

富察皇后的哀傷 知多少

記者 顏筱娟 文

2018/09/23

暑假強檔宮廷劇《延禧攻略》，累積至今已超過133億播放量，關於角色、劇情、視覺呈現等話題更是不斷被討論，而劇中熱門角色之一孝賢純皇后（又名富察皇后），溫柔賢德大度，卻近乎一生鬱鬱寡歡，在面臨數次喪子之痛、貼身宮女的背叛後，乘載著巨大的悲傷，最終敵不過如巨石般沉重的哀傷，選擇自殺獲得解脫。富察皇后的哀傷症狀其實在醫學上稱為「複雜性哀傷」，關於此種病症將在下文中做說明。



2018年暑假熱門清宮劇，《延禧攻略》之宣傳照。（圖片來源 / 《延禧攻略》官方微博）

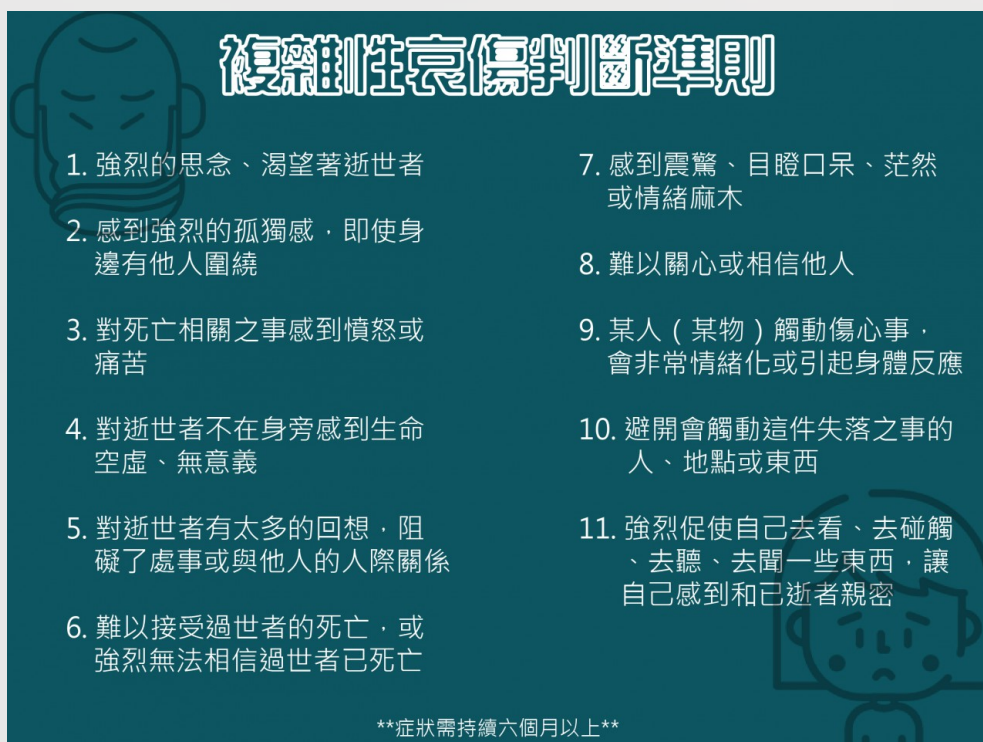
何謂複雜性哀傷？

人生中會經歷各種哀傷，是每個人必經的心靈歷程，而喪親之痛，更是生命中最痛苦的事情之一，其痛苦可能造成身體上、心理上的傷害，有些家屬可能會不時想起死者，又或是產生幻覺，認為死者還在身旁，甚至可能產生無法負荷的激烈悲傷，遲遲走不出哀傷的情緒。擔任哥倫比亞大學內外科醫學院Marion E. Kenworthy精神病學教授，M. Katherine Shear博士於2015年1月8日，在新英格蘭醫學雜誌（The New England Journal of Medicine）上討論「複雜性哀傷

國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

(Complicated Grief)」，也稱為長期性悲傷症，此症狀是一種長期持續並伴隨強烈悲傷的狀態，其持續的時間超過社會所預期的，甚至造成日常生活中某些領域失能，悲傷支配著生活。

根據M. Katherine Shear博士研究調查指出此症狀影響全世界約2%至3%的人口，失去伴侶而患有複雜性悲傷佔10%至20%，而失去孩子的父母發生此症狀的機率更高，60歲以上的女性，患有複雜性哀傷機率最高；臨床心理學家吳崇欣也指出，調查顯示每十位喪親者，就有一人患有複雜性哀傷，其中暴力死亡（如家人自殺）之親者更有超過50%的機率患有複雜性哀傷。然而大多數患者並不知自身患有此症狀，在群體中載浮載沉，承受著莫大的悲傷與痛苦，甚至孤立無助，該如何辨識是否患有複雜性哀傷症可根據下圖徵兆判斷，需符合過半症狀且持續超過六個月以上。



複雜性哀傷判斷準則

1. 強烈的思念、渴望著逝世者
2. 感到強烈的孤獨感，即使身邊有他人圍繞
3. 對死亡相關之事感到憤怒或痛苦
4. 對逝世者不在身旁感到生命空虛、無意義
5. 對逝世者有太多的回想，阻礙了處事或與他人的人際關係
6. 難以接受過世者的死亡，或強烈無法相信過世者已死亡
7. 感到震驚、目瞪口呆、茫然或情緒麻木
8. 難以關心或相信他人
9. 某人（某物）觸動傷心事，會非常情緒化或引起身體反應
10. 避開會觸動這件失落之事的人、地點或東西
11. 強烈促使自己去看、去碰觸、去聽、去聞一些東西，讓自己感到和已逝者親密

症狀需持續六個月以上

複雜性哀傷判斷準則。（圖片來源 / 顏筱娟重製）資料來源：[Columbia University School of Social Work](#)

富察皇后的喪子之慟

「永璉是我懷胎十月，痛了一天一夜才辛苦生下的，失去他何止傷心，我是痛不欲生，他是我人生中最重要的人，我最愛的孩子，我願意用我的命去換他的命，你們沒有經歷過這種痛苦，沒有資格指責我！」（出自《延禧攻略》富察皇后）

經歷喪子之慟，劇中富察皇后在前三集中，總是鬱鬱寡歡、體弱多病、足不出長春宮，甚至拒見嬪妃們的請安，無心處理後宮事務，造成其人際關係的弱化。甚至抱怨皇上：「永璉走後那五天他（乾隆皇帝）做出悲痛欲絕的樣子，休朝五

日，但隨後就像完全把這個孩子忘了，就若無其事地去上朝、去處理政務。」，她指控皇帝的無情，心生怨懟而日漸疏離皇上，痛苦難耐的哀傷讓皇后出現了第五項徵兆：阻礙了處事或與他人的人際關係；而劇中皇后也常透過翻看亡兒的遺物思念亡兒，其強烈的思念造成皇后每看一次便淚流滿面，此徵兆符合第一項及第十一項徵兆；劇中有一幕皇后的親弟富察傅恆受不了親姊姊位居皇后，卻終日沉浸在悲傷，失去自我、忘了皇后的責任，而將永璉遺物丟至花園。此事讓皇后崩潰，皇后驚慌失措、大聲哭喊要眾人幫忙找回物品，這情景也符合了第九項：某人或某物觸動傷心事，會非常情緒化。

而種種憂愁導致失眠，造成皇后身體虛弱，整日病恹恹，也使皇后碰觸關於亡兒之事，情緒越變嚴重失控，影響其正常社交與工作。之後皇后又再經歷兩次喪子之痛，讓其有了尋死的念頭，種種徵兆就是複雜性哀傷活生生的例子。



富察皇后第三次喪子之景。(圖片來源 / 《延禧攻略》官方微博)

哀傷是人生歷程之一 如何面對才正確？

患有複雜性哀傷的人通常需要專業治療，因人所遇情況不同，治療方式也有所不同，可透過心理諮商師、相關醫科做諮詢，專業人士知道如何辨識複雜性悲傷，以及如何面對處理。倘若不知自己是否為複雜性悲傷患者的人又該如何自救呢？除了透過專業諮詢，心理諮商學者曾麗心提出以下方法做參考，藉此幫助自己告別哀傷：

1. 找出悲劇中的「黑中白」：死亡是悲劇，但若從別的角度思考，轉念一想，找出一些正向意義，能幫助內心平衡對事件的理解與詮釋。
2. 解決倖存者罪惡感：釐清事實，不偏頗也不該過度歸咎地思考自己所需承擔的責任，並提醒自己應當如何自我的原因。

責任，並從誰自己願意認錯的原因。

3. 找出事件的意義：思考從自身經歷中是否能找出一些意涵幫助他人，從失落中找到助人之處，有助於復原。

4. 採取焦點解決思考 (solution-focused thinking)：既定事實無法返回做改變，與其反覆責怪自己、回想錯誤，思考「此時此刻」的自己可以做什麼改變未來會更好。

5. 找回「我能感」：重建自信和自主能力，找尋重新適應一個沒有過世者的生活方法。

6. 與逝者保有連結：可透過各種行動或紀念物，在心中為亡者保留一個位置，建立起另一種新的關係。

此外，曾麗心也指出想要走出哀傷，身旁有親友的圍繞很重要，親友的關懷與陪伴能讓喪親者覺得自己依舊被依靠、被需要，進而走出傷痛打起精神。劇中富察皇后也曾一度因身旁親友團逐步關懷與提點走出失去永璉的悲慟，然而卻還是因宮鬥三番兩次失去孩子，致使她跌入深淵，任何人也無法將其拉出哀傷之中，才導致自殺悲劇的發生。不禁讓人感嘆，若是當時紫禁城中有類似現今心理諮商師的角色，或許劇中富察皇后能有個全新的人生。



記者 顏筱娟



編輯 李欣秝