worden (1991/1995, pp.67-68) 認為夢見逝者通常與哀悼過程同步，也常反映出卡住、無法順利進行的哀悼任務。

小樹談到先生幾次出現在夢中的景像：

差不多在他死掉…第二個禮拜吧…夢了，他就在我旁邊，我們那個房裡邊，…他在刷牙，噢！竟然穿西裝打領帶，他就跟我講一句話，夢裡從來不跟我說話哦，…，就那一次第一次『事情就遇到了，你若沒有一件一件去解決你也沒有辦法，你就要有…事情遇到了沒有辦法，你就要去處理』（台語，彷彿先生口氣），然後就走了，就沒有了，啊我就啊…你給我的是這樣，好，那我就聽你的，我就一件一件一件一件我不再悲傷，當我在處理事物的時候我不悲傷…去處理（堅定的口氣）。(B-1-623-630)

到了第二次訪談相隔了幾個月，小樹接受基督教的受洗，也相信先生跟著她一同受洗，到天國去了。奇妙的是，她後來的夢似乎也反應著她的內心狀態：

之後的夢我都夢到他好像另外又結婚了，他跟公眾宣布說他要跟某某人結婚啊不要我了，變成都是這樣的夢出現很奇怪…。(B-2-298-301)

或許是因為朝思暮想、或許是太過思念，喪偶女性諮商助人工作者也經常會夢到逝去的親人，而且夢往往也能反映出目前她們調適悲傷的自我狀態。

5-6，感念被愛

小樹、輕風和如米在回顧喪偶這段經歷，都提到對先生的感謝，謝謝先生曾經用心愛過她們。

小樹感謝先生讓她知道什麼是家的溫暖：

跟他在一起那麼久，我是覺得說…很感謝他，應該，有他我才知道有家的溫暖。(B-1-677-678)

輕風也回憶先生留給她最多的是什麼，就是先生對她的照顧和愛：

啊後來我回憶我先生到底留給我什麼遺產，我才發現說我先生留給我最大的

是他照顧我，他愛我，讓我覺得我很感激他，也就說我跟這樣的一個人永別了，可是我對他最多的記憶就是他愛我那麼地多，他為我體貼那麼地多，啊所以我才發現說其實我已經被愛那麼地多年（激動哭著陳述）。（A-1-720-724）有時如米看著全家福照片上的先生，內心充滿對先生的感謝：

全家福的照片，…我就放在客廳的正前方，有些時候就看到他，…，雖然失落，但是我又另一個想法說，感謝你陪伴我，讓我…這一段期間蠻充實的，…，我們一起經歷了這樣子，啊我們怎樣面臨困難，啊我們怎樣解決問題，…，感謝你陪伴我這一段期間，…。（C-1-518-525）

當喪偶女性諮商助人工作者了解先生不會再回來，但是她們不再有太多的失落和期待，而是能夠心懷感恩地看待自己曾經擁有過的珍貴情感、滿足這樣的曾經有過，而不是悼念所失去的，也即是走到不同的哀悼任務去了。

（六）主題六，在時光隧道中尋覓自己

6-1，憶往塑今

談到在親密關係裡頭，已經死去的伴侶在婚姻中如何愛自己、給自己溫暖安全，喪偶女性諮商助人工作者思緒也經常會回到那個生命中最早的「家」。小樹談到從小缺乏家庭的溫暖，因而那是她生命中最渴望得到的：

小時候缺乏那種家裡的溫暖，我要的只是那個地方誰給我溫暖、誰給我依靠、誰給我安全感我就要它，其他我都不需要。（B-1-128-131）

回想在那個原生家庭中的愛恨和辛酸，也反觀今日性格已然定型的自己，重整自我的生命。

6-2，細觀來路醒覺自我

Corey (2001/2003, p.21) 談到諮商助人工作者對生命中的重要經驗進行自我探索、自我覺察的重要，爲了要成爲諮商員，迫使我們得去面對一些不曾觸及的障礙，像是孤單、權力、死、性及我們的父母等。

經歷喪偶這個孤獨長路，輕風會不斷回顧過去：

有時候我一陣子會想說我過了一陣子，比如說一個月我怎麼樣，我大概都會說我這個月過得跟上個月有什麼不一樣，啊我會去回想的時候才會比較看到自己那個力量。（A-1-488-490）

回顧、反思、覺察自己的生命經驗，會帶給自己一份力量，去看到自己的成長、學習與轉變，如此，都會再加深對自己和未來的勇氣與信心。

6-3，重看失落與離散

小樹、輕風和如米，在走過了一段喪偶歷程後，也慢慢發現到喪偶經驗對自己的意義，或是有了不同的體會，重新轉換看待喪偶經驗的眼光。

小樹到後來會不斷地提醒自己，面對無力處理和改變之事，要學著去放手：很多事情厚你不要一直在固著在那個地方，有時候要放的時候就要放，…你要去處理它啦，當你…沒有辦法處理的時候你要放，你還是要去放，…放與不放別人是幫不了你。（B-1-774-776）

輕風會用敘事治療的方式，刻意去比較自己在喪偶歷程前後的差別與力量：我覺得從苦難當中看到自己的力量，而不再只是苦難，我想這個部分是跟這個去看到自己的力量、去找去有一些找自己的力量，我覺得是受後現代主義的影響，因為敘事它們也是都說要找個案的力量，所以我也會刻意去比較我這個月跟上個月我的差別在那裡，我的力量在那裡。(A-1-861-869)

經歷過了許多喪偶的艱辛，喪偶女性諮商助人工作者似乎也慢慢再轉向一個，有著更多光亮的旅程上，如同敘事治療的精神一般，她們都在喪偶這條黑暗隧道中，找到一些閃光點，甚而發現這個生命經驗帶給自己的全新意義。

6-4，朝願前進

回顧走過的喪偶歷程，小樹、輕風和如米慢慢也重新找到一些為未來努力的生命目標。

小樹除了擔任諮商助人工作者外，也投入自然觀光景點的導覽工作：我幾乎都在墾丁一段很長的時間，…可以說去那邊的 case 大部分都是很快樂的，有玩嘛，我很高興在那邊看到笑容，…看到一些被我引導參觀的人，…有時候我們講給他們聽，他們那種怎麼講讚美啊、或者讚賞啊、或者是訝異啊，我從他們的眼神、他們的表情啊得到很多的撫慰，很願意、真的很願意下去…。(B-1-91-96)

輕風慢慢在這個生命的陷落中，想化被動為主動的給別人愛和祝福：我也發現嗶愛對我來講是很重要的，那以前我會覺得說被愛，可是我現在好像覺得說因為我被愛是不可能嘛，那我就轉一個方向說既然被愛不可能，我倒不如來愛人給人祝福，化被動為主動這樣。(A-1-917-920)

回顧走過的喪偶歷程，喪偶女性諮商助人工作者慢慢也重新找到一些為未來努力的生命目標。

(七) 主題七，再生學習之路

7-1，與寂寞共處

面對喪偶處境、面對不再有伴侶相伴那種強烈的寂寞，小樹、輕風和如米也有自己去調適和面對的方式，愈漸能與這個生命中的本質共處。

寂寞的時候，小樹也有屬於自己的調適方式：

我會去買一些心靈音樂，那些鳥聲啊、水聲啊、風聲啊這樣的音樂來聽啊，就會很舒服。(B-1-467-468)

我就做我的事啊，事情做不完啊，我看書…。(B-1-472-472)

她也常獨自到曾和先生共度過的地方去緬懷和想念：

有時候把車子開到曾經跟他共度的地方，或者是我們曾經留下足跡的地方，告訴他我帶你去那裡玩，我們一起去玩（以下哽咽述說）…，看過玩過就很高興（停頓 13 秒）。(B-1-453-455)

如米曾經利用空檔的時間剪貼先生和自己以前的照片：

我比較空檔的時候，我是靠著…剪貼以前的照片，然後一個他以前成長過程，

還有我以前成長過程這樣，然後再到我們結婚的時候就開始我們一起的…一本這樣。厚，像剪貼，啊然後會回想以前…當然不是一開始就變成知己啊，都是點點滴滴，我們怎樣經營這個婚姻，啊然後怎麼樣慢慢的變成知己，這過程，我覺得那個剪那個照片，也是我一個很大的療傷過程。(C-1-449-454) 有時候孤單來了，輕風只是接受，因為她覺得那是不太可能減輕的：當我想到是我自己一個人的時候，我都會覺得說，這是必然，我會告訴我自己說這是必然，…不只是我每個人最後的未來都是這樣，都是必然都是一個人，啊我覺得這樣的一個想法，我就可以降低…只有一個人的那種比較煩的那種狀況，要不然就會自己去看電視這樣。(A-2-25-29)

邱瓊慧(1999)整理國外學者的觀點，表示存在取向的寂寞觀點認為寂寞產生的原因，是一種人類生存本質的狀況，無須避免也無法避免，因此將重點放在如何與寂寞相處，而非避免寂寞。

7-2，溫厚滋養助調適

在喪偶的歷程中，小樹、輕風和如米也有不少從自己或他人而來的資源，幫助她們調適悲傷。

對小樹來說，自己多年來投入輔導、觀光景點等志工工作，是很足夠能滋養和豐潤自己生命的來源：

學輔導，啊然後再找一個大自然環境就是國家公園，就這樣，我就覺得很夠我用，真的夠用。(B-2-146-148)

喪偶之初，教會年長的媽媽苦口婆心勸輕風需要資源，一定要到教會去：我也知道說我單親家庭我需要資源，啊我唯一資源就是教會，因為我我在教會當中我覺得很安全很有信任感，我知道他們是可以願意為我做些事的……。(A-1-272-276)

Wieland-Burston (1996/1999, p.27) 提及，在身受孤寂之苦的人周圍，有這麼一個充滿同情、充滿關懷的世界，能讓喪親者的本我、生命，雖然因所愛死別而暫告破裂，但還是能夠因此而重建他和本我、和生命之間的關係。

如米則很感謝這一路有很多人的陪伴：

感謝有這一群人，啊也感謝我那個同學，她有相同的經驗，…那段時間一有什麼，都會打電話跟她聊，因為她的過程了解她的過程之後，我就比較有心理準備，所以她那個幫助…她幫我的忙最大。(C-1-413-415)

喪偶女性諮商助人工作者調適喪偶歷程到後來，都能愈漸具像的感覺到自己所擁有的內外資源，心靈上因而有所寄託和歸屬。

7-3，惺惺相惜不孤單

Yalom (1995/2001, p.5) 談到幾個團體治療的療效因子(therapeutic factors)，包含普同感(universality)這個療效因子，簡而言之，也即是「我們都在一條船上」或是「同是天涯淪落人」。

輕風本來常會想到自己孤單單飛的處境，後來慢慢在教會中看到也有很多也是喪偶的人，而覺得自己的力量還算是足夠的：

我們教會裡也有很多跟我是單親家庭，…他的孩子比我多，然後他們經濟又比我不穩定，…更多人比我更苦，所以我就會覺得說，反正只要是單親就會就是單飛就是一隻鳥嘛，…也不是只有我一隻，好多隻都是這樣，而且他們的翅膀不一定…比我還要大、比我還還動得起來，所以我都覺得說我即使這樣單飛，我我想我的力量還是還不算還算是夠的這樣。(A-1-412-421)

而在這個歷程中，如米有一位喪偶經驗相似的朋友對她的幫助很大：我也是有同學厚在五年前她也是面臨同樣的情況，幸好我那個同學我是時常跟她溝通，跟她問那個狀況厚，所以我那個療傷過程她幫助我很大。(C-1-63-65)

如同 Yalom (1980/2003, p. 541) 談到，孤獨當然沒有「解決方法」，它是存在的一部分，我們必須面對它，找出一種接納它的方式；與他人的交流是主要的資源，可以減輕孤獨的恐懼；我們都是黝黑大海上的孤獨之船，我們看見其他船上的燈火，雖然無法碰觸這些船，可是它們的存在和相似的處境，卻能提供莫大的慰藉。

7-4，死亡老師教導惜生助人

存在心理治療大師 Yalom (1980/2003) 曾提到「死亡是生命中無法逃脫的一部分，一生對死亡的關切會使生命更為豐富，而不是耗盡生命。雖然形體的死亡會使人毀壞，可是對死亡的觀念卻能拯救人。」小樹、輕風和如米，都在死亡這個重要的生命功課中，產生對生命的新價值觀。

小樹認為死亡會摧毀人在世的所有價值，因而更覺得要把握活著的生命力：我也想说我還有生命的時候，是不是應該多做一點公益，讓人家記住你這個人還有用。(B-1-261-262)

輕風失去了先生的愛才發現到愛是多麼地珍貴，也讓她更看重愛的重要性：我現在失去他了，我才覺得說原來我被一個人這樣的捧在手心這樣的愛，是我以前多麼的以為是理所當然，可是我現在失去了，只有記憶我現在只有記憶，我才知道說（激動哭著陳述）這個是多麼地珍貴，…，這麼樣的讓我享受幸福，…，所以我就覺得能夠讓一個人感受到被愛，你看我先生現在過世了，我就愈來愈能夠想念被他愛的感覺，所以我就比較看重愛的重要性吧。(A-1-723-731)

如米也重整喪偶對自己的影響與轉變：

我覺得因禍得福，因為失去一個摯愛厚，之後才發現到說，真的…人生無常，這個那時候走不是我們可以掌控的，…，我現在會思考我現在能掌控什麼。所以我就更積極的參與志工方面的，是因為我很忙不然我會參與更多（笑），啊因為參與這方面的話…所能了解的會更廣。(C-1-678-681)

喪偶女性諮商助人工作者在喪偶這個「死去」裡，都有了一種「新生」，那是在她們各自的喪偶歷程裡，用辛酸苦痛所體悟到的生命禮物。

7-5，享受孤獨之美

隨著訪談的進程，小樹也從原本有很多孤獨、寂寞苦痛的訴說，轉換到自己享受孤獨的經驗：

你不想去待在家裡厚，我就會想辦法到外面去，然後我自己一個人我就很快

樂，玩得很高興…自己，我也不會說，不一定要有伴啊…。(B-1-487-489)

有時候我又願意自己單獨，我又喜歡自己獨處，然後我覺得說身邊都不要有人哦，我獨處，我走入深山、走入那些田間小徑，都不要有人看我，我很快樂，…，獨處的時候我也很快樂。(B-1-511-514)

喪偶女性諮商助人工作者就這樣來去於自我和人我的關係之間，不斷地在學習「孤獨和關係」的人生課題。

7-6，自我依靠生信心

從原本兩個人到一個人的歷程中，也是一個與自我的關係再重建、修補的過程。小樹、輕風和如米調適喪偶歷程到後來，也都體驗到一種能自我依靠的喜悅。

經過兩三年來這樣自己摸索、嘗試、規畫生活，小樹覺得很多問題都可突破：就是生活上都要歷練啊，你沒有經過那樣的歷練「你自己本身就無法去了解，啊了解以後（台語）」，…一次兩次以後你也不緊張了，對不對？就是有經驗了，所以我現在也覺得說這三年多我生活上有蠻多的一些以前沒有的經驗，現在都已經有過，然後啊也覺得說還好，我一樣…可以順利完成…。(B-2-242-246)

輕風也體會到失去能依賴的人，就是逼著自己一定要真正的獨立自主：你在這處理當中…就像我就會漸漸會看到我自己的力量，就是我其實也沒有我想以前想像中這麼不行啊，比如說以前我是不會看地圖的（笑），…，我就會叫我先生：「你畫地圖給我看。」啊現在不是現在我要自己來了（台語），甚至我要自己買地圖啊，…，啊你也不可能再去煩擾別人啦，所以就要靠自己啊，啊靠自己的時候（台語）你也才發現說噢自己也不是這麼軟弱的，也是也是很有力量的這樣。(A-1-462-470)

經驗一段時日，喪偶女性諮商助人工作者又再重新有了一種對生命的掌控感、有一種熟悉和自己是有一能力的感覺，而這和初喪偶的無助狀態是很不同的。

（八）主題八，重生後之助人願心

8-1，更懂人的可能與有限

經歷所愛的伴侶死亡這生命中的重大失落，身為諮商助人工作者，在體驗到這樣深刻的生命經驗之後，對助人工作的價值信念也產生了轉換。輕風發現自己在面對個案的「痛」，有了不同的面對態度：

現在我會跟我的個案說，有時候我們人的痛是一下子沒辦法解決的，我們必須待在這個痛當中。可是在這痛當中，不是只有你一個人痛，而是我陪著你你陪伴我，我們共同來走這個痛的旅程，或者是我們共同來經過這個黑色的隧道。啊也許這個隧道很長，可是不是只有你一個人走。(A-2-111-117)

輕風覺得現在的自己會比較重視對個案的「陪伴」：

我們兩個是深深的了解，然後兩個人是共同在經歷人類共同的世界，不再只是他的世界，那種人類深層的掙扎、很深層的求不得，啊我覺得他有我也有，就是比較會去看到人類共通的部分。那以前的話，就是只看到他自己，喔這就是他的部分，啊因著我有這樣的一個痛，我才會發現，這樣的掙扎其實是

人類共有的。(A-2-148-151)

呂素貞(2005)在安寧病房陪伴一位臨終病友時，也有過這般的感觸。她覺得她們兩人可以對生命有著最深層的對話，也常有著一切盡在不言中的契合，並想起精神分析大師榮格曾說過的一句話「盡可能去學習助人的知識與技巧，但是當你與靈魂相遇時，就要放開一切，讓兩個靈魂交會。」(p. 90)

輕風覺得現在當個案在經歷痛時，她是主觀的參與，而非客觀的感同身受：我的工作態度什麼通通都跟以前一樣，可是那種，大概那種交會、那種交流，大概那種你曾經經過那種痛，啊你知道這是人類的痛，所以當個案也是這樣的痛的時候，你是主觀性的參與，而不是說只是客觀性的去感同身受而已，也就說我看到個案的痛我會非常的熟悉，因為，那也是我的痛。(A-2-155-159)

如同 Yalom (1980/2003, p. 541) 所言，悲憫和同理心需要相當程度的平衡，它們無法在恐慌中建構；人必須開始面對孤獨、忍受孤獨，才能運用這些資源，更徹底處理自己的存在處境。也如同 Yalom (1980/2003, p.541-542) 引述 Moustakas 所說，孤獨的人如果允許自己孤獨的話，就會在孤獨中認識自己，創造一種與他人有根本關係的連結或感覺；寂寞並不是與他人分開，或是造成自我的分裂或破碎，而是擴展個體的完整性、覺察力、敏銳度與人性。

8-2，陪你共尋黑暗中的光亮

新的助人工作價值信念，也會影響諮商助人工作者對諮商策略的轉換。

輕風覺得現在自己比較偏向後現代學派去找個案的力量：

有時候我經過一個月我就會比較說我這個月跟上個月差別在那裡，然後就會覺得看到自己的力量。而看到自己的力量就會讓自己佩服，啊會更感激說我這個苦難我不是一個倒楣鬼，反而苦難是是個禮物，…。我在醫院裡或是在面對這樣的苦難的時候，我可能會那樣的思維，而然後可能會看到自己的力量是這樣，所以就現在跟個案相處就比較多是會用後現代的觀點來看這樣。(A-1-788-798)

喪偶女性諮商助人工作者在後來的助人策略的採用上，都比較偏向後現代取向，如焦點解決短期治療、敘事治療的觀點；這兩者的相同精神：幫助個案探尋苦難後的祝福、黑暗中的光亮、絕望中的可能。她們相信每個人的生命困境中都蘊藏著一種東西，那是「希望」，在她們舉步艱難的走過這個長長的難行之路後，她們彷彿更能接受這個生命給她們的難題，相信生命不會全然只有黑暗，而是還會有另一種輕盈。

二、喪偶女性諮商助人工作者的經驗內涵統整

(一) 喪偶女性諮商助人工作者寂寞經驗的本質

從上述整理出的經驗內涵之中，主題一至四（難捨舊緣、在今昔間擺盪、拋入匱乏荒原、寂寥人世）顯示喪偶女性諮商助人工作者的寂寞經驗，有個清楚的軸線，即死亡讓關係產生斷裂，隨之而來是看到自己的孤獨處境，而在這個孤獨處境中有一種與自我和世界的疏離。因為原先依存於關係上的生存信念破碎，但新的生存信念尚未成形，所以內在會有一種匱乏感受，渴望能再重回原來的關

係，而寂寞感受即不斷伴隨。

小樹談到喪偶經驗到來前的難捨舊情，渴念生存世界完好如昔的生命片段，揭開了寂寞經驗的序幕。待伴侶即將離世前，三位研究參與者不得不面對現實，在生死間擺盪與掙扎；待死亡真的帶走摯愛伴侶之初，驚見關係斷裂，讓小樹和輕風驚慌無助，原先熟習的生存世界破裂，她們無法再以先前看待世界的眼光，去經驗這個伴侶不在的新世界脈絡、環境、背景，那個原先在最底層支持她們「我們在一個整體的世界中」的根本信念已然破碎。她們從死亡的經驗中，感受到的不只是伴侶不存在，也失去原先世界為她們存在的方式；她們原先那個以心智自我造就的世界破碎，無法再以原先理解事情的方法，去理解和經驗這個喪偶後的世界。因此，她們彷彿脫離了世界，處在一種「存在著但卻沒有了世界」的狀態。

依據存在心理治療的觀點，表示她們被喪偶這個重大的失落事件，逼至一種邊界處境之中，產生一種過去生命未曾經歷的原初經驗，無法再以先前所熟悉的經驗範疇概括而論、無法再被安置於原先熟悉的生活世界，所以她們會有一種和世界疏離、融不進世界，而感到孤獨、寂寞的匱乏感受。若以海德格的說法，她們處在不同的存在模式之中，從原先的「忽略存有」關注事物存在的方式，追求外在世俗的價值；到「注意存有」關注事物存在的事實，不斷地反思自我存在的價值與意義。在這個不斷注意存有的狀態裡，她們也不得不關注自我孤獨存在的事實，體嘗到人終究是孤獨存在於世，透過了解孤獨的絕對與必然性，進而渴望接觸、渴望保護、渴望成爲更大整體的一部分，然而，卻又意識到關係依附融合的暫時性與偶然性，產生存在的衝突，並體嘗到存在的孤獨。

綜而言之，死亡讓她們原先緊密的關係產生斷裂，她們最立即感受到的即是孤獨的經驗，因爲原先的生存信念都是依靠這個關係而生，在關係中建構意義、透過關係來界定自己、將自我的價值和意義依存於該關係。如今，她們原有的一切意義、價值被抽離，生命被移到一個陌生的定位，她們在原先熟悉的事物裡頭驚見熟習的價值和意義已迷失，也經驗到沒有寄託、無根飄蕩、無法被安住在世界裡頭，因而渴望重回關係，在關係中避開這種匱乏的經驗。

然而，她們的不斷逃脫、向外求援，卻也讓她們經驗到各種不同層次的匱乏感受，包含對他人訴說內在的失落和沉重、不易被他人了解懂得、無法覓得足夠的共鳴和回應，而體驗到的「社會性寂寞」；她們也不斷渴念過往的依附關係，想再融合依附但始終不復可得，而體驗到「情緒性寂寞」；在這些匱乏寂寞的體驗裡，也不斷讓她們看到生命的有限性，不斷關注自我孤獨存在的事實，看到自己必須獨自面對未來茫茫不可知的人生，而體驗到「存在性寂寞」。寂寞，可說是因關係的斷裂、渴求、匱乏而生的一種無根飄蕩，獨自不斷尋覓的經驗，此即本研究對於「喪偶女性諮商助人工作者的寂寞經驗本質」的探究及發現。

（二）喪偶女性諮商助人工作者的寂寞經驗適應歷程

從上述整理出的經驗質素之中，主題五、六（渴求關係、在時光隧道中尋覓自己）可發現到喪偶女性諮商助人工作者寂寞經驗的適應歷程，是一段從外在渴

求關係，到對內重新尋覓自我的旅程。如同上述針對寂寞經驗本質的說明，寂寞經驗是因為關係的斷裂、渴求、匱乏而生，因而為了適應寂寞經驗的緊隨，研究參與者也不斷需要再回到關係之中，去尋求接連、補償和滿足。

最直接可求援者，即是外在不同型式的關係，最早是向著人際關係主動求援、尋求支持與陪伴。然而，沉重的失落經驗無法感受到足夠的外在共鳴和回應，故再轉而獨自面對，去重新覓尋最能讓自己寄託的外在容器。本研究的研究參與者經驗，包含如下：(1)寄託情感到大自然中：去擁抱樹木，把悲傷苦痛的情緒抒發出來、向大自然訴說內心的痛，並從中尋找和學習大自然的偉大力量；(2)尋求宗教的撫慰：藉由宗教儀式，去重新安置自己和伴侶的靈魂，從中得到心靈的平靜、將內在的客體移轉到神上面，重新感覺與新的客體有所連結；(3)在靈知的領域與逝去伴侶重建新的連結方式：縱然伴侶的形體已消失在這世界上，然而研究參與者相信，伴侶仍是存在於一個不可見的世界裡頭，故她們會藉由與伴侶的遺物進行對話、用錢幣擲筊與伴侶溝通、想像神帶領伴侶來看自己、寫信跟伴侶訴說生活等方式，重新有種與伴侶連結的感覺；(4)從與伴侶有關的夢得到修復，重新整合內在經驗；(5)從回顧與感謝被愛經驗中得到力量；(6)其他獨自調適的方式如：努力找工作來做、聽心靈音樂、看書、針織作品、重遊舊地、剪貼照片、看電視等。這些對外在關係的渴求與追尋，讓研究參與者重新感覺與外在的人、事、物保有連結、融合，感到自己不孤單、減少寂寞的感受，慢慢能再轉而向內，自我探索與重整生命經驗；對內的探尋，則會不斷來回於過去、現在、未來的時空與自我對話，重整生命經驗，包含回顧與反思早年與母親的關係、對婚姻中親密關係的影響、在原生家庭中的成長經驗對自我性格之塑造，同時，細膩地反觀喪偶歷程，看見自己在這段歷程中的成長，重新找回對自我的掌控感；在喪偶歷程中，不斷地在過去與現在的生命經驗中來回建構、與自我對話，慢慢到後來也轉換新的眼光，重看這段失落經驗，隨著喪偶進程，慢慢發現到能引領自己走向未來的新目標。

親密關係的斷裂，讓女性諮商助人工作者學習與寂寞經驗共處。在經歷一段長長的渴求外在關係的歷程，到後來慢慢退回到自我關係裡，與自我互動、對話，重建對自我的認識，並建立更穩固的自我關係，也不斷重建看待世界的新眼光，慢慢清楚生命的新願景和目標。寂寞經驗的適應歷程，亦是一段先向外尋求關係的滿足，到後來愈漸能與自我共處，以自我關係為基礎，來重建新的生命價值和意義，到後來愈漸減少寂寞經驗，或更能與寂寞經驗共處的歷程，此即本研究對於「喪偶女性諮商助人工作者的寂寞經驗適應歷程」探究與發現。

(三) 喪偶女性諮商助人工作者之寂寞經驗對助人關係的反思

從上述整理出的經驗質素之中，主題七、八（再生學習之路、重生後之助人願心）顯示出關係的斷裂，讓女性諮商助人工作者，經歷到因為原有生存價值、意義破裂而產生的匱乏感受，並不斷學著去適應這樣的經驗，從追求外在關係到尋覓內在自我，慢慢建立新的生存價值與信念，到後來更能與自我相處、不再驚

怕地只想避開寂寞。走過這段歷程，再重新面對助人工作，她們也將有不同的價值信念與態度，最主要的反思即是更認清人的有限性與可能性。

反思「人的有限性」，小樹看到生命的脆弱與無常變化，因而會更促發自己用原始的態度去愛人和照顧人，也更能及時地發揮生命力去助人，同時，看到自己的有限，強調不要太勉強自己，只要有盡心力即可；輕風理解人生必然會經歷苦痛，因此更能體會個案「痛」的感受、陪伴個案面對「痛」、重視引領個案思考困境時產生的學習；如米體會到被同理、了解的力量之大，因而更重視個案的感受層面，更能同理與感受個案的處境。反思「人的可能性」，輕風和如米從自己能度過、走出艱難的匱乏處境，發現到自己的可能性，也更相信個案的可能性，抱持更開放、彈性、多元的眼光看待個案。

這些新的助人工作價值信念，影響著助人策略的轉換，慢慢朝向後現代取向的焦點解決短期治療與敘事治療的發展，相信個案身上即擁有解決問題的資源，開始重視與協助個案在苦難中找尋力量、在黑暗中找尋希望。此即本研究對於「喪偶女性諮商助人工作者之寂寞經驗對助人關係的反思」的探究和發現。

三、多面向之思路梳整

(一) 寂寞經驗本質新思辨

本研究所發現到的寂寞經驗本質，是一種因為關係斷裂，以致原先依存於關係之上的生存信念破碎，並且面對新世界的生存信念尚未建立，而渴求關係的內在匱乏感受。

邱瓊慧（1999）從人際親密需求未被滿足的角度出發，定義寂寞為「個人在期望和實際所擁有的親密人際關係，其質或量上的落差，而產生之獨特、主觀的負面情緒」；Koch（1994/1997）則將寂寞定義為「一種不愉快的情緒，一種渴望與他人發生某種互動的情緒」。以上兩種定義，即一般常見對寂寞的主要定義，表示寂寞是一種對關係渴求卻未能被滿足的匱乏感受。

本研究發現的寂寞經驗，也是一種渴求關係的狀態，然而不同的是，這樣的渴求關係是來自於死亡讓關係產生斷裂而來。不單只是原先依附的關係不存在、對此關係的渴求，尚有更深一層的斷裂和渴求，乃是喪失一種建立於關係上的生存意義與價值，阻斷原先的世界觀，不知該用何種價值信念重新看待關係不在的新世界；此為內在匱乏的主要來由，也是對關係渴求的主要動力，這種寂寞經驗本質，或可與「存在取向的寂寞」進行呼應。

Andersson（引自羅立人，1999）認為「存在性寂寞」是人類體驗到生命的限制所產生的情緒。本研究發現的寂寞經驗本質，也是一種因為關係的斷絕，體會到生命限制而產生的匱乏情緒，此生命限制與「情緒性寂寞」和「社會性寂寞」的觀點相同，都認為是人際關係的缺乏或失去所引發。然而，本研究的發現有更深一層意涵，不單只是從情感層面出發，而是更深入地從（依存於關係之上的）生存價值和意義喪失的角度來探視，以理解人類這種匱乏經驗的內涵，並可作為

一種更進一步了解寂寞經驗本質的視角。

（二）寂寞對人類影響的新眼光：存在取向的寂寞觀點

本研究發現的女性諮商助人工作者寂寞經驗適應歷程，具有另一層面的思考與討論。寂寞經驗的適應有其階段性歷程，最初是從對外在不同形式關係的渴求，再到內在的自我探索與尋覓，到後來愈漸能與自我共處，並以自我關係為基礎，以重建新的生命價值和意義，最終能與寂寞經驗共處。如此也可與存在取向的寂寞觀點相互對話與呼應。

Moustakas (1972) 認為：面對寂寞感，可以克服生活中悲傷與不安的終極經驗；透過孤獨與挫折事件兩種經驗，可以引發個人深入反思存在的價值，進而更真實的覺察生命的存在。羅立人（1999）整理出存在主義哲學出發的寂寞觀點，認為寂寞感提供個人機會，去學習如何從困頓中產生創造性的情境，因此對寂寞感持正向的觀點。國外研究者 (Moustakas, 1972; Peplau & Perlman, 1982b) 認為「存在取向的寂寞」：存在主義認為寂寞產生的原因，是一種人類生存本質的狀況，無須避免也無法避免，因此將重點放在如何與寂寞相處，而非避免寂寞；它雖不否認寂寞是痛苦的感受，但同時也認為其可以是一種豐富、刺激創造的經驗，鼓勵個體去克服對寂寞的恐懼，並學習正向利用之。

本研究結果發現：寂寞經驗對人的影響不全然負面，反而可以讓人認識到更深刻的自己。雖然寂寞經驗確實是一個負向情緒的生命體驗，讓人感覺匱乏、不愉快；它讓人體驗到渴罷與人連結依附，卻無法被滿足的無奈、無助經驗，然而，人們也因此而在這個邊界處境，接觸到自己的存在。如同海德格所言，在「注意存有」的模式中，人活在不斷覺察到存有的狀態，關心事物存在的事實，於此，人碰觸到自我的創造，掌握改變自己的力量，而能更深刻真誠地與自己相處、更具創造性地活出自己想要的生命。不過，轉換並非是一蹴可及，需要一段自我追尋、相處、重建關係的旅程。最初，寂寞以一種令人憂懼、可怕的樣貌顯現，讓人渴望逃離、不斷想與之掙扎奮戰、脫逃這樣的無底黑洞，向外尋找各種關係的陪伴、支持協助，卻仍可能感覺到斷裂、飄浮、無根、無法穩踏在自己存在的地面上；慢慢地，在不同的時空中串連、重整生命、重新尋找自己，並一點一滴更深刻地與自己碰觸、接連，最終能與自我依靠、陪伴、安於與自己同在，與寂寞的關係也不再如此對立，且漸能與之共處，認識到寂寞是人無法避免的生命本質。

對於本研究的女性諮商助人工作者，她們都曾在喪偶的歷程之中，體驗到摯愛伴侶的陪伴將永遠不再可能、自己是單獨存在於世。在這條路上艱辛探尋的過程，逐漸看到黑暗中的閃光點，產生新的「願」以帶領自己往未來走去，如：好好把握生命、發揮生命的光與熱、更認同愛人與助人的重要、投入更多助人工作中；這些轉換，若非經歷這樣深刻的失落經驗，也許沒有機會探觸到。她們在歷程中重新遇見自己：看到自己的孑然一身、自己的孤獨存在，將她們帶往生命更高的位子，去重看自己對生命的選擇、對生命的決定，重新再承擔起指導自己生命的責任，如此，更留意到自己生命裡的可能性。「寂寞」對人類影響的新眼光，

或許可讓我們抱持一種更正向的經驗，去看待生命的有限性。

(三) 痛與陪伴：助人工作的新反思

本研究發現到的女性諮商助人工作者，對助人工作的新反思。經歷喪偶之痛後再重新投入助人工作，她們發現自己更能同理、感同身受個案的感覺，甚而覺得自己比以往更重視「陪伴」在助人關係中的重要性，更能與個案「同在」。面對個案的難題，不再只是一種技術性的了解，而是能用自己的生命，認真地給予個案更深切的陪伴。研究參與者輕風更是深深地體會到，好像因著自己有過這樣深切失落的「痛」，個案比較敢丟「痛」的東西給她，而她也真的能夠接住，與個案有著更深的心靈交會，彷彿體會到一種人類共有的深刻感受。

如同 Yalom (1980/2003) 所談到，有效的治療師會以真誠的方式回應病人，他們建立的關係讓病人覺得安全、接納，他們表現出沒有佔有慾的溫暖和高度準確同理心，能與病人「同在」或「抓住病人的意思」。Yalom 也認為，當在治療關係中「技巧」成為最重要的部分時，就失去了全部，因為真誠關係的精髓就是不操縱他人，而是以自己的整個存有轉向他人。

經歷重大失落經驗後，隨即再進入助人工作中的助人者，可能擁有具療癒作用的關係：尚在調適失落經驗的助人工作者，在接案的過程，或許經常會在助人者與被助者兩種角色間游移，因此而有助於開展一段與個案共同進行自我探索的旅程。面對寂寞的議題，諮商助人工作者與個案間的真實、真誠關係的相會，除了個案可能從中去獲得面對寂寞的力量，相對地，正經歷孤獨與寂寞之苦的諮商助人工作者，亦在這個真實關係中有所助益。真實地關心眼前（正遭逢與自己經驗相似）的受苦靈魂，除了更懂得生命的有限性及可能性，也更能同理此個案的處境，而有機會體會患難與共的感覺，從中重整自己的生命。

Buber 所提出的「我／你」(I/thou) 關係的概念，能說明這種真實關係的意涵，意指在關係中的兩人是直接的、交互的、以及當下的接觸；治療者以真誠的關懷與同理心來和當事人分享他們的感受，並且在這當中，治療者是如同 Bugental 所說的「當下存在」，這樣的治療者不會只專注於談話內容，而忽略了他們和當事人之間保持著距離 (引自 Corey, 2001/2003, p.182)。Corey 認為，這種真實關係可以視為是治療者和當事人共同參與的一段旅程；在這段旅程中，治療者盡可能如當事人本身所知覺、所體驗到地那樣進入當事人的世界，而這個探索的過程，也需要治療者和他自己的現象世界接觸，因此治療者與當事人一樣，都是這趟旅程的自我探索者。

經歷失落之痛所體會到的助人工作新反思，就本研究的諮商助人工作者來說，在陪伴同理個案、與個案建立關係方面，都有頗為正向的影響；與個案建立一種人與人的真實關係，對自我探索也會有所助益。

肆、結論與建議

一、結論

研究者依據研究結果歸納出研究結論如下：(一)本研究對於女性諮商助人工作者寂寞經驗本質的探究，能更深入了解諮商助人工作者在經歷關係的斷裂後，生命意義感喪失的內在匱乏經驗。(二)本研究對於女性諮商助人工作者調適寂寞經驗方式的探究，可作為自身面對寂寞經驗的參考，包含對外尋求不同型的關係，及對內的自我探索及生命經驗的重整，都是可採行的面對方式，並能對寂寞經驗有新的看待眼光，了解寂寞經驗也是一種幫助人更豐富、刺激創造的正面經驗。(三)本研究對於女性諮商助人工作者反思寂寞經驗及其影響的探究，包含對人的有限與可能性的反思，在助人工作上更能同理與陪伴個案，也抱持更開放、彈性、多元的眼光看待個案，並實際影響助人策略的轉換，慢慢地朝向後現代取向的觀點，協助個案從自身找尋問題解決的資源。(四)本研究的研究參與者，以自我的諮商專業所學來調適悲傷，採用敘事治療的精神持續地從自身找尋力量、比較不同喪偶歷程中的自我轉變，從中發現自己具備更多的可能性，並且不斷細膩地貼近悲傷歷程中的自我，也能增進更多對自我狀態的覺察與了解。

二、建議

研究者依據研究結果整理出「對諮商實務之建議」及「對後續研究之建議」，提供諮商領域的學習者、諮商助人工作者、對此議題有探究興趣的人員，以及一般社會大眾作為參考：

(一) 對諮商實務之建議與提醒

本研究針對三位研究參與者失落後的生命經驗進行深入探究、描述與解釋，可有助於了解諮商助人工作者經歷失喪後的內在世界，以促進個人生命經驗與實務經驗的結合；然而，每位研究參與者失落後的內在世界經驗具備高度獨特性，本研究未區分專業或半專業工作者、未提及男性經驗、未探討喪偶經驗與否對於助人工作者面對喪偶個案的經驗差異，故本研究發現的經驗本質，僅可能作為實務工作者之參考，不宜成為一般諮商助人工作者失落經驗的預測與推論。

(二) 對後續研究之建議

本研究對於後續研究的建議，於研究對象方面，專業或半專業的諮商助人工作者的經驗可能有別、失喪後的生命經驗可能具性別差異，故專業程度、男性經驗亦值得後續研究進行探討，以對於該類經驗有更為完整的理解；於研究內容方面，本研究較少著墨諮商助人工作者在喪偶後的身體經驗，亦尚未探討到喪偶前後接觸到喪偶個案的經驗，探討前者可對經驗本質更廣泛地理解，探討後者則可更理解此經驗對於助人者與當事人互動經驗的影響；於研究方法方面，建議後續可經由認識的諮商助人工作夥伴進行介紹，以減少研究參與者內在的擔心，並採用滾雪球的抽樣的方式。

參考文獻

- 三毛 (1981)。 **背影**。台北：皇冠。
- 王以仁 (1991)。學習及滿意程度與大學生寂寞問題之相關研究。 **嘉義師院學報**，**5**，1-44。
- 余德慧 (2006)。 **台灣巫宗教的心靈療遇**。台北：心靈工坊。
- 吳秀碧 (1998)。死亡教育與悲傷諮商之人員訓練。 **學生輔導通訊**，**54**，62-69。
- 吳靜吉 (1985)。 **害羞、寂寞、愛**。台北：遠流。
- 呂承芬 (1999)。 **諮商手札：遇見羅吉斯**。台北：天馬。
- 呂素貞 (2005)。 **超越語言的力量**。台北：張老師。
- 岳曉東 (2007)。 **登天的感覺：哈佛大學心理諮商的故事**。台北：五南。
- 林美蓉 (1994)。 **二專生寂寞及其相關研究**。台北：桂冠。
- 邱珍琬 (2000)。 **做個諮商人**。台北：心理。
- 邱瓊慧 (1999)。 **成年前期女性寂寞經驗與適應歷程** (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學輔導與諮商學系，彰化。
- 高淑清 (2001)。在美華人留學生太太生活世界：詮釋與反思。 **本土心理學研究**，**16**，225-285。
- 陳金定 (2001)。 **諮商技術**。台北：心理。
- 陳增穎 (2001)。哀傷諮商中的反移情及其處理。 **諮商與輔導**，**188**，10-13。
- 章珍貞 (2002)。 **女性大學生寂寞心理經驗之研究** (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學輔導系，高雄。
- 琦君 (1996)。 **詞人之舟**。台北：爾雅。
- 蔡昌雄 (2005)。醫療田野的詮釋現象學研究應用。載於林本炫、周平 (主編)， **質性研究方法與議題創新** (259-286頁)。嘉義：南華大學。
- 蕭麗紅 (1983)。 **桂花巷**。台北：聯經。
- 羅立人 (1999)。 **大學生依附風格與寂寞感之相關研究** (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學輔導與諮商學系，彰化。
- 羅家玲 (1998)。喪偶者的悲傷諮商團體。 **輔導季刊**，**34** (2)，9-14。
- Corey, G. (2003). **諮商與心理治療理論與實務** (鄭玄藏等譯)。台北：雙葉書廊。(原著出版於 2001)
- Frankl, V. E. (2002). **意義的呼喚：法蘭可自傳** (鄭納無譯)。台北：心靈工坊。(原著出版於 2000)
- Frankl, V. E. (2005). **活出意義來** (趙可式、沈錦惠合譯)。台北：光啓。(原著出版於 1946)
- Koch, P. (1997). **孤獨** (梁永安譯)。台北：立緒。(原著出版於 1994)
- May, R. (2004). **焦慮的意義** (朱侃如譯)。台北：立緒。(原著出版於 1950)

- Moustakas, C. E. (1972). *Loneliness and love*. London: Prentice-Hall.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982b). Theoretical approaches to loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp123-134). New York: John Wiley & Sons.
- Rogers, C. (1989). 成爲一個人 (宋文里譯)。台北：桂冠。(原著出版於 1961)
- Sokolowski, R. (2004). 現象學十四講 (李維倫譯)。台北：心靈工坊。(原著出版於 1999)
- Teyber, E. (2003). 人際歷程心理治療(徐麗明譯)。台北：揚智。(原著出版於 1992)
- Van den Berg, J. H. (2001). 病床邊的溫柔 (石世明譯)。台北：心靈工坊。(原著出版於 1952)
- Wieland-Burston, J. (1999). 孤獨世紀末 (宋偉航譯)。台北：立緒。(原著出版於 1996)
- Worden, J. W.(1995). 悲傷輔導與悲傷治療 (李開敏等譯)。台北：心理。(原著出版於 1991)
- Yalom, I. D. (1991). 愛情劊子手：心理治療故事 (呂健忠譯)。台北：聯經。(原著出版於 1989)
- Yalom, I. D. (2000). 診療椅上的謊言 (魯宓譯)。台北：張老師文化。(原著出版於 1996)
- Yalom, I. D. (2000). 當尼采哭泣 (侯維之譯)。台北：張老師文化。(原著出版於 1991)
- Yalom, I. D. (2001). 團體心理治療的理論與實務 (方紫薇、馬宗潔譯)。台北：桂冠。(原著出版於 1995)
- Yalom, I. D. (2002). 生命的禮物：給心理治療師的 85 則備忘錄 (易之新譯)。台北：心靈工坊。(原著出版於 2001)
- Yalom, I. D. (2003). 存在心理治療 (上、下) (易之新譯)。台北：張老師。(原著出版於 1980)
- Yalom, I. D. (2005). 叔本華的眼淚 (易之新譯)。台北：心靈工坊。(原著出版於 2005)
- Yalom, I. D., & Elkin, H. (2004). 日漸親近 (魯宓譯)。台北：心靈工坊。(原著出版於 1991)
- Zaro, J.S. (1993). 諮商工作實務 (陳金定編譯)。台北：心理。(原著出版於 1977)

Death and Solitude: A Study on the Lonely Experiences of Female Assistant Counselors who Have Lost Their Spouse

Yu-Wei Chang*

Chang-Hsiung Tsai

Yii-Jen Wang

Abstract

This research discussed the lonely experiences of female assistant counselors who have lost their spouse. An in-depth interview method was adopted to collect data, and the text was then interpreted in light of hermeneutic phenomenology.

Purposeful sampling and snowball sampling methods were applied, yielding three participants who were interviewed using a semi-structured interview guide. Thematic analysis identified 8 major themes from the experiences and perspectives contained in the text: (1) Sentiment towards the diseased; (2) Vacillation between the past and present; (3) Isolation from the outside world; (4) Imprisonment in a desolate inner world; (5) Crave for companionship; (6) Search for self in a time tunnel; (7) Lessons about recovery; and (8) Outreach to others in recovery.

By delineating the essence of a relational bereavement as a sort of meaning-lost, the research findings are useful for counselor helpers, students and the research community. Prior to finding a new meaning in life, a sense of loneliness and craving for companionship emerged. Adaptations included forming a close relationship, self-exploration and recreating meaningful life experience. Their experience with loneliness helped the counselor helpers become more aware of their competencies and increased their dedication, enabled them to treat clients with more open and pluralistic attitude, and facilitated changes in their counseling strategies to help clients realize their strengths in the midst of darkness and misery.

Keywords: widow, counseling helpers, lonely experience, hermeneutic phenomenology

Yu-Wei Chang*	Wushin Culture & Education Foundation (migiivette@gmail.com)
Chang-Hsiung Tsai	Dept. of Life-and-Death Studies, Nanhua University
Yii-Jen Wang	Dept. of Guidance & Counseling, National Chia-Yi University