

失踪人员家属： 社会心理影响和治疗方法

保利娜·博斯

保利娜·博斯博士是明尼苏达大学教育与人类发展学院家庭社会学系名誉教授。

摘要

失踪人员家属往往无从知晓其亲人是生是死，或者即使是死亡，也无法证实其遗体下落。这种失落被称为“模糊性失落”，承受这种失落痛苦的人通常会抗拒改变，并会一直盼望失踪人员回归。本文旨在说明，我们作为与失踪人员家属开展工作的专业人士，目的是帮助他们改变思维方式，使他们在承受模糊性失落的情况下也能有好的生活。为了实现这一目标，我们必须承认痛苦的根源——模糊性——存在于家庭之外。本文介绍了一个社会心理模式，其六项准则侧重于意义、掌控力、身份认同、矛盾心理、依恋关系和找到新希望。

关键词：模糊性失落，边界模糊，复原力，失踪人员，基于家庭和社区的干预。

.....

引言

今天，人道工作者正在运用模糊性失落模式及其准则来了解和帮助各地的失踪人员家属。鉴于文化和宗教差异以及失踪人员生死未卜，基于家庭和社区的干预是最有效的。¹红十字国际委员会 (ICRC) 的前工作人员兼研究员西蒙·罗宾斯 (Simon Robins) 写道：“治疗方法已经开始运用模糊性失落模式，同时承认在专业服务有限的情况下，基于社区的方法或能发挥作用。”²这种方法往往比医疗模式更加适用，因为在许多案例中，症状的起因都是源于社会背景。此外，各种文化背景的人有很多都不习惯个体疗法，而偏向家庭和社区层面的关系干预。因此，这种更加系统性的方法对于失踪人员家属而言可以更加有效 (也较少受到抵制)。令人惊讶的是，我们现在发现家庭和社区或同伴群体方法日益成为不同文化失踪人员家属的个体和集体的偏好，尽管在父权制社区中，同伴群体可能不得不按性别分类。³

1 Pauline Boss, *Loss, Trauma, and Resilience: Therapeutic Work with Ambiguous Loss*, W. W. Norton, New York, 2006; Pauline Boss, “The Context and Process of Theory Development: The Story of Ambiguous Loss”, *Journal of Family Theory & Review*, Vol. 8, No. 3, 2016; Pauline Boss, Lorraine Beaulieu, Elizabeth Wieling, William Turner and Shulaika LaCruz, “Healing Loss, Ambiguity, and Trauma: A Community-Based Intervention with Families of Union Workers Missing after the 9/11 Attack in New York City”, *Journal of Marital & Family Therapy*, Vol. 29, No. 4, 2003; Theo Hollander, “Ambiguous Loss and Complicated Grief: Understanding the Grief of Parents of the Disappeared in Northern Uganda”, *Journal of Family Theory & Review*, Vol. 8, No. 3, 2016; Simon Robins, “Ambiguous Loss in a Non-Western Context: Families of the Disappeared in Postconflict Nepal”, *Family Relations*, Vol. 59, No. 3, 2010; Simon Robins, *Families of the Missing: A Test for Contemporary Approaches to Transitional Justice*, Routledge Glasshouse, New York and London, 2013; Simon Robins, “Constructing Meaning from Disappearance: Local Memorialisation of the Missing in Nepal”, *International Journal of Conflict and Violence*, Vol. 8, No. 1, 2014; Simon Robins, “Discursive Approaches to Ambiguous Loss: Theorizing Community-Based Therapy After Enforced Disappearance”, *Journal of Family Theory & Review*, Vol. 8, No. 3, 2016.

2 S. Robins, “Discursive Approaches to Ambiguous Loss”, above note 1, p. 322.

3 P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1; P. Boss *et al.*, “Healing Loss, Ambiguity, and Trauma”, above note 1; Pauline Boss and Chikako Ishii, “Trauma and Ambiguous Loss: The Lingering Presence of the Physically Absent”, in Katie E. Cherry (ed.), *Traumatic Stress and Long-Term Recovery: Coping with Disasters and Other Negative Life Events*, Springer, New York, 2015; Judith Landau and Jack Saul, “Facilitating Family and Community Resilience in Response to Major Disaster”, in Froma Walsh and Monica McGoldrick (eds), *Living Beyond Loss*, 2nd ed., W. W. Norton, New York, 2004; T. Hollander, above note 1; S. Robins, “Ambiguous Loss in a Non-Western Context”, above note 1; S. Robins, *Families of the Missing*, above note 1; S. Robins, “Discursive Approaches to Ambiguous Loss”, above note 1.

当仍然无法获取有关亲人命运的客观事实时，干预行为就需要一种后结构主义的思维方式。⁴在有关失踪人员下落的证据缺失的情况下，家属（和与之合作的专业人士）必须摆脱绝对思维的确凿知识——即“我的丈夫要么活着要么死了，要么身在要么身故。”相反，我们鼓励家属运用一种更加矛盾性的思维方法——即“我的丈夫既不在也在。他可能死了，但也许还活着。”从心理上讲，失踪人员在他们的脑海里和心目中，身体已经离开，但是依然存在。于是，干预目标就变成了寻求适应谜团的复原力，而不是寻求一个解决方案。⁵

总体而言，模糊性失落框架更注重感知而不是客观事实，更注重复原力而不是病状，更注重家庭运作和社区支持，而不是个体症候学。痛苦与创伤的起因是围绕亲属失踪的不明确性，因此，战争或恐怖主义的社会背景是其外在表现。不能将其归因为个人或亲属的错。从这个角度看，家庭成员不太可能因为感到焦虑和困惑而自责；鉴于知道并非自己的过错，他们不会太抗拒干预行为和实现家庭重新运作所需的必要变化。⁶

模糊性失落的定义

模糊性失落是未对生死进行官方核实因而也无结局的模糊性失落。它在有人员失踪并且不能确认其身在与否时发生。⁷模糊性失落是最具压力的失踪类型，因为它缺乏最终证据。⁸

4 S. Robins, “Discursive Approaches to Ambiguous Loss”, above note 1.

5 尽管DNA证据或能最终帮助澄清模糊性失落，但许多家属仍无此类核实。例如，自2001年纽约世界贸易中心遭到“9·11”袭击以来，几乎半数失踪人员仍然下落不明。目前尚未向其家属提供DNA证据。即使技术得以改进，许多失踪人员家属的情况仍是如此。因此，作者的重点仍是提高仍然失踪人员家属的复原力，因为他们可能永远无法知晓亲人的命运。

6 P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1; P. Boss, “The Context and Process of Theory Development”, above note 1; P. Boss *et al.*, “Healing Loss, Ambiguity, and Trauma”, above note 1; T. Hollander, above note 1; S. Robins, *Families of the Missing*, above note 1; S. Robins, “Discursive Approaches to Ambiguous Loss”, above note 1.

7 Pauline Boss, *Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief*, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1999; P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1; P. Boss, “The Context and Process of Theory Development”, above note 1.

8 The theoretical work about ambiguous loss grew out of the author’s original interest in family stress. See Pauline Boss, “Family Stress: Perception and Context”, in Marvin Sussman and Suzanne Steinmetz (eds), *Handbook of Marriage and the Family*, Plenum, New York, 1987; Pauline Boss, *Family Stress Management*, 2nd ed., Sage, Thousand Oaks, CA, 2002; Pauline Boss, “Family Stress”, in Alex C. Michalos (ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, Springer, Dordrecht, 2014, pp. 2202–2208; Pauline Boss, Chalandra Bryant and Jay Mancini, *Family Stress Management*, 3rd ed., Sage, Thousand Oaks, CA, 2016.

模糊性失落分为两类。第一类是人身模糊性失落，这也是本文的主题。此时，人员身体已不在，但依然保持心理存在，因为他们仍然生死未卜。由于缺乏死亡证据，其他家庭成员自然会感到困惑，对其失踪亲人的命运难免不予认同。有人会继续期待着回归，有人则认为失踪人员显然已经死亡。例如包括因战争、恐怖主义或自然灾害（海啸、洪水、地震等）而被绑架或消失的男人、女人和儿童。一旦缺乏某种实质性证据（DNA证据或可下葬遗体），亲属失踪就变成了一个没有结局的故事。

第二类模糊性失落是心理失落；由于某种认知或情感障碍，一个身体存在的人在心理上已经消失。心理模糊性失落的例子包括疾病或脑损伤、成瘾、慢性精神病和冻结性悲伤所导致的精神错乱——对失踪人员的过度思虑导致家属无法在认知和情感上与其余家人和朋友同在。⁹

这两类模糊性失落的例子可见图1。¹⁰请注意，这两类模糊性失落——身体和心理失落——可以在个人或家庭身上同时发生。例如，2001年纽约世界贸易中心遭到“9·11”袭击之后，我们与之合作的几个家庭的父母亲在烟雾弥漫的瓦砾中人身失踪，而与此同时，家中的一位老人因阿尔茨海默氏病出现了心理缺失。¹¹同时经历人身和心理模糊性失落会造成双重模糊性失落，并导致更大的压力。更具心理学特征的评估更容易揭示这种压力的堆积。

模糊性失落和死亡的区别

死亡会有法律和社会形式的确认：死亡证明，与他人一起哀悼的仪式，纪念失踪人员的机会，按照自己的方式处理遗体。而对于模糊性失落，则缺乏死亡证据，因此失踪人员的命运不具确定性。

9 For more information on psychological ambiguous loss, see P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1; Pauline Boss, *Loving Someone Who Has Dementia: How to Find Hope while Coping with Stress and Grief*, Jossey-Bass, San Francisco, CA, 2011.

10 Also see Pauline Boss, *Ambiguous Loss*, above note 7; Pauline Boss, “Ambiguous Loss Research, Theory, and Practice: Reflections after 9/11”, *Journal of Marriage & Family*, Vol. 66, No. 3, 2004; P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1; P. Boss, “The Context and Process of Theory Development”, above note 1; P. Boss, C. Bryant and J. Mancini, above note 8.

11 P. Boss *et al.*, “Healing Loss, Ambiguity, and Trauma”, above note 1.

对于饱受创伤的家属而言，他们往往还会被剥夺悲伤的资格，这无疑是在雪上加霜¹²——也就是说，在法律、宗教机构和广大社区看来，亲属的失落往往被视为不“真实”，不像人员死亡那样能被核实。他们只能独自应对。在缺乏死亡证据的情况下，家属被迫自己去设想这种失落的结局。这种做法极具挑战性，在有死亡证据的情况下却不需要如此。

当有亲人人身失踪而无法核实死亡，也没有可下葬遗体时，这类失落就变成“复杂失落”，从而导致类似于复杂悲伤的症状。¹³鉴于并非家庭成员的过错，模糊性失落必然导致没有终结的和长期的悲伤。它可能类似于“诈病”，但必须指出的是，由于不可能予以解决或终止，长期痛苦和持续悲伤的原因在于所经历的失落类型，而不是个人和家庭的悲伤症状。¹⁴

人身失踪	心理失踪
遭绑架，消失，遭劫持	阿尔茨海默病或其他痴呆症
在海上或失踪的飞机上消失	创伤性脑损伤
因爆炸或轰炸导致无遗体	成瘾，痴迷
因自然灾害(海啸、泥石流、地震等)导致无遗体	抑郁症和慢性精神疾病
隔离，逃亡	怀乡病，冻结性悲伤

图1. 两类模糊性失落示例。

模糊性失落和矛盾心理的区别

需要澄清的是，“不明”和“矛盾”这两个词并非同义词。在模糊性失落理论的应用中，“模糊”一词的意思是“不明确”，而“矛盾”的意思是“冲突”。对失踪人员家属来说，这意味着围绕失落的模糊性是其矛

12 Kenneth J. Doka, *Disenfranchised Grief: Recognizing Hidden Sorrow*, Lexington Press, Lexington, MA, 1989.

13 M. Katherine Shear, Naomi Simon, Melanie Wall *et al.*, “Complicated Grief and Related Bereavement Issues for DSM-5”, *Depression and Anxiety*, Vol. 28, No. 2, 2011.

14 P. Boss, *Ambiguous Loss*, above note 7; Pauline Boss, “Reflections after 9/11”, above note 10; P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1.

盾心理的根源。这不属于精神问题。“社会学的矛盾心理” (sociological ambivalence) 一词由社会学家默顿和巴伯于1963年创造，¹⁵它对将失踪人员家属经历的困惑和矛盾情绪常态化具有相关性。

模糊性失落的影响

对于受过医学模型训练的专业人员和受过实证哲学训练的研究人员来说，模糊性失落方法需要一种新的思维方式，以强化对于无答案问题的容忍度。¹⁶认识到家庭和社区成员之间存在不同观点且赋能授权方面存在差异，我们从社会心理的角度看待模糊性失落的影响。

在心理学方面，认知会受阻于不明确性和信息缺失。决定被搁置，应对和悲伤过程被冻结。¹⁷然后，模糊性失落致使悲伤情绪复杂化。¹⁸不明确性阻止人们去寻找对于解决失落情绪至关重要的生命的意义。此外，它还阻碍对于人类复原力至关重要的应对和适应过程。¹⁹

在社会学方面，模糊性失落会破坏一个家庭的结构和功能。随着人员失踪，家庭成员对人员进出情况以及由谁以何种方式维持家庭的日常运转感到困惑。母亲在海啸的洪水中消失之后，由谁来养育孩子？父亲被绑架之后，现在由谁来赚钱养家？我还是已婚人士吗？既然我的配偶失踪了那么久，我现在算是寡妇/鳏夫吗？日常任务仍未完成，角色也混乱不清。伴侣和子女被忽视，即使是能起到安慰作用的传统家庭仪式和庆祝活动也被取消。由于

15 Robert K. Merton and Elinor Barber, "Sociological Ambivalence", in Edward Tiryakian (ed.), *Sociological Theory: Values and Sociocultural Change*, Free Press, New York, 1963.

16 P. Boss, *Ambiguous Loss*, above note 7; P. Boss, "Reflections after 9/11", above note 10; P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1; P. Boss, "The Context and Process of Theory Development", above note 1; T. Hollander, above note 1, S. Robins, "Constructing Meaning from Disappearance", above note 1; S. Robins, "Discursive Approaches to Ambiguous Loss", above note 1.

17 P. Boss, *Ambiguous Loss*, above note 7; P. Boss, C. Bryant and J. Mancini, above note 8; P. Boss, "Reflections after 9/11", above note 10.

18 P. Boss, "The Trauma and Complicated Grief of Ambiguous Loss", *Pastoral Psychology*, Vol. 59, No. 2, 2010; T. Hollander, above note 1.

19 P. Boss, *Ambiguous Loss*, above note 7; P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1; P. Boss, C. Bryant and J. Mancini, above note 8.

模糊性失落不能启动个人和家庭应对、也不能适应和改变进程，家庭会变得脆弱并且缺乏复原力，无法承受模糊性失落的长期压力。

必须指出的是，在大多数情况下，心理和社会方面的影响是交织在一起的。例如，如果没有遗体可下葬，似乎会有一种普遍的创伤效应。这既有心理学原因，也有社会学原因。首先，当人们无法亲眼看到亲人遗体的物理转化时，他们不太可能接受这种失去是永久性的。其次，如果看不到遗体或其遗骸，家庭成员就会对悲伤感到内疚，所以其影响是让人不知所措。第三，如果不能自行选择纪念形式并以自己的文化方式处置遗体，他们会感到无助和背叛。²⁰最后，如果没有遗体可下葬，社区不会承认其失踪。因此，不会有社会支持组织来安慰失踪人员家属，也无法执行惯常的文化和宗教仪式。这只是在处理模糊性失落时有必要采取学科合并的一个例子。

模糊性失落的多层面影响

模糊性失落是对个人、家庭及其社区的一种压力或影响。当我们评估模糊性失落的影响时，我们要对每个层面进行评估。

个人层面

在个人层面，悲伤被冻结，因此非常复杂；认知仍然混乱，因此应对和决策进程受阻。²¹持续存在的不明确性和信息缺乏可能导致长期的极度警觉、悲伤、焦虑或抑郁症。²²个人可能呈现需要专业治疗的症状——如严重抑郁症、自杀念头、成瘾或药物滥用——但这些症状主要是由个人承受的让人不知所措的不明确性造成的。²³尽管深度抑郁症需要医治，但源于模糊性失落的典型悲伤最好要通过人际连接来缓解，如同伴群体和社会活动。

20 P. Boss, “Ambiguous Loss: Working with Families of the Missing”, *Family Process*, Vol. 41, 2002; P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1.

21 P. Boss, *Ambiguous Loss*, above note 7; P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1.

22 Pauline Boss, Susan Roos and Darcy L. Harris, “Grief in the Midst of Uncertainty and Ambiguity”, in Robert A. Neimeyer, Darcy L. Harris, Howard R. Winokuer and Gordon F. Thornton (eds), *Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practice*, Taylor and Francis, New York, 2011.

23 For details, see P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1; P. Boss, C. Bryant and J. Mancini, above note 8; T. Hollander, above note 1.

家庭层面

对于作为一个系统的家庭来说，模糊性失落会导致关系破裂，从而使家庭的系统化进程及其日常家庭生活动态受阻。不明确性会混淆家庭成员关系和边界，并可能导致边界模糊；²⁴如果出现这种状况，作为一个系统的家庭就会变得脆弱。围绕家人失踪的不明确性通常会成为家庭冲突的诱因，如果不采取干预措施，可能导致永久性的家庭分裂。如果发生这种状况，模糊性失落就会导致家庭解体。²⁵

此外，家庭往往会取消节日仪式、聚会和庆祝活动，将此视为正确的做法。这会导致家庭变得更加孤立，缺乏对其复原力至关重要的人际关系。

社区层面

社区会基于文化和宗教，决定社区权力结构及其价值观和信仰。家人死亡是被社区认可的一种普遍压力，但对模糊性失落可能并不认可。社区或许不承认这种情形属于真正失踪；朋友和邻居可能没有提供安慰的脚本，他们也不会理解当事人持续的悲伤。由于不知道应该说些什么做些什么，他们可能选择退出，使受影响的失踪者家属更加孤立，从而增加他们的痛苦。

干预措施

模糊性失落干预措施的假设

对于个人和家庭来说，模糊性失落干预措施的目标是，通过提高他们对不明确性的容忍度来建立复原力。鉴于这种独特的失踪类型往往没有解决方案，我们并不为死亡导致的失踪推荐传统的悲伤或创伤疗法。相反，为了针对长期未解决的失踪建立复原力，我们采用叙事疗法来重新讲述和外化责任——²⁶也就是说，人们愿意向同伴讲述他们的故事，认为他们也有过相同

24 For more on boundary ambiguity, see Pauline Boss, "Ambiguous Loss Theory: Challenges for Scholars and Practitioners", *Family Relations*, Vol. 56, No. 2, 2007; P. Boss et al., "Healing Loss, Ambiguity, and Trauma", above note 1.

25 P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1.

26 Michael White and David Epston, *Narrative Means to Therapeutic Ends*, W. W. Norton, New York, 1990.

经历。此外，我们通过心理教育的方法来传授一种思维方法，即不再强调二元思维（是生是死），而是鼓励“叠加”的思维。²⁷

为了准备模糊性失落干预措施，需要知晓并理解三个假设。它们是（1）对心理学家庭的假设，（2）“叠加”思维的必要性，以及（3）需要家庭/社区聚会作为治疗手段。²⁸

心理学家庭

作为模糊性失落理论基础的第一个核心假设是，心理学家庭会存在于人类思维中。不同家庭对心理学家庭的看法不同，家庭内部的看法也往往不同。这在制定干预措施时很重要，因为支持往往来自一个人的心理学家庭。在对何人（或何方神圣）可能归属其心理学家庭的诸多影响因素中，包括性别、年龄、文化、精神信仰和价值观因素。²⁹

因此，我们假设家庭可以同时是实体性的和心理性的实体，而且两者都是复原力的来源。家庭由我们在逆境或庆祝活动时所依赖的实体性或象征性人员组成。例如，新娘和新郎可能会在婚礼上点燃蜡烛，以象征某个缺席家人的存在。一个孩子会将其失踪的母亲记在心里，尽管她现在是由祖母抚养。妻子在心理上维持着失踪丈夫的存在，让自己获得象征性指导，因为她现在成了一家之主，这是她之前不必扮演的角色。³⁰她想象他会怎么做，然后自己来完成。在其他情况下，人们会从上帝那里汲取力量，来承受持续痛

27 作者注释：在斯坦福大学学习物理的孙女告诉我，这种“叠加”思维方式让她想起了被称为“薛定谔的猫”的思想实验。假设将一只猫放进一个密闭的盒子里，里面装着某种可能或不可能被激活的致命物质。那么，在盖子打开之前，没人知道猫是生是死；也就是说，在观察者可以看到猫的那一瞬间之前，猫是同时处于既死又活的状态（见John Gribbin, *In Search of Schrödinger's Cat: Quantum Physics and Reality*, Bantam, Toronto, 1984）。我的孙女是对的，在生死同时发生的可能性方面存在一个类似悖论。但是，除了相对于这个思想实验的模糊性失落事实，这里还有一个重大区别：对于失踪者家人来说，“盒子”是往往是永远密闭的。不明确性会持续存在，答案永远无法揭晓。See P. Boss, “The Context and Process of Theory Development”, above note 1, p. 273.

28 For in-depth discussions, see P. Boss, “Reflections after 9/11”, above note 10; P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1; P. Boss, “The Context and Process of Theory Development”, above note 1; P. Boss et al., “Healing Loss, Ambiguity, and Trauma”, above note 1.

29 For a full discussion, see P. Boss, *Ambiguous Loss*, above note 7; P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1; P. Boss, “The Context and Process of Theory Development”, above note 1, pp. 272–273.

30 P. Boss, *Ambiguous Loss*, above note 7; P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1.

苦，增强人们复原力的因素往往令人惊讶，与我们专业人士基于自身文化背景的预期并不相同。我最近得知，日本福岛地区的海啸造成了1614人死亡，³¹许多家庭相信他们的祖先正在照顾他们失踪的亲人。³²他们的心理学家帮助他们保持平静，并给他们带来安慰，这对于他们继续自己生活所需的力量和复原力是至关重要的。通过这种心理支持形式，社区里观念相同的人们可以获得情绪稳定，尽管出现了大规模模糊性失落的状况。³³

“叠加”思维

干预模糊性失落的第二个一般先决条件是“叠加”思维。这意味着我们同时持有两种相反观点：“我们失踪的儿子大概死了，但也许没死”，或者“我们的父亲走了，但还在这里。”如果我们在开展干预工作时也能做到这点，个体和集体家庭成员就更容易学会这种思维方式。专业人士将此视为辩证思维的正题和反题——或者诗人约翰·济慈所说的“消极能力”。济慈认为，人们“能够安于不确定的、神秘的、怀疑的境地中，而不急于追究事实或理由”。³⁴对于专业人士来说，消极能力是承认我们无力为失踪者家属寻求完美解决方案的能力。我们必须与其达成和解，不要感到内疚或是专业不济。³⁵不是每个问题都有答案，不是每个问题都必须解决。这也是我们的挑战。

尽管需要更多研究，但似乎“叠加”思维可以在一定程度上减轻必须承受模糊性失落的个人和家庭的悲伤；持有两个对立观点比纠结于绝对观点更能使人平静。相反，鼓励人们接受矛盾观点——“他很可能死了，但也许还活着”——是认可失踪者家属仍然面对不确定性的这一现实。³⁶

31 National Police Agency of Japan, “Damage Situation and Police Countermeasures Associated with 2011 Tohoku District”, available at: www.npa.go.jp/news/other/earthquake2011/pdf/higaijokyo_e.pdf (accessed in May 2018). As of 9 March 2018, over seven years after the devastating Japanese earthquake and tsunami, the National Police Agency of Japan has confirmed a total of 15,895 deaths, 6,156 injured and 2,539 missing.

32 P. Boss and C. Ishii, above note 3.

33 P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1.

34 Maurice Buxton Forman (ed.), *The Letters of John Keats*, 2nd ed., Oxford University Press, New York, 1935, p. 72.

35 P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1.

36 P. Boss, *Ambiguous Loss*, above note 7; P. Boss, “Reflections after 9/11”, above note 10; P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1; P. Boss, *Loving Someone Who Has Dementia*, above note 9.

家庭/社区聚会³⁷

干预措施的第一个一般先决条件是采用一种家庭和社区方法。为了对模糊性失落实施干预，建议组织家庭聚会。一旦基本需求得到满足，就可以组织这种聚会。聚会可以由一个家庭的多个成员参与，也可以由一个社区的多个家庭参与。它们可以包括一个心理学家庭，比如朋友，也可以按性别或年龄组织。聚会应在社区内的安全和熟悉地点组织，比如学校、社区中心或宗教中心。聚会应邀请一些有能力的社区领袖，让他们以准专业人士身份首先协助、然后自行主持聚会。需要对不同性别和年龄组之间的文化多样性、宗教信仰和权力差异进行调整。以下是对协助组织并实施家庭聚会的建议：

- 将问题标记为模糊性失落：“你所遇到的状况被称为模糊性失落。它是最具压力的失踪类型，因为它没有解决方案或是结局。你所遭遇的并非你的过错。”
- 预先考虑观点分歧，或许还有冲突情绪。帮助家属倾听彼此看法。将不同观点视为正常。为了避免家庭破裂，根据必要的频率重复这句话：“如果你们观点不一致，是没有关系的。”
- 通过帮助家属进行讨论，劝阻取消各种仪式和庆祝活动的倾向，并帮助进行重建。
- 不要对失踪人员家属使用“结局”一词；帮助他们在其失踪故事没有明确结局的情况下继续前行。帮助他们重建家庭角色、规则和仪式，以便他们能在状况不明的情况下履行职责。
- 查明是否存在家庭秘密。有没有告诉孩子为什么姨母现在变成了自己的母亲，或者为什么父亲总是很沉默？如果他们的文化习俗如此，家属能否公开进行哀悼？

前几次聚会往往进展缓慢，但最终家庭成员会渐渐地分享他们对所发生事情的看法。一些人会讲故事，其他人倾听。两者都有价值。一些人认为他们所爱的人还在某个地方活着，或者曾在拥挤的大街上亲眼看到。在缺乏

37 The present author formulated the original guidelines for family meetings based on psychological ambiguous loss in families with a loved one who had Alzheimer's disease (P. Boss, *Ambiguous Loss*, above note 7, pp. 109–132). In 2001, she adapted these family meeting guidelines after 9/11 for the situation of physical ambiguous loss.

DNA证据等事实的情况下，我们不将此类说法归为病态。当家属争论失踪人员是生是死时，我们不断重复：“如果你们观点不一致，是没有关系的。”

在理想情况下，只要还有兴趣，家庭聚会就应该继续。在“9·11”事件之后的纽约，失踪人员家属先是要求每个月组织一次家庭聚会（很奇怪的是，与其他免费治疗相比，他们更愿意选择这种方式），并在一周年时组织密集聚会；然后是每两个月一次；到第二年接近年底时，组织过一次野餐远足。到那时，这些家庭已经成为互助系统，不再需要我们的帮助。在他们组织的野餐会上，家属对我们隆重致谢，并说他们不再需要我们了。现在，社区专业人士会在没有我们参加的情况组织聚会，而且这些聚会现在经常是娱乐性的，不再侧重于模糊性失落。

由于家属已经从自己的社区中获得足够的支持和力量，可以推进自己及其子女的新的人生计划，因此不再需要专业人士——这正是我们的目标。这是一个工会工人社区，他们为世贸中心提供服务，在顶层餐厅工作，他们彼此互相照顾，使新的单亲父母可以上学学习或提高其英语水平，然后攻读学位或接受培训以便就业。他们积极进步，为养家糊口的新角色做准备。他们在互相帮助方面的聪明才智让我们专业人士认识到，复原力以出乎意料的形式到来。³⁸这些家属迎着模糊性失落的迷雾前进的能力让我们直接观察到被称为的“普通复原力的魔力”。³⁹

对失踪人员家属实施干预的六项准则⁴⁰

下一节将介绍针对失踪人员家属和模糊性失落经历者实施干预的六项准则。首先，一些重要的澄清：这六项准则只是**指导方针**。它们不是规定性

38 P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1.

39 Ann Masten, “Ordinary Magic: Resilience Processes in Development”, *American Psychologist*, Vol. 56, 2001; Ann Masten, “Resilience in the Context of Ambiguous Loss: A Commentary”, *Journal of Family Theory & Review*, Vol. 8, No. 3, 2016.

40 The following guidelines are based on four decades of work with families of the missing (see www.ambiguousloss.com) and adapted from P. Boss, *Ambiguous Loss*, above note 7; P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1; P. Boss *et al.*, “Healing Loss, Ambiguity, and Trauma”, above note 1; P. Boss and C. Ishii, above note 3; Pauline Boss and Carla M. Dahl, “Family Therapy for the Unresolved Grief of Ambiguous Loss”, in David W. Kissane and Francine Parnes (eds), *Bereavement Care for Families*, Routledge, New York, 2014.

的策略，也不是线性模型，也不是有关操作的硬性步骤。被有意标记为“准则”的流动性⁴¹旨在允许家属的广泛多元性，以及在人道干预中保持中立的必要性。

其次，准则的运用顺序旨在适应某一次特定干预的时间和地点以及所涉群体。在图2中，我们将圆圈内的“寻求意义”和“发现新希望”相关联，以呼应维克多·弗兰克尔 (Viktor Frankl) 的发现，即没有希望就没有意义，没有意义也就没有希望；⁴²两个弧形箭头象征着建立应对模糊性失落的复原力的过程既不是线性的，也不是周期性的，而只是环形的。但在这个框架内，这些准则能以任何顺序用于一个流动和灵活的干预进程，取决于所涉及人员的文化和权力结构。

最后，尽管每项准则都已概述如下，我仍然强烈敦促专业人士阅读每项准则的完整讨论，它们以独立章节形式载于本作者的另一本书《失踪、创伤和复原力》(Loss, Trauma, and Resilience)⁴³中，也可见其德文、⁴⁴日文⁴⁵或格鲁吉亚文⁴⁶译本。

找到意义

在模糊性失落的经历中找到意义是指能够理解它。为此，我们必须首先给问题起一个名字。我们告诉作为个体或群体的家庭成员：“你所经历的是模糊性失落。它是最困难的失踪类型之一，因为它没有结局。那不是你的错。”给这个问题命名(模糊性失落)能让幸存者更好了解情况，从而减轻他们的无助感和责备感(对自己或他人)。命名应激因素能够启动应对过程。与经历相同类型失踪的其他人交谈能帮助他们理解”叠加”思维的辩证法。也就是说，他们慢慢学会接受模糊性失落的悖论：“我的孩子很可能死了，也

41 P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1.

42 Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning*, Beacon Press, Boston, MA, 1963; see also P. Boss, C. Bryant and J. Mancini, above note 8.

43 P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1.

44 P. Boss, *Verlust, Trauma und Resilienz*, Klett-Cotta, Stuttgart, Germany, 2008

45 P. Boss, *Aimaina soshitsu to torauma karano kaifuku: Kazoku to komyuniti no rejiriensu (Recovering From Ambiguous Loss and Trauma: Resilience of Family and Community)*, Seishin Shobo, Tokyo, 2015.

46 ICRC, Tbilisi, 即将出版。

可能活着”；“他既走了，但依然存在于我的心里和梦里。”为了在模糊性失落的无意义、荒谬和非理性中寻找某种意义，我们放弃了绝对思维，转而接受悖论——在无意义中仍然存在某种意义。它可能存在于精神资源以及家庭仪式和聚会的做法中。基于家庭和社区的疗法可以充当解药，以解决阻碍意义发现的孤立、保密和自责行为。通过将根源命名并外化，我们令其影响常态化，从而使亲属了解这并非他们的过错。借助这种新意义，他们能够更好地启动必要的变革与适应进程。⁴⁷

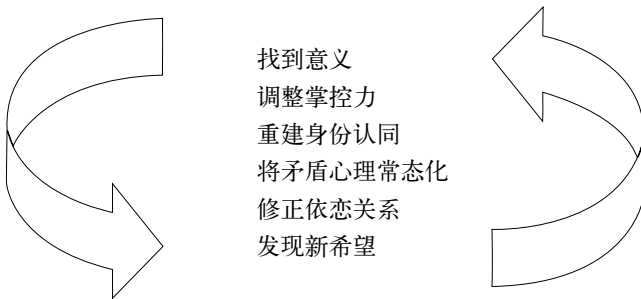


图2. 提高无结局复原力的六项准则。资料来源：P. Boss, 《失踪、创伤和复原力》，上文注1。

调整掌控力

掌控力被定义为控制某人生活的能力。掌控力的两个极端分别是完美主义（相信一个人可以控制一切）和消极状态（相信一个人没有控制力）。在日常生活中，这两个极端都不予推荐，在模糊性失落方面当然也是如此。然而总体假设是，对方向的掌控（一种你能解决问题的感觉）是一种持续的压力和创伤调节因素。尽管此项准则的原始标题是“回调掌控力”，但罗宾斯⁴⁸在尼泊尔开展的失踪人员家属研究发现，有时一个家庭成员的掌控感需要加强而不是回调。例如他发现在尼泊尔的父权文化中，如果丈夫失踪，妻子就不再担任任何角色，也没有任何代理人，因此往往受到丈夫家庭的忽视或虐待。

47 See P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1, Ch. 4.

48 S. Robins, “Ambiguous Loss in a Non-Western Context”, above note 1.

既不是妻子也不是寡妇，她没有权力掌控自己的生活，她们需要更多而不是更少的赋能授权。⁴⁹一个红十字国际委员会代表为此将被剥夺权利的妇女组织在一起，在社区内定期开展聚会。尽管丈夫失踪，但这些妇女通过赋能授权，一起过上了好生活。这些妇女可能仍在失踪丈夫的家庭中生活，但她们现在拥有一个心理学意义的同侪家庭，可以加强她们的掌控意识，从而改善自己的生活。

罗宾斯的发现对此项特定准则进行了附加修正。现在，它被重新命名为“调整掌控力”（向上或向下）。如果失踪人员家属已经很能干并有掌控取向，习惯于解决问题，我们可能需要调低其掌控需求。如果人们不习惯掌控自己的生活，或者出于某种原因在文化上不允许他们掌控自己的生活，我们会强化对他们的赋能授权。如果幸存者感到无助和绝望，我们鼓励他们通过——取决于他们的文化和信仰——冥想、祈祷、意识、体育运动、音乐、艺术和舞蹈等形式开始掌控其内部自我。掌握一门乐器或绘画，或哪怕只是祈祷，都能让许多人减轻其无助感，从而获得掌控力和复原力。

我们还注意到，除了文化因素，由于歧视、贫困、羞辱、监禁、疾病、残疾或年龄（太年轻或太年老）因素，很多人不能掌控或控制自己的生活。这又要求进行仔细的评估和干预，以提高他们的掌控力，而不是进行回调。

重建身份认同

此项准则是指需要重建某人的身份认同，以填补失踪人员空出的角色。我们鼓励家庭成员反思在配偶或子女或兄弟姐妹失踪之后他们现在的身份是什么：“既然我的爱人失踪了，我现在是什么身份？如果我的丈夫失踪数年，我是妻子还是寡妇？如果我唯一的孩子遭到绑架，我还是母亲吗？我现在必须扮演什么新角色，来弥补这个人的缺失？”我们还鼓励反思家庭成员组成：“你现在将谁视为自己的家人？谁是家里人，谁离开了？也就是说，婚姻和家庭界限是否发生了变化？如果家庭成员不给予支持，有没有其他人待你如同家人？”基于文化和环境因素，我们鼓励集体和个人反思这些问

⁴⁹ *Ibid.*; S. Robins, *Families of the Missing*, above note 1.

题。能够将注意力转移至一个人在当前家庭里的身份和行为——并且随家庭生活周期而运行——对于复原力至关重要。毕竟，随着时间的推移，人类的身份认同和表现是具有很大可塑性的，即便没有经历模糊性失落。⁵⁰

将矛盾心理常态化

矛盾心理是指对一个人的复杂情感或感觉，如爱/恨、愤怒/悲伤。在失踪人员家庭，这种矛盾情绪往往导致使人无法自拔的内疚和焦虑，所以有必要与某人（也许是专业人士）交谈，以承认并管理矛盾心理的消极面。为了避免将对这种模糊性失落的反应归为病态，我们需要知道精神矛盾心理和社会矛盾心理的区别。⁵¹模糊性失落方面的矛盾心理是由外部社会破裂造成的，它并非一个精神问题。病态源于家庭社会环境的不明确性，是对不明确性的一种典型应对。由此产生的矛盾心理因此被常态化。我们还将最能导致内疚的反应常态化：即期待结束，期待失踪人员的遗体被发现，期待他们的死亡，因为这会结束痛苦。

一旦认识到矛盾心理是社会学而不是精神病学范畴，就更容易管理内疚和紧张情绪。但请注意，尽管我们会将愤怒和内疚常态化，我们并不应将自虐或虐待他人等有害行为常态化。

社会矛盾心理可能是一个陌生概念，因为它未被早期悲伤理论家提及，因此现在少有传教。尽管鲍比⁵²写道，失去亲人的强烈痛苦和失去后的矛盾心理压力帮助人们选择放弃以缓解焦虑，但他指的并不是仍然具有社会不明确性的失踪现象；弗洛伊德对此也没有提及。⁵³

修正依恋关系

失踪人员的家庭成员会报告困惑的依恋关系，因为他们不再明白如何与失踪人员关联？他们有关联还是没关联？失去了互惠关系，失踪人员的配

50 See P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1, Ch. 6.

51 见上文注释15中默顿和巴伯的讨论。

52 John Bowlby, *Loss: Sadness and Depression*, Vol. 3, Attachment and Loss Series, Basic Books, New York, 1980.

53 See P. Boss, *Loss, Trauma and Resilience*, above note 1, Ch. 7.

偶、父母和兄弟姐妹都表示，他们在情感、社会 and 认知上都不再拥有原有的关系。之前的那种依恋关系现在消失了。为了解与某个失踪人员的关系，人们必须接受“叠加”的悖论：“我所爱的人既走了，也还在这里。”

修正依恋关系并不意味着寻求终结关系。相反，它意味着与失踪人员保持持续的内部关系，同时在寻找新的关系和联接方面投入情感能量。⁵⁴这意味着既放下又铭记失踪人员——为失去某人悲伤，但为依然拥有的相关回忆而庆贺。家庭成员不会一直都在；他们也不可能完全消失，哪怕是在失踪或死亡之后。与其切断你对失踪人员的依恋，不如放弃结局这一想法，而是选择记住并纪念他们，同时以新的方式和新的依恋关系继续生活下去。

发现新希望

鉴于模糊性失落的持续性质，对于失踪人员家属来说，发现某种新希望十分重要——不聚焦于失踪人员的新希望。“叠加”思维方式在这方面同样可以提供帮助：“我既期待我所爱的人回归，也带着新希望和梦想前行。”失踪人员家属经常希望努力修改法律或政府政策，以防止他人遭到绑架并失踪；或者，他们在顺利养育子女方面找到新希望，因为那是失踪人员的愿望，而且下一代或许能让生活变得更好些。幸存家庭可能会搬到一个生活更安全的新地方。一些人发现，为正义而工作能够体现希望。另一些人发现，更新和深化他们的精神资源能让他们想象而后实施新希望。希望不会终止痛苦，但能在不明的痛苦中前行，理解这一点是一项宝贵的家庭资源。一旦发现某种新希望，痛苦也能滋生出闪光点。

在此简要回顾的这六项准则，体现了失踪者家属恢复意义和希望所需的治疗核心。它们是建立复原力的路线图。⁵⁵我们以模糊性失落理论为导向图，挑战关于未解决的悲伤和矛盾心理始终属于病态的观点。当失踪人员家属聚集一起讨论这些准则，并听取同样经历模糊性失落的其他人的想法时，他们会意识到自己并不孤单。他们发现，痛苦可以通过转变观念和建立复原

54 同上，第8章。

55 更多详细信息同上。

力得到缓解。我们强烈建议，无论在什么地方，都将模糊性失落模式作为指导干预措施的手段。

人道工作者的相关性：专业自省的必要性

模糊性失落领域的工作人员必须认识到，在容忍不明确性方面，我们不能将合作家庭的容忍度提高到我们自己不能承受的地步。不仅是幸存家庭必须解决上述6个问题；作为其合作对象的我们也必须这样做。我曾其他地方专门写过如何关心自己，并定期反思如何防止过度劳累和疲倦。⁵⁶作为人道工作者，我们都需要意识到与失踪人员家属一起开展这项艰难而且时常危险的工作所带来的感受。我在此项工作中的角色是什么？我自己对不明确性的容忍度是多少？如果我找不到针对援助对象的解决方案，我是否觉得那是一个职业失败？当我无法为受影响家庭和社区找到答案时，我会作何感受？

如果要了解他人的失落，就必须定期反思我们自己的失落。我们也必须牢记这六项准则——在我们的失落中寻求意义，对我们的生活掌控力作出个人和专业调整，重建我们的身份认同，将不可避免的矛盾心理常态化，修正我们的依恋关系，以及在我们的生活过程中发现新希望和新梦想。如果要为遭受模糊性失落的家属提供有效援助，我们首先必须认识并反思自身。我们都遭遇过一些模糊性失落，尽管很少像本文讨论的那些人所经历的那样极端。只有认识到自身需求和脆弱性，我们才能变得更具复原力，并能更有效开展我们的人道工作。尽管我们在寻找答案、治愈痛苦、解决问题和修复破裂方面接受过专业训练，但与失踪人员家属开展工作确实是一个独特挑战。

⁵⁶ 关于治疗专家本身的更多信息见197-210页的同上。