

# 你去哪兒了？同伴動物失蹤的懸念性失落經驗 與調適意義

陳增穎 楊繕亦

## 摘要

本研究旨在探討青少年的同伴動物失蹤後之懸念性失落經驗及調適意義。採用質性研究取向中的歸納式主題分析法，使用半結構式訪談大綱對三位研究參與者進行深度訪談，蒐集到豐富的敘說內容。研究結果首先呈現研究參與者與同伴動物相遇相處與失蹤分離的過程。接著得出同伴動物失蹤的懸念性失落經驗如下：(1) 不忍認定牠已死，但求脫險危轉安；(2) 無可奈何心漸累，期待衰微無力繼；(3) 留或不留身後物？已見他見各有理。懸念性失落經驗的調適意義包括：(1) 不執著於「為什麼」，接受事實送祝福；(2) 自創儀式好道別，思念無盡仍為伴。根據上述研究結果，研究者嘗試將同伴動物失蹤的懸念性失落分期為：動員期、動態協商期、祈念期、重回生活常軌期、持續連結期。本研究提出的建議為：(1) 在失蹤初期給予當事人充足時間嘗試尋回，不要那麼快地抹煞他們的希望，陪他們去做一些能力可及的事；(2) 允許當事人想像同伴動物失蹤後的良好處境，並鼓勵當事人送祝福給同伴動物；(3) 協助當事人學習接受失落和模糊性，找到新的生活方向；(4) 協助當事人建構失去同伴動物的意義，並發展合適的紀念同伴動物儀式。

**關鍵詞：**失蹤、同伴動物、青少年、調適意義、懸念性失落

陳增穎 南華大學生死學系（通訊作者：chengtsengying@nhu.edu.tw）

楊繕亦 國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所

## 壹、緒論

根據農業部（2024）公布112年全國家犬、家貓飼養數量電訪調查推估結果，國人家犬飼養隻數為148萬隻，家貓飼養隻數為87萬隻，另有9.3%則是養非犬貓種類寵物之戶數，顯示國人飼養寵物種類更多元化，養寵物的人口越來越多。在人口結構性變化與經濟壓力等因素的推波助瀾下，加上從「陪伴需求」以及「情感需求」角度出發（楊瑞賓等人，2022），不可否認地，寵物已然成為某些人視為家人般的存在，對寵物產生強烈的依戀。因此，有學者主張寵物的死亡，即使只是失蹤，也都會讓飼主擔心、著急，甚至讓飼主經歷深痛的悲傷反應（Green et al., 2018）。

儘管在青少年的心目中，同儕和家人占有重要的地位，但多數青少年在兒時都曾表達過想擁有一隻寵物的強烈願望。寵物提供情感、親密和無條件的愛—對青少年的情緒健康和幸福感至關重要。對許多青少年來說，寵物是沉默的諮商師、最好的朋友，甚至是替代的手足，對其產生了強烈的感情依戀，這種依戀可以像人與人之間的情感連結一樣強烈，Charles（2014）甚至認為，人和寵物是透過親屬關係（kinship）這一詞語來理解的，人和寵物之間存在著重要且持久的連結，動物的陪伴意味著關懷、同情、責任和悲傷。一旦形成這樣的連結，失去心愛的寵物，就像失去家庭成員一樣，都會造成創傷（Brown et al., 1996; Testoni et al., 2019）。事實上，Quackenbush 與 Graveline（1985）就認為，失去寵物會引起如 Kübler-Ross 觀察到的一系列心理反應—否認、憤怒、討價還價、憂鬱和接受。但社會往往忽略、低估或淡化失去寵物的影響，導致有些青少年可能會壓抑自己的感受，在處理失去寵物的問題時得不到社會支持（Carmack, 1985; Redmalm, 2015）。

失去寵物可能會帶來巨大的悲傷，它可以是適應性的，也可以是適應不良的。然而，社會往往低估寵物的重要性，因此失去寵物的悲傷可能會被忽視，甚至被病態化（Cordaro, 2012）。失去寵物者往往在表達悲傷時常顯得謹慎克制，對失去寵物的悲傷，不能超過對失去重要他人的悲傷。失去寵物者經常表示在失去寵物後感到尷尬和孤獨，覺得無法與其他人分享他們的悲傷，因為他們擔心被認為過於多愁善感，自己會因為把他們的寵物擬人化而遭到社會批判（Schuurman & Redmalm, 2019），因為寵物「只是寵物」（just a pet），換言之，失去寵物者被剝奪了悲傷的權利。被剝奪的悲傷（disenfranchised grief）更常見於那些寵物意外死亡且生命相對短暫的飼主身上（Park et al., 2023），與寵物相處的時光，讓人格外感受到生命的脆弱。

除了被剝奪的悲傷外，與寵物失落有關的悲傷，另有學者再區分出「懸念性失落」（ambiguous loss，又名：不明確的失落、模糊性失落）這一類型。一般而言，悲傷歷程通常始於明確的失落（clear-cut loss）（Boss, 2004），亦即喪親者確知親人已經離世，由此展開悲傷的型態（Doka & Martin, 2011）、任務（Worden, 2018）或需求（Wolfelt, 2022）。但懸念性失落則不然，因為掛心的對象無預警消失、生死不明。在不知道對方是生是死、「在，但又不在」（there, but not there）的情況下，失落令人越來越痛苦，因為它缺乏結束。由於親友意外或不確定的失蹤而導致的懸念性失落，使得人們無法確定失去了什麼時，悲傷就會處於「凍結」（frozen）狀態（Boss, 2004, 2018）。他們

可能無法舉行和參加銘記故人的儀式，悲傷工作窒礙難行，甚至會產生類似創傷和複雜性悲傷的症狀（Boss, 1999a; Boss & Yeats, 2014）。如果寵物失蹤了，此時的失落可能會特別痛苦。悲傷中可能夾雜著希望寵物能被尋回或歸來的希望。此種擺盪的心情起伏，使得悲傷的化解變得非常困難（Chur-Hansen, 2010）。

會造成寵物的懸念性失落的情況大致有二：寵物失蹤或寵物失竊。寵物失蹤情況常常出乎意料，根據新北市動保處統計，2023 年新北市寵物犬走失 237 隻，寵物貓走失 169 隻（王揚傑，2024），每年平均救援寵物鳥約 200 件，寵物龜約 20 幾件，寵物兔 40 至 50 件，寵物蛇 30 至 40 件，寵物鼠較少，約 10 件，每年至少超過 300 件非犬貓寵物走失案（江婉儀，2024）。幸而台灣目前已有相關網站協尋走失寵物（浪浪甘巴爹，2024）。台灣《動保法》1998 年立法之初雖然就規定飼養寵物必須登記，但高達 38.8% 的飼主拒絕寵物登記，裁罰比例更僅有萬分之 7.1，難怪街頭遊蕩犬高達 15 萬隻（林慧貞，2023）。至於寵物竊盜，英國早在 1968 年即制定《盜竊法》（Theft Act 1968），寵物在法律上被視為財產。其後，由於體認到寵物是有感知能力的生命體（sentient beings），當牠們遭人從飼主或照顧者身邊偷走時，會經歷痛苦和其他情感創傷。據此，英國和北愛爾蘭進一步在 2024 年通過《寵物綁架法案》（Pet Abduction Act 2024），將帶走狗貓視為刑事犯罪，任何被定罪的人都可能面臨罰款或最高五年有期徒刑（BBC, 2024）。這項法律不但宣示政府認真對待動物福利，也關注到飼主因寵物失竊引發的情感傷害。在台灣，拐帶他人之寵物，可能會被以刑法第 320 條第 1 項竊盜罪論處，或觸犯刑法第 337 條的「侵占遺失物罪」，寵物亦會被所有人依民法第 767 條請求返還（劉孟錦、楊春吉，2008；全民免費法律諮詢網，無日期）。

然而，很少有研究探討寵物的懸念性失落是否較寵物的確定死亡更容易引起悲傷，甚至不清楚失去寵物後社會支持的影響。儘管研究認為寵物的懸念性失落未必會導致像人類喪親之痛那樣嚴重的悲傷，但因為樣本量非常小，因此應將此種未達顯著的結果視為初步結論。但是，懸念性失落引發更多與內疚相關的症狀。死亡的不確定性，以及寵物失蹤或失竊後可能的各種遭遇或不測，可能不利於飼主的悲傷和調適。寵物之懸念性失落對飼主及其家人的影響，以及此類經驗是否較確定性死亡更為嚴重與複雜，仍有待後續研究進一步釐清（Green et al., 2018）。

Allen 等人（2022）曾研究飼主的寵物犬被盜及後續尋找的心路歷程。寵物遭竊後，飼主的情緒反應包括：擔心、害怕、失落、不捨、悲傷、極度的心碎，尤其可怕的是，他們不知道寵物接下來會經歷什麼事，牠究竟是受到「良好」的照顧呢，還是被虐待或被當作經濟商品販賣？正因為未知才如此令人痛苦。此種「模糊的缺席」（ambiguous absence）讓寵物依舊占據家人或朋友的位置。當然，飼主會窮盡一切方法找尋寵物，例如：詢問、張貼啓示、動員親友尋找、在社群媒體上呼籲等。但隨著離開的時間增加，對寵物回來的希望也不得不一點一滴地流失。

關於寵物失落的研究層面廣泛，本研究僅列舉一二，包含：兒童與成人之寵物失落與喪親悲傷反應比較（Jarolmen, 1998）、獸醫在面臨寵物失落的飼主中的作用（Fernandez-Mehler et al., 2013）、同伴動物死亡的情感工作面向（McKinney, 2019）、發展和驗證結構化問卷工具來評估失去同伴犬的人的悲傷（Uccheddu et al., 2019）、

動物照護人員的失落與被剝奪的悲傷 (Marton et al., 2020)、飼主對寵物臨終支持與死後身體照護的期望 (Cooney et al., 2021)、年長女性同伴動物死亡的經驗對其福祉與就地養老的影響 (Wilson et al., 2021)、寵物失落悲傷經驗之系統性回顧 (Cleary et al., 2022)。國內的研究包括：經歷寵物死亡之生活經驗 (袁翠苹, 2007)、成人飼主面對寵物死亡的心理調適與歷程 (劉子綺, 2007)、幼兒寵物死亡教育之行動研究 (吳雅玲等人, 2010)、寵物死亡的哀傷併發重度憂鬱症 (Kuo & Lin, 2011)、寵物飼主經歷寵物死亡之創傷後成長 (曾淑芬, 2014)、寵物美容師經歷寵物死亡飼主的悲傷支持經驗 (王瑞蘭, 2019)、寵物死亡對青少年心理健康的影響 (徐嘉辰, 2023)，其餘為一般性的文獻整理。

最後，研究者需於此說明，雖前述緒論均使用「寵物」一詞，然許多文獻已改以「同伴動物」(companion animal)作為替代用語。本文綜合 Hewson (2014)、Leonhardt-Parr 與 Rumble (2024)、Pongrácz 與 Dobos (2023) 等人的主張，將「同伴動物」定義為「在人類生活周遭，作為陪伴功能或心理支持的動物，特徵是陪伴、互惠和支持。不限物種，可以是自養、他養、放養或一般馴化的動物。同伴動物的重要性來自於人類可以與同伴動物形成情感紐帶，人類因與其建立起類友誼的關係而相互受益」。故除了在引用外文文獻時，為尊重原文仍以「寵物」一詞翻譯外，其後的研究目的、研究結果、討論與建議部分，在本文中皆以「同伴動物」稱之，以此強調研究參與者與失蹤的同伴動物之間非僅為飼養關係，而是類似友誼的關係。故以本研究而言，所謂同伴動物失蹤之懸念性失落，係指同伴動物不知何故無預警失去蹤影、下落不明。同伴動物可能仍然活著，但不知去向。也就是同伴動物的身體不在眼前，但牠仍活在失主心裡。如果無法與同伴動物團聚，此一過程伴隨的失落，即被界定為懸念性失落經驗。以此前提為出發點，提出本文的研究目的為：

- (1) 探討同伴動物失蹤之懸念性失落經驗。
- (2) 探討懸念性失落經驗的調適意義。

## 貳、研究方法

### 一、研究取向與資料分析方法

鑑於國內現階段仍缺乏以同伴動物失蹤之懸念性失落經驗為研究基礎的相關成果，研究結果需要直接從深度訪談的資料中得出，而不是由理論及其假設引導，故本研究採用質性研究取向中的歸納式主題分析法 (inductive thematic analysis)，首先使用開放式問題進行深度訪談，蒐集到研究參與者的豐富敘說內容，不僅能展現個體陳述內容的多元性，更可確保研究結果貼近參與者真實觀點與經驗，不受封閉式問題的限制 (Leonhardt-Parr & Rumble, 2024)。歸納式主題分析法是一種用於辨識和解釋資料集中模式或主題的研究方法，以此帶來新的見解和理解。它遵循結構化、有次序的方法來解釋研究資料。每個階段都建立在前一個階段的基礎上，從而實現對資料的全面理解。這種有組織的方法增強了研究結果的一致性和可重複性，並在資料、解釋和

最終結論之間建立了清晰的聯繫，從而降低潛在偏見的影響。歸納式主題分析的六個步驟分別為：(1) 轉錄、熟悉資料，選取要引用的內容和實例；(2) 關鍵字辨識；(3) 編碼；(4) 發展主題；(5) 透過對關鍵字、編碼和主題的解釋進行概念化；(6) 發展概念模型 (Naeem et al., 2023)。

## 二、研究參與者

研究者因在大學任教，於課堂上分享個人的失落經驗時，提到曾因家中飼養的貴賓狗車禍突然意外身亡的悲傷體驗。下課後，幾位同學圍在研究者身旁，分享他們的寵物死亡悲傷心情。其中一位學生提到她經歷到的是寵物失蹤，但她不知道這算不算悲傷經驗，畢竟她不知道她的寵物是生是死，這樣可以為牠哀悼嗎？學生的困惑引發研究者進一步探究的興趣，故在 Dcard 上發文邀請有類似經驗者參與研究。本研究共招募到三位自願受訪者。研究者依訪談先後順序分別以代號 A、B、C 稱之，背景資料如表 1 所示。

表 1  
研究參與者的背景資料

參與者代號	性別	寵物失蹤時參與者的年齡	失蹤的同伴動物(取名)	飼養方式	相處到失蹤的時間	同伴動物失蹤距受訪時間
A	生理女	18	校狗(小白目)	放養	約 5 個月	1 年多
B	生理男	15	家犬(哈士奇)	自養	2 個多月	7 年
C	生理女	13	黃金鼠(薯條)	自養	1 年左右	9 年

## 三、資料蒐集

如前所述，本研究採用深度訪談法及半結構式訪談大綱來蒐集資料。深度訪談法 (in-depth interviewing) 強調訪談者與受訪者在資訊創造過程中的合作，同時為受訪者的言語留出空間。訪談被視為一種正向的人際互動，是傳播知識與建構意義的有效工具 (Holstein & Gubrium, 1995)。瞭解個體經驗的關鍵是掌握受訪者的語言和信念、營造舒適的訪談環境和建立融洽的關係，讓受訪者感到自在地分享真實、富有洞察力的經驗。深度訪談加上半結構式的訪談大綱，巧妙地結合了指導性和靈活性，既能深入挖掘受訪者的經驗，又能掌握訪談方向以達成研究目標 (Delve & Limpaecher, 2024)。基於研究目的，本研究擬定的訪談大綱如下：

- (1) 請略述你所懸念、感到失落的同伴動物為何？請說明你之前跟牠的相處情況。
- (2) 懸念性失落發生的過程。
- (3) 如何確定牠失蹤了？花了多少時間確定？
- (4) 懸念性失落發生後到現在的生活如何？

- (5) 懸念性失落的意義、對生死或悲傷的看法。
- (6) 對同樣遭遇懸念性失落的人有何建議？

#### 四、研究者與協同分析者

本文的兩位研究者，一位已取得博士學位，在大學擔任教職多年，指導多位研究生完成數十本質性研究畢業論文。另一位研究者已碩士畢業，碩士論文以質性研究方法撰寫，目前在諮商輔導博士班進修就讀。儘管兩位研究者皆具有執行質性研究的經驗，但為捕捉現實世界現象和人類經驗的複雜性，本研究採取一些措施來提高嚴謹度和可信度，包括：明確定位樣本、將研究結果呈現在示例中、與專家夥伴進行可信度檢核，以及與現有文獻進行多重檢核（triangulation），降低研究者的偏見，來更全面地瞭解特定的研究問題（鈕文英，2024；Indeed Editorial Team, 2024）。故我們誠心邀請諮商輔導博士級同儕義務擔任協同分析者。協同分析者亦對寵物關懷及悲傷撫慰等議題，具有相當的涉獵，三人共同具有既愛護動物、又重視人性關懷的精神。研究者完成初步資料分析後，協同分析者就資料的分析、命名和詮釋是否合理貼切，提供研究者建議，對兩位研究者的分析結果之認同程度達 95%，之後在協同分析者的建議下重新調整主題命名，符合質性研究品質考驗標準。

#### 五、研究倫理

本研究的所有參與者都知曉關於研究目的和過程的完整且相關的訊息，以及同意參與的潛在願景與風險。訪談並不包含任何形式的治療介入，如有必要，參與者會被轉介給專業助人者。研究者也向參與者解釋，他們可以選擇不回答某些問題，並在任何階段停止訪談和參與研究。然而，參與者在訪談過後皆對有機會敘說他們的失落經驗表示感謝，認為他們在訪談過程中有得到研究者的理解與關心，使得他們的經驗得到認可。重溫與同伴動物相處的回憶雖仍有淡淡的傷感，但在被傾聽同理的氛圍中感受到的更多是一吐為快的釋放感，甚至與失蹤的同伴動物重新產生連結的溫馨感。

### 參、研究結果

#### 一、相遇偶然，相處自然，分離突然

在呈現同伴動物失蹤的懸念性失落經驗之前，研究者先簡述受訪者 ABC 三人與同伴動物相遇相處與失蹤分離的過程。

##### （一）有緣一朝來相會，情感牽繫成紐帶

受訪者 A 描述在學校住宿期間，初次遇見這隻校狗的情景。當時的狗狗年紀很小，活潑可愛，喜歡自居為警犬的模樣，給受訪者 A 留下了深刻的印象。受訪者 A 在每次回宿舍時都會與牠玩耍，將牠取名為「小白目」，建立起特別的連結和喜愛之情。

當時那隻狗狗好像還蠻小隻的，才三五個月大而已。牠很活潑，警衛都說，牠很喜歡裝警犬，感覺更可愛了，所以我很喜歡牠，會陪牠玩（A-CL002）。

有一次期中考結束後，受訪者 A 特地去看牠，沒想到牠一看到受訪者 A，「很遠喔，大概差不多十幾公尺那邊，就站起來了！整個完全看向我這邊，然後我向牠走過去，就看到牠一直想要掙脫牠的繩索，一直想要衝過來（A-CL006）！」面對小白目如此毛躁興奮，受訪者 A 並不覺得害怕，反倒有些愧疚，之前因為要準備考試，冷落牠一段時間。但只不過是短暫的分離，小白目看到的牠的反應卻是「整個撲上來，讓我覺得還滿感動的，讓我知道說牠是會認人的。就是從那次之後，就讓我知道牠會認人。我也會帶牠出去散步，變得跟牠很好（A-CL012）。」小白目看到受訪者 A 時顯得極為興奮喜悅，甚至想要衝過來靠近她一點。讓受訪者 A 受寵若驚，對小白目的感情更加深厚，也讓她明白小白目對她的情感和記憶。這段情感連結不僅在受訪者 A 的心中留下了深刻的暖意，也使這段相處時光成為生命中難以忘懷的回憶。

至於受訪者 B 能與愛犬哈士奇相遇，要歸功於爸爸的同情心和對動物的尊重，願意給予這隻被遺棄的哈士奇一個機會。「因為爸爸的朋友是獸醫，所以有很多的流浪狗。那時候爸爸的朋友就說有一隻哈士奇，看我們要不要飼養，因為牠原本再幾天就要安樂死，所以爸爸想說也是做善事，所以就接過來家裡養（B-CL0001）。」儘管剛開始飼養的時候，牠會排斥新環境，但透過餵牠飼料、陪牠玩、幫牠洗澡、訓練牠握手坐下，非常的呵護牠，慢慢地感情就越來越好。後來這隻哈士奇就變得愛親近人，每次受訪者 B 放學回家，「牠會很開心的跑過來搖尾巴，跟你玩，所以雖然沒有養很久，可是感情都有了（B-CL004）。」

受訪者 C 與寵物黃金鼠的初遇，源於父親在她生日當天，帶她去寵物店，讓她可以挑選一隻寵物當禮物。她選擇了黃金鼠，因為她認為卡通中的黃金鼠很可愛：「看到第一眼，就會有比較特別的感覺，牠也不會跟其他老鼠打鬧，就很安靜的做牠自己想做的事情，我就覺得牠很可愛（C-CL002）。」受訪者 C 幫牠剝向日葵種子，看著牠吃得很開心，她也跟著開心，「雖然牠不會講話，可是有牠陪伴就會覺得很溫暖，就是有一種支撐的力量吧（C-CL007）。」即便同伴動物不會說話，但是陪伴的無聲勝有聲，好似為三位受訪者的內心照進一道光，一切的美好是那麼的自然，一點都沒有預期到悲劇即將來臨。

## （二）誰知離別驟然至，焦心盡竟無所蹤

原以為尋常日子會就這麼持續下去，誰知突然駛出常軌，整個生活節奏被打亂。受訪者 A 回憶道：「就在期中考之後的一兩個月以後，有一天牠就不見了（A-CL006）。」剛開始還不覺有異，想說兩三天就會回來了，沒想到過了一個禮拜兩個禮拜還是不見蹤影。她每天都會去問警衛，警衛開玩笑地說有人帶牠去散步了，所以牠不想回來了。受訪者 A 聽了很生氣的說：「你跟我說是哪個人牽走的，我去跟他講清楚說明白（A-CL006）！」小白目不見的事傳開，連學校的狗狗社團都很重視，出動人力尋找，但回來時總是兩手空空。受訪者 A 很失望，「也不知道要去哪裡找，真的很想要用盡一切方法找回來（A-CL007）。」

受訪者 B 回想起愛犬失蹤，還是覺得莫名其妙，明明怕牠亂跑，所以有用鍊子栓住，但可能是被鄰居放走了，他們想去跟鄰居理論，「不然正常我們關在籠子，不可能牠自己開門跑出來 (B-CL041)。」但當務之急是趕快去找。情急慌張的他連忙要家人一起搜尋，一間一間詢問鄰居街坊有沒有看到，即使天色已晚，他們仍不放棄，「會緊張，因為到處奔波一定會全身都流汗啊，然後又到處跑，這樣一直找一直找 (B-CL044)。」種種可怕不安的想法浮上心頭，「就怕說，第一是被人家野放了，再來就是怕說牠直接被人家抓走也有可能 (B-CL056)。」

受訪者 C 和黃金鼠建立感情後，每天早上上學前都會習慣性地跟牠打招呼，跟牠說要出門了，然後交代牠今天要乖。但那天早上不知為何，牠竟然不在籠子裡，也沒有在紙箱裡面，可是紙箱裡也沒有任何的破洞啊？「剛開始發現牠不見的時候，整個人是很緊繃的，就是很緊張，就開始希望說，如果牠還在家裡的話，就希望牠不要被其他老鼠欺負。如果牠已經跑到外面去了，也不要發生什麼意外 (C-CL037)。」但上學快來不及了，只好先去上課。但是上課期間完全失神，「就在想說我家裡還有哪個地方沒找，牠可能會去哪裡呀，比較有食物的地方，可以大概怎麼找牠。整天都不知道老師在講些什麼 (C-CL032)。」上課什麼的都不重要了，只想趕快回家。回家的路上也是注意路邊，希望可以在哪個街角、哪個角落發現牠的蹤影。就算牠是蹺家，受訪者 C 說她還是自私地想著：「牠待在我身邊比較安全，我才可以給牠比較好的照顧 (C-CL038)。」

## 二、同伴動物失蹤的懸念性失落經驗

### (一) 不願認定牠已死，但求脫險危轉安

在同伴動物剛失蹤時，受訪者是不願立刻認定牠們已經死亡。他們幻想著即便同伴動物失蹤了，應該也會遇到好心人或可以自力更生。例如受訪者 A 就提到，找了一個月後，「就覺得好像說，牠應該不會回來了，你會希望牠找到好歸宿，當然應該不會多壞啦 (A-CL008)。」但下個念頭卻又轉到，會輕易把狗牽走的人，會善待牠嗎？「如果你要照顧牠，當然可以，但是如果你沒有要照顧牠，就趕快讓牠回來 (A-CL025)。」思緒反反覆覆，儘管受訪者 A 想往好的方面想，但因為太擔心了，竟然連晚上都會夢到牠，心裡始終放不下，「午夜夢迴，就有一次我晚上作夢，我夢到牠被牽走被關起來，不是在一個家，但是就住在那裡了，然後看牠還滿開心的，我也就滿感動的，真的希望是如此 (A-CL015)。」這樣的夢讓受訪者 A 的心裡稍感安慰，既然找不到，至少希望牠夠幸運，有個好的結局。

受訪者 B 也肯定地說道：「只有想過牠失蹤，當下不會想到死 (B-CL078)。」儘管在失蹤的第一時間可能會感到絕望，但仍保留著一絲希望，希望牠能夠奇蹟般地回來。即便後來找了很久也沒有找到，但「過幾天還是會去牠散步的地方，或是工寮，算是去回憶吧。想說去那邊走走，說不定牠忽然就出現了 (B-CL087)。」其實受訪者 B 曾經在哈士奇失蹤兩三個月後，在阿祖家附近看到一隻貌似牠的狗。但是牠的外傷累累，「當下看到那隻狗的感覺很微妙，就是怎麼有感覺牠是我們家失蹤的那隻

哈士奇 (B-CL006)。」然而，牠的外表受傷到讓受訪者 B 認不出來。但跟牠四目相望時，只見牠眼眶濕潤，像是含著淚水，摸牠也完全沒有反抗。感動驚訝之餘，又多了幾分的猶豫，「到底是別人家養的，還是只是恰巧？會不會有可能是我們家那隻？因為當下牠頸部還是有項圈，我們還是不敢確認，會不會是後面失蹤這段期間被人家抓去養，所以我們當下也不能把牠又領回去養。因為若是別人養的，我們照樣也會侵犯到別人 (B-CL009)。」在多方情感的拉扯下，當下只能目送牠離去。臨走之前依依難捨，只能責怪自己無力又無能，不能為牠做什麼，只能自我安慰「至少牠還是活著的，至少有人在飼養。雖然不是飼養的那麼好，至少現在還是有地方可以棲住 (B-CL152)。」

受訪者 C 的黃金鼠失蹤的時候，雖然已經知道牠跑出去的機率很大，「可是會希望哪一天牠就又会突然出現在我們屋子裡面，就像哈姆太郎一樣，只是出去玩一下，等一下就回來了，剛開始還是很希望牠可以回來 (C-CL043)。」或是「哪天我早上醒來的時候，看到那個籠子，牠可能就在裡面了 (C-CL044)。」一直抱持著這種憑空想像的期待，但期待是一天一天的落空。不得已，受訪者 C 覺得至少要對自己養的黃金鼠有信心，「就覺得牠可能已經不在家裡面了，然後就會希望牠在外面的話，可能牠要有辦法可以找到自己的食物，可以照顧好牠自己 (C-CL038)。」

## (二) 無可奈何心漸累，期待衰微無力繼

俗話說時間不等人，不管我們願不願意，時間就是在背後推著我們走。在經過一段時間的尋找後，受訪者 A 從原先的會在附近張望，看看有沒有特別的狗狗。一天盼過一天。儘管她心裡還是有期待，「但是那種期待感，會隨著時間過去越來越小 (A-CL065)」。她的心，從希望，開始變得可憐的失望，就像在「等一個人，剛開始會看著門，每一次門打開的時候就會想說：是他嗎？不過當你後來越來越失望，你就會迴避了 (A-CL031-2)。」為了逃避失望和難過的情緒，她甚至改變了上下學會經過警衛室的路線。她形容這是一種「慢慢失落」的狀態，無可奈何的心情越來越強烈。小白目的身上既沒有繫項圈也沒有繡她的名字，並非專屬於她，要怎麼把牠找回來？最後關心這件事的人大部分都覺得「就走失了，沒有辦法 (A-CL059)。」差不多一個月，確定牠失蹤了，大家就不再問了，因為問不到了。

受訪者 B 在哈士奇失蹤兩三個月後，因緣際會地再遇到一隻很像牠的狗。那天的重逢，就像看見許久未見的朋友，忽然再次相遇。但此時牠的外表受傷到難以辨認，且頸部已有項圈，不能隨便將牠帶走。他沒有叫爸媽來看，因為「過那麼久爸爸媽媽也不會那麼 care，就不會像我們小孩子會那麼 care (B-CL142)。」受訪者 B 深知大人對待同伴動物的心和他是不一樣的，投入的感情沒有小孩子那麼多。當下的他看到哈士奇的遭遇，雖然非常心疼，但是「畢竟是去阿祖家過節日，也到了要吃飯的時間，我也就趕快回家啦 (B-CL141)。」臨別時「再回頭多看幾眼，可是想了還是真的沒辦法，也只能這樣 (B-CL150)。」心有餘而力不足的無奈溢於言表。

受訪者 C 抱持找到的希望長達兩三個月，總盼著一早上醒來就能看見牠，可以一切如故，牠又在原來的籠子裡。然而事與願違，裡裡外外找不到牠，她就在房間偷偷哭，每天都在傷神，每天都在提心吊膽，「沒有辦法很專心在任何一件事情上，不

管怎樣都會很分神去想，想著薯條現在究竟好不好（C-CL131）。」那一陣子，有好多朋友注意到她很常發呆，但可能是她把自己的情緒隱藏的很好吧，所以並沒有人來問她怎麼看起來好像不開心的樣子。過了一段受訪者 C 主觀直覺認定的「可以找回來的黃金期」後，黃金鼠不會回來的心情越來越強烈，她的情緒從原本的緊繃，每天的查看籠子，到偶爾去看，到最後漸漸覺得「是真的很累，而且每天早上都滿懷著希望起床，但是當你看到那個籠子還是一樣是空著的時候，每天都要重覆咀嚼一次這種失落感，其實真的是非常的累（C-CL046）。」

### （三）留或不留身後物？己見他見各有理

所謂的身後物或遺物，通常指的是前人遺留下來的器物或逝者遺留下來的物品。其實無論是人或同伴動物離世/離開，都會留下他們曾經使用過的物品。這些物品並非尋常之物，而是紀念與羈絆。在世的人在面對遺物時，常會陷入清理的「實用需求」與回憶紀念的「情感需求」兩難衝突，既想清出空間，又因為捨不得而想保留（陳莞欣，2018）。以受訪者 A 而言，她關心的失蹤校狗不是自己養的，儘管沒有留不留遺物的問題，但因為校狗之前多半在警衛室外活動，所以難過的受訪者 A 變得刻意避開警衛室，「因為那邊還有牠的玩具，那個玩具，看到就覺得蠻難過的，因為曾經拿著那個玩具跟牠玩（A-CL034）。」除了具體的身後物外，連抽象的身後物—回憶，她也不希望朋友提起。

受訪者 B 的哈士奇失蹤後，只留下空空的狗籠和一些器具、器皿，「因為那些東西也是可以再留給後面的狗用，或是給別隻家犬，或是有些親戚要，也是可以給，因為那些東西丟掉也是浪費。再加上畢竟牠使用過，有時候還是會留戀（B-CL101）。」其實受訪者 B 是希望留下來的，但因為大人會覺得那些不過是可給其他的狗共用的東西罷了，要物盡其用不要浪費。儘管受訪者 B 「當下說不行，可是小孩的決定，通常是沒有辦法敵過父母的意見（B-CL104）。」當時只是國中生的他只能無奈聽從，沒有辦法反對，最後唯一能保留的就只有哈士奇綁在脖子上的繩子而已。受訪者 B 將它「洗一洗，放在一個小盒子，保存在自己的房間，這樣至少還有一個東西可以回憶、懷念（B-CL108）。」至於會觸發回憶的地點，他與受訪者 A 相反，對回憶抱持較正向的心態，不會刻意避開。受訪者 B 會常常去先前帶哈士奇散步的地方走走，一方面是期盼牠會不會突然回到熟悉的地方，一方面也回想之前跟牠玩樂的種種。但隨著國三學業變忙，基測日子逼近，爸媽希望他花在回憶地點的時間，留在家裡唸書準備考試，漸漸地也就少去了。

受訪者 C 的黃金鼠剛失蹤的時候，她還是會每天很興奮地去查看籠子，但不管再怎麼看，就是沒有。後來，「雖然籠子還是在，但是就不再會每天早上很興奮的去看那個籠子，看牠回來了沒有（C-CL043）。」過一段時間之後覺得牠應該不會再回來了，那時才開始思考籠子該怎麼處理。她的狀況和受訪者 B 很像，都是爸媽很快地就認為失蹤的黃金鼠不會再回來了，「所以他們剛開始的時候，就是想要清掉薯條所有的東西，可是我會覺得說，為什麼要這麼快就下定論，說薯條不會再回來了呢（C-CL053-1）？」家裡爲了這事還起了一段小小的爭執，原因是爸媽認為薯條的東

西放在家裡很占空間，「應該是說，一方面是占位置，一方面也是說，讓牠去過牠自己的生活，可是那時候我還是比較放不下（C-CL053-2）。」心裡不滿的受訪者 C 也曾怨懟爸媽「為什麼薯條對你們來說是不重要嗎？怎麼你們那麼快就覺得牠不會再回來了，然後想要把牠的東西清掉（C-CL054）！」但沉澱心情後再想想，或許爸媽思考事情、經歷的事情都比她還要多，所以他們可能已經做好心理準備了。受訪者 C 經過四五個月的猶豫期，直到她終於想通了，告訴爸媽可以清掉籠子了，「那時候，好像是籠子送給別人，就把牠的東西處理掉了（C-CL051）。」

### 三、懸念性失落的調適意義

#### （一）不執著於「為什麼」，接受事實送祝福

為什麼同伴動物會不見？為什麼會發生這種事？經歷非預期失落（unexpected loss）或驟然失落（sudden loss）的人，往往來不及做好心理準備，使得因應失落成爲一大挑戰。心愛的同伴動物是怎麼離開的？意外是可以避免的嗎？牠承受了多少痛苦？但「為什麼」的問題常常沒有得到解答，受訪者 A 也不例外，她也問過好幾個「為什麼」的問題，「希望誰能夠給我一點想法，其實一方面我也是在想說，如果真的知道是誰牽的話，我要怎麼跟他講？」請把牠牽回來好嗎？如果你不想把牠牽回來，至少讓我偶爾看到牠』這樣之類的啦，但是一直都沒有答案（A-CL029）。」顯然，沒有人能給出令她滿意的答案。經過一個月的搜尋未果，無可奈何的受訪者 A 只能告訴自己要接受「牠應該是不會回來了，不要再想那麼多了，希望牠有一個好歸宿，牠快樂就好（A-CL075）。」只要在心裡想著「牠應該還有很長的一生（A-CL077）。」其他就不用再往壞的方面多想了，先這樣就好了。

受訪者 B 的哈士奇不見，他也問過很多次「為什麼」的問題，例如「這麼大隻的狗，怎麼可能會這樣就不見（B-CL043）。」或是猜測是不是被鄰居野放，但因為是鄰居，也不好意思挑明直接去質問。剛失蹤時的一兩個禮拜十分悲傷、哭泣，後面開始慢慢釋懷了，「因為牠真的不見，我不得不接受這個事實（B-CL090）。」遇到無法改變的事，只有國三年紀的受訪者 B 也只能強迫自己去接受這殘酷的現實，「有些事情就是只能接受，沒辦法去改變，因為有時候我們嘗試著去改變，可是，還是沒辦法得到真的結果，所以只能默默的去接受說真的沒辦法改變（B-CL091）。」畢竟是努力過仍無能爲力的事，受訪者 B 告訴自己要咬牙撐過去，否則往後的路該如何走下去？儘管後來又巧遇一隻長得很像原本那隻的哈士奇，雖然被栓養的身體狀況不是很好，卻也不能擅自將牠牽走。受訪者 B 試圖自我安慰：「感覺我們也無濟於事，所以當下真的只能放下。至少老天讓我們又相遇，可是真的沒辦法飼養牠，所以終究還是放下了（B-CL151）。」過了一陣子，受訪者 B 能夠再次前往阿祖家時，又去那附近探看，但這次沒能再見到那隻哈士奇的蹤影。這一次，受訪者 B 知道哈士奇凶多吉少了，他在心裡「往死亡的方面猜測會比較多（B-CL169）。」這一次不能再見，受訪者 B 多少有點心理準備，但這時的他心情比較偏向「應該算坦然吧，因為就變成說牠也得到一個解脫（B-CL170）。」或許這麼想對自己與哈士奇都好，自己可以放下繼續往

前進，也能真心祝福同伴動物離去後一切安好。

受訪者 C 的「為什麼」問題是「剛開始還是會覺得有點難以接受吧？就覺得我都提供給你吃，你為什麼還要離開我們（C-CL042）？」受訪者 C 無法理解，甚至有點無理的責怪，但這樣的念頭只會讓她越來越傷神。如前所述，受訪者 C 雖仍懷抱期待，但當期待一天一天地落空，心裡難免產生強烈的失望感和疲憊感。因此，「一直到有一天，我就開始在想說，會不會牠真的覺得外面的世界比較好？為什麼牠會想要離開呢？雖然牠很溫馴，但是牠還是不喜歡被限制在一個籠子裡面。或許牠出去到外面，可以照顧好牠自己，可以找到吃的，不要被其他的生物欺負，那就還是祝福牠吧（C-CL045）！」受訪者 C 認為這樣想才是正視黃金鼠失蹤的事實，去想說「牠在外面，或許也可以闖出牠自己的一片天（C-CL049）。」才是對牠最大的信任，不是嗎？受訪者 C 甚至换位思考，「可能我們覺得自己對牠很好，但是或許牠不這麼覺得啊，牠可能認為我們只是一直在限制牠的自由，我們可能只是為了自己的開心，或是想要有一個動物陪伴，可能我們對牠的付出、對牠的好，都不是牠想要的（C-CL050）。」這麼一想，她就能不去怨懟黃金鼠自行失蹤，對牠生氣，而是肯定牠很勇敢地追求自由，既然如此，她就要去祝福牠，「也不要一直牽掛著牠。雖然形式上是做到把牠的東西都清掉了，但是牠畢竟是一直留在心裡面（C-CL058）。」

## （二）自創儀式好道別，懷念無盡仍為伴

帶著懸念性失落繼續生活下去需要精神上的慰藉，以緩解對未知和無解處境的痛苦，調和對掌控的需求，並向身邊的人尋求支持，此時便需要透過儀式來開展哀悼工作（Boss, 2010）。受訪者 A 本來有留下校狗小白目的照片，但是她發覺「每次我看到照片都快哭了，所以後來我就把它刪掉了（A-CL087）。」儘管她藉由刪掉照片來迴避痛苦，朋友們也都清楚她還深陷在傷懷中。因此，在狗狗社團某次舉辦義賣活動時，朋友有買印製小白目的明信片給她。受訪者 A 收下後，把它放在抽屜的最底層。就像把失蹤的校狗放在心裡的唯一一個位置上，「就當我在思念牠的時候，我就知道牠在某個地方，就是那張照片，至少那張照片我是確定牠在那裡的（A-CL096）。」

受訪者 B 的哈士奇失蹤當時，他還只是個國三學生，舊型手機並無拍照功能，所有的回憶只能憑藉想像。他在心底暗自遺憾，假設「如果牠是在我身旁，希望能陪牠走到最後（B-CL173）。」若說要彌補這份悔恨，受訪者 B 表示，如再遇到類似情境，他想建議飼主主動創造一些可供回憶的素材，「多跟牠合照，你跟牠在玩的時候多一些攝影、影片。現在科技又那麼發達，你又可以分享出去社群網站，或傳到雲端去，你也可以分享說你的寵物很乖很聰明，牠做到的事情。別人也會回饋說『哇～你家的狗真的很聰明』，你就可以感到喜悅，然後狗也會覺得說我的主人很重視我，因為狗一定都會有感覺的（B-CL203）。」經歷這件事後，受訪者 B 除了更懂得珍惜與家人和朋友的相處時光外，也感嘆要珍惜身邊的同伴動物，「因為你照顧得到牠，也看得到牠，就是真的珍惜跟動物的相處。因為人說其實狗是最忠誠的動物，所以你如果對牠放出感情，牠等同也會回饋給你，所以我覺得珍惜很重要，珍惜與牠的相處（B-CL202）。」最後，受訪者 B 提及自己現在已經長大，也經歷過朋友早逝的打擊，或

許他也變得更堅強了。過去他寧願設想哈士奇只是失蹤，他也不要、不想面對牠的死亡，「可是現在的話會覺得說我寧可知道牠死亡或是怎麼之類的，至少心裡有個底，就不會懸在那邊（B-CL191）。」有一個確定的答案，自己才會放下，「不然有時候之前就是懸在那邊，就是牠是不見還是死掉，就變成懸在那邊，反而會讓自己沒有一個答案（B-CL194）。」藉由在內心向牠道別，謝謝牠曾經帶給他的美好時光。同樣地，他也在心底為哈士奇留一個位置，「至少在我心中不是完全遺忘牠，所以就在心中留一個地位給牠，因為畢竟小時候陪伴我的。我比較戀舊，就是不會太遺忘（B-CL213）。」

受訪者 C 對黃金鼠的失蹤，從抱持希望到逐漸失望，經過一段猶豫期後，她內心漸漸認為牠應該能照顧好自己，就決定把牠的籠子等相關物品送給有緣人，這也成為道別儀式的起點：「某種意義上，把籠子、飼料送給別人，對我來說，就是一種所謂的儀式吧，只是化為另外一種形式的告別（C-CL081）。」但這並不是一個傷心的道別，也不是不希望牠回來，而是「我知道你有能力不用再回來了。所以那時候對我來說，就是算是一個點吧，一個放下牠，不要讓牠常常浮現在我的心頭上的一個心事（C-CL082）。」即使事發至今已過多年，或許早已超過黃金鼠的預期壽命，但受訪者 C 仍表示，她並不會明確畫定牠可能在十年或五年後就過世的界線，而是選擇相信牠「就算死掉了，也還是可以過很好的生活（C-CL122）。」沒有親眼目睹牠離世，反而讓受訪者 C 傾向往好的方向想像，無論黃金鼠是否在世，都相信牠依然快快樂樂的。帶著這樣的信念，受訪者 C 說相處的美好回憶始終不會消褪，如今的她也是用平靜開朗的心情與研究者分享這段經歷，因為黃金鼠帶給她的歡樂，遠多於遺憾和不捨，「有的時候還是會想到牠，想到之前相處的那段時間，還是覺得很溫暖，不會因為牠的離開就很難過，反而是想到之前在一起的那段時間，就還是感謝牠陪伴我的那段時間（C-CL059）。」

## 肆、討論與建議

Boss 與 Carnes（2012）曾主張懸念性失落是一個起伏的振盪過程，沒有一定的時期或階段劃分。但經過研究者歸納式主題分析得出的研究結果後，本文大膽嘗試將同伴動物失蹤的懸念性失落，分別列出若干重點階段如下。

### 一、動員期—發現同伴動物失蹤時，沒有時間否認或猶豫，立即動身尋找

本研究受訪者的懸念性失落對象雖非親友，但他們在面臨同伴動物失蹤時，因已與之建立深厚的依戀情感，且同伴動物畢竟也是一條生命，自然沒有不去尋找的道理。因此，當失主一發覺同伴動物失蹤，失主當下的心情，不似 Kübler-Ross（2014）所提的第一階段—「否認」，或如 Parks 與 Bowlby 提到的震驚麻木期（shock and numbness）（引自 Morrow, 2024）。如果是自養的，看到空蕩（或打開）的籠子，便會立刻察覺同伴動物失蹤了，要抓緊時間趕快尋找。如果是放養的（如校狗），可能要經過幾日，才會納悶怎麼都沒看到牠在固定的地點或時間出現，一旦判斷牠可能被人牽走，喜歡校狗的同學或社團也會儘速個別或組織人力主動地去尋找。此時的失主無暇否認、震

驚或麻木—只一心想著要趕緊去找回來。

研究者將此失落階段命名為「動員期」(mobilization)。失主最初展開搜尋的狀態，類似個體面對壓力時的戰鬥 (fight) 或警覺 (alert) 反應，交感神經系統隨之動員。此時的身體能量讓失主可以快速地採取行動，他們又急又氣地在屋內仔細搜尋，甚至屋外可能的大範圍搜索，有的跨上機車或自行車，有的詢問可能的目擊人士，有的聲聲呼喚，有的發揮敏銳的觀察力，微小的縫隙也不放過。儘管外表看似有行動力，實則內心惶惶不安，深怕漏掉任何一個可能尋回的地方。

據此，動員期常見的失落反應包括：(1) 情緒方面：驚嚇、難過、氣惱、慌張、擔心、無助、心急如焚、自責等；(2) 認知方面：困惑、難以集中注意力、思緒紛飛；(3) 行為方面：尋覓、呼喚、坐立不安、哭泣等。

## 二、動態協商期—在希望與無望之間搖擺不定

在資源豐富的民生社會中，大多數人都將日常生活視為理所當然、可預期的。加上社群媒體發達，我們總覺得可以聯繫到在世的親友，或知道他們在某個地方生活著，鮮少想到意外會發生。因此，當家人、朋友或同事失蹤時，這種安全感就會受到威脅，內心陷入「『不在—在』的動態協商」中 (dynamic negotiations of absence-presence) (Parr et al., 2016)。

同伴動物失蹤的失主也不例外，可以想像他們的內心時時刻刻在「會找到—找不到—會找到—找不到」的念頭中不斷反覆循環，這是一種「動態協商」。從剛開始的滿懷希望樂觀，隨著失蹤日子一天天拉長，失望的情緒也開始浮現，且益發強烈。究竟該繼續尋找，還是就此放棄？尋找的結果是有望還是無望？兩種困難的決定在心中掙扎拉扯。此時懸念性失落開始了，此即為 Boss (1999a) 所指出的，因無法確認摯愛的生死、缺席或在場，所引發的不明確失落經驗。此時的個體處於一端明確、一端模糊的連續光譜狀態，稱為邊界模糊 (boundary ambiguity)。高度的邊界模糊不僅是個體和關係福祉的風險因子，也會阻礙壓力因應歷程。失主的認知因資訊不足或情境模糊而受限，悲傷與因應歷程凍結或擺盪不定 (Boss, 2004)。他們否認失落並持續懷抱希望，想放手又不想；一邊等候失蹤的同伴動物歸來，一邊陷於接納悲傷的兩難處境 (Worden, 2018)。除非親眼見到遺體，否則難以徹底結束這段懸念。

據此，動態協商期常見的失落反應包括：(1) 情緒方面：消沉、心神不寧、無助、忐忑不安；(2) 認知方面：否認、心不在焉、困惑；(3) 行為方面：尋覓 (但頻率降低)、決策反覆不定、重遊舊地或迴避舊地、夢到同伴動物等。

## 三、祈念期—相信你仍會過得很好

儘管懸念性失落係無法確知失蹤對象的生死，但如前所述，同伴動物失蹤時，失主只是逐漸減少尋找的頻率，並未認定同伴動物已經死亡，相反地，他們多傾向相信失蹤的同伴動物在他處活得很好。本研究的受訪者並無特定的宗教信仰，他們沒有去燒香拜佛。但文獻指出，靈性是緩衝創傷事件負面心理影響的關鍵因素，也是因應悲傷歷程的保護因子，特別是當個體深信摯愛已在另一個世界安好時，這樣的信念更具

有撫慰效果。透過信念與靈性的支撐，以此維繫情感連結，並從中尋得心靈慰藉（Biancalani et al., 2022）。

在同伴動物失蹤前，受訪者多半以飼主（或校狗的特別朋友）自居，認為他們是同伴動物的保護者。但同伴動物失蹤時，受訪者的年紀尚輕、能力有限，加上家人與朋友的奧援不足，致使搜尋行動後繼乏力、無疾而終。此時的他們只能轉向祈求會有好心人收留並妥善照顧、同伴動物自有好運和生存能力，或寄望某種超自然的力量予以護佑。無論是出於自我防衛，尚未做好面對同伴動物死亡的心理準備（實際上這些同伴動物亦正值青壯年紀），或不捨同伴動物受苦，總之就是不要往壞的方向胡思亂想，那只會讓自己更難過而已，而且想像同伴動物的下場淒慘，更是毫無益處。受訪者能做的，僅是盡己微薄之力，傳遞善的意念，這樣的祈求若能被接收到，彷彿也能為同伴動物在野外的生存增添力量，也多少緩解了自身未能善盡職責看顧同伴動物，致其失蹤的自責感和愧疚感。

據此，祈念期常見的失落反應包括：(1) 情緒方面：思念、樂觀、信心、盼望；(2) 認知方面：轉念、抱持希望、相信；(3) 行為方面：祈求、送祝福、自我安慰等。

#### 四、重回生活常軌期—學習與懸念性失落共處

關於因應喪親之痛，Stroebe 與 Schut (1999) 曾提出「雙向歷程模式」(dual process model)，亦即喪慟者在「失落導向」和「恢復導向」之間「擺盪」，在緬懷逝去對象並回首過往種種的同時，亦能更專注於當下與未來，重建被打亂的生活。與喪親者類似，遭遇親友失蹤或同伴動物失蹤者，此時最重要的是掌握擺盪在「凍結」和「彈性」(flexible) 時所騰出的矛盾空間 (Parr et al., 2016)。此外，失主也要為諸如「為什麼」等問題尋找有意義的答案 (Landsman, 2002)。從「團聚、獲取訊息的希望，最終演變成希望有個『了結』(resolution)」(Wayland, 2007, p.12)。到了這個階段，積極的尋找被其他做法所取代，例如，專注於眼前的問題、保持忙碌，尋求他人的支持、大動作的尋找轉為不特意的尋找、或僅在無意間遇見與同伴動物相似的身影時多看幾眼。此時的失主體認到未來的日子還是要過下去，他們對未知展現寬容、透過逐漸接受、立定未來目標、在心裡為同伴動物保留一個唯一的位置，來與懸念性失落共處。

因此，儘管懸念仍然存在，並伴隨著 Horacek (1995) 所說的「如影隨形的悲傷」(shadow grief)，也就是內心仍有一種不強烈但持續存在的失落感，曾經遭遇同伴動物失蹤的創傷轉成日常的記憶。Boss (1999b) 曾說道：「他們能夠在模稜兩可的情況下找到意義，因為他們有能力保持樂觀、創造力和彈性。」(p.132) 懸念性失落的治療目標不是結束 (closure)，而是協助個體和家庭在缺乏明確訊息和最終結果的情況下找到意義，提高對懸念的容忍度，即便帶著懸念，依然積極前行。尋找意義的過程雖然漫長和痛苦，但這是找到韌性和某種程度平靜的唯一方法 (Boss & Carnes, 2012)。

據此，重回生活常軌期常見的失落反應包括：(1) 情緒方面：漸次平復、振作精神、寬心；(2) 認知方面：接受不確定性、建構意義；(3) 行為方面：不特意尋找、處理身後物、從事新的活動等。

## 五、持續連結期—無形的陪伴繼續前行

跨物種的情感依戀，與人類之間的情感依戀差異甚微，這些情感連結都提供安全和保護，促使雙方相互依戀以獲得安心感，滿足了彼此對陪伴和情感支持的需求，甚至視同伴動物為具有重要價值的家庭成員。因此，個體在失去同伴動物的依戀關係時，其反應與失去人類依戀關係類似。與已故同伴動物的持續性連結（*continuing bond*），既能調節依戀焦慮與深度悲傷，更可作為一項重要的資源與內在安全基地，有助於緩解失落的痛苦，且與承認分離的永久性互相兼容（*Packman et al., 2011*）。

失蹤是一種關係的斷裂，是與失蹤的對象失去連結（*Boss, 2010*）。遺憾的是，許多人在經歷同伴動物失落之痛時，感受不到家人、朋友乃至助人工作者的支持，此種主觀的社會支持不足，正是「被剝奪悲傷權利」的特徵，可能導致失落者質疑自己是否有權利悲傷（*Doka, 2002*）。本研究中的受訪者也提到，周遭成人似乎不像他們那般為失蹤的同伴動物著急和掛念，甚至為了不占空間或避免浪費，要他們盡快送走或處理掉同伴動物的身後物。其實，持續性的連結可減少孤獨感，減輕悲傷的影響。儀式、紀念行動、回憶和夢境等方式，均已被證實為有效的因應機制，既能延續依戀，亦能減輕悲傷強度（*Packman et al., 2012*）。可惜的是，本研究的受訪者在同伴動物失蹤時，還處於未成年或大學生年紀，他們的失落並未得到成人的正式認可，部分失主甚至因與鼠類、校狗等較不受重視的動物建立情感連結，而陷入「雙重剝奪」（*double disenfranchisement*）的窘境，失落的表現被視為不恰當的（*Laing & Maylea, 2018*）。因此受訪者只能自創能與同伴動物維持持續性連結的儀式。幸運的是，因為同伴動物失蹤，受訪者並未親眼見到牠們死亡，所以他們可以一直想像同伴動物還快快樂樂地活在這世界的某個角落，只是不得相見而已。即使時隔數年，早已超過同伴動物的預期壽命，但受訪者仍認為，同伴動物離世，也一定在某處過著安穩美好的生活。無論如何，這些念想都讓失主與失蹤的同伴動物依然心靈相繫。失蹤的同伴動物給他們上了寶貴的一課，最終化為無形的養分，繼續陪伴他們在往後的人生中前行。

據此，持續連結期常見的失落反應包括：（1）情緒方面：暖心、得到慰藉、安心感；（2）認知方面：正向想像、正向回憶；（3）行為方面：珍藏連結物、道別儀式、分享回憶等。

## 六、與同伴動物死亡，以及親人失蹤之失落調適的異同處

同伴動物在人們的生活中扮演著不同的角色。失去同伴動物，無論牠們是死亡、失蹤或棄養，都會對失落、悲傷、喪慟和哀悼產生影響（*Chur-Hansen, 2010*）。經歷心愛的寵物或同伴動物死亡的飼主，其悲傷與失落反應，與遭遇親友死亡相近（*Cleary et al., 2022*）。*Cowles (1985)* 更發現，某些寵物死亡的飼主說他們有「搜尋行為」（*searching behaviors*），無意識地試圖尋覓死去的寵物，一直認為死去的寵物仍在某處活著。這種現象與本研究的飼主尋找失蹤同伴動物不同，因為此時失蹤的同伴動物生死未明，仍有尋回的可能性，此為正常的嘗試努力行為。幸而，多數飼主與已故的同伴動物以持續性連結的形式維繫依戀（*Lykins et al., 2024*），此一現象與本研究結果相符。亦即，為因應同伴動物失蹤的懸念性失落，失主也會以持續性的連結調適悲傷。

無論是親人失蹤或同伴動物失蹤，同樣都讓「被留下來的人」(those left behind) 處在一個「失落未竟」(loss is “unfinished”) (Kean, 2010) 或「生與死之間」的臨界空間裡 (Jones et al., 2007)。Testoni 等人 (2020) 認為親人失蹤的心理歷程和預期的哀悼有許多共同點，並根據 Kübler-Ross 的理念，整理出五個主題領域：「懷疑而非全然否認」、「對他人的憤怒與羞愧摻雜著怨懟」、「透過討價還價來化解羞愧與自責」、「在未見到遺體的狀況下憂鬱式的哀悼」，以及「不可能有『結束』(closure)，接受未知，但不接受終點 (the end)」)。他們的結論是：對親人歸來的無休止等待和未見到遺體，使得家人和親友的失落無法從預期的悲傷轉變為徹底的哀悼，導致了懸念性失落。而本研究不受理論及其假設引導，而是從受訪者的文本中歸納主題，研究結果充分反映受訪者的觀點和經驗。並進一步支持 Boss (2018) 的主張，亦即儘管懸念性失落「無解」(without resolution)，但人有「自然韌性」(natural resiliency)，能夠調適自身的失落經驗，從而發展出忍受無解問題的能力，學會在不確定性中生活，從而培養個人的適應力。從本研究中亦可看出，受訪者儘管年紀輕，卻已懂得重回生活常軌，學習與懸念性失落共處，從中建立專屬於彼此的持續性連結方式，讓同伴動物以無形的方式繼續陪伴他們。

## 七、研究建議

本研究為國內第一個探討同伴動物失蹤的懸念性失落經驗及調適意義，綜合上述研究成果，本文建議助人工作者於協助當事人調適同伴動物失蹤的懸念性失落時，可行的方式有：(1) 在失蹤初期給予當事人充足時間嘗試尋回，不要那麼快地抹煞他們的希望，陪他們去做一些能力可及的事；(2) 允許當事人想像同伴動物失蹤後的良好處境，並鼓勵當事人送祝福給同伴動物；(3) 協助當事人學習接受失落和模糊性，找到新的生活方向；(4) 協助當事人建構失去同伴動物的意義，並發展合適的紀念同伴動物儀式。

## 八、研究限制

本研究僅限於三名立意取樣的受訪者，而且是尚在就學的年輕大學生，他們的懸念性失落起因於同伴動物失蹤，是一個狹隘定義的樣本，也由於受訪者人數較少，無法辨識足夠穩定的主題類別來描述結構良好、差異化的概況。此外，同伴動物的種類差異（狗與黃金鼠）、飼養方式（校犬與家犬）、失落時間長短、飼主的年齡（三位受訪者在同伴動物失蹤當時皆為青少年）、依戀強度、他人的支持程度等，皆有可能使本研究的結果與未來研究存在差異。最後，以往關於懸念性失落的研究對象，皆以人類為主，但本研究以同伴動物的失蹤為問題情境，因此在將本研究結果類推至人類失蹤情境時，不能一概而論，須審慎考量。

收稿日期：2024.09.04

通過刊登日期：2025.02.13

## 參考文獻

- 王揚傑 (2024)：新北年破百件，寵物鳥逃脫數比貓狗多。中國時報。  
<https://www.chinatimes.com/newspapers/20240930000527-260107?chdtv>
- 王瑞蘭 (2019)：寵物美容師經歷寵物死亡飼主的悲傷支持經驗之研究〔未出版之碩士論文〕。國立臺北護理健康大學。
- 全民免費法律諮詢網 (無日期)：走失的寵物被占為己有該怎麼辦。  
[https://www.sinsiang.com.tw/consult17.php?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAR1q4ThsjXa8sTlfPED6qRhUyB6Eu\\_Ug1Rld1LBy3e\\_wkQDxdUJlhTJODLs\\_aem\\_U\\_5nnBUSXNYsQndqxdkQ1g#section5](https://www.sinsiang.com.tw/consult17.php?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAR1q4ThsjXa8sTlfPED6qRhUyB6Eu_Ug1Rld1LBy3e_wkQDxdUJlhTJODLs_aem_U_5nnBUSXNYsQndqxdkQ1g#section5)
- 江婉儀 (2024 年 10 月 16 日)：每年超過 300 件走失案，新北擬推特殊寵物也要寵登植晶片。2024 年 10 月 25 日，取自  
<https://udn.com/news/story/7323/8295358>
- 吳雅玲、潘惠雅、俞佩君 (2010)：毛毛之死—幼兒寵物死亡教育之行動研究。人文社會科學研究，4 (2)，1-25。
- 林慧貞 (2023)：15 萬隻遊蕩犬清零可能嗎？每年上億經費做結紮，被遺忘的源頭管理。報導者。<https://www.twreporter.org/a/6-years-after-no-kill-policy-adopted-solutions>
- 徐嘉辰 (2023)：寵物死亡對青少年心理健康的影響〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣大學。
- 袁翠苹 (2007)：寵物似如親：經歷寵物死亡之生活經驗探究〔未出版之碩士論文〕。國立嘉義大學。
- 浪浪甘巴爹 (2024)：開始協尋、認養屬於您的浪浪。<https://langlanglove.com/>
- 陳莞欣 (2018)：遺物は曾和亡者一起行動の影子：每個人都要懂の「遺物處理學」。The News Lens 關鍵評論網。  
<https://www.thenewslens.com/article/103975>
- 曾淑芬 (2014)：寵物飼主經歷寵物死亡之創傷後成長：〔未出版之碩士論文〕。國立體育大學。
- 鈕文英 (2024)：質性研究方法與論文寫作 (四版)。雙葉書廊。
- 楊瑞賓、黃彥翰、吳青容、蘇郁修、左佩潔、鄭芳宜 (2022)：Beacon 技術應用於智慧寵物協尋系統之開發。管理資訊計算，11(1)，275-284。  
[https://doi.org/10.6285/MIC.202203\\_11\(1\).0022](https://doi.org/10.6285/MIC.202203_11(1).0022)
- 農業部 (2024)：全國家犬貓飼養數量最新推估結果。  
[https://www.moa.gov.tw/theme\\_data.php?theme=news&sub\\_theme=agri&id=9418](https://www.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=news&sub_theme=agri&id=9418)
- 劉子綺 (2007)：成人飼主面對寵物死亡的心理調適與歷程之研究〔未出版之碩士論文〕。南華大學。
- 劉孟錦、楊春吉 (2008)：【寵物法律問題】拐帶寵物，有法律責任嗎？。台灣

法律網。

<https://www.lawtw.com/archives/374660#:~:text=%E6%89%80%E4%BB%A5%EF%BC%8C%E6%8B%90%E5%B8%B6%E4%BB%96%E4%BA%BA%E4%B9%8B,67%E6%A2%9D%E8%AB%8B%E6%B1%82%E8%BF%94%E9%82%84%E3%80%82>

## 英文部分

- Allen, D., Arathoon, J., & Selby, F. H. (2022). Experiences of dog theft and spatial practices of search/ing. *Geographical Journal*, 188(4), 518–533. <https://doi.org/10.1111/geoj.12474>
- BBC (2024). *Cat and dog theft will be a criminal offence from August*. <https://www.bbc.com/news/articles/c255dv4zrglo>
- Biancalani, G., Azzola, C., Sassu, R., Marogna, C., & Testoni, I. (2022). Spirituality for coping with the trauma of a loved one's death during the COVID-19 Pandemic: An Italian qualitative study. *Pastoral psychology*, 71(2), 173–185. <https://doi.org/10.1007/s11089-021-00989-8>
- Boss, P. (1999a). Insights: ambiguous loss: living with frozen grief. *The Harvard mental health letter*, 16(5), 4-6.
- Boss, P. (1999b). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Harvard University Press.
- Boss, P. (2004). Ambiguous loss research, theory, and practice: Reflections after 9/11. *Journal of Marriage & Family*, 66(3), 551–566. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00037.x>
- Boss, P. (2010). The trauma and complicated grief of ambiguous loss. *Pastoral Psychology*, 59(2), 137–145. <https://doi.org/10.1007/s11089-009-0264-0>
- Boss, P., & Carnes, D. (2012). The myth of closure. *Family process*, 51(4), 456–469. <https://doi.org/10.1111/famp.12005>
- Boss, P., & Yeats, J. R. (2014). Ambiguous loss: a complicated type of grief when loved ones disappear. *Bereavement Care*, 33(2), 63–69. <https://doi.org/10.1080/02682621.2014.933573>
- Boss, P. (2018). *Loss, trauma, and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss*. W W Norton & Co.
- Brown, B. H., Richards, H. C., & Wilson, C. A. (1996). Pet bonding and pet bereavement among adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 74(5), 505–509. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb01901.x>
- Carmack, B. J. (1985). The Effects on family members and functioning after the death of a pet. *Marriage & Family Review*, 8(3–4), 149–161. [https://doi.org/10.1300/J002v08n03\\_11](https://doi.org/10.1300/J002v08n03_11)

- Charles, N. (2014). 'Animals just love you as you are': Experiencing kinship across the species barrier. *Sociology*, 48(4), 715-730. <https://doi.org/10.1177/0038038513515353>
- Chur-Hansen, A. (2010). Grief and bereavement issues and the loss of a companion animal: People living with a companion animal, owners of livestock, and animal support workers. *Clinical Psychologist*, 14(1), 14-21. <https://doi.org/10.1080/13284201003662800>
- Cleary, M., West, S., Thapa, D. K., Westman, M., Vesik, K., & Kornhaber, R. (2022). Grieving the loss of a pet: A qualitative systematic review. *Death studies*, 46(9), 2167-2178. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1901799>
- Cooney, K. A., Kogan, L. R., Brooks, S. L., & Ellis, C. A. (2021). Pet owners' expectations for pet end-of-life support and after-death body care: Exploration and practical applications. *Topics in companion animal medicine*, 43, 100503. <https://doi.org/10.1016/j.tcam.2020.100503>
- Cordaro, M. (2012). Pet loss and disenfranchised grief: Implications for mental health counseling practice. *Journal of mental health counseling*, 34, 283-294. <https://doi.org/10.17744/mehc.34.4.41q0248450t98072>
- Cowles, K. V. (1985). The Death of a Pet: Human Responses to the Breaking of the Bond. *Marriage & Family Review*, 8(3-4), 135-148. [https://doi.org/10.1300/J002v08n03\\_10](https://doi.org/10.1300/J002v08n03_10)
- Delve, Ho, L., & Limpaecher, A. (2024). *In-Depth Interviews for Qualitative Analysis*. Delve. <https://delvetool.com/blog/in-depth-interviews>
- Doka, K. (2002). *Disenfranchised grief: New directions, challenges, and strategies for practice*. Research Press.
- Doka, K. J., & Martin, T. L. (2011). Grieving styles: Gender and grief. *Grief Matters*, 14(2), 42-45. <https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.339916590087229>
- Fernandez-Mehler, P., Gloor, P., Sager, E., Lewis, F. I., & Glaus, T. M. (2013). Veterinarians' role for pet owners facing pet loss. *The Veterinary record*, 172(21), 555. <https://doi.org/10.1136/vr.101154>
- Green, C., Kangas, M., & Fairholm, I. (2018). Investigating the emotion regulation strategies implemented by adults grieving the death of a pet in Australia and the UK. *Journal of Loss & Trauma*, 23(6), 484-501. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1478934>
- Hewson, C. (2014). Grief for animal companions and an approach to supporting their bereaved owners. *Bereavement Care*, 33(3), 103-110. <https://doi.org/10.1080/02682621.2014.980985>
- Holstein, J. A., & Gubrium, J. F. (1995). *The active interview*. Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781412986120>

- Horacek, B. J. (1995). A heuristic model of grieving after high-grief deaths. *Death Studies, 19*(1), 21–31. <https://doi.org/10.1080/07481189508252710>
- Indeed Editorial Team (2024). Triangulation In Research: 7 Common Types (With Examples). <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/triangulation-in-research>
- Jarolmen, J. (1998). A comparison of the grief reaction of children and adults: Focusing on pet loss and bereavement. *Omega: Journal of Death and Dying, 37*(2), 133–150. <https://doi.org/10.2190/H937-U230-X7D9-CVKH>
- Jones, K. T., Zagacki, K. S., & Lewis, T. V. (2007). Communication, liminality, and hope: The September 11th missing person posters. *Communication Studies, 58*(1), 105–121. <https://doi.org/10.1080/10510970601168780>
- Kean, S. (2010). The Experience of ambiguous loss in families of brain injured ICU patients. *Nursing in Critical Care, 15*(2), 66–75. <https://doi.org/10.1111/j.1478-5153.2010.00379.x>
- Kübler-Ross, E. (2014). *On Death and Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy and Their Own Families*. Scribner.
- Kuo, J., & Lin, S. (2011). Grief-related Major Depression Associated with the Death of Pet. *Taiwanese Journal of Psychiatry, 25*(2), 110-114+127。 <https://doi.org/10.29478/TJP.201106.0008>
- Laing, M., & Maylea, C. (2018). “They burn brightly, but only for a short time”: The role of social workers in companion animal grief and loss. *Anthrozoös, 31*(2), 221–232. <https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1434062>
- Landsman, I. S. (2002). Crises of meaning in trauma and loss. In J. Kauffman (Ed.), *Loss of The Assumptive World: A Theory of Traumatic Loss* (pp. 13–30). Brunner-Routledge.
- Leonhardt-Parr, E., & Rumble, B. (2024). Coping with animal companion loss: A thematic analysis of pet bereavement counselling. *Omega, 89*(1), 362–378. <https://doi.org/10.1177/00302228211073217>
- Lykins, A. D., McGreevy, P. D., Bennett, B., Paul, N. K., & Gotsis, N. (2024). Attachment styles, continuing bonds, and grief following companion animal death. *Death Studies, 48*(7), 698–705. <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2265868>
- Marton, B., Kilbane, T., & Nelson-Becker, H. (2020). Exploring the loss and disenfranchised grief of animal care workers. *Death studies, 44*(1), 31–41. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1519610>
- McKinney, K. (2019). Emotion work of coping with the death of a companion animal. *Society and Animals, 27*(1), 109-125. <https://doi.org/10.1163/15685306-12341586>

- Morrow, A. (2024). *Four Stages of Grief and Tasks of Mourning*. Verywell Health. <https://www.verywellhealth.com/the-four-phases-and-tasks-of-grief-1132550>
- Naeem, M., Ozuem, W., Howell, K., & Ranfagni, S. (2023). A step-by-step process of thematic analysis to develop a conceptual model in qualitative research. *International Journal of Qualitative Methods*, 22, 1-18. <https://doi.org/10.1177/16094069231205789>
- Packman, W., Field, N. P., Carmack, B. J., & Ronen, R. (2011). Continuing bonds and psychosocial adjustment in pet loss. *Journal of Loss and Trauma*, 16(4), 341–357. <https://doi.org/10.1080/15325024.2011.572046>
- Packman W., Carmack B., & Ronen R. (2012). Therapeutic implications of continuing bonds expressions following the death of a pet. *Omega: Journal of Death and Dying*, 64(4), 335–356. <https://doi.org/10.2190/om.64.4.d>
- Park, R. M., Royal, K. D., & Gruen, M. E. (2023). A literature review: Pet bereavement and coping mechanisms. *Journal of applied animal welfare science: JAAWS*, 26(3), 285–299. <https://doi.org/10.1080/10888705.2021.1934839>
- Parr, H., Stevenson, O., & Woolnough, P.S. (2016). Search/ing for missing people: Families living with ambiguous absence. *Emotion, Space and Society*, 19, 66-75. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2015.09.004>
- Pongrácz, P., & Dobos, P. (2023). What is a companion animal? An ethological approach based on Tinbergen's four questions. Critical review. *Applied Animal Behaviour Science*, 267, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.applanim.2023.106055>
- Quackenbush, J. E. & Graveline, D. (1985). *When your pet dies: How to cope with your feelings*. Simon & Schuster.
- Redmalm, D. (2015). Pet Grief: When is Non-Human Life Grievable? *The Sociological Review*, 63(1), 19-35. <https://doi.org/10.1111/1467-954X.12226>
- Schuurman, N., & Redmalm, D. (2019). Transgressing boundaries of grievability: Ambiguous emotions at pet cemeteries. *Emotion, Space and Society*, 31, 32–40. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2019.03.006>
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death studies*, 23(3), 197–224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Testoni, I., De Cataldo, L., Ronconi, L., Colombo, E. S., Stefanini, C., Dal Zotto, B., & Zamperini, A. (2019). Pet grief: Tools to assess owners' bereavement and veterinary communication skills. *Animals (2076-2615)*, 9(2), 67. <https://doi.org/10.3390/ani9020067>
- Testoni, I., Franco, C., Palazzo, L., Iacona, E., Zamperini, A., & Wieser, M. A. (2020). The endless grief in waiting: A qualitative study of the relationship between ambiguous loss and anticipatory mourning amongst the relatives of missing

- persons in Italy. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 10(7), 110. <https://doi.org/10.3390/bs10070110>
- Uccheddu, S., De Cataldo, L., Albertini, M., Coren, S., Da Graça Pereira, G., Haverbeke, A., Mills, D. S., Pierantoni, L., Riemer, S., Ronconi, L., Testoni, I., & Pirrone, F. (2019). Pet humanisation and related grief: Development and validation of a structured questionnaire instrument to evaluate grief in people who have lost a companion dog. *Animals: an open access journal from MDPI*, 9(11), 933. <https://doi.org/10.3390/ani9110933>
- Wayland, S. (2007). *Supporting those who are left behind-A counselling framework to support families of missing people*. Australian Federal Police, Canberra.
- Wilson, D. M., Underwood, L., Carr, E., Gross, D. P., Kane, M., Miciak, M., Wallace, J. E., & Brown, C. A. (2021). Older women's experiences of companion animal death: Impacts on well-being and aging-in-place. *BMC geriatrics*, 21(1), 470. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02410-8>
- Wolfelt, A. D. (2022). *Counseling skills for companioning the mourner: The fundamentals of effective grief counseling*. Companion Press.
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5<sup>th</sup> ed.). Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1891/9780826134752>

## **Where Are You Now? The Ambiguous Loss Experiences and Adjustment Meanings of the Missing Companion Animals**

Cheng, Tseng-Ying Yang, Shan-I

### **Abstract**

This study aimed to explore the ambiguous loss experiences and the adjustment meanings of the missing companion animals. This study adopted the inductive thematic analysis, conducting an in-depth interviewing, semi-structured questions to collect three research participants' rich narratives. The results first presented the process of encounters, interactions, disappearances and separations between our participants and their companion animals. The ambiguous loss experiences of the missing companion animals were as follows: (1) Can't bear to think that it is dead, but hope it can escape danger and find safety; (2) Feeling helpless and getting tired gradually, expectations were fading because of without supporting; (3) To leave or disposed of what it left behind? Views of self and others, each justified. The adjustment meanings of the ambiguous loss experiences included: (1) Don't be obsessed with "why", accepting the facts and sending blessings; (2) Create their own rituals to say goodbye, and endless thinking will make the companion animals still be with you. Based on the above research results, this study tried to divide the ambiguous loss of companion animals into five stages: mobilization period, dynamic negotiation period, prayer period, return to normal life period, and continuous bond period. The suggestions put forward by this study are: (1) Give time to the clients who want to find their companion animals in the early stage of missing, do not obliterate their hopes so quickly, and accompany them to do something within their capabilities; (2) Allow the clients to do imagine good life of the missing companion animals, and encourage the client to send blessings to the companion animals; (3) Assist the clients to accept loss and ambiguity, and find a new direction of their life; (4) Assist the clients to construct the meaning of losing the companion animals, and develop appropriate ceremony to honor companion animals.

**Keywords : adolescents, adjustment meanings, ambiguous loss, companion animals, missing**

---

Tseng-Ying Cheng Nanhua University Department of Life-and-Death Studies  
( chengtsengying@nhu.edu.tw )

Yang, Shan-I Graduate Institute of Counseling Psychology and Rehabilitation Counseling