

殇痛:失独父母哀伤反应的质性研究

何丽¹, 唐信峰², 朱志勇³, 王建平^{1,4}

(1.北京师范大学心理学院, 北京 100875; 2.北京理工大学人文与社会科学学院, 北京 100081, 3.北京师范大学教育学部, 北京 100875; 4.首都医科大学, 北京 100088)

【摘要】 目的:研究中国失独父母的哀伤反应。**方法:**采用质性研究方法,选取北京市4名失独父母进行深度访谈,并收集实物资料,采用主题分析法对资料进行分析。**结果:**失独父母的哀伤反应主要表现在四个方面:情感反应有思念/想念、孤独/孤单、后悔/自责、无奈/无助/无望、不舍/可惜、害怕过节、空、烦躁、震惊、痛苦;认知反应有不相信、不公平、自己倒霉/造孽/赖自己、幻觉、闯入性想法、反刍、自我贬低、自杀意念;行为反应有哭、社交退缩与回避、回避提醒物、冲动行为、整理或者保存遗物;生理反应有疲倦、睡眠问题、梦见已故者。**结论:**失独父母经历极其强烈的哀伤反应,其哀伤反应有其普遍性和独特性。

【关键词】 失独父母; 哀伤; 丧亲; 哀伤反应; 质性研究

中图分类号: R395.2 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2014)05-0792-07

Great Pain: Qualitative Research on Grief Reactions of the Parents Who Lost Their Single Child

HE Li¹, TANG Xin-feng², ZHU Zhi-yong³, WANG Jian-ping^{1,4}

¹School of Psychology, Beijing Normal University, Beijing 100875, China; ²School of Humanities and Social Sciences, Beijing Institute of Technology, Beijing 100081, China; ³Faculty of Education, Beijing Normal University, Beijing 100875, China; ⁴Capital Medical University, Beijing 100088, China

【Abstract】 Objective: To explore grief reactions of the parents who lost their single child("Shidu" parents in Chinese) in China. **Methods:** Four parents from Beijing who experienced the death of their single child participated the study. Data was collected by deep interviews and objects collection, and analyzed using thematic analysis. **Results:** Grief reactions were separated into the following four aspects: ①Emotional reactions, including missing/yearning, loneliness, regret/guilt, helplessness/hopelessness, pity, fear of festival, empty, anxiety, shocked, and pain. ②Cognitive reactions, including disbelief, injustice, hallucinations, intrusive thoughts, rumination, self-deprecation, suicidal ideation. ③Behavioral reactions, including crying, social withdrawal, avoidance of reminders of the deceased, arrange and keep the belongings of the deceased. ④Physical reactions, including fatigue, sleeping disturbance, dreams of the deceased. **Conclusion:** "Shidu" parents experienced great pain after loss; Grief reactions of "Shidu" parents showed universal and unique characteristics.

【Key words】 Parents who lost their only child("Shidu" parents); Grief; Bereavement; Grief reactions; Qualitative study

近年来,失独家庭和失独父母越来越引起社会和媒体的关注。“失独”特指失去独生子女的现象。在国外也有独生子女离世的现象,然而,在我国,由于“独生子女”的政策,失独者的数量更庞大,问题更加复杂。失独父母是指其独生子女因疾病、意外、自然灾害等原因死亡的父母,他们的年龄多在45岁以上,由于年龄或其他等原因他们不能或不愿再生育、收养子女^[1]。根据卫生部发布的《2010中国卫生统计年鉴》所显示的各年龄段人口疾病死亡率来推算,15岁至30岁年龄段的死亡率至少为40人/10万人,由此估计,目前我国每年15岁至30岁独生子女死亡人数至少7.6万人,由此带来的是每年约7.6万

个家庭的分崩离析。中国目前到底有多少失独家庭,官方没有给出确切的数据^[2]。《大国空巢》的作者易富贤根据人口普查的数据推断:中国现有2.18亿独生子女,会有1009万人在或者将在25岁之前离世。这意味着不久之后的中国,将有1000万的失独家庭,假设父母都健在,则将产生2000万的失独父母^[3]。

丧失至亲至爱是最痛苦的生活事件之一,丧亲者会经历一系列哀伤反应,而在不同的丧亲类型当中,丧子者的哀伤反应是最严重的^[4-8],由此可知,失独之痛是“痛上加痛”。我国传统文化当中存在着“不孝有三,无后为大”、“养儿防老”“传宗接代”等思想,这大大加重了失独父母的伤痛。对湖北省独生子女死亡家庭的调查数据显示,大部分独生子女伤残死亡家庭面临着较为严重的心理问题^[9]。失独父

【基金项目】 首都医科大学精神疾病诊断与治疗北京市重点实验室开放课题(2014JSJB02);北京尚善基金会“尚善”基金资助
通讯作者:王建平, E-mail: wjphh@bnu.edu.cn

母是在我国历史和政策背景下产生的一个特殊丧亲群体,也是目前中国社会的弱势群体,需要全社会各个层面的关注。以往国内对失独群体的研究主要来自于人口学^[10]、社会以及政策^[11-14]方面的研究,只有少量关注失独父母的心理方面的研究^[15],而聚焦于失独父母的哀伤研究就更少了。

丧失和哀伤是非常私密的经历和体验,人们往往不愿让陌生人接近这段记忆、甚至也很少让自己再去触碰,因此关注丧亲人群哀伤情绪的研究步履维艰。直到最近三十年,这个缺口才被慢慢打开。国外丧亲及哀伤领域的研究和讨论已涌现出了大量有意义的成果^[16-18],而在国内该领域的研究近几年才刚刚起步^[19-26]。贾晓明发现,中国文化中有独特的丧葬祭奠礼仪(如送殡仪馆、亲属戴孝、报丧等),这种葬礼仪式有着心理动力学的意义^[23]。徐洁等对丧亲青少年进行质性研究,发现丧亲青少年的哀伤过程有4个共同主题:面对生活的巨变,体验丧亲的痛苦与失落,在哀伤中继续生活,和重新诠释死亡^[24]。唐信峰和贾晓明通过对中国农村丧亲个体的哀伤反应进行质性研究,发现丧亲者的哀伤反应涉及情感反应(伤心、想念、痛苦等)、认知反应(不相信、不公平、闯入性思想等)、行为反应(退缩、人际冲突、回避等)和生理反应(疲惫、记忆力减弱等)四个方面^[25]。另外,唐信峰等发现,中国农村个体的丧亲者的应对丧亲策略可以归为丧失指向和恢复指向两大类,个体的应对策略在这两者之间摆动^[26]。

不同的丧亲群体其哀伤反应可能具有一些自身的独特性,本研究采用质性研究方法探索失独父母的哀伤反应。这一方面可以丰富以往哀伤理论的研究,同时也将为我国的失独父母的哀伤辅导提供一定的依据和参考。

1 对象与方法

1.1 质性研究方法

本研究采用质性研究方法,它是以研究者本人作为研究工具、在自然情境下采用多种资料收集的方法对社会现象进行整体性探究、使用归纳法分析资料 and 形成理论、通过与研究对象互动对其行为和意义重建获得解释性理解的一种活动^[27]。质性研究看重在微观层面对问题和现象进行深入细致的描述和分析,其目的不是操纵变量和验证假设,而是重视当事人看问题的视角。质性研究方法适合过程类、意义类的研究问题^[27]。本研究要求研究者深入失独父母的内心世界,探索其哀伤体验,倾听每位失独父

母对于丧子事件的叙事。因此,质性研究方法更加适合本研究的研究问题。

1.2 研究者

质性研究中,研究者的专业背景、性别、年龄,个人能力、个性特质、过往的研究经历、态度及经验将影响研究的效度。研究者本人需要对自己的身份始终保持反思与觉察:研究者是临床心理学专业的专业工作者和研究者。接受了心理咨询和心理治疗的系统培训,对于失独父母而言,研究者是一个“局外人”,该身份有利有弊,研究者应始终保持学习者的心态,对他者保持了解。此外,在整个研究过程中,要始终将避免“二次创伤”作为首要原则。

1.3 对象

本研究选取了4位北京的失独父母作为研究对象,其中男性1名,女性3名。研究在2013年10月至12月间进行。研究对象的平均年龄为 59 ± 8 岁,失独的平均时间为 10 ± 8 年。基本信息详见表1。FB01是研究者申请加入一个失独QQ群认识的。研究者与FB02曾经有过其他合作,后来她同意参与本研究。FG03和MB04都是北京某街道下属失独活动室的成员。研究者进入该活动室进行长时间田野观察,建立较好的关系。整个研究过程,研究者的研究身份是公开的。

表1 研究对象基本信息

编号	年龄 (岁)	婚姻 状况	宗教 信仰	丧亲 时间(年)	逝者 年龄(岁)	丧子 原因
FB01	51	初婚	无	9	14	肿瘤(白血病)
FB02	58	分居	佛教	2	28	自杀(抑郁症)
FG03	57	离婚	无	22	9	肿瘤
MB04	70	初婚	无	8	29	自杀(原因不明)

注:第一个字母代表被研究者性别,M为男,F为女;第2个字母表示丧亲对象,B是丧子,G是丧女;第3个数字代表研究对象的序号。

1.4 收集资料的方法

主要采用深度访谈法和实物收集法。在访谈之前,研究者准备了录音笔、访谈知情同意书以及访谈提纲。访谈提纲只是作为一种提示,在访谈过程中,始终充分跟随着受访者的情绪和意识流,适时地追问与互动,以求更多的了解受访者的内心体验。问题举例如下:他/她去世后你是什么样的感受?他/她的离去,对您的观念(或情绪、身体、行为)有什么影响?“实物”包括所有与研究问题有关的文字、图片、音像、物品等^[27]。将实物作为质的研究的资料来源是基于这样一个信念,即任何实物都是一定文化的产物,都是在一定情境下某些人对一定事物的看法的体现。本研究所收集的实物有:与研究问题有

关的研究对象的QQ日志,新浪博文等。收集资料的结果如表2所示。

表2 资料收集情况

编号	访谈地点	访谈次数	访谈持续时间	实物资料
FB01	某大学心理咨询中心	1	1小时12分	QQ日志4篇
FB02	对方家中	1	5小时20分	博文11篇
FG02	某失独活动室	1	4小时22分	无
MB04	某失独活动室	1	1小时36分	无

1.5 资料获取与分析

在征得访谈对象的同意之后,对访谈过程全程录音。将录音资料逐字转录成文字,最终转录稿共约为80524字,通过质性分析软件NVivo 7.0管理和辅助分析访谈资料。资料的分析采用类属分析方法。具体使用的是Braun和Clarke的主题分析方法^[28]。主题分析被认为是质性资料分析中一种基础的分析方法,它是一种在资料中确定、分析和报告主题的方法。本研究中进行主题分析遵循以下5个步骤:首先,研究人员反复阅读访谈转录稿,让自己沉浸在文字资料中,熟悉内容的深度与广度。第二,产生最基本的代码(generating initial codes),即开放编码(open coding)。第三,形成主题,将代码分到不同层次潜在的主题中。第四,检查主题(reviewing themes),将一些不够好的主题合并、拆分或删减,主题应该达到内部同质性和外部异质性的标准;第五,定义和命名主题,确定每一个主题的本质(essence),包含哪些方面。主题之间不要有太多重合,所以要仔细思考主题本身以及主题之间的关系。

2 结 果

孩子的离世对于父母乃至整个家庭系统都带来了巨大的影响。从四位失独父母的访谈资料和实物资料来看,孩子去世后他们的哀伤反应主要有情绪反应、认知反应、行为反应和生理反应四个方面。

2.1 情绪反应

2.1.1 思念/想念:没有一天不在想你 十个月了,305个日日夜夜啊,在时光中穿梭着:想你,念你,更爱你。305天里,无论清晨醒来,还是在梦里,你的相貌、你的话语,你的影像,你的歌声,都旋绕在我的眼前、脑海、心间。305天来,你的妈妈——我,没有一天不想念着你。(FB02的博文)。失去唯一的孩子,从此与孩子阴阳两隔,父母会产生深深的思念。本研究中,4名参与者都体验到了强烈的想念。本研究发现,失独的母亲在文字当中表达的更加直接,而失独父亲表达较为含蓄。

2.1.2 孤独/孤单:始终无法逃避孤独的网 常常

是在夜里两三点,没有睡意,便倚靠在床头,或在房间里踱步,或临窗远眺夜中的繁星…孤独成了我通幽之精神曲径。我要学会在独处中,在寂寞、无聊、空虚的境地中升华到孤独的境界里去,感受更为深邃寥廓的人生美质,在孤独中修身养性,在孤独中完善自己,创造自己。我不停地工作充实自己、麻痹自己,回到家后,始终无法逃离孤独的网。(FB01的qq日志);有时候也感到挺孤单的,看到别人一大家子,觉得自己的命运怎么这样,孩子那么小…(FG03)。孤独感是失独父母常常体验到的。尤其是随着年龄的增加,逐步迈入老年,这种孤独感更加强烈,当周围的人都在享受天伦之乐时,他们尤其会体会到深深的孤独感,而且孤独感往往是长期的。

2.1.3 后悔/自责:孩子断送在我的手里 后来我也后悔,还不如不让他上学,继续休学,把所有的治疗都做完了再那什么(上学)。但孩子又比较认真、比较要强。在重点中学,天天十一二点不睡觉。一下子复发了,复发了而且还转型了。一点办法都没有了。……那么好的一个孩子,断送在我的手里了。(FB01);我们曾经非常自责:为什么不早点学习研究抑郁症的相关知识,从而能敏锐地捕捉到儿子病发的迹象,并二十四小时守护着儿子,不让你离去……(FB02)。当孩子离世之后,父母常常会产生许多后悔和自责的情绪,当孩子是生病离开的,父母可能自责自己没有及时发现孩子生病的迹象,或者后悔自己做的某个医疗决策;当孩子是自杀离开的,父母又自责自己没有及时发现孩子自杀的企图。总而言之,父母认为自己应该为孩子的死负责任,自己应该保护孩子,自己应该阻止孩子的离世。

2.1.4 不舍/可惜:我是真不舍得啊 ……我就觉得挺可惜的,那么好的一个孩子。(FB01);我就是不舍得,我一直有预感,那么多年胆战心惊的,生怕他要走了。我总是隐隐的有一种感觉,他这么好,人家都说,太好的东西不长久。可是我真的不舍得啊。(FB02)。唯一孩子,年纪轻轻的离开人世,父母会感到非常的不舍和心疼;尤其有的孩子特别的优秀、善良,父母也会产生十分惋惜的感觉。感叹为什么这么好的孩子,寿命却如此之短。

2.1.5 无奈/无助/无望 赶上你了,你怎么办啊?断代了,绝后了,我这一支是完了。嗨,怎么说呢,眼泪往自己肚子里咽,是吧,那怎么办呢?嗨,这都是突然事件,谁也说不好。人生这一辈子,谁也不知道会怎么样,变化无常啊。人生路上,有走早的,有走晚的,早晚得走这一步。本来一个好好家庭,她

(妻子)在机关,我做老师,儿子大学毕业,都工作了。挺好的。突然就这样啦。赶上了你怎么办啊。在这个方面打击很大,自己觉得自己断代了,绝后了,我这一支就完了,结束了。(MB04);我现在,说实在的,对生活没有什么希望,当然你看到这种状态以为我还可以,实际上我已经没有什么希望,就是过一天算一天。(FB01)。孩子的离世已成事实,虽然父母是多么希望这不是真的,但是却又无力回天,因而会产生深深的无奈和无助感,而孩子又是家庭的期待与希望,父母生命的延续,通常父母会感到自己的希望破灭了,继而产生无望感。在本研究参与者当中,男性会强调自己断代了,绝后了。这反映了中国传统的传宗接代观念给他们带来的影响。

2.1.6 害怕过节,节日综合症:过年我真受不了我现在就是怕过年过节,越过年过节我越觉得不舒服。(FB01);我现在根本不敢在国内过年,平时我还受得了,过年我真的受不了,我受不了...(FB02)。害怕过节和团聚的日子,是许多失独父母的体会。很多失独者都有了节日综合症。过节时候,人人合家团圆,其乐融融会刺激其想到失去孩子的痛苦。另外,在过节的气氛下,文化又不允许他们表达哀思,所以是一件非常痛苦的事情。

2.1.7 空:太空了 开始这几年,太空,每天基本上放学老觉得背后坐着一个人,每天上下学就去接,突然好像后面什么都没有了。(FB01)。孩子突然从生活中消失了,原本孩子占据家庭系统和个人情感的位置被腾了出来,原来的很多计划和希望都破灭了,有时候会产生一些空虚感。

2.1.8 烦躁:莫名其妙地烦 这几年,一到休息,闲得没事儿,特别烦,就莫名其妙地烦。(FB01)。亲子关系也是依恋关系,父母失去了自己所心爱的孩子,关系消失了,就像依恋关系断裂一样,会产生烦躁不安的感受。

2.1.9 震惊:天哪,天哪 我知道之后,你知道,我说的什么话吗?我说,天哪,老天爷,还是把我儿子夺走了。我一直就有这种恐惧,因为他太好了,他太好了,我总是有这样的恐惧。我总觉得他在我身边呆不长。我说,天哪。就像一个宝贝,我护了这么久的宝贝,你还是把他带走了。(FB02)。接到孩子离世的消息,父母通常是非常震惊的,尤其当离世是突发没有预期的情况,即便有预期,真正听到这个消息的那一刻也是十分震惊的。

2.1.10 痛苦——度日如年,世界末日,锥心之痛 反正这么多年确实是……开始那几年就跟过世界末

日似的。(FB01);这一百八十三个日日夜夜的心路历程比前五十年走得都要艰难漫长。只有亲历者才知道这种撕心裂肺的痛,切肤的痛。如从天堂堕入地狱,这大喜到大悲的人生经历,锥心的疼痛。(FB02);你有了,失去了,人怎么都不舒服。(MB04)。失独之后,各种各样的哀伤情绪,最终就汇集成一种痛苦的感受。这个痛苦来自于对孩子的想念,却生死相隔;来自于现实生活由于孩子的离开而发生的巨大变化;来自于依恋关系的断裂;来自于对世界原本所持有的信念的崩塌。

2.2 认知反应

2.2.1 不相信 正如人们不相信你怎么会离去,我们——你挚爱的父母,被这猝然发生的悲剧震惊和迷惑。(FB02)。当听到孩子离世的消息,父母通常会不相信,尤其当孩子并不是在自己身边去世,父母对于孩子死亡没有预期时,第一反应是往往是不相信,不相信他/她会突然去世。孩子比父母先离开人世,这挑战了人们固有的思维,因此,没有一个父母愿意相信这个事实。

2.2.2 不公平 我会觉得老天爷有点不公平,你说孩子那么优秀,哪怕跟那些孩子(不好的)换换,有时候会有这种感觉。那会儿我就说,那些罪犯枪毙,还不如跟我孩子换条命呢!(FB01);不公平啊,我这辈子没有做什么坏事啊。(FB02)。面对孩子的离世,生者常常还会有不公平的感觉,因为孩子走的太早了;或者有的父母觉得自己并没有做什么坏事,为什么这样的厄运会降临在自己头上;有时候是因为孩子太优秀了,很善良,因而产生了不公平的感觉。

2.2.3 自己倒霉/造孽/赖自己:是不是我上辈子造孽了 晚年这个事情,很倒霉吧,算是倒霉吧……你赶上了怎么着啊,我也说是不是我上辈子的事情。是不是,我上辈子造什么孽了。(MB04);我觉得跟社会没关系,这就是你自己赶上了。我觉得这个谁也不赖,就赖你自己。是你赶上了。我没觉得是谁欠我的。就是你倒霉。(FB01)。对于孩子离世原因的解釋,许多父母会认为是自己倒霉,厄运赶上自己的头上,不知道该如何解释这个原因,有的人会采用佛教的解释,是不是上辈子造了什么孽。很多父母在心理上会觉得孩子的死跟自己有一定关系,是赖自己,是自己的责任。

2.2.4 幻觉 由于对孩子的过分思念,父母可能会产生一些关于孩子的幻觉。想让自己走出来,不是那么容易的事情,经过好几年,可以说是3年的时间,才让自己主动从这里头往外面走。在这之前是

不行的,总是有幻觉,好像看到了什么,好像跟自己孩子有关系的,看到这些东西,自己就特别疑惑,好像总是看到她跟我说什么。看医生呢,医生说我有幻觉,受刺激了,说严重了就是精神分裂,那个时候,就是这样的,还给开了一些药,我吃了,没有什么效果,就是睡觉,这个药嘛副作用还比较大,老是心慌啊,拿不住碗,当时他们让我吃啊,我就不吃了,我说什么都不吃了。(FG03)。在丧失初期,出现的幻觉可能是正常的一些哀伤反应,这时候容易被误诊为其他精神疾病。

2.2.5 闯入性思维 闯入性思维指的是突然产生的、跟孩子有关的想法、冲动和画面。到旅游的地方一看,哟这么好的地儿,都没带孩子来过。然后什么心情都没有了,肯定哪儿都不想去了。(FB01);那会儿,最难受的时候,孩子睡觉的那屋,进去是进去,能不想吗?家里头,你说,吃饭的桌子,少人了,别扭不别扭啊?这个是个儿子的筷子,这是他的书包,这是他的东西,你说别扭不别扭?在街上看到这么大的小伙子,说多好啊,甭管男孩女孩,多好啊!我那孩子,你说,都27,28岁了,怎么会这样呢?……有一段时间,到哪儿都不行,哪哪都能跟他连上,在家里,出去也是,哪哪都能连上。(MB04)。

2.2.6 反刍 反刍是指各种反复性的、事件相关的思考,包括了解事件的意义、解决问题、对事件的回想及对未来的预期^[29]。失独父母的反刍体现在对于孩子离世原因的追问,对于生前和孩子相处的某一个细节反复回忆等。你是那么地热爱生活、珍惜生命,怎么可能以这样的方式离去?!“生活太美好!你为什么还要离去?”、“一个笑得如此灿烂的大男孩,一个正值生活、事业璀璨的人,我不明白,真的不明白,你究竟有什么迈不过去的坎?????”(FB02博文)。

2.2.7 自我贬低:生活与活着,我跟别人没法比,竹篮打水一场空,抬不起头 我说你那都是生活,我这是活着。你们是生活得有滋有味,我是活的没滋没味……大部分人都说,别想那么多,他们说其实你说养儿防老,防不了老。到老了他有他的事儿,你有你的事儿。但是有跟没有不一样。这确实是不一样。我现在就觉得我跟谁都没法比。人家都过的挺好……我付出得太多了,我有点寒心了。忙活一辈子了,到头来,等于竹篮打水一场空。(FB01);最痛苦的有一年多,差不多两年。就好像抬不起头来似的。觉得自己这一辈子白活了。有失败的感觉。觉得前功尽弃。这一辈子,什么都没有办成了。

(MB04)。失去孩子的父母常常感到自己是一个失败者,他们的自我价值感和自我认同都受到了很大的冲击。因而出现在很多自我贬低的思想,比如觉得自己跟别人已经是不一样的啦,没有办法比较了;认为自己这一辈子什么价值都没有,自己的付出都付诸流水。

2.2.8 自杀意念 其实我们心里面都有不同程度的不想活的念头,只不过谁都不说。……其实我那时候也想过,死了算了。(FB01)。在刚刚听到孩子死讯的时候,有的父母会产生自杀的意念,甚至是行动。因为觉得一下子打击太大了,不知道活下去的意义是什么。过去了,可能好一些,但是有时候还会出现,尤其是迈入老年之后,身心的急剧变化,精神世界的空虚,无意义感都可能引发抑郁情绪,产生自杀意念。

2.3 行为反应

2.3.1 哭:我哭得心脏都不行了 你知道,原来我一那什么(难受)时候我就要哭,哭一小时后之后我心脏都不行。……有时候心情不好的时候我就上街,上那个小区里边,哭一会心情好一点再回家。(FB01)。失去孩子是如此的悲伤,哭泣是非常常见的。受文化的影响,有的父母可能不当着别人的面哭,尤其是男性。在访谈这些失独者过程中,回忆到孩子的时候,即便过了多年,这些失独者还是会失声痛哭。四位受访者在访谈过程中,有两位有明显的哭泣反应,另外两位明显眼眶湿润,声音哽咽,但是没有哭出声来。

2.3.2 社交退缩与回避:我想隐身了,我跟别人谈什么啊? 我那会儿跟谁都不爱说话。(FB01);我这个人,不太愿意让别人知道,让别人关注我,我不喜欢这样。我为什么躲着远远的,我想隐身了,我不想让别人知道我现在怎么样了,我不想让别人知道我的过去。(FG03);我那会儿,我尽量躲着人呗,人家没法跟你说话,你也没有办法跟别人说话。说什么啊。我们这个年纪都该谈论孩子啊,孙子啊,我谈什么啊(MB04)。在承受失落后,想从人群中退缩是很正常的;有的失独者会短暂的回避人群,而有的父母则是长期回避人群。他们往往认为人群的热闹气氛和自己的悲伤心情有点格格不入;他们害怕进入到社交场合,别人会无意中提及孩子问题,他们不知道如何应对。此外,由于文化对于死亡话题的忌讳,认为孩子走了是不吉利的,有可能他们也会被边缘化。

2.3.3 回避提醒物:搬家,置换家具 我为这个我

把房子都卖了,因为老是这个环境,我一进门、一开门就认为孩子坐在那儿。后来我实在受不了。我就把房子卖了。卖了,又在附近置换了一套。所有的家具全都换了样儿了。(FB01);我女儿死了以后,我在这里呆不下去,我就到郊区去了,租房子了。(FG03)。丧亲者会试图回避和逝者生前共同经历的场景,回避能够引发回忆的场景。比如通过搬家、置换家具等。

2.3.4 冲动行为:暴走 我下了班,难受,我就出去,我不在家里待着,满处溜达溜达,走到平静之后才回家。(FB01);刚开始骑着自行车,跟疯子似地,到首钢,又跑到通州去了,往回骑的时候天都黑了,真害怕啊,路两边,都没有开发呢,风一刮,冬天哗哗响,挺可怕的。万一那里藏着人,窜出来怎么办呢,那时候,就是没走出来才那样,那时候没有人诉说,说了也没有用,挺苦闷的,实际上就是一种发泄。(FG03)。在遭遇丧子之痛之后的父母,内心的痛苦,压力无处释放,有时候可能会出现一些冲动行为,在本研究中,有暴走等。

2.3.5 保存/整理遗物:保留骨灰,整理照片 到现在我孩子的骨灰我都没有勇气去给它安葬。还在我家放着呢,所以我一点都……(FB01);他走了之后,我就是拼命整理他的东西,他的照片,他写的东西…(FB02);我当时,我孩子骨灰盒一直都没有下葬,让她跟着我,我带着她,上哪儿上哪儿,我带着,一直带着5年,带了五年。(FG03)。孩子离开之后,无法实现与孩子身体的接近性,父母仍然希望能够跟孩子有联结,往往会通过整理孩子的遗物去回忆孩子生平的点滴,保存着跟孩子有关的物品,好像孩子还在,甚至有的父母,不将孩子的骨灰下葬,就好像孩子没有离开一样。

2.4 生理反应

丧子事件还会给父母们带来一系列的生理上的反应,疲惫、睡眠增多、失眠。四位受访者都报告了不同程度的疲惫和失眠现象。FB01的丈夫还曾因为长期失眠被医院诊断为抑郁症。

此外,做梦也是一个很好的与逝者进行持续性联结的方式。孩子离开之后,有许多父母会出现非常丰富的梦境,在梦里,父母和孩子对话,有时候是孩子跟父母道别,有时候是孩子给父母托梦表达一些心愿,有时候是孩子鼓励父母继续坚强活下去。

梦见好像孩子打电话说要吃什么饭,要送饭,你看,到现在我还经常做这种梦。老认为孩子还没有走嘛。(FB01)。

曾经以为幸福已远离我们,不会再回到我们身边。但不是这样的:当你时不时地显现、昭示你的存在;时不时来梦里陪伴我们;时不时影响我们的思维和行为的时候,我们为失而复得的幸福而泣!(FB02)。

3 讨 论

从本研究的结果来看,失独者的哀伤反应表现在情绪反应、认知反应、行为反应和生理反应四个方面。Worden在其《哀伤辅导与治疗》一书当中提到,他的导师Gordon Allport教授在1957年的演讲稿中说:人有所有人的共同性,有和某些人的相似性,也有个人的独特性,而我们的研究是确认每个人的相似和独特性^[30]。这一说法也很好地适用于本研究的研究结果:①失独父母的哀伤与人类哀伤经验存在许多共同之处:比如,失独父母对于孩子的强烈思念。研究表明,分离痛苦是哀伤反应的核心症状^[31],比如想念和孤独感。本研究研究结论与陈维樑和钟莠葇, Worden所总结的哀伤反应有许多相似之处^[32, 33]。②失独也属于丧子,有着与丧子个体类似的哀伤反应。Klass曾和丧失子女的父母工作多年,证实这些父母和逝去的孩子保持联结的必要性^[34]。失去子女的父母永远无法完全忘记逝者,因曾在生命中如此珍视对方,也无法完全从心中撤回所曾投注的一切。③失独者的哀伤反应具有独特性。失独父母丧失了唯一的孩子,哀伤反应更加强烈。哀伤反应会受到人口学、丧亲相关因素、社会文化、个性特质等一系列因素的影响^[1, 8]。从本研究四位失独父母访谈及实物资料来看,他们对于丧亲事件的叙事是各不相同的。此外,失独父母的哀伤反应受到了中国传统观念如“不孝有三,无后为大”、“传宗接代”的影响。失去了独子,意味“绝后”,“绝后”对于失独父母,尤其是父亲的影响和打击极大。这一研究结果启发专业工作者在进行哀伤辅导工作时,既要了解哀伤经验的普遍性,更要看到个体哀伤经验的独特性,尊重每一个人独特的哀伤反应。

我们发现,情绪、认知、行为、生理感受彼此之间又是相互影响的。如:当失独父母对于丧子事件表示出不相信时,就会出现震惊与困惑的感受,这又会进一步引发失独父母对于孩子离世事件的反刍,如对于原因的追问;父母对孩子强烈的思念、不舍可能也会引发与孩子相关的幻觉和闯入性思维,也可能引发哭泣、保存和整理遗物、做梦、回避提醒物等行为;失落的父母可能会产生空虚感、烦躁以及孤独

感,为了应对这样的痛苦,他们可能会采取一些冲动行为,如暴走等。此外,丧子事件会极大的损伤父母的自我认同,父母会因此自我贬损;而当无助无奈无望的情绪出现时,失独父母可能会产生自杀意念、冲动甚至行为。因此,我们可以将失独者的哀伤反应纳入到认知行为疗法的三角模型当中去看,认知、情绪、行为彼此之间相互影响,这有利于我们从认知行为概念化模型中看待哀伤反应,给哀伤的认知行为干预提供启发。

参 考 文 献

- 1 彭善民. 失独社会工作的意义与可能. 中国社会工作, 2013, 4: 1
- 2 柳志艳. 勇敢地生活下去——呼唤社会关注失独者群体. 学理论, 2012, 2: 57-58
- 3 易富贤. 大国空巢——走入歧途的中国计划生育. 北京: 大风出版社, 2007
- 4 何丽, 王建平, 尉玮, 等. 301名丧亲者哀伤反应及其影响因素. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(6): 932-936
- 5 Bonanno GA, Kaltman S. The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 2001, 21(5): 705-734
- 6 Fujisawa D, Miyashita M, Nakajima S, et al. Prevalence and determinants of complicated grief in general population. *Journal of Affective Disorders*, 2010, 127(1): 352-358
- 7 Kersting A, Brähler E, Glaesmer H, Wagner B. Prevalence of complicated grief in a representative population-based sample. *Journal of Affective Disorders*, 2011, 131(1): 339-343
- 8 Newson RS, Boelen PA, Hek K, Hofman A, Tiemeier H. The prevalence and characteristics of complicated grief in older adults. *Journal of Affective Disorders*, 2011, 132(1): 231-238
- 9 孙静. 独生子女死亡家庭困境及适应研究. 华中师范大学硕士论文, 2012
- 10 穆光宗. 独生子女家庭本质上是风险家庭. 人口研究, 2004, 1: 33-37
- 11 洪娜. 独生子女伤残状况及对计生扶助政策的需求分析. 南方人口, 2010, 25(3): 51-56
- 12 洪娜. 独生子女不幸死亡家庭特征对完善计生工作的启示——以苏州市吴中区为例. 南方人口, 2011, 26(1): 14-18
- 13 陈雯. 从“制度”到“能动性”: 对死亡独生子女家庭扶助机制的思考. 中共福建省委党校学报, 2012, 2: 114-119
- 14 高武, 傅琼. 社会支持视角下失独问题的分析. 大江周刊: 论坛, 2013, 4: 115-117
- 15 谈海峰. 独生子女伤亡家庭社会支持研究. 华东理工大学硕士论文, 2012
- 16 Stroebe M, Schut H, Stroebe W. Health outcomes of bereavement. *The Lancet*, 2007, 370(9603): 1960-1973
- 17 Prigerson HG, Horowitz MJ, Jacobs SC, et al. Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS Medicine*, 2009, 6(8): e1000121
- 18 Boelen PA, de Keijser J, van den Hout MA, van den Bout J. Treatment of complicated grief: a comparison between cognitive-behavioral therapy and supportive counseling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2007, 75(2): 277-284
- 19 何丽, 王建平, 唐苏勤, 等. 复杂哀伤问卷修订版的信效度. 中国心理卫生杂志, 2013, 27(12): 937-943
- 20 谢秋媛, 王建平, 何丽, 等. 延长哀伤障碍是独立的诊断吗? ——和创伤后应激障碍、抑郁、焦虑的关系. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(3):
- 21 尉玮, 王建平, 何丽, 等. 哀伤认知问卷在中国丧亲者样本中的修订. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(2): 246-250
- 22 唐苏勤, 何丽, 刘博, 王建平. 延长哀伤障碍的概念、流行病学和病理机制. 心理科学进展, 2014, 22(6): 1-11
- 23 贾晓明. 从民间祭奠到精神分析——关于丧失后哀伤的过程. 中国心理卫生杂志, 2005, 19(8): 569-571
- 24 徐洁, 陈顺森, 张日昇, 张雯. 丧亲青少年哀伤过程的定性研究. 中国心理卫生杂志, 2011, 25(9): 650-654
- 25 唐信峰, 贾晓明. 农村丧亲个体哀伤反应的质性研究. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(4): 690-695
- 26 唐信峰, 贾晓明, 侯力琪. 农村丧亲个体应对策略的定性研究: 以江西省上饶县某农村为例. 中国心理卫生杂志, 2013, 27: 785-790
- 27 陈向明. 质的研究方法与社会科学研究. 北京: 教育科学出版社, 2000
- 28 Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 2006, 3(2): 77-101
- 29 Wyer RS. Ruminative thoughts, advances in social cognition. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1996
- 30 Worden JW. Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner: Springer Publishing Company, 2008
- 31 Jason MH, Robert AN. Separation and traumatic distress in prolonged grief: the role of cause of death and relationship to the deceased. *J Psychopathol Behav Assess*, 2011, 33: 254-263
- 32 陈维樑, 钟莠筠. 哀伤心理咨询: 理论与实务. 北京: 中国轻工业出版社, 2006
- 33 Stroebe M. Gender differences in adjustment to bereavement: An empirical and theoretical review. *Review of General Psychology*, 2001, 5(1): 62-83
- 34 Klass D. The spiritual lives of bereaved parents. Philadelphia, Taylor and Francis. 1999

(收稿日期: 2014-02-01)