

何謂「模糊性失落」？

文/劉文芝社工師

Pauline Boss (1999) 提出「模糊性失落」(Ambiguous Loss 簡稱 AL)，強調該詞僅限於個人關係。它與精神病學家的「矛盾心理 (ambivalence)」以及社會學家所謂「界線模糊與角色混淆 (boundary permeability and role confusion)」的名詞定義不同。Boss 將模糊性失落的內涵做以下九點定義：(引自劉文芝、林綺雲，2017)

一、凍結的悲傷 (Frozen Grief)

模糊性失落是一個不明確的失落狀態。模糊性失落理論的前提是對於大多數的個人、夫妻和家庭來說是創傷的，他們對親人的死亡或活著缺乏信息，其下落或生存狀態是不確定性的。模糊性失落是關係障礙，而不是心理功能障礙。模糊性破壞了失落的意義，使得人們在應對和悲傷中被凍結 (Gergen, 2006)。模糊狀態凍結了悲傷過程 (Boss, 1999)，並無法認知，從而阻止了應對和決策過程。結束關係是不可能的。家庭成員別無選擇，只能自己建構關於身心不在的人的真相。沒有信息來澄清他們的失落，家庭成員亦別無選擇，只能忍受缺席或存在的矛盾 (Boss, 2006)。

二、未道別的離開 (Leaving without Goodbye)

「人不在而心在」，大部份的人需要看到所愛的人已死亡的屍體，以確認失落的真實性。但某人因為戰爭、災難、收養等等因素無法和家人在一起，家人往往卻無法確認他是否還活著？甚至是否會回家？無論何種原因都已造成未解決的失落，其症狀都可能是悲痛的。移民、戰爭、離婚、再婚或是收養等都可能引發模糊的失落，人們因思念而焦慮、憂鬱、身體疾病以及家庭衝突等常常折磨那些不能適應卻繼續生活其中的人 (Boss, 2006)。

三、未離開的道別 (Goodbye without Leaving)

「人在而心不在」，心理缺席的破壞性就如同生理缺席一樣。這種模糊性失落是你與所愛的家人雖同住在一起，但他的心靈卻不在了。因為腦傷、中風、阿茲海默症、自閉症、物質濫用等因素，與家人間的溝通有了困難與阻礙。失落與模糊混雜在一起時，會讓人難以前進，而模糊性失落讓人感到無望而無助。心理缺席對青少年的影響特別大，他們的父母因為鄉愁、憂鬱或專注於遠方的家人而無法給予他們情感上的陪伴 (Boss, 2006)。

四、混雜的情緒 (Mixed Emotions)

經驗模糊性失落的人們充斥著矛盾的想法和感受。他們希望關閉和結束等待一個家庭成員可能已經死亡，或者長期以來一直在迷失的狀態。他們可能會

對讓他們陷入困境的人感到憤怒，只有因為有這樣的想法被罪惡感消耗。情緒衝突造成的緊張局勢，特別是當家庭成員的未解決的悲傷得不到承認的時候，變得如此壓倒性地被凍結在他們的軌道上。他們不能做出決定，不能行動，也不能放手（Boss，2006）。

五、跌宕起伏（Ups and Downs）

照顧的家人經常發現，他們傾向於藉由與生活中穩定的事務相聯繫而使他們能夠管理日常的壓力，如上教堂或打高爾夫球。但不幸的是，他們所處的社群並不能真正瞭解其內在的需要，甚至於批評或隔離他們的需要。「否認」既不是要避免的，也不是要提倡的，這是一個複雜的反應，既可以是功能性的，也可以是功能失調的。家庭治療師可以幫助他們獲得關於他們特定情況的信息，作為應對跌宕起伏的一種方式。樂觀主義和現實思想的結合，讓處於模糊性失落的人們前進，但首先他們需要被其社群或專業人員所理解與支持（Boss，2006）。

六、家庭賭注（The Family Gamble）

Boss 所指的「家庭賭注」是，面對痛苦失落的家庭成員永遠無法否認有些事情的改變。最後他們迫於來自親戚、朋友或情況本身的壓力，以一種或其他方式來定義失蹤者的狀態。然後，照顧者根據現有資料，盡可能猜測其不明顯失落的可能結果。越南的兒子兄弟失蹤在二十年後可能回家嗎？一個被收養的小孩能夠與親生母親或父親團聚？一個失蹤的父親會不會回來？（Boss，2006）

七、轉捩點（The Turning Point）

在希臘語言中，危機意味著轉折點。模糊性失落在某種程度上，大多數人不確定失落的痛苦會觸底，然後，突然或之後很長時間，他們轉移了對家庭成員身體或心理上缺席狀態的看法。新的信息會出現，也許家裡其中一人會厭倦現狀，決定做某些不同的事情。因為變化可能會破壞家庭規則和傳統，家庭中的每個人都會受到影響選擇改變的人不再固定，由於矛盾和否認的削弱，家庭成員經常接受這種不明確的失落，他們開始評估自己的情況，做出決定，採取行動，這是轉折點（Boss，2006）。

八、從模糊找到意義（Making Sense out of Ambiguity）

Boss 認為模糊性失落最後和最艱鉅的一步在找到失落的意義。在模糊性失落的情況下，獲得意義比一般的失落更難，因為悲傷本身還沒有得到解決。但是，如果我們不能從模糊中找到意義，就沒有什麼真的改變了。我們只是忍受。面對長期的模糊而能維持希望是需要不斷的努力。如同受上帝懲罰西西弗斯一個「永無盡頭而又徒勞無功的任務」，西西弗斯必須將一塊巨石推上山頂，

而每次到達山頂後巨石又滾回山下，如此永無止境地重複下去（Boss，2006）。

九、疑點的益處（The Benefit of a Doubt）

在大多數情況下，我們的關鍵問題是如何生活在模糊的失落之中，對於我們每個人來說，答案會有所不同，但答案不如問題那麼重要。家庭成員須耗費很大的能量去找到失落的意義，就如同一個人行走在迷霧中，卻要冒險找到出路般的困難。對於身在而心不在的家人，死亡是可預期的，比起其他的死亡，模糊性失落狀態有更多的時間來道別，而這正是模糊性失落的益處（Boss，2006）。

本文摘錄自：劉文芝、林綺雲（2017）。思覺失調症病人照顧者的模糊性失落之探討。諮商與輔導月刊，384，35-38。