



永活我心：逝者的虛擬存在與影響力之探討 以父母死亡之成年喪親者為例

蔡佩真

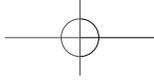
研究目的：喪親者哀悼的任務之一是重新安置逝者在心中的位置，喪親者會發展和逝者持續連結的途徑，本研究試圖了解喪親者與逝者的關係，包括逝者的影響力以及喪親者與逝者連結的方式，透過安置逝者的位置，本研究希望了解喪親者的失落調適，以作為悲傷輔導工作之參考。**研究方法：**選擇父母死亡之成年喪親者為訪談對象，採用質性研究法，以紮根理論為分析策略，透過家訪與深度訪談進行資料蒐集。**研究結果：**逝者以新的方式活在家屬心中，轉化為精神上「虛擬的存在」，在喪親家庭具有溝通位格、決策位格、空間位格、情感位格，藉此對喪親者產生影響。**研究結論：**逝者虛擬的存在可以緩解失落的巨大衝擊，而家屬與逝者不同的連結程度促使家屬間有悲傷的情緒落差，喪親調適則是在以「逝者為重心」和「生者為重心」之間移動。據此提供悲傷評估之參考，並發展洞悉喪親調適的新觀點。

關鍵詞：喪親、悲傷、逝者

蔡佩真：中山醫學大學醫學社會暨社會工作學系助理教授；國立暨南大學社會工作博士；專長領域與研究興趣為醫務社會工作、安寧療護、藥物濫用。(E-mail: pj1965@csmu.edu.tw)

收稿：2008年10月28日；接受：2009年05月18日。





airiti

一、前言

生命的歷程是不斷地與人建立新關係並維持舊關係，而最難的是結束關係，尤其親人的死亡造成現實生活中關係的分離與斷裂，這是極為悲傷的失落經驗，尤其親子關係是最原始的依附關係，從幼年就建構從父母而來的安全感，即使老年父母的實際功能降低，年長父母仍具有象徵性的功能，成為家人內在精神的安全支柱。喪親形同喪失長期習慣的依附以及兒時已內化來自父母的安全感，成年子女內心世界的安全基礎將因此受到威脅，與安全感有關的存在意義將隨父母的過逝而被挑起 (Douglas, 1990)。

Bowlby(1980)的依附理論認為悲傷是來自與客體依附關係的分離反應，是分離的焦慮，悲傷過程中的一些行為，其實是為了要和失落的對象重新建立關係。所以年老的父母在成年子女內心的精神層面會繼續保有特殊的意義，因為父母終究是子女在內心的依附人物(attachment figures) (Angel, 1987)。Freud (1917/1953)認為哀悼是個漸進的歷程，喪親者漸進地意識到自己與失落的客體分離，並逐漸撤回投注在該客體的能量。因此成年喪親子女是在失落的哀傷中，一方面與摯愛道別，一方面展開新的生活。本研究試圖了解喪親後的成年喪親者與逝者的關係，親人過世後在家中還留存哪些影響？喪親者會以哪些方式繼續與逝者連結？透過安置逝者的位置，喪親者如何與失落共處？希望透過研究得以了解喪親者的失落調適，以作為悲傷輔導工作者之參考。

二、文獻探討

Worden(1982)曾提出四項哀悼任務以呈現哀悼過程中喪親者與逝者的關係，他認為哀悼的第一項任務是接受失落的事實，喪親者需面對現實，承認逝者不會回來；第二項任務是經驗哀傷的痛苦，協助喪親者處理已表達的或潛在情緒，並幫助喪親者去經驗這些感受；第三項任務是重新適應逝者不存在的環境，喪親者在舊有的環境很容易想起逝者，因此適應逝者不在的環境是艱難的任務，「適應」的意義



airiti

有很多，家屬需要重新適應逝者形體已經消失，調整逝者對自己的意義、調整自己的生命意義，尋回生命的掌握感。第四項任務是將情緒的活力投注到其他關係中，喪親者需要對逝者重新定位，將喪親者的情感活力從逝者身上撤離，轉而投注在另一份關係上。家屬要能在情感上重新定位與逝者的關係，能調整逝者對自己的意義，以新的方式與逝者產生連結，個人才能有心理準備投入其他的關係之中。

Freud(1917/1953)認為：「哀悼需完成的心理任務是喪親者不再將希望與回憶依附在逝者身上」，但後來的學者發現人們不可能將精神和情緒的活力完全與逝者切割，而是找到能發展出和逝者間「持續連結」的途徑，並認為持續與逝者連結是一種健康的適應(Klass, Silverman, & Nickman, 1996)。Worden(1991)在後續的喪親研究中發現，許多喪親兒童藉著和死去的父母說話、想念、作夢，感覺被父母照顧而和父母保持連結，因此他也在2001年將原本發展的哀悼理念做了修改，並在原本的哀悼任務架構下，針對第四項任務的內容加以補充，以強調喪親者重新安置(relocate)逝者在其心中的位置並追悼、紀念逝者，將使喪親者能和逝者有某種形式的連結，但卻不會阻礙其繼續生活(Worden, 2001)，因此無論何時回想起逝者都可以成為力量的來源，為喪親者帶來心理的力量(Malkinson, Rubin, & Witztum, 2006)。Jordan與Ware(1997)亦認為悲傷療癒不是要忘記死者或將死者從個人生命中剔除，而是找到新的關係和定位，從實際物理性可以接觸，轉換成心靈層面的聯結和象徵性的聯結。由於喪親後的哀悼、調適是一動態歷程，包含初期的喪親反應至重新轉化逝者的定位，以下將分別從喪親者「與逝者生前的關係」及其「與逝者持續連結的方式」這兩面向進行文獻探討，以呈現出喪親後可能的適應歷程演進。

(一) 家屬與逝者的生前關係與喪親反應

對喪親者而言，逝者生前的角色及其在家庭關係中提供的情緒依賴功能，皆會影響喪親者後續的適應(Shapiro, 1994)，許多學者認為家屬與逝者之間的關係品質會形成不同的喪親反應(Murphy, Das Gupta, Cain, & Johnson, 1999; Smith, 2005)，其反應涉及原本依附關係的強度、安全感程度，當與逝者的依附關係越緊密，哀傷反應也必定越強烈(Bowlby, 1980; Rando, 1997)。若逝者原本於生前扮演心理支柱、親密好



airiti

友等角色，甚或是家屬個人自我的延伸，一旦失去逝者，喪親者就如喪失了一部份的自我，失去原有的完整(Vries, Lana, & Falck, 1994)。此外，與逝者之間存在愛恨衝突關係的喪親家屬，較容易產生矛盾複雜的情緒反應，包括內疚、害怕、憤怒及釋放感(羅家玲，1998)。Prigerson等人(1997)的研究中也指出：比起血緣關係，依附關係的品質是更重要的悲傷預測指標。

(二) 喪親者與逝者持續連結之相關研究

家屬與逝者之間的持續連結(continuing bond)是指與逝者持續進行的內在關係(Field, Gal-Oz, & Bonanno, 2003)。Epstein、Kalus與Berger(2006)認為喪親者與逝者之間持續連結的概念在近年來開始引發注意。早期的理論認為持續維持與逝者的連結是喪親者適應不良的現象，喪親者要適應新的生活必須斷絕與逝者的連結，悲傷輔導的工作是幫助喪親者檢視失落的關係，調整對逝者理想化的感覺，解開與逝者的連結才能邁向新的生活(Raphael & Nunn, 1998)。近年來，有學者開始質疑過去的典範，並進行研究以重新檢視持續連結的形式與悲傷調適的相關性(Field & Friedrichs, 2004)。例如Epstein等人(2006)調查45位喪偶者，發現家屬與逝者的持續連結關係包括三個面向：感覺逝者的存在、與逝者關係再現(re-living)並與逝者溝通、做夢並思念著逝者。越來越多學者認為與逝者持續的連結有助於喪親者的適應，逝者在喪親者心理的重現(representation)，具有替代的功能與價值(Benore & Park, 2004; Field et al., 2003)。

因此，過去十年來關於喪親悲傷調適的議題已經出現典範的轉移，傳統的觀點主張必須與逝者解除連結，從情緒反應中理性而快速復原，而典範的轉移已經轉向主張有需要繼續與逝者維持連結，尤其文化儀式與傳統如掃墓、死亡週年的紀念儀式都視逝者為日常生活的一部份(Boerner & Heckhausen, 2003)。Boerner與Heckhausen(2003)則採折衷的看法，認為這兩種典範不應該視為二分法，悲傷是同時在與逝者解除關係(disengagement)與連結關係(connection)之間的轉換。

在西方文化之外的地區(如日本社會)普遍維持與逝者持續連結的關係(Stroebe, Gergen, Gergen, & Stroebe, 1992)。台灣的相關研究雖然非常稀少，但許敏桃、余德



airiti

慧與李維倫(2005)使用1995至2002年的田野資料進行再分析，發現喪親家庭常見的三個相關主題，包括：家庭常規的固著、死者位格的重置、尋求與死者的關係，這三個主題呈現華人喪親家庭為了達到「圓滿」以及保留逝者象徵意象的努力。該研究顯示台灣文化中與逝者關係的再連結是主要的文化哀傷反應，例如透過靈媒、祖先崇拜而與逝者連結。因此許敏桃等人(2005)主張華人是經由連結以達到哀傷的療癒。

由於喪親者的悲傷能否恢復，並非取決於徹底切割與死去親人之間的關係，反而需要喪親者在心中為逝者找到適當處所，維持另一種有意義的連結，同時也為其他人保留空間，才得以投入新生活(Shuchter & Zisook, 1986)。因此本研究希望透過成年喪親子女的經驗，探索家屬與逝者生前與逝後的關係，了解逝者死亡之後在喪親家屬心目中的存在形式與意義，以期對於喪親的失落有新的觀點與詮釋，並協助家屬在悲傷調適的歷程中找到新的意義與力量。

三、研究方法

(一) 受訪者基本資料

本研究目的在於探討成年喪親者與逝者的關係，國人死因向來以癌症居首，本研究選擇以癌症喪親之成年子女的經驗為例。透過癌症病友團體以及各醫院的介紹，以立意抽樣尋找符合研究目的之參與者，共訪談十一位喪親者，分別以代號m1至m11代表之，其基本特質如下：逝者為家中年長父母，受訪者為逝者之成年子女，年齡分佈從21至50歲，逝者生病期間這些受訪者全部都曾參與照顧；其中三位並未與逝者同住，但假日會返家探視和照顧；研究訪談的時間距離親人過世的時間最短9個月，最長16個月(詳見表一)。

(二) 訪談過程與分析

本研究選擇質性研究典範探究喪親者與逝者之間的多元動力，進入研究場域所採取的策略是寄給喪親家屬問候信，說明研究的主題及價值並強調保密性、自主性等研究倫理，經家屬同意後再進行家庭訪視，訪談的主題包括：死去的親人原來在



airiti

表一 受訪者基本資料一覽表

代號	身份	年齡	教育	宗教	訪談距親人 死亡時間	職業	是否與 逝者同住	婚姻 狀態
m1	女兒	40	大學	基督教	10個月	幼教老師	同住	已婚
m2	兒子	39	博士生	基督教	10個月	心理師	否	未婚
m3	女兒	38	高中職	道教	13個月	美容師	同住	離婚
m4	女兒	50	高中職	佛教	12個月	美術館導覽	同住	離婚
m5	女兒	43	高中職	佛教	9個月	家管	同住	已婚
m6	兒子	41	大專	拜祖先	10個月	房東	同住	未婚
m7	女兒	39	大學	基督教	10個月	採購專員	否	已婚
m8	兒子	27	大學	一貫道	12個月	大學生	同住	未婚
m9	兒子	25	大學	一貫道	12個月	服役	否	未婚
m10	女兒	37	高中職	佛道教	16個月	自家開工廠	同住	已婚
m11	女兒	21	大學	基督教	13個月	大學生	同住	未婚

家庭中的角色與重要性、親人過世後在家中還留存的影響力。訪談結束前，研究者會與喪親家屬一同參觀居家環境、逝者的房間、逝者的遺物與照片、族譜、逝者告別式的專輯VCD、家中關於逝者的作品或手藝品、神明桌等，通常家屬在此時更會開啟更多對逝者角色的敘述與回憶。平均每個喪親者的訪談約二小時左右。

訪談文本則以電腦輔助分析軟體WinMAX來處理，分析的策略是採用紮根理論，透過有系統的蒐集和分析資料，直接從原始資料中歸納出命題與概念，因著理論敏感度而將逐字稿的資料依據屬性再找類別、次類別，持續歸類分析、整理出更抽象的概念和主題，例如本研究從訪談中發現死去的親人雖然死了，喪親家屬仍會在訪談過程口口聲聲提到逝者，並且認為親人雖然死了，也將會一直活在家屬的心中，當研究者發現這個現象之後，採用了其中一位受訪者使用的名詞，為這個現象命名為「逝者轉化為虛擬的存在」，接著從每個受訪者的描述中發展了這個概念的性質和面向，研究的分析即是遵循此一程序建立概念資料庫以及概念間關係的探討。



airiti

四、研究結果

(一) 逝者轉化為虛擬的存在

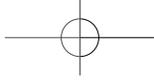
本研究發現：死去的親人並不是一下子就消失在家庭的舞台，受訪者大多認為逝者是轉換成另一種存在方式，這些喪親者發展出一個過渡的概念，將逝者在家庭中的位置與角色由實質的存在轉化為「虛擬的存在」，成為逝者在家中的新定位，這個「虛擬的存在」所具有的特徵包括：具有「溝通位格、決策位格、空間位格、情感位格」，藉此對喪親者產生影響，成為喪親者在變動的過渡期中一股特殊而無形的力量。誠如受訪者的描述，逝者雖然死了，卻仍然用另一種方式活著，彷彿逝者還存在一樣。

人類的肉體受到時空與物質環境的限制，而精神層面卻能超越時空、超越世界，德國哲學家Scheler(1961)將這種「精神」的存有模式稱之為「位格」(person)，位格是精神與靈性層次的概念，可以用來指涉人、純精神體、上帝。精神性的個體稱為位格，精神與靈性可以超越感官經驗的範圍，不再只是受制於大自然的規律(洪櫻芬，2000)。在本研究中，逝者死亡後的存在特徵已經脫離肉體與物質形式，家屬持續與逝者的連結並不是與逝者實體的互動，而是與喪親者主觀所相信並建構在精神層面的存在體繼續互動，因此本研究借用哲學上「位格」的概念來描述逝者的虛擬存在。

「我很愛他們，我爸我姐永遠活在我心裡啊！」(m4)

「在可見可以體驗的這個世界上，再也沒辦法，你只能用虛擬的方式再感覺那份關係，在實體上已經感覺不到了，可是那關係仍然又存在，就變成是虛擬的，他還是又活在我們週遭，我們仍然可以感覺他對我們的愛，(略)……他的那些身教、言教都還在嘛！那他的典範也都還在嘛！(略)……我們也彷彿覺得他還仍然在，而且，我們的信仰也覺得他也還在」(m2)

透過想像的連結，逝者似乎變成無所不在，繼續活在家人心中，以這樣的存在方式繼續影響著家庭的溝通與決策，並且在空間上和情感上仍占有一席之地。本研究發現逝者「虛擬存在」的特徵分別包括溝通位格、決策位格、空間位格、情感位



airiti

格，以下將逐一說明。

1. 決策位格

許多受訪者在面臨抉擇時刻會想起逝者，尤其逝者過去若是具有重要的決策份量時，喪親家屬們更傾向於以逝者生前的價值為認同標準與參考架構，揣摩逝者心意，站在逝者的角度思考，凡事會參照逝者的意思來作。與逝者連結較強的受訪者甚至會很忠心地捍衛逝者的觀點，貫徹逝者的交代，因此，在家庭決策時，逝者雖然死了，卻似乎繼續發言，並具有決策的影響力，本研究將此概念命名為逝者之「決策位格」。

「他的身教跟言教使我們在做決策的時候，他就像一個已經不存在的人，但是仍然在發言，我們都還會想：如果爸爸在的話，他一定會這樣做。二姐會變成很忠心於我爸爸的遺旨，她受爸的影響很深，所以她會常常以我爸的意見為意見，非常認同我爸爸，她會很努力的要維持我爸爸的傳統，(略)……如果沒有貫徹，好像這樣就做了什麼大壞事、很糟糕的事情一樣。」(m2)

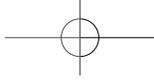
2. 溝通位格

本研究中有半數以上的喪親者在喪親後會跟逝者說話，彷彿逝者還活著、還聽得見，家屬在上香時、看照片時、去墓園時、舉行追思儀式時都會不自覺地跟逝者說說話，一方面是向逝者報告近況，一方面是希望讓逝者安心，而家屬也藉此在心理上有安心與寄託的感受，生死二相安。因此，逝者虛擬的存在所保有的溝通位格使得死亡不至於完全阻隔生死之間溝通，並且在心理上具有支持性的心理意義，本研究將之命名為逝者之「溝通位格」。

「好像那個靈都還在耶，就在我的心裡面，我就會當他還是活的這樣，我還是要跟他講話就對了，還是跟他問候啊，跟他說說話啊(略)……他雖然是不在了啦，可是我就當作他還在。這算是一種寄託吧。」(m6)

3. 空間位格

喪親後的家庭空間安排同樣具有心理意義，空間與逝者的遺物所引發的情緒是非常強烈與直接的，尤其是死去親人的房間，家屬常常有很多連結的情緒，有些受



airiti

訪者不願意變動逝者的房間，希望留作紀念；有些受訪者在逝者房間內仍然感覺逝者的靈繼續在家庭陪伴家人；也有些受訪者非常珍愛逝者的房間和物品，卻沒有勇氣常常進去，因為走進逝者的空間就會感覺悲傷，被思念的感受所淹沒。因此，逝者在喪親家庭中似乎仍保有某種程度的空間位格。

「沒有常常去看啦，但是(啜泣)，但是想到我擁有那些東西，就會覺得好像還抓住了一些跟爸爸有關的事情」(m1)

「像我們有時候會進去爸爸房間，會感覺到好像爸爸的那個靈吧，還在那裡面的感覺，我有時候有那種莫名的感覺，有時候覺得好像爸爸還在那當中。所以就不會想要去破壞它、改變它，嗯！看他能夠陪伴我們多久。」(m7)

4. 情感位格

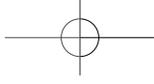
逝者原先在家中的角色與功能可以被其他家人替代，但是，逝者與家人之間的情感與依附關係並不能立即被取代，甚至可能無法替代，有些受訪者感覺到逝者是他的摯愛，思念之痛永遠在心中，透過家屬不斷的追思與悲傷情緒的表達，逝者在家屬心目中永遠具有情感位格。

「媽媽是一個人一輩子最重要的親人吧……(略)……像妳遇到什麼困難或是遇到什麼不開心的事情，妳都會想要跟她分享，可是她走了之後就比較不能夠做這些事，但是我也是有跟阿姨說啦，阿姨現在就等於是媽媽的角色嘛，可是還是覺得會有差吧！心理上感覺就還是媽媽比較是媽媽那種感覺。因為畢竟媽媽就是自己的媽媽」(m11)

綜觀上述的研究發現，可以知道逝者在家中的定位從有形轉化為無形的虛擬存在，繼續產生影響力，超越時空的限制，參與喪親者的過去與未來。

(二) 逝者影響力的相關因素

本研究發現逝者對於家人有不同程度的影響力，不同的家屬對於逝者虛擬的存在有著多元而異質的態度，有些家屬與逝者緊緊連結，在思考上以逝者的意志為意志，在情緒上悲痛逾恆；也有一些家屬可以慢慢自主，逐漸減輕喪親的情緒震盪，甚至可以慢慢鬆綁與逝者的連結。從訪談中發現以下三項因素是與逝者的影響力有



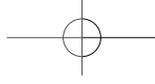
airiti

關的，包括：1.逝者生前的角色份量；2.家屬與逝者連結程度；3.時間因素慢慢淡化逝者的影響力。

1. 逝者生前角色份量

由於每個人在家庭中都有不同的地位和重要性，一生的價值蓋棺論定，家人的評價往往顯露出逝者一生的功過，逝者的人生價值在此時將會完全浮現出來。本研究的受訪者眼中對於逝者原本在家庭的角色與地位有不同的描述，逝者在家庭的重要性大致上可以分為以下三類：(1)無比重要的大當家，(2)功能退化的交棒者，(3)耗損能量的依賴者。

- (1)無比重要的大當家：由於本研究中的逝者皆是訪談對象的老年父母，大半受訪者以下列方式形容逝者：是家中的「最愛、當家作主的、樑、支柱、主角、巨人、靠山、月亮、活字典、指標、亦師亦友亦父、全能小叮嚀」，此類逝者在家庭中扮演的角色無比重要，盡責地養兒育女、主內主外、提供經濟支持、心理安慰，燃燒自己，鞠躬盡瘁，因此其生前對家庭的功能運作極為重要，對家人的付出、關愛越多，其在家中越具有份量。由於家人長期以來在生活上和情感上都依賴逝者，逝者死後的影響力也比較大，家屬有很大的失落感、情緒衝擊，家庭機能也較會受到喪親的影響。
- (2)功能退化的交棒者：有些逝者去世前已長期臥病，在病中慢慢地角色退化，家庭也在這段期間有所調整，以因應病患無法承擔的責任，在角色分工上已經逐步交棒給家庭其他成員，甚至清楚授權其他家屬處理家庭事務，這時病人已經慢慢卸下實質的責任，但仍是家庭的精神與情感的象徵，縱然不再能為家人做什麼，只要他還活著，對家庭便具有安定、保護作用，給家人安全感。因此當這類的病人死亡，家庭的機能影響較小，但在情感上與精神上的衝擊較大。
- (3)耗損能量的依賴者：有些逝者在去世之前，不只功能退化到無法履行家庭角色與責任，甚至已經成為家庭沉重的負擔，有些受訪者耗盡一切能量來照顧病人，在情感上也似乎因照顧過程相處的摩擦，或逝者的個性和病中情緒的起伏，而使得逝者與家屬關係變的較為疏遠，甚或出現緊繃的關係，家屬要承接病人發洩的情緒，照顧關係變得很痛苦，逝者儼然變成了家屬難以背負的重



airiti

擔，死亡對於這類的喪親者而言，被視為逝者與生者雙方的解脫，喪親者的情緒比較不會太悲傷，也得著了喘息機會。

由上述分析可知，逝者在家庭中原就具有不同的角色份量，因此他們的死亡帶給家庭的衝擊也就截然不同。

2. 家屬與逝者連結的程度

本研究的喪親者與逝者生前的連結程度可以分為二類：(1)強連結，(2)弱連結，兩者的悲傷反應也不同。

(1)強連結：有些受訪者與逝者極其親密、休戚與共，由於彼此情感的連結很強，及至死亡發生時，使這份愛的連結關係驟然斷裂，痛苦的程度可想而知，有受訪者如此表示：「他如果不要這麼疼我，我就不會那麼痛苦，他如果做一個很不負責任的老爸，像我朋友一樣有一個不負責任的老爸，那老爸如果去世了，我根本連哭也不會哭一下，有跟沒有都一樣，所以如果感情建立的愈深厚就會愈痛苦啊(哽咽)」(m1)

(2)弱連結：也有些受訪者與逝者的關係比較不那麼親密，他們可能是因為不同住、缺乏共同的生活經驗，或者是因為原本相處上的困難，而導致與逝者關係疏遠或是關係緊繃，本研究稱之為「弱連結」，此類家屬對於逝者的逝去並不覺得非常悲傷。

由於逝者分別與家人有不同連結程度，因此喪親事件對於不同家庭成員產生不同的衝擊和影響，有一位受訪者以「地震」的概念來形容喪親的衝擊，與逝者強連結的家屬是在震央中間，失落感很大；與逝者連結弱的家屬是在震央外圍，某個程度還能保有自己的生活。以下案例足以說明家屬與逝者連結的程度是如何影響不同的成員：「我的工作可以完全沒有爸爸的，所以，我在做很多事情的上面，不會覺得少了一個人。我不像我二姊跟我媽跟我爸的生活的緊密度是那麼的高，滲入是那麼的高，所以，我不會忽然間覺得天地大變化。如果，我用地震來形容，我是遠離震央很遠的，我媽就處震央正方的，我二姊就在震央旁邊(略)……我們是震央之外的，只是偶爾會觸景傷情」(m2)



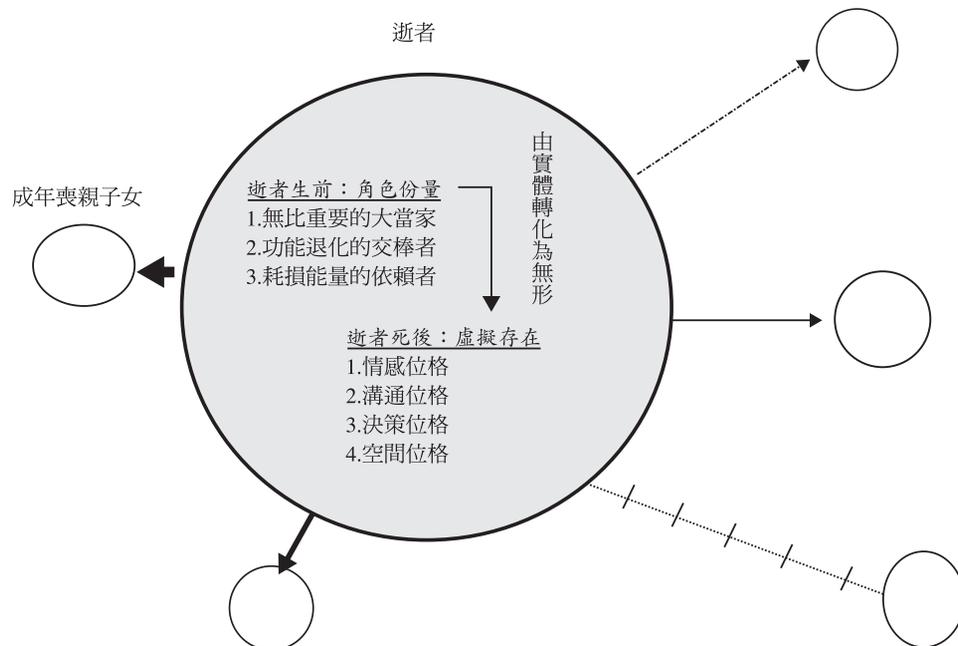
airiti

3. 時間因素：淡化逝者影響力

本研究發現時間會淡化逝者的影響力，所有受訪者都已經能夠恢復家庭的運作和生活秩序，就像受訪者所述「繼續往前走，把那份難過、把那份想念、把那份哀傷放到心裡面，永遠存在就這樣子，還是要繼續往前走」、「日子還是要過！」、「路還是要走下去！」，受訪者的言語之中似乎有一些無奈，但是也接受失落的事實。許多受訪者使用「走過來」、「走下去」之類的用詞，呈現出喪親的調適是一個動態的過程，隨著時間的流轉，喪親者會從混亂失序中漸漸習慣與適應，漸漸淡化傷痛的程度，慢慢地邁入新的家庭境界。

「那個時候，可能很多事情都亂亂的，然後突然要面對很多事情跟適應新的生活。可是現在都已經習慣了……(略)……還有時間，時間都已經把妳的傷痛都帶走了，已經讓妳適應了現在就是這樣，妳就是要去適應，妳不適應也沒辦法，因為人走了不會再回來。……當然觸碰到的話，很深的觸碰，也是會難過的，可是會一直淡淡淡淡，時間真的是療傷的一個很好的方法。」(m11)

為了統整受訪者所呈現的主題與概念，本文以下列圖示來說明逝者與家屬的關係：



圖一 逝者與喪親家屬關係生態圖



airiti

圖一說明逝者與喪親子女之間的關係，圖的中心位置是逝者，外圍的小圓圈代表不同的成年喪親子女，每個子女與逝者生前有不同的連結程度，線條的長短代表子女與逝者生前的心理距離，近者親、遠者疏；線條的粗細表示與逝者連結的程度，粗黑表示強連結，虛線表示弱連結；枕木線條代表衝突或是緊繃的關係。喪親者與逝者生前不同的連結程度會使家屬間的悲傷有情緒落差。另外在圖中由箭頭所標示的「逝者由實體轉為無形的虛擬存在」此一路徑，是從逝者生前扮演的角色功能及其與家屬的實質互動，逐漸演進至逝者死亡之後的形體消失，喪親者雖無法在有形世界與逝者互動，主觀感受上仍賦予逝者在精神上存在的位格，並在感情上為其保有一席之地，以位格的形式繼續保留逝者生前的功能與角色，並以此種方式達成與逝者之間的連結。

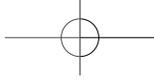
(三) 喪親者與逝者的連結形式

喪親家屬仍然透過不同方式或多或少持續與逝者連結，本研究發現喪親者與逝者的連結的方式包括：1.完成遺旨，2.承接成果，3.典範依循，4.變革突破，5.鬆綁解放。這五類連結方式呈現出受訪者對逝者的連結程度差異，有些是完全依循、有些是逐漸獨立，少數的家庭則能對逝者完全放手，以下逐一說明之。

1. 完成遺旨：七位受訪者提到他們與逝者的連結方式是完成逝者遺旨，盡力滿足逝者生前的交代和期望，受訪者曾提到的遺旨是關於：「結婚、生子、作乖小孩、受洗、念佛、照顧遺留的配偶、好好教小孩」。完成遺旨對家屬的悲傷療癒具有極大的意義，一方面是為了不讓逝者走得牽掛不安，可以彌補未盡之事的遺憾；另一方面，遺族揣摩逝者的心意、忠誠地貫徹逝者的意志，將逝者的「決策位格」保留，繼續執行逝者的交代，也能夠使喪親者暫時得以維持家庭航道的方向，不至於陷入失序與茫然狀態，因此，完成逝者遺旨能使生死兩相安。

「譬如爸爸感冒了，不去給醫生看，這個時候我若把我媽媽搬出來，『你這樣我之前跟媽媽講說要好好的照顧你，我要怎樣對她交代，叫媽媽怎麼能放心』，然後，他就很安靜的說「好啦！」(m3)

2. 承接成果：「前人種樹，後人乘涼」，大部分的逝者留下一生辛苦的成果，



airiti

繼續庇蔭後代子孫，他們讓子孫承接的成果包括錢財、房地、保險、一草一木、家族核心價值、親情的向心力，甚至留下人脈和人際資源協助兒女，讓家人得以享受逝者過去的成就和規劃。逝者所留下的有形與無形資產能夠繼續照顧家屬，成為喪親家庭暫時穩固的力量，逝者留下的越多，對家庭的支撐越久，逝者留下的資源越少，家屬就需要靠自己來承擔新局。

「爸爸雖然不在了，可是我們很多東西是沒有改變的。對！為什麼沒有改變？是因為他已經幫我們打好那個底子了！那個底子他已經幫我們撐在那個地方，即便他手沒有在那裡，可是他還是依然穩固在那裡」(m7)

3. 典範依循：「典範在夙昔」，這是受訪者m7對於摯愛父親的描述，家人認同與傳承逝者的典範包括：逝者的價值觀、言教和身教、做事的模式、處事為人的態度，甚至親密關係的模式都會以逝者為榜樣。當家屬對於逝者的愛與認同感越強，過去的生活經驗會潛移默化，將逝者的典範深植於心中，依循逝者的想法與做法，延續與傳承這個典範，生生不息，藉此家屬與逝者間保有了連結的關係，家屬持續依循逝者典範時，喪親後的家庭秩序也可以暫時維繫在他們較為熟悉的狀態。

「有一些情況，就會想起爸爸以前的諄諄教誨這樣，身教跟言教，在做時間跟財務分配的時候，也會想起他曾經這樣做過。我很喜歡跟家人在一起，說東說西這也是爸爸常做的，甚至跟我女朋友的相處方式也會有點像他對待我媽媽的方式。」(m2)

4. 變革突破：有五位受訪者提到他們對於逝者的典範認同是選擇性的，家屬已經開始允許自己的意見和想法萌芽，他們在逝者留下的基礎上發展出一些不同於以往的做法和新思維，例如受訪者說道：「不要像逝者那麼苦、那麼勞碌」、「家庭往另一個境界發展」(m2)、「阿姨的教法比媽媽好」(m11)、「青出於藍而勝於藍」(m8)，這類家屬與逝者的連結似乎有逐漸鬆脫的跡象，喪親者對逝者過去的作法只作選擇性認同，他們發展自主性，允許變革突破。

「媽媽過世後我去打工，我覺得打工的日子還滿快樂的，以前媽比較不贊同我打工，在這方面我非常認同姨的想法，對，但是媽媽也是積於保護小孩的心態啊！所以我覺得那都沒什麼，可是我還是比較喜歡姨的這種方式，姨比較開放」(m11)



airiti

5. 鬆綁解放：有時親人死亡也可能轉變成一種鬆綁契機，讓喪親者從習慣以「逝者」為重心的生活轉移出來，而開始有自己的主體性。逝者的死亡讓家屬的照顧壓力得到解脫，有些受訪者感到自己的時間變多了；另一方面，死亡也鬆綁了家庭中原本和逝者有關的緊繃和衝突關係，隨著逝者的消失，有些家屬過去與逝者的恩怨也得到鬆綁。另外，受訪者也認為少了由逝者而來的束縛，新的生活就有比較多的自由和解放，包括：家屬不用再透過逝者的觀點看世界，從逝者的價值觀解放出來，可以有自己的觀點和新作法。當家屬與逝者的關係鬆綁解放之後，雖然是比以前自由輕鬆，卻也代表著需要自己承擔責任，需要自我要求與自我管理，自己的「主體性」就完全顯現出來。

「媽媽不在了之後，覺得一切都非常自由了，就是好像一下子都沒有束縛的感覺了，對啊！可是相對也有很空的感覺」(m11)

「外面的關係某個程度上，也是被解放啦！以前人際關係是建立在爸爸的眼睛上面，他怎麼看待這些親戚，他會做決定怎麼跟這些親戚相處，現在就不用透過他來跟這些親戚建立關係，媽媽就是自己去跟這些姑姑、親戚大夥站在第一線，所以，也是被解放，重新再想辦法再建立。」(m2)

(四) 家屬間悲傷的情緒落差

喪親家庭的成員對於逝者並不一定產生相同的悲傷反應，他們的悲傷有「情緒落差」。如同Stroebe、Ven Den Bout與Schut(1994)認為失去一個心愛的人不必然帶來強烈的悲傷，不悲傷的個人也不必然會產生心理困擾，Stroebe等人(1992)整理過去研究發現約有七成到九成的喪親者會出現低落情緒、沮喪、哭泣等狀況，但是平均也有一成左右的個人是不會出現上述行為，其生活功能不受到失落事件的影響。本研究也發現有許多因素可能導致家屬悲傷程度不同，例如先前逝者在家庭的地位與功能、逝者與家人的關係連結的強弱都會造成不同的影響，從訪談資料中顯現出家屬間的「情緒落差」包括悲傷的「反應落差」和「復原落差」。



airiti

1. 反應落差

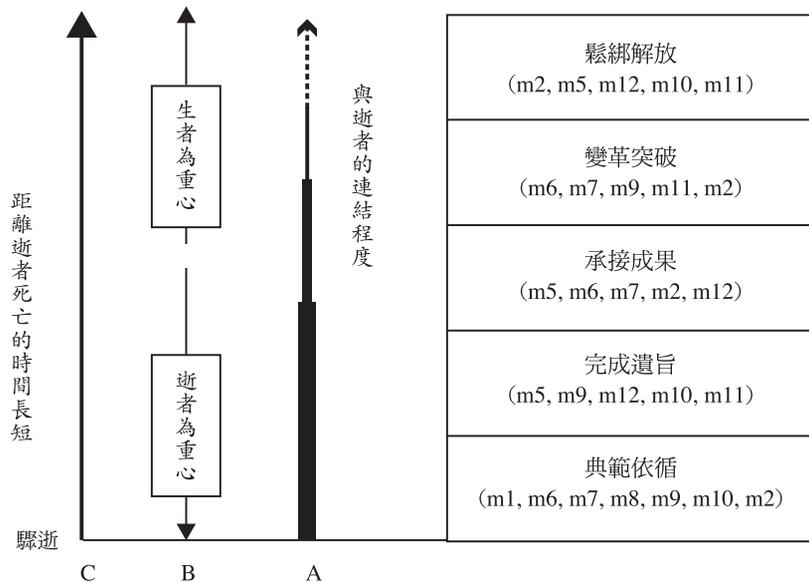
「在我們家族裡面，我嫂嫂他們就是認為媽不在了，她們就會去接受這個事實，她們想法比較看得開吧！所以認為不在了，就不要在意，講難聽一點，比較不惜情，比較現實這樣子，講好聽一點，是說她們心情調適的滿好的。我的想法可能會認為說畢竟不是她的媽媽吧！所以她都比較能坦然」(m3)

2. 復原落差

「爸去世大概九個月了，我覺得好久，我妹說好近，可是我覺得已經好久好久了。因為她們一直還是很掛念他」(m5)

情緒落差表現在悲傷程度的差異，而且在情緒復原上每個人也有不同的速度，據此可以看出逝者留在家屬心目中的「情感位格」是有不同的份量，也對於逝者的「虛擬存在」存有多元異質的認定與心理距離，或許情感淡薄者會覺得逝者已以，來者可追，他們需要道別過去，很快地展開以「生者」為中心的生活，逝者不需「永活我心」而是一個亟需解脫的過去式。然而與逝者連結很強的喪親者則顯出對於這份「情感位格」的眷戀與不可替代性。

本研究以圖二來統整上述之研究發現：



圖二 逝者與家屬的連結模式



airiti

圖二右側長方形型的底層代表的是代表家中有人會持續忠誠地跟隨逝者的典範；第二層代表家庭成員願意去完成逝者交代的遺願，好讓彼此安心；第三層代表部分的喪親家屬會共享逝者留下來的成果庇蔭；第四層代表有些喪親者開始選擇性的認同逝者，而尋求變革突破；最上層代表有喪親者可以做到與逝者的關係鬆綁，甚至感到解脫，有自我意志的主體性。而條線A代表的是家屬與逝者關係的連結程度，以線的粗細代表關係強度，也就是說，長方形圖的底端可視之為與逝者較強的連結，長方形的頂端是與逝者較弱的連結，甚至，代表喪親者某個程度的「放手」，去重新開始新的人生。線條B代表家屬的生活重心，父母生病及剛過世時，家屬大多以逝者為生活重心，照顧他、遵從他的意志；但是日子久了，當喪親家屬開始尋求變革與改進，甚至與逝者之間鬆綁時，家屬的生活重心可以說是從過去以「逝者為重心」轉移到未來以「生者為重心」。線條C是代表距離逝者死亡時間的長短，受訪者認為「隨著時間的流轉，時間會帶走悲傷，讓家屬的痛漸漸淡化，甚至慢慢忘記，日子還是要繼續，人生路還是要走下去」，在這個圖示中，我們可看到家屬與逝者的連結關係，需要放進「時間」的元素，家屬與逝者連結的程度是漸漸弱化、淡化、鬆綁，喪親者會在新的生活中展現新的自我。

五、討論與建議

(一) 逝者虛擬的存在緩解失落的巨大衝擊

Lindemann(1944)認為喪親是一種生活危機，使人暫時失去能力與平衡。本研究發現從混亂逐漸重整的過程中，家屬讓逝者以一種虛擬的存在方式繼續活在喪親者心中，逝者虛擬的存在可以緩解失落的巨大衝擊。Klass(1995)認為人們體認到生命的有限，知道生命是脆弱的，會試圖和無窮的生命做連結，而試圖去發現生命的意義並以此做慰藉。Frankl(1986/1991)也認為死亡不能剝奪人曾經存在的任何經驗，人存在的形體雖然會因為死亡而消失，但是人的存在本質是永存不滅的，因此對死去親人的愛可以超越死亡的限制，而在親人死後仍然持續下去。



airiti

(二) 逝者死亡前後影響力之變化

年長的逝者死亡前在家中所扮演的角色常常包括：決策者、情感的支持者、溝通對象，逝者生前身體力行這些角色與功能，家屬與之互動是建構在實質、具體、雙向交流的形式中。然而逝者死後不再是以實體的形式存有，家屬感覺到逝者原來的功能與角色繼續存在著精神的影響力，因此「決策位格」「情感位格」「溝通位格」「空間位格」意表逝者死後其原有的功能與角色是在精神上以虛擬存的方式繼續延續著。然而家屬心中主觀建構出「逝者虛擬的存在」只是精神層面的位格，使喪親者與逝者的連結似乎永遠只能在想像的、主觀意識與感受層面、單向的互動。

「逝者永活我心」這種存在形式的決定權與影響力是在乎喪親者的主觀決定，家屬與逝者越是相愛，這種依附與連結永遠會被家屬堅定地維護下來。相對地，若先前有衝突的關係、無法承受的悲傷，或是隨著時間流逝影響，也可能會使家屬削弱逝者在其心中的份量，甚至完全鬆綁解脫。

(三) 家屬與逝者連結的多重面向與情緒落差

Silverman與Klass(1996)認為持續與逝者連結是一種健康的適應。因此家屬與逝者連結關係的本質以及這份關係對喪親者的影響可以視為是哀悼歷程的重心(Goss & Klass, 2005)。然而有些因素會使家屬與逝者的連結變得複雜，例如創傷性的失落以及關係本身具有衝突的本質(Rynearson, 2001)。Epstein等人(2006)注意到喪親者與逝者的連結關係與悲傷的調適有多重面向。本研究也發現喪親者對於逝者虛擬的存在有不同的態度，導致不同的喪親家屬在反應、復原上皆呈現出相當明顯的情緒落差。與逝者快速切割者是以「復原為導向」「未來為導向」「生者為重心」，希望別人也要跟他一樣很快地走出悲傷，趕快恢復生活功能；而緊握逝者不放的家屬是以「失落為導向」或「逝者為導向」，苦苦思念逝者並緬懷過去的回憶。因此喪親家庭的「情緒落差」若是缺乏家人的彼此理解，很可能讓家屬之間出現衝突。

(四) 喪親調適是在以『逝者為重心』和『生者為重心』之間移動

家屬在喪親初期的生活多以『逝者為重心』，逝者在家中仍保有決策位格促使



airiti

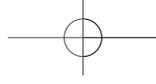
家屬按著逝者生前意志做決定；逝者具有空間位格，家屬願意保留逝者遺物與空間留作紀念；逝者的情感位格使其在家屬心中的地位無可取代。隨著時間的推移，家屬的生活逐漸轉以『生者為重心』，恢復新的生活秩序，建立新的家庭重心，發展新的決策方式，與逝者逐漸鬆綁。此一現象和Stroebe與Schut(1999)提出悲傷的「雙過程模式」(dual process model)有相似之處，喪親者每日的生活是處在「失落導向」與「恢復導向」兩種情境，失落導向是指喪親者內心反覆思念死者並沈溺於回憶與難過的情緒；恢復導向是調整生活型態，因應每一天的生活，從痛苦的思維中建立新的意義，隨著時間流逝而傾向復元導向，形成新的日常生活經驗與新的規則。喪親者每一天的生活是在失落與恢復二個取向之間不斷的擺盪(oscillation)，Stroebe與Schut(1999)認為應當注重「擺盪」與個人心理健康之間的關係，家屬在失落與恢復二個取向間來回擺動，具調節性，良好的悲傷調適是讓喪親者有更好的擺盪空間，固著於某一邊都容易形成悲傷調適的困難。Stroebe、Hansson、Stroebe與Schut(2001)也認為雙軌模式的悲傷輔導焦點應該是「雙重焦點」，一方面要適應生活的任務，一方面要重修與逝者的關係。尤其悲傷處遇的焦點應該放在喪親後的家屬與逝者的關係以及此關係對喪親者的意義(Malkinson et al., 2006)。

根據上述的發現與討論，本文建議悲傷輔導需要建立在準確的評估之上，評估的重要指標包含：家庭生態、逝者生前的份量、家人關係親密度、家屬間情緒悲傷反應的差異、喪親者如何重新安置逝者、家屬與逝者的連結方式、逝者虛擬的存在能否轉為家庭的新能量與優勢、喪親者的生活焦點是以逝者或生者為焦點。悲傷輔導者需要以寬廣的觀點來看待喪親者的選擇，一方面適度地幫助家屬整理與回顧過去，善用與逝者的連結，一方面協助家屬活在當下、展望未來。

死亡雖是逝者生命的結束，卻仍活在家屬心中，繼續延續著逝者的一部份，成為生命的傳承，人生有如河流緩緩流逝，卻也蘊含一股向前無限伸展的動能。

誌 謝

本文感謝二位審稿委員以及主編之寶貴意見與耐心指正，萬分感激，特此致謝。



airiti

參考文獻

- 洪櫻芬(2000)：〈論位格〉。《哲學與文化》，27卷3期，212-219。
- 許敏桃、余德慧、李維倫(2005)：〈哀悼傷逝的文化模式：由連結到療癒〉。《本土心理學研究》，24期，49-84。
- 羅家玲(1998)：〈喪偶者的悲傷諮商團體〉。《輔導學刊》，34卷2期，9-14。
- Frankl, V. E. 著，游恆山譯(1986/1991)：《生存的理由》。台北：遠流事業出版公司。
- Angel, M. D. (1987). *The orphaned adult: Confronting the death of a parent*. New York: Human Sciences Press.
- Benore, E. R., & Park, C. (2004). Death-specific religious beliefs and bereavement: Belief in an afterlife and continued attachment. *The International Journal for the Psychology of Religion, 14*, 1-22.
- Boerner, K., & Heckhausen, J. (2003). To have and have not: Adaptive bereavement by transforming mental ties to the deceased. *Death Studies, 27*, 199-226.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss, sadness and depression* (vol. 3.). New York: Basic Books.
- Douglas, J. D. (1990). Patterns of change following parent death in mid-age adults. *Omega, 22*(2), 123-137.
- Epstein, R., Kalus, C., & Berger, M. (2006). The continuing bond of the bereaved towards the deceased and adjustment to loss. *Mortality, 11*(3), 253-269.
- Field, N. P., Gal-Oz, E., & Bonanno, G. (2003). Continuing bonds and adjustment at 5 years after the death of a spouse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71*, 110-117.
- Field, N. P., & Friedrichs, M. (2004). Continuing bonds in coping with the death of a husband. *Death Studies, 28*, 597-620.
- Freud, S. (1917/1953). Mourning and melancholia. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The*



airiti

standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (vol. 14) (pp. 243-258). London: Hogarth.

Goss, R. E., & Klass, D. (2005). *Dead but not lost: Grief narratives in religious traditions*. Walnut Creek, CA: AltiMira Press.

Jordan, J. R., & Ware, E. S. (1997). Feeling like a motherless child: A support group model for adults grieving the death of a parent. *Omega*, 35(4), 361-376.

Klass, D. (1995). Spiritual aspects of the resolution of grief. In H. Wass & R. A. Neimeyer (Eds), *Dying: Facing the facts* (3rd ed.) (pp. 243-265). Philadelphia, PA: Taylor & Francis.

Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (1996). *Continuing bonds: New understanding of grief*. Philadelphia, PA: Taylor & Francis.

Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 151, 155-160.

Malkinson, R., Rubin, S., & Witztum, E. (2006). Therapeutic issues and the relationship to the deceased: Working clinically with the two-track model of bereavement. *Death Studies*, 30, 197-815.

Murphy, S. A., Das Gupta, A., Cain, K. C., & Johnson, L. C. (1999). Changes in parents' mental distress after the violent death of an adolescent or young adult child: A longitudinal prospective analysis. *Death Studies*, 23, 129-159.

Prigerson, H. G., Bierhals, A. J., Kasl, S. V., Reynolds III, C. F., Shear, M. K., Day, N., Beery, L. C., et al. (1997). Traumatic grief as a risk factor for mental and physical morbidity. *American Journal of Psychiatry*, 154(5), 616-623.

Rando, T. A. (1997). Living and learning the reality of a loved one's dying: Traumatic stress and cognitive processing in anticipatory grief. In K. J. Doka (Ed.), *Living with grief: When illness is prolonged* (pp. 33-50). Philadelphia, PA: Taylor & Francis.

Raphael, B., & Nunn, K. (1998). Counseling the bereaved. *Journal of Social Issues*, 44, 191-206.



airiti

- Rynearson, E. K. (2001). *Retelling violent death*. Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
- Scheler, M. (1961). *Man's place in nature*. New York: The Noonday Press.
- Shapiro, E. R. (1994). *Grief as a family process: A developmental approach to clinical practice*. New York: Guilford.
- Shuchter, S. R., & Zisook, S. (1986). The first four years of widowhood. *Psychiatric Annals*, *16*, 288-298.
- Silverman, P. R., & Klass, D. (1996). What's the problem? In D. Klass, P. R. Silverman, & S. L. Nickman (Eds.), *Continuing bonds: New understandings of grief* (pp. 3-27). London: Taylor & Francis.
- Smith, H. I. (2005). *When your beloved pass away*. Paper presented at the Hospice Spiritual Care Symposium of Mackay Memorial Hospital, Taipei, Taiwan.
- Stroebe, M. S., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, *23*, 197-224.
- Stroebe, M. S., Ven Den Bout, J., & Schut, H. (1994). Myths and misconceptions about bereavement: The opening of a debate. *Omega*, *29*(3), 187-203.
- Stroebe, M. S., Gergen, M. M., Gergen, K. J., & Stroebe, W. (1992). Broken hearts or broken bonds: Love and death in historical perspective. *American Psychologist*, *7*, 1205-1212.
- Stroebe, M. S., Hansson, R., Stroebe, W., & Schut, H. (2001). *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Vries, B. D., Lana, R. D., & Falck, V. T. (1994). Parental bereavement over the life course: A theoretical intersection and empirical review. *Omega*, *29*(1), 47-69.
- Worden, J. W. (1982). *Grief counseling and grief therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Worden, J. W. (1991). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (2nd ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Worden, J. W. (2001). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (3rd ed.). New York: Springer Publishing Company.



airiti

In My Heart Forever: A Study of Taiwanese People's Continuing Bond with Their Deceased Parents

PEI-JEN TSAI

Purpose: Mourning is an inevitable process, especially with the death of a family member. This research explores the emotional connection between the bereaved and the deceased by examining how the bereaved cope with grief and how they adjust their emotions to keep from falling into a downward spiral. **Methods:** We conducted interviews with 11 family members (4 male, 7 female, mean age = 36) of 8 patients (mean age = 69) who died from cancer. All family members and patients were Taiwanese and interviews were all conducted in Taiwanese 6 to 18 months after the death of the patient. For data analysis, we used open, axial and selective coding. Data analysis was facilitated by computer software WinMAX. **Results:** The analysis revealed that most respondents believed that the deceased had transformed into another form of existence. Through this virtual existence the deceased were seen as having space and affect and the ability to communicate and make decisions. Family members continued to bond with the deceased by fulfilling their last wishes, inheriting their legacy, following their example, achieving reform or a break-through, and through release. These five forms served as indicators of the strength of the bond between the respondent and the deceased. Some respondents followed their wishes completely, some gradually became independent; only a few were able to completely let go of the deceased. **Conclusions:** The virtual existence of the deceased alleviated the drastic impact of the loss. The bereaved had different attitudes towards the virtual existence of the deceased, and these attitudes corresponded to significant affective differences between family members, including differences in reaction and recovery. Those who were able to separate themselves quickly from the deceased were recovery-oriented, future-oriented, and focused on the living. They also wanted others to recover quickly from their pain and get back to living. Those who held on tightly to the deceased were loss-oriented; they focused on the deceased and dwelt on past memories. Misunderstandings between the members of a bereaving family occurred as a result of this affective gap as they could not understand how each other felt. As time went by, the bereaved shifted from focusing on the deceased to focusing on living. Time with family members gradually eased the pain and restored a new order. They developed new methods of decision-making that released them from their bonds with the deceased and allowed them a breakthrough in their way of life.

Key words: bereavement, grief, deceased

Pei-Jen Tsai: Assistant Professor, Department of Medical Sociology & Social Work, Chung Shan Medical University.
(E-mail : pj1965@csmu.edu.tw)

永活我心：逝者的虛擬存在與影響力之探討 以父母死亡之成年喪親者為例 433