



自殺遺族的持續性連結之初探

The Preliminary Study of continuing bonds inside suicide survivors' experience

阮靜玟 李明晉

臺北市立大學心理與諮商學系

一、研究動機與目的：

Klass等人（1996）透過質性研究的方式發現傷慟者會使用許多方式來與逝者保持連結並從中獲益，因此提出持續性連結（continuing bonds）一詞。他們認為當人在經歷傷慟事件後，與逝者之間的關係並不會就此消逝，傷慟者仍然會試圖以某種方式來延續與逝者的關係，助於悲傷的調適。而大部分主張持續性連結一說的學者（Field, 2006a, 2006b; Field, 2009; Field et al., 2013; Gal-Oz & Field, 2002），主要以依附理論做為論述的基礎；Bowlby依附理論的觀點認為，人類與生俱來情感連結的傾向，當依附對象離開或離去時，個體會使用一些心理或行為上的方式，企圖去尋求已離去的依附對象以維持連結（吳秀碧，2020）。

Jahn與Spencer-Thomas（2014）研究了自殺遺族與逝者間持續性連結的研究，發現大多數的自殺遺族都藉由一些方式與逝者產生連結，當中包含了夢、在物理空間中感受到死者的存在（靈性的存在）、聽到逝者的聲音等，而這些連結有時皆能協助悲傷調適；此時連結則為一種因應方式並促使遺族在失去所愛之人後進行調適，有助於減少因自殺事件所產生的痛苦；然而，持續性連結亦有可能成為遺族避免正視失落的策略，忽視而逃避自己的悲傷（Adams et al. 2019）。

故在此整理國內外自殺遺族的持續性連結之相關研究，瞭解持續性連結在悲傷中的呈現樣態，並進一步去探討影響持續性連結在悲傷中的調適的相關因素。

貳、文獻回顧

一、持續性連結呈現方式

持續性連結的呈現形式非常多元。例如，夢、擲筊、祭拜、到逝者曾經生活過的地方、寫信、與逝者對話、用社交媒體留言給逝者感覺到逝者與自己同在一個空間、對逝者產生視覺與聽覺上的幻覺、在夢中遇見逝者、回憶過往與逝者的互動記憶、看著逝者的照片、藉由祈禱、寫信或講話與逝者溝通、內化逝者的價值觀與角色、保存逝者的遺物、將逝者作為傷慟者內在的楷模等（Adams et al., 2019; Black, Belicki, Piro, & Hughes, 2020; Florczak & Lockie, 2018; Field, 2006a, 2006b; Field, 2009; Field et al., 2013; Gal-Oz & Field, 2002; Jonsson & Walter, 2017; Ronen et al., 2010; Sands, 2008; Wood et al., 2012）。

Field（2006）從依附的觀點去區辨持續性連結在悲傷歷程中的適應性與不適應性，將此分成內化連結與外化連結。前者將逝者做為傷慟者內在的決策、楷模的參考點；後者則涉及傷慟者對逝者產生錯覺與幻覺（Field & Filanosky, 2009）

二、影響持續性連結在悲傷歷程中調適的相關因素

（一）內外化持續性連結方式

研究顯示傷慟事件中造成死亡的方式為暴力性質的（意外、自殺或謀殺等）傷慟者，對逝者會有更多的自責與悔恨，也會與使用外化持續性連結呈現（特別指對死者的幻覺與錯覺）有正相關（Field & Filanosky, 2009; Black, Belicki, Emberley-Ralph et al., 2020; 張煥，2018）。

而外化持續性連結比內化持續性連結在複雜性悲傷症狀、認知的身體健康指數較差方面皆有強烈的正相關（Field & Filanosky, 2009），這皆可能使自殺遺族在悲傷歷程中調適更為困難。

（二）自殺遺族之依附類型

在雙軌理論中Kosminsky與Jordan（2016）的研究中顯示當自殺遺族依附類型為焦慮依附時，會傾向牢牢地與逝者保持連結，較容易沉溺在失落導向。反之，若為逃避依附則會試圖否認對連結的需要，並會與提醒死者的依附形象的想法或提醒物保持距離，偏向處於復原導向（周昕韻，2017; Stroebe et al., 2005; Stroebe et al., 2010），然而極端的在任何一邊都會干擾統整的過程，挑戰調適現實失落的過程（吳秀碧，2020）。此一結果表示完全的沉溺在與逝者連結或是切斷與逝者的連結皆無助於悲傷調適。

（三）自殺遺族之信念與宗教觀對持續性連結經驗之解讀

Wood et al.（2012）研究中的自殺遺族描述了關於逝者外部存在的信念對遺族的影響；外部存在是指遺族感受到逝者存在於他們周遭的經驗，並且能夠聽到與看到遺族在做什麼，而大多數的研究參與者皆擁有著靈性的信念，並與逝者保持關係從中感受到安慰與支持（Adams et al., 2019; Jahn & Spencer-Thomas, 2018）。反之，也有部分研究參與者認為，經驗到逝者的外部的逝者存在並不是令人感到正向的經驗，因為他認為只有談論逝者不好的部分，逝者才能聽到或看到，亦認為逝者會用懲罰的方式影響自己（Wood et al., 2012）。李秉倫等人（2015）提出台灣的悲慟者普遍掛念著逝者在死後的世界過得如何，因此許多的儀式皆是來給與逝者祝福，安置逝者的靈魂以達到安心的目的。宗教觀點常常傳達出對死亡的觀點與看法，因此可能為自殺遺族的痛苦或支持來源。這些研究結果皆呈現自殺遺族本身的信念對持續性連結經驗的解讀，而這些信念的來源可能為遺族所處的文化、宗教與政治的大體系下所延伸，也就是說宗教文化上的差異也會產生連結經驗的不同。

參、結論與建議

根據前述結論可知，持續性連結並不全然有助於悲傷調適。內外化持續性連結方式、依附類型和自殺遺族對持續性連結之解讀皆會影響持續性連結在悲傷調適中的功效。現階段的研究提醒我們，在瞭解自殺遺族的持續性連結的同時，得要進入遺族當事人所處得文化脈絡下去坦討其對遺族的正負向經驗與功能，辨識何者連結是具有適應性的，以協助或陪伴自殺遺族的失落整合。另一方面，因自殺方式過世後的悲傷為一段需要時間的歷程，目前較少以縱貫研究去探討持續性連結在歷程中的轉變，以及理解本土文化中持續性連結的各種不同展現對自殺遺族的影響與作用，這些皆是國內未來研究者值得深思的部分。