

# 幼年經歷長者自殺之遺族的家族複雜性創傷與個人成長反思：單一個案研究

陳增穎

## 摘要

過往對自殺者遺族的研究鮮少從家族觀點出發，故本研究目的之一為瞭解自殺者遺族家庭的複雜性悲傷。研究參與者為經歷爺爺自殺死亡的一位女性孫輩遺族，研究者採單一工具性個案研究法，以詮釋現象學分析方式得出自殺者遺族的複雜性悲傷反應—家族部分的結果如下：(1)顧及自殺者及家族名聲，家族長輩對外人與對家族晚輩皆隱瞞真正死因；(2)失去爺爺維繫家族，家族分崩離析；(3)家族成員在爺爺自殺後，表現對死亡的不尋常恐懼；(4)家族成員再度自殺，加速家族分裂。根據上述結果，本研究對研究目的提出討論如下：(1)家族的大家長一旦自殺離世，整個家族可能成為被複雜性悲傷影響的單位；(2)有損家族名譽的自殺，讓家族位階下端的孫輩知情權利和悲傷被剝奪；(3)受到家族長輩複雜性悲傷的牽連，更容易加重孫輩的複雜性悲傷；(4)須從修復家庭關係角度採取預防措施，以減少自殺者遺族的自殺意念與行動；(5)自殺者遺族的創傷後成長，可從重構靈性信仰觀、建立持續性連結、找到生命盼望的行動目標來獲得昇華。本研究也提出研究限制與未來建議方向，期能提供助人專業工作者要服務自殺者遺族（包括家族或個人）時的參考。

**關鍵詞：**自殺者遺族、長者自殺、家族、創傷後成長、複雜性悲傷

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

## 壹、緒論

自 2008 年以來，世界衛生組織（WHO）即將自殺列為精神健康差距行動計劃（mental health Gap Action Programme, mhGAP）的優先治療項目（World Health Organization, 2012），2014 年更將「自殺防治」列為全球當務之急（World Health Organization, 2014）。儘管推動自殺防治不遺餘力，可惜的是，每年有超過 72.7 萬人死於自殺，每一次自殺都是一場悲劇，影響著家庭、社區甚至整個國家，並對身後的人產生深遠的影響（World Health Organization, 2025）。每一個自殺者身後，都留下許多自殺者遺族（“suicide survivors” or “survivors of suicide” or “suicide loss survivors”）。自殺者遺族最知名的定義為 Jordan 與 McMenamy（2004）的說法：「自殺者遺族是指在經歷另一個人的自殺事件後，自認在相當長的時間內經歷高度心理、生理和／或社會痛苦的人。」直接受影響的人包括直系親屬、親戚、鄰居、朋友、同學和／或同事。而且由於 90% 的自殺者都患有心理障礙，因此受到案主自殺死亡影響的專業工作人員，亦被視為自殺者遺族（Barlow & Coleman, 2003; Gutin, 2019）。

被尊為當代自殺學之父的 Edwin S. Shneidman (1918-2009) 自創「自殺後防治」(suicide postvention)一詞，直言自殺後防治是針對未來十年和下一代的預防，並主張完整的自殺防治必須涵蓋預防、介入和自殺後防治，定期為自殺者遺族提供事後心理保健服務（Maple et al., 2019; Shneidman, 1972）。1973 年，Shneidman 曾估計，每發生一起自殺死亡事件，就會有六名遺族的生活因該事件而蒙上陰影。38 年後，Alan L. Berman (時任美國自殺學會的執行董事) 的研究表明，每一起自殺死亡事件中，有 5 到 80 名或更多的自殺者遺族。美國自殺學會於 2018 年發表的研究發現，受自殺死亡影響的人數約為 135 人。因此，美國每年約有 600 萬人受到自殺失落的影響（Cea, n.d.）。而根據衛生福利部統計處（2025）公布的結果，台灣 2024 年（民 113）自殺死亡人數 4,062 人，死亡率每十萬人口 17.4 人。若依前述美國自殺學會的方式推算，台灣 2024 年受自殺死亡影響的人數約有 54.8 萬人。

自 1999 年起，美國國會甚至將感恩節的前一個星期六（即每年 11 月的第三個週六）定為「國際自殺者遺族關懷日」(international survivors of suicide loss day)（又稱「suicide loss day」）（例如 2025 年的國際自殺者遺族日是 2025 年 11 月 22 日星期六）(American Foundation for Suicide Prevention, 2025)，希望能喚起社會大眾對自殺者遺族的認識與支持。

由美國自殺學會 (American Association of Suicidology) 出版，Jackson (2003) 所著的《自殺者遺族 SOS 手冊》(SOS: A Handbook for Survivors of Suicide) 內文指出，因自殺而失去親人的創傷是「災難級的」(catastrophic)。自殺者遺族經常面臨與其他類型死亡的喪親者不同的獨特挑戰。除了典型的悲傷反應外，自殺者遺族更有可能表現出複雜性悲傷 (complicated grief, CG) (在 DSM-5-TR 中稱為持續性哀慟障礙)。複雜性悲傷可分為「分離的痛苦」和「創傷的痛苦」；對於那

些因自殺而失去親人的人來說，這兩種痛苦的程度都很高，成為複雜悲傷的根源（Jordan, 2008）。自殺是一種突發且非預期的死亡，造成長期的、未解決的或創傷性悲傷，壓倒性的內疚、困惑、拒絕、羞恥、指責、隱瞞和憤怒的情緒更是顯著，導致痛苦並干擾功能，重建有意義的生活遇到困難，甚者進一步惡化成創傷後壓力症候群（posttraumatic stress disorder, PTSD）（Tal Young et al., 2012; Tal et al., 2017）。其他症狀包括對故人念念不忘，同時避免想起故人、情緒波動和失調、與他人失去連結、自我感消失、對未來感到悲觀等（Jahn & Spencer-Thomas, 2018）。自殺者遺族為何會成為複雜性悲傷的高危險族群，研究指出可能與羞恥感、自我汙名化和社會孤立有關（Levi-Belz & Hamdan, 2023），而 Toffol 等人（2022）的研究則發現，獲得社會支持和理解他人的痛苦、但又不至於陷入過度認同的自殺者遺族，具有較佳的抵抗親人自殺後悲傷相關反應的能力。Mitchell 等人（2004）檢視成年自殺者遺族的複雜性悲傷症狀評估，發現應考慮自殺者的家庭與社會關係。與自殺者有密切關係的自殺者遺族，具有較高程度的複雜性悲傷，未來可能會面臨身體和／或心理健康問題的風險，包括自殺意念。

關於直系血親自殺，已知自殺者遺族中最脆弱的是兒童，年幼的孩子（0 至 12 歲）似乎比年輕人（18 至 25 歲）更容易受到父母自殺的影響。對孩子來說，父母的自殺過世是他們一生中經歷的最有壓力的事件之一，使得孩子特別容易受到短期和長期的負面影響，他們經歷更長久的強烈悲傷症狀，包括更多的憤怒、羞恥和焦慮，甚至增加罹患精神健康疾病的風險（Cutrer-Párraga et al., 2022）。許多兒童遺族在父母自殺後苦苦掙扎，甚至還要應付有毒和功能失調的家庭動力（Wilson et al., 2022）。對兒童的支持有限，且由於缺乏機會談論父母的自殺，孩子們往往會默默承受痛苦，並在孤立中強忍悲傷。這麼一來，如果再加上家族成員自身悲傷反應處理不當、自顧不暇，身為自殺者遺族之一的兒童，可能無法獲致其所需要的心理介入措施（Silvén Hagström, 2018）。

父母自殺，兒童的複雜性悲傷反應已有上述相關研究，關於祖父母死亡，亦有研究發現到這不僅是中代父母和其他親戚的直接失落，也是孫輩的失落（Livings et al., 2022）。失去親人的中代父母，其悲傷經驗和表達，會影響失去祖父母的孫輩的悲傷因應歷程（Stokes et al., 2021）。可惜的是，並無研究探討祖父母自殺對孫輩的心理健康影響。此外，亦鮮少研究探討自殺對家庭網絡的影響、自殺發生之後家庭的變化（Cerel et al., 2008）。當家族成員中有人自殺，多數的家人皆認為這是一件暴力和殘酷的事實。在自殺後的最初幾天和幾週內，家人經歷震驚和癱瘓狀態，有時會持續數月。由於自殺者留下的空白，家庭平衡也因自殺而受到阻礙（Creuzé et al., 2022）。其它立即的影響包括情緒的騷亂、前來奔喪的親友，以及如何配合法律調查、安排葬禮、要不要誠實地通知親友死因、清理死亡現場等。長期的影響包括永久地改變家庭內部的溝通與互動模式，例如一些家族成員試圖隱瞞死亡的真實性質、「指責」誰應對死亡負起責任，以及將自殺視為禁忌話題、避免討論等。諸如此類的變化都可能「導致家族成員之間的情緒回應度降低，削弱家族內部的凝聚力（Jordan, 2017）。

自殺者遺族必須與其他的家庭成員重新協商現有的關係。自殺後家庭重組的一個重要面向是：承認並尊重各個家庭成員之間悲傷反應和因應悲傷的個別差異。差異可能會造成悲傷缺乏同步性，給家庭帶來挑戰。因此，家庭成員在尋求恢復平衡時可能會發現彼此不一致，形成關係緊張和婚姻不和（Barlow & Coleman, 2003）。例如，Lee 等人（2017）的研究發現到「家族成員自殺後的家庭衝突」這個主要主題。由於自殺死亡的性質，導致與其他的家庭成員之間的溝通更加困難。各個家人對悲傷的因應和溝通方式不一，有的積極尋求專業協助，有的強烈拒絕外人介入；有的想和家人談論自殺身亡的故人，有的卻拒絕討論，甚至要求其他家人忘記故人，勿提傷心往事，致使家人各自陷入孤立。全家人都在猜測彼此的感受，害怕傷害彼此，結果反倒造成誤解加深。尤有甚者，自殺事件引爆家族成員之間一連串的批評和質疑，相互怪罪和指控，家族成員形同陌路。更糟糕的是，由於衝突加劇，衍生出家庭暴力，這是在自殺事件發生前從未有過的事。

當然，除了關注自殺者遺族遭受的負面後果外，也有研究關注自殺者遺族的悲傷轉化(grief transformation) (Supiano et al., 2017)或壓力關聯成長(stress-related growth, SRG) (Levi-Belz, 2015, 2016)，近期研究多以創傷後成長(posttraumatic growth, PTG)名之(Levi-Belz, 2017)，著眼於個體努力面對高度挑戰性和巨大壓力事件後的正向改變，包括與他人的關係、新的可能性、個人力量、精神變化和對生活的更深層次的欣賞。但成長不是創傷的直接結果，而是個體在創傷後努力地與新的現實奮鬥所得的回報；它不是求來的，而是領悟到的(Tedeschi & Calhoun, 2004)。因此有些學者主張，創傷後成長不等於復原力(resilience)，創傷後成長不僅限於從創傷事件中恢復，而是實現比創傷事件之前更高的適應性功能水平，為心理創傷後的生活帶來重大有益的變化(Jayawickreme & Blackie, 2014; Violanti et al., 2011)。Tedeschi 與 Calhoun (1995) 發現，個體要能從創傷後成長，最重要的要素是使危機可處理化、可理解化，及發現生活是不斷存續著意義。親友自殺死亡，無庸置疑是個可怕的經驗，但自殺者遺族的創傷後成長並非不可能(Levi-Belz, 2015, 2016; Smith et al., 2011)。例如 Tedeschi 和 Calhoun (2004) 認為，一些與外向性相關的人格特質有助於創傷後成長；採取重新集中心力在制定計畫上（接下來該做什麼去因應這個負向事件）、正向重新評價等因應策略，加上自我揭露等社會互動行為，會比較容易達到創傷後成長(Levi-Belz, 2016)。再者，在某些情況下，經歷親友自殺死亡的失落可能會培養對生活更深刻的欣賞，促進對重要他人的親密、同情和團結，反過來，亦可提供建立新關係的機會(Calhoun et al., 2010)。此外，對自我或他人持正面看法、歸屬感、自我揭露、社會支持與正向的自我調節、安全的依附模式，較有可能在自殺悲劇發生後，帶來個人的成長(Levi-Belz, 2017, 2019; Levi-Belz & Rotem, 2022)。近期的研究也發現，自殺者遺族正向心理變化的經驗包括：社會支持、因應策略、靈性／宗教變革、優先事項改變和人際關係改變(Fayaz, 2024)，以及自我寬恕(self-forgiveness)，對自殺失落後的創傷後成長有直接和間接的正面貢獻(Gilo et al., 2020)。

上述國外對於自殺者遺族創傷後成長的持續性與縱貫性研究如火如荼，但國

內有關自殺者遺族的創傷後成長研究卻付之闕如。有的論文探討自殺者遺族對失落的賦義，找出自我的挫敗後的自我超越、建構新生活型態、珍視家人、行善社會、靈性掙扎後成長等自我、生活、人際和靈性層面的影響（陳家敏，2023）；或以「意義重構」探討自殺者遺族如何詮釋自殺事件，找出自殺者遺族會從「認識生命本質」、「發展死後觀點」、「選擇生命態度」和「實踐個人目標」等四個主題來詮釋（魏淑婷，2010）；或以「轉化」一詞發現自殺遺族兒童參與手足諮詢團體後的悲傷經驗轉化歷程有三個面向：(1) 喪親感受從不真實轉化為能接受事實並感到難過；(2) 與故人的關係從斷裂到正向連結；(3) 對故人的憂鬱和自殺從想像到理解（陳孟慈，2022）。也有些研究是自殺者遺族現身說法，探討身為自殺者遺族在汙名化經驗中自我位置產生的變化，透過本身擁有的資源、與其他遺族自然的互動以及主動尋求資源三種途徑，與開放、接納的外在位置對話，重構對自殺的態度，對自己及生活轉化為更為正向的態度（祝硯滴，2017），自殺者遺族亦透過採取合作取向對話實踐與文本對話方式，與他人、助人、及自我產生新的關係，並重新與曾經斷裂的關係連結（廖思媛，2023）。

國內對於自殺者遺族的研究仍多偏向於描述單一個人的悲傷反應與生活經驗，亦有提出自殺者遺族悲傷調適之模式（呂欣芹，2006），但尚無研究探討自殺事件對家族層面的複雜性悲傷反應及影響。其實 Neimeyer (1998/2007) 早已指出，要瞭解喪親者的失落，不但要將喪親者的個別經驗納入，同時也要瞭解失落的家庭與文化族群中的交互衝擊。

有鑑於此，本研究擬稍加填補先前研究中這一空白，故列出本研究目的如下：

- (1) 瞭解自殺者遺族的家族與個人複雜性悲傷反應。
- (2) 瞭解自殺者遺族個人對創傷後成長的反思。

## 貳、研究方法

### 一、研究參與者

本研究的研究參與者一位，化名為小柔，是研究者在社群平台敘明研究目的召募受訪者時，由小柔主動寫電子郵件與研究者取得聯繫，表示她是自殺者遺族，自殺的故人是爺爺，當時她的年紀約莫是國小低年級。小柔就讀研究所時閱讀過研究者撰寫的論文，深感共鳴。她希望能透過研究者的書寫，讓讀者能更加認識自殺者遺族，期能為遭遇類似經驗的廣泛家庭和個體帶來啟發。小柔受訪當時未滿 30 歲，未婚，就讀諮詢輔導學程。對於參與研究有一種使命感，甚至遠從北部南下前來接受研究者的訪談。

研究者找了一個隱密不受打擾的空間，在這個空間中，研究者首先向小柔說明研究倫理事宜，包括知情同意、保密、尊重參與者意願、免受傷害權與獲益權等。待參與者充分知情並同意後，研究者也初步瞭解參與者與自殺者的基本資料，包括小柔對爺爺抱持正向情感、早年因爺爺白手打拚，家族經濟狀況很好，是家族的社經地位支柱、家族成員的感情雖稱不上和樂融融，但爺爺在世時倒也相安

無事。研究者與小柔訪談了 5 個小時仍意猶未盡。並約定若有需要補訪或確認核實的地方，就用 LINE 保持聯繫。

## 二、資料蒐集

本研究的參與者僅有一位，屬於單一工具性個案研究 (single instrumental case study)，研究者關注特定問題，並以單一案例說明。研究者希望能透過單一個案提供的豐富內容，來理解、分析、解釋所關注之研究問題 (Creswell, 2023)。研究者特別關注自殺者遺族在自殺事件發生之前、期間和之後的記憶，捕捉參與者隨時間的變化 (Cutrer-Párraga et al., 2022)，描述爺爺自殺後對家族及個人持續且長期的影響，深入探索邊緣或參與者尚未啓齒的內容。以半結構的深度訪談法蒐集資料，除依訪談大綱資料詢問主要問題外，並視參與者回答情形進一步探問細節，以增加資料的豐厚與深度。

訪談大綱如下：

- (1) 請談談你和自殺親友的關係。在他結束生命之前，你們的家族概況及相處情形。
- (2) 請談談遭遇親友的自殺事件時，你當時的悲傷反應。
- (3) 親友自殺過世後，你觀察到家族成員有哪些悲傷反應？
- (4) 親友自殺過世後，你自己有哪些悲傷反應？
- (5) 親友自殺死亡後這些年來，你如何是走向創傷後成長的？
- (6) 請談談你對身為自殺者遺族的創傷後成長經驗的反思？

## 三、資料分析

本研究採用詮釋現象學分析法 (interpretative phenomenological analysis, IPA)，在整個資料分析過程中遵循 Smith 與 Osborn (2003) 提出的指引方針。詮釋現象學分析法的目的是詳細探索參與者如何理解他們的個人和社會世界、特定經驗、事件、狀態的意義，專注於個人對物體或事件的感知或描述，而不是試圖對物體或事件本身進行客觀陳述或產生一般理論。同時，詮釋現象學分析法也是一個動態的過程，研究者在這個過程中扮演積極的角色，透過詮釋來理解另一個人的世界。這涉及一個兩階段的詮釋過程（或稱為雙重詮釋，double hermeneutic），亦即參與者試圖理解他們的世界，而研究者可以根據自己的經驗和知識，試圖詮釋參與者如何理解他們的世界。

詮釋現象學分析法著重的是嘗試理解參與者話語中明言說出或隱含的意義內容和複雜性，而不是測量它們的頻率。詮釋現象學分析法的分析步驟如下：

- (1) 研究者先完成經驗敘說文本贊錄，將錄音內容轉贊為逐字稿，並隱去可辨認參與者身分的資料，改以化名代替。
- (2) 研究者仔細並反覆閱讀逐字稿，在左方第一欄空白處先摘要參與者的敘述，左方第二欄空白處則寫下研究者的初步聯想、理解、詮釋或個人感受。
- (3) 重覆上述過程，並記錄於左方第三欄甚至第四欄。

(4) 將上述過程中浮現的主題記錄在另外一個文字檔，留意各個主題的共通性與差異性。

(5) 將相似的主題匯聚在一起，形成上層概念類別。

(6) 研究者總結並詮釋各個上層概念類別的意義。採用敘述性論證的形式，輔以逐字稿文字來支持。

#### 四、研究品質

本研究為達成合理的質性研究嚴謹度目標，透過以下方式確立研究結果的可信度來保證品質：對分析過程進行軌跡記錄（audit trail），讓研究者得以反覆檢查資料，以產生透明且明確的決策過程。每一主題或上層概念類別都可以追溯到參與者在訪談中的陳述，並從參與者的陳述中提供文本，確保讀者可以評估主題的可信度（Smith et al., 2011）。此外，研究者在進行資料分析前，已反思個人對自殺者遺族的先見，以確保未對任一主題或概念類別抱持偏見或不公平的觀念。研究參與者在看過結果的內容整理後，也認為符合度和匿名性沒有問題。最後，研究者商請另一同在諮商領域的博士層級同儕為協同分析者，確保研究者的詮釋準確地反映了原始資料的元素，無過猶或不及。

#### 參、研究結果

從與研究參與者的深度訪談中，研究者將類似的敘說內容統整，先依研究目的將自殺者遺族的複雜性悲傷整理成家族部分與個人部分，再依研究目的二描述研究參與者對身為自殺者遺族的創傷後成長經驗的反思。茲一一說明如下：

##### 一、自殺者遺族的複雜性悲傷反應－家族部分

###### (一) 顧及自殺者及家族名聲，家族長輩對外人與對家族晚輩皆隱瞞真正死因

爺爺過世時，家族成員為避免家族名聲受損，對外宣稱爺爺是生病死亡，是體面的壽終正寢。

真的沒有什麼跡象說爺爺是自殺的，而且甚至因為爺爺是望族，所以那時候整條街也封街，很多人來吊唁他（CL108）。

在告別式上，身為孫女的小柔只來得及上前擁抱爺爺一下，旋即被強行拉走，未能與爺爺好好道別。在當下他們只對她說爺爺不會再回來了，之後就不再多做說明。小柔感受到全家族的人不願提及爺爺的隱匿心態，讓小柔誤以為爺爺將被遺忘，且無法預測未來誰會離世。這種不確定感讓她益發焦慮不安。

因為爺爺的過世，剛剛有講，我上去抱爺爺，很快就被拉走了，最後我就都沒有再看過爺爺了，我就直接被披著白袍跟麻衣，就這樣走路跟在後面，一直到結束。就這樣子，爺爺就不見了（CL198）。

甚至他們也沒有跟我解釋什麼是死亡。所以我對死亡就是恐懼，這個人

就是消失了、被遺忘了，我不知道什麼時候會再有人死亡（CL334）。

家族成員不談爺爺的死亡，覺得丟人、是家醜，但又念念不忘爺爺的成就和貢獻。家族成員的種種行為，讓小柔感覺自己的情感被忽視，同時產生莫大的憤怒，以及對家族成員的失望。如果連自己家人都可以隱瞞了，那還有什麼事情是真的？

我也會氣我媽媽，她明明就知道我跟爺爺感情很好，但是她卻沒有跟我講。尤其是在我長大懂事了，應該可以分辨什麼是真什麼是假（CL330）。不談，他們完全不會提到，反而是媽媽常常會說：「這是你爺爺蓋的房子，那是你爺爺蓋的房子，你舅舅是你爺爺訓練出來的。」或是『某某集團以前是你爺爺蓋的，現在集團變得很大。』她就會講這些。我覺得她的言下之意可能是說：「如果你爺爺在的話就好了。」（CL347）

## （二）失去爺爺維繫家族，家族分崩離析

爺爺過世後，家族失去這個大家長的維繫，陷入分家的動盪，往昔表面的和平相處，漸次消融瓦解。

爺爺就過世了，過世之後大家庭就會分家嘛，分家等於他們有點像是斷絕關係，爺爺過世後的家族陷入分家的動盪，或是大家各過各的（CL040）。之後又發生父母感情不睦，爸媽的婚姻出現嚴重問題是在爺爺自殺之後，媽媽扭曲的人生就此持續至今。她覺得母親也是爺爺自殺事件的受害者，因為爺爺的離世，讓母親失去靠山，好日子也到頭，失去一切所有。

其實我推測也有可能是媽媽以前在爺爺家的時候，是因為有爺爺當靠山，因為我爺爺非常喜歡媽媽，所以她會比較過得如魚得水。但自從爺爺過世之後，她整個地位就沒有了，經濟狀況也沒有了，什麼都沒有了，然後婚姻也沒有了（CL160）。

小柔目睹父母親吵架，特別是媽媽被打傷的情況下，令她的壓力和焦慮劇增。那時候爸爸媽媽就常吵架了，其實我不太聽也不太懂他們在吵什麼，我就看到我爸推了一下我媽，我媽媽就從樓梯滾下去。我就走出去看爸爸，他就瞪了我一下，那眼神超恐怖，很像要把我給殺掉一樣。然後他就衝出去外面。我看到我媽媽的時候，她已經昏倒了，有看到流血（CL042）。

## （三）家族成員在爺爺自殺後，對死亡表現出不尋常的恐懼

家族成員面對爺爺過世，從奶奶、爸爸、和堂哥等多個親屬，各自呈現了他們的心理困擾。例如，奶奶因對死亡的深刻恐懼，展現出異常執著的養生行為，甚至去做醫美手術。她試圖在外表和身體上保持年輕，以逃避死亡的現實。

我奶奶很怕死，所以她一直有很多養生的秘方，就為了讓她自己更健康，我覺得有點病態。她前幾年還有去做醫美，我覺得她很恐懼死亡，非常恐懼。雖然說從別的眼光來看，她是一個非常健康養生活潑的老人家，但我的解讀是，她很害怕死掉（CL387）。

爸爸原本就患有躁鬱症，但他的恐慌發作和對死亡的異常恐懼，在爺爺自殺死亡後愈發明顯。

他很怕死，他一直怕我把他送去醫院，醫生會讓他死掉。因為住院會死掉，吃藥會死掉，有時候嚴重一點像是思覺失調的感覺（CL399）。

以前就是有點瘋瘋的時候，他也會去廟裡，甚至還戴過四面佛。他也有很多擺飾，我不知道那些東西代表什麼意思，也有可能是他覺得不平安，他會覺得很忐忑吧（CL240）。

#### （四）家族成員再度自殺，加速家族分裂

爺爺自殺後過了幾年，堂哥自殺的悲劇再度重創整個家族。他們對堂哥自殺的處理方式更為低調，整個家族成員似乎仍處於未解決的傷痛中，姑姑自此搬出去獨自居住，不與家族聯繫。

堂哥是在國中的時候自殺的，完全不成人形，就是肉塊，他就剩肉塊。好像沒有準備喪禮的樣子，全部都是低調處理，所以我想我姑姑可能到現在都還在哀傷吧。對，我姑姑到現在就是一個人住（CL166）。

家族發生的種種事件，讓小柔深信家族還沒有處理好爺爺自殺死亡的悲傷。爺爺的過世對他們來說還是現在進行式，因為他們沒有想過要去處理這件事情，沒有想過要正視這件事情，我覺得是滿可憐的，會覺得其實爺爺自殺的傷害，到現在都還深深影響著這個家（CL382）。

不然要怎麼解釋在爺爺過世後，家族成員都變得那麼奇怪了？誰能給小柔一個答案？至少在當時，沒有一位家族成員肯給她任何回答，他們好像也給不起答案。

## 二、自殺者遺族的複雜性悲傷－個人部分

### （一）失去爺爺疼愛，成為父母失和的代罪羔羊

爺爺的自殺讓整個家族分崩離析，父母也勞燕分飛。媽媽全變了個樣，小柔和妹妹成為媽媽的出氣筒，不是被虐待、就是被疏忽。但向外求援時，別人卻不相信她的證詞，反而遭受一頓喝斥。

小五、小六的時候爸媽離婚，我跟媽媽還有妹妹住在一棟房子裡，那時候媽媽真的是打妹妹打得沒有理由，我就只能愣在旁邊不知道發生了什麼事。在教會裡面我想要求助，我去跟教會的人講說媽媽瘋了，媽媽在家裡打妹妹，但是他們聽到之後反而來罵我：「怎麼可以這樣講你媽媽，你媽媽是一個很好的妹妹。」我媽媽是一個非常會做人的人，她還有去國中上生命教育的課程，我還看到她會改那些學生的作業簿，好像很用心，但她完全不看我（CL022）。

身體健康與心理健康密切相關。長期的心理壓力導致身體出現問題。小柔進入青春期，月經量多又不規律，引發種種不適。而媽媽不僅沒有教她如何使用衛

生棉，還會罵她弄髒床單。屋漏偏逢連夜雨，升學壓力加上爸爸住院，壓力大到小柔自己根本應付不過來。她的心理困擾難以表達，身體只能成為情緒的犧牲品。

其實那時候很恐怖，那時候我才國三，我整個嚇到，整個半年我的月經都沒停過，我媽媽都不知道，她完全不 care 我。我每天早上五點起床就是洗床單，我每天都是驚醒的，因為我不知道什麼時候我的月經又會漏出來，很恐怖。我連白天都得用夜用的衛生棉（CL153）。

## （二）將爺爺的自殺歸咎於家族成員

爺爺自殺當時，小柔才小學低年級，但隨著年紀漸長至青春期和成年期，小柔對爺爺死因的疑惑仍難以釋懷。她無法確定家族中到底發生了什麼事，懷疑爺爺是被逼上絕路的。她描述家族內的矛盾與衝突，有時會疑心可能是家族成員逼死爺爺，甚至猜想爺爺是被謀殺的，認為他們是殺人犯或間接的殺人兇手。否認與憤怒的情緒不時在內心翻騰洶湧，小柔在對家族成員不滿的情況下，必須編想理由來解釋爺爺自殺這個令人痛苦的現實，但仍舊無法平復內心的混亂與無助。

把他逼上絕路，我會覺得是他們害他死的，我也想過或許他們根本是親手把爺爺殺掉，然後偽裝成自殺。我覺得在這個家裡面，好多這些可怕的事情都可以是秘密，那還有什麼事情是真實的？我更不信任，更覺得他們是混帳，這群殺人犯。我覺得這樣想的話，我會更不確認爺爺是自殺或是被謀殺。我覺得這個又會混亂，但是我覺得就先這樣吧（CL309）！生氣，超級生氣，就會覺得你們是瘋了嗎？就連爺爺死亡你們沒有想過說他到底為什麼死亡，你們反倒是想掩蓋事實。你們這群殺人兇手，你們是瘋子，就是瘋子，真的是瘋子。你們就只有想著怎麼分配那些錢而已，怎麼分那些房子，誰拿多誰拿少，你們想的就只有錢，你們腦袋裡面就只有錢，所以爺爺對你們來說只是錢。他給你們錢，除了賺錢之外，難道爺爺在你們生命當中就沒有其他的意義嗎？但是他們就沒有再提過爺爺，完全沒有，我覺得很可怕（CL336）。

## （三）覺得被家族拋棄和邊緣化，以與家族為伍為恥

對爺爺死因的掩蓋，及家族成員只在意財產等問題，卻絕口不提爺爺，爺爺的重要性被放在次要位置，讓小柔感到無比孤獨和沮喪。之前還曾發生家族一行人去掃墓的時候，走到樓梯口的小柔卻被喝斥「不准上去」。她只能退到旁邊，連燒金紙都不被允許，只能站著。這麼差的經驗讓小柔覺得這個家不需要她，她也不應該過來掃墓，她被家族邊緣化了。

就覺得我是旁觀者，我是局外人，我被拋棄了。我不僅被爺爺拋棄，我還被這些活著的人拋棄（CL369）。

分家之後，父親家族那邊的親戚也不想要跟他們這一家人有太多的交流。

只覺得我們把爸爸這個燙手山芋顧好，不要打擾他們就好了，我覺得整個家族氣氛就是非常的糟糕（CL201）。

小柔對家族成員的品格和動機產生懷疑，使得她對家族成員的行為極度失望不滿。她不喜歡跟家族同姓，對家族不認同。成年之後，她也曾想透過改姓，藉此斷開與家族的連結。

會覺得你們這群混蛋，你們這群姓 O 的我覺得我跟你們姓，我很不齒、很丟臉，我不想要跟這個姓，但我也不想要跟媽媽姓，那怎麼辦？我也不知道該怎麼辦。她姓 X，那我還要姓 X 嗎（CL318）？

#### （四）難以對自殺議題發表意見，對宗教的說法不以為然

小柔對自殺有滿腦子的疑惑與不解，但感到難以在教會等場合中公開談論自殺。教會的人拿著聖經說不能自殺，上帝不喜歡人自殺，但又不願討論相關議題。小柔不要別人自以為是的唱高調解答，她並沒有在教會中得到救贖，罪人者理論讓小柔相當生氣。在她的理解中，判斷有沒有罪是神的事，不是教會的人用來說嘴。明明說神愛世人，但為什麼對在苦難中掙扎的人卻不願伸出援手，只顧著批判？人人都知道生命的可貴，如果不是內心痛苦到極致，又為何會走上絕路？此時不是更需要無私無盡的愛來支撐，幫助他們走過生命中的黑暗嗎？當時的小柔對宗教的說法深感不以為然。

我覺得意外死亡跟生病死亡，是比較有理由去公開的在別人面前講我很难過我很难受，而別人是會安慰我的。但如果談自殺我覺得不太有辦法，尤其是我在教會裡面，收到的資訊就是自殺不對，聖經說不能自殺，上帝不喜歡人是自殺的（CL176）。

他們是騙子，我會覺得是這樣。他們老是先否定我的感受、我的經歷，然後又口口聲聲說神愛世人，人跟人要和睦相處、彼此相愛。你們都騙人，我覺得這是非常可惜、非常無知的。本來他們有去聽聽看不同聲音的機會，但我卻這樣子被否定，我覺得這個很無知、可笑、愚蠢（CL564）。

#### （五）不時浮現自殺意念與嘗試自殺

得不到足夠的社會支持，對小柔的自我價值造成傷害。感到自己無法被愛或值得被尊重，無法應對生活的困境，使得小柔萌生結束生命的想法。小柔提到自己曾經有強烈的自殺意念，並描述曾嘗試多種自殺的方式。

我一直在想我到底活著是為了什麼？我沒有朋友，教會的人也不相信我，妹妹好好可以去住阿姨家，媽媽不理我，我只能洗冰水。我有很強烈的自殺意念，我覺得人生很難，我覺得很黑暗，我不知道為什麼要活著。雖然聖經裡面說我生下來是要被愛的，但我感覺不到，我完全感覺不到。愛我的爺爺也走了、也不見了。媽媽也不是愛我，媽媽愛的是彈鋼琴的我、拉小提琴的我、當乖孩子的我。我也不知道到底我存在的意義是什麼（CL133）？

我也曾經試著餓過一兩天，但也沒辦法；也曾經拿棉被把自己悶住，也沒辦法；拿到跳繩的時候，我也想把它掛著，但家裡沒有懸樑，所以沒

辦法；我也曾經想過要從房間的阳台跳下去，但也沒辦法，因為在三樓，我覺得只會骨折（CL139）。

### 三、自殺者遺族個人對創傷後成長的反思

#### （一）直視自殺的家族秘密，踏實地處理各種負面情緒

由於小柔的家族將爺爺自殺死亡視為家族秘密，所以年紀尚輕的小柔只能模糊地憶起「爸爸是有跟我說，他好像是發現爺爺自殺的第一個人，但是我也不確定那是不是對的（CL105）」，小柔也曾經懷疑「這個到底是我妄想的嗎？還是我聽錯？還是這是真的？」（CL111）、「很多很模糊的地方，把我搞得很混亂（CL113）」、「我也希望這個消息不是對的，但是就會感覺好像這個消息又是真的（CL117）」。這種搖擺混淆的感覺，讓她整個人不管是做決定或是交朋友或其他方面都猶豫不定，不知道自己要什麼，也不相信自己真的需要什麼。

直到小柔接受助人培訓時，分配到自殺者遺族的個案。個案因情緒不穩而住院，期間先生自殺，她被蒙在鼓裡，連告別式都結束了，個案才知道原來先生走了。這個案例不經意間觸發了小柔一直沒發現的潛意識內心的創傷。小柔學過悲傷輔導，她先讓個案盡情發洩、盡情地哭，但個案一邊發洩、一邊質疑小柔根本不懂親人自殺的感覺時，小柔內心頓時升起「一種生氣的感覺，我怎麼可能不懂（CL429）」的競爭意識，莫名其妙地想脫口而出：「我怎麼可能不懂，你以為我不懂嗎？你以為只有你有這種經驗嗎？」（CL431），小柔發現自己和個案的關係好像不是反移情或同理心不夠，她覺得自己不能夠抱著模稜兩可的態度去面對個案。當與督導討論時，督導的提問讓小柔恍然大悟：

就是有什麼東西在我的心底被挑起來，就覺得好像我也發生過這件事情，好像我也聽過這件事情。我回去跟督導討論，督導問說：「妳有沒有在妳的生活情境裡面聽過家人對妳提起自殺的議題？」我就先想到我的自殺意念。督導說：「除了這個之外呢？」我才提到爸爸以前跟媽媽有留過一句話，就是：「爺爺是自殺的。」督導說：「妳有求證過嗎？」我說：「我沒有求證，但是我時不時會想起來，但是又回到心裡的小盒子裡面。」這個不是可以被拿出討論的東西，所以我會選擇把它收起來，真的後面會忘記，但是又會在某個時間點出來，是在跟督導討論的時候才想起。督導就鼓勵我去問清楚這件事情是不是有發生過（CL433）。

小柔用傳訊息的方式問媽媽，因為她還沒有辦法跟媽媽直接對質。一開始媽媽還想呼籲她，還想再對她說謊。小柔狠下心來，鍥而不捨地問，「因為我想搞清楚真相，因為如果我不清楚的話，我無法處理這件事情（CL444）」。這次她決意打破砂鍋問到底，再試著多問一下，看會不會有不一樣的回答。媽媽先提醒她不要跟別人說。她很感謝媽媽沒有再繼續隱瞞，「她大可再繼續跟我說：『妳幹嘛問這個？』她大可罵我，但是她沒有（CL450）」。

小柔勇於直視家族不敢面對的黑歷史，終於挖出真相，終於確認爺爺是自殺

死亡的，以往模糊懵懂的感受是真實的。

聽到的時候會覺得捨不得，也會覺得被背叛，也會覺得大家怎麼可以這樣對我，然後很難過，好多情緒喔。就是一下爆發出來時候，我承受不住我就會一直哭一直哭一直哭，半夜醒來一直哭一直哭一直哭，很怕我會不會就這樣情緒就收不回來了？因為哭到自己也會怕（CL224）。

確信爺爺是自殺之後，心中反倒有些坦然了，像是雲開見月明一般，我終於知道家庭的氣氛會這麼糟，不是因為單純我爸爸的緣故，可能原本家裡就有一些問題，不是我的錯。然後，至少我爺爺是愛我的，他沒有傷害我也沒有把脾氣發在我身上，我爺爺真的選擇走了，但我可以處理我哀傷的情緒（CL197）。

在還沒挖出這個秘密之前，小柔也會擔心是不是自己太敏感了，「我很怕我掀開來之後，我會一發不可收拾，我會不會有一些精神障礙（CL472）」。幸而之前累積的能量，包括上自殺防治的課程、諮詢師的支持等，知道真相的小柔反而有一種踏實的感覺。

確認這件事情是真的，不是我的問題，是我被「錯待」了（CL203）。

至少這個不會是一個網子再把我抓住，我覺得我可以坦然地討論這個議題。面對我的家人，我可以坦然地去覺得他們是混帳（CL460）。

或許能夠像這樣揭開傷疤，讓自己一向不敢對家族表達的憤怒有了合理的理由，才能繼續接下來的哀悼工作吧。

## （二）理解自殺者的心理痛苦，深刻思考生命的選擇和人性

爺爺的個性堅強不服輸。早年身無分文來到台灣，一點一滴辛苦攢錢，白手起家。這段艱苦的過程反映出他的奮鬥精神和對家族的責任感。

他是外省人，兩手空空來到台灣，其實非常非常辛苦。辛苦就算了，還沒有辦法好好睡覺。早上當工人，晚上又要分裝醬油拿去賣，非常非常的痛苦。事業的顛峰期，他就買下山頭，再一個山頭，蓋了一棟又一棟的房子，接著變成一個大集團，被大家仰慕，大家都認識他，他也跟政府的官員有很好的往來（CL274）。

爺爺的事業雖然有成，但要面對家族每個子女惹的麻煩，包括子女的家庭失和、不孝不成材、孫輩混黑道的。這些都可能讓爺爺感到孤立、無助、無地自容，他會很痛苦也是想像得到的。或許在他成功的背後，感受到缺乏目標的內在虛無感，這些都足以讓爺爺垮掉，最後將一切拋諸腦後，選擇自殺。

他生存的目標就是賺錢養家，然後賺錢再養家，拓展事業再賺錢，他甚至也想要去買那時候很便宜的地，所以其實他把這些都拋下了。我覺得他人生活著真的很辛苦，他的生存意義完全消失了（CL279）。

小柔猜測爺爺之所以自殺，可能是自認他的死亡能為家族解決問題。小柔也曾走過有強烈自殺念頭的時候，她能理解自殺者內心煎熬的不容易。因此，小柔相信自殺的人往往是處在不得已的處境，而非輕率的選擇。

很辛苦，所以我相信其實自殺的人也是不得已的，甚至我覺得爺爺可能認為他死了會對整個家族是幫助吧，他死了才能解決問題吧。每個人都向我要錢，那我死了全部都是你們的了，你們自己去分吧（CL297）。

小柔很捨不得爺爺，基於對爺爺的愛與不捨，小柔進而對生命和人性深刻思考，對他人的困境和壓力發展出同理心。她開始改變觀念，認為面對極端的困境時，自殺可能是一種無奈的解脫手段，一種擺脫煩惱和負擔的途徑。

我覺得我走過這一段之後，我就有一種更貼近、很溫馨的感覺，也知道爺爺原來不是超人，他也是很痛苦的人，沒有辦法示弱（CL272）。

爺爺過世，我到底要怎麼看待爺爺死亡這些事情？我不希望有一個汙名化的觀點去看他。其實我覺得這個解答就出來了，就是死亡並不是一個生命的終點（CL205）。

### （三）找到方法與故人保有持續性的連結，從內在重構與故人的關係

小柔也會有因自顧不暇而忘記爺爺的時候，可那是這個家對她最好的爺爺啊。小柔靠著住在爺爺留下的房子和一些帳單，來維持與爺爺的連結感。每次看到帳單上仍是爺爺的名字，就帶給她心理上的安慰，一種特殊的聯繫感。

我知道爺爺還在，這個人還持續養著我們，我覺得這算持續性的連結吧。會想到這是他留下的房子，好像跟他有一種比較靠近的感覺。就像我們甚至會收到一些電費帳單，有一筆電費的名字還是寫爺爺的名字，他還沒有被更改掉。其實我看到的時候都會想到他一下，所以我會覺得說好像又更靠近爺爺一點（CL262）。

懷念爺爺的時候，她會唱聖歌，一邊禱告，一邊跟爺爺說話：

我會問他過得好嗎？我已經不知道是在跟神講話還是跟爺爺講話，就是「你過的好嗎？你有沒有想我？我現在已經長大了，也快要結婚了。」（CL373）。

即便想起爺爺，現在的重點也不是爺爺自殺身亡後的種種負面情緒，而是升起一種盼望，感謝爺爺身後仍繼續護佑後代子孫。

我把我的盼望放在天堂，我不會再繼續想著我爺爺就是自殺。除了自殺之外，他最後選擇生命是這樣結束的，但我相信他有他的困難。但同時他也養我們，養到我爸爸到現在都還是他在養的。他留給爸爸房子，爸爸現在有固定的房租收入，讓他跟媽媽可以軟爛在這邊，到現在他們都還是給爺爺養的（CL225）。

小柔由衷地對爺爺懷抱感恩之情；「爺爺也是用另一種方式在陪伴爸爸吧，難怪爸爸不賣掉這個房子（CL226）」，看來不僅是小柔找到和爺爺持續性連結的方法，連爸爸也是。雖然他好像很不爭氣，一直在消耗祖產，但或許他也是想藉著住在爺爺的房子裡，感受他爸爸（即小柔的爺爺）的庇蔭，這或許也是外人難以體會的親情羈絆呢。

### （四）升起對未來的盼望，要代替故人活下去

在還沒有正式求助諮詢之前，小時候的小柔沒有別的資源，只知道去網路上找人談心。網路的匿名性讓她得以痛快地抒發心情，也得到一些暖心的回應。

在網路世界裡面，我可以盡情的抒發，我可以在網路上面講我發生的什麼事，因為我是用網路的暱稱，所以他們不知道我是誰，會有一種同伴的感覺。雖然我也不知道他們是誰，但至少他們看見了，他們會回應，他們會說我辛苦了（CL141-142）。

網路社群成為她能夠表達內心感受的安全場所。也幸好有這個宣洩情緒的管道，讓小柔能挺過那段最黑暗的時光，撐到最後轉機的到來。

尋求專業幫助十分重要。小柔慶幸自己一直都是勇於向外求援，學習諮詢就是想對自己有清楚的認識。有了心理學理論作為基礎，較能在探索心靈時進行更深度的思考。

之前我在諮詢的時候，諮詢師也有用空椅法，說如果爺爺在這邊的話，你要對他說什麼話？我記得我第一句話講的是：「爺爺你不是說你要來參加我的婚禮，你不是要看著我結婚嗎？」但後來變成像在責怪他，我說：「你知道爸爸現在變成這樣子嗎？你知道現在整個家變成這樣子嗎？」其實我知道他真的很痛苦才會選擇自殺，因為我相信人還是會傾向於活著的，但是我相信他一定是活著的痛苦比死亡的痛苦還要來的更可怕的時候，他才會選擇這樣（CL171）。

透過諮詢的處遇，小柔看到自己是真心希望爺爺活著。她好希望爺爺至少看到她現在長大了，她現在可以自己照顧自己了。她想親口問爺爺：「你可以期待我長大嗎？」（CL169），她一方面埋怨爺爺為什麼要自殺，「他難道不知道他的自殺帶給家族多強多深遠的後續效應嗎？」（CL170），但想罵又罵不出口，因為又覺得他已經很痛苦了。埋怨歸埋怨，小柔以爺爺是期待她未來會創造屬於自己的幸福為動力，選擇咬緊牙關，艱辛地向前走。

以前自殺意念出來的時候，會支撐著我沒有真的去執行，一方面是怕，一方面是我一直把我的盼望放在我以後會有我自己的家庭，我會有我自己的人生（CL376）。

像是疼惜自己內在的小孩一樣，小柔感謝自己沒有放棄自己。雖然爺爺做的決定和她不一樣，那也沒關係。小柔知道自己有自我承擔的責任，需要繼續生活下去。像是與爺爺約定一般，小柔要活出雙人份的人生：

我去安慰我以前的經歷，我覺得還好我沒有放棄，爺爺走不下去也沒關係，就這樣子吧，就這樣吧，我替你活（CL377）！

## （五）精神信仰觀重新調和，找到屬於自己的靈性指引

小柔在爺爺的自殺後，曾感覺被拋棄，但爺爺的自殺死亡也讓她重新學習對死亡的理解，同時也挑戰了她舊有的信仰觀點。

透過重新思考信仰，她將神看作有情感的存在，而非僅是理性上的教義推論。雖然爺爺不認識上帝，沒有受洗，但這並不妨礙小柔相信爺爺在天堂裡過得很好。

我還是有盼望，我相信在神的國度裡面，有一個不會有悲傷、不會有痛苦、不會自殺的一個地方，然後他過得好好的，我也在這邊過得好好的，所以哪一天我們在天堂見面的時候，我們就不是爺爺與孫女的關係，我們是神的兒女，在那個國度裡面活下來（CL217）。

前面提到，初期小柔在教會裡，收到的資訊就是自殺不對。如果是意外死亡和生病死亡，就比較有理由公開地在別人面前講她的心情很難受，而別人會安慰她。但如果是自殺死亡，教會的長輩就會說不能討論這個，聖經就是說不能討論自殺，這樣就沒有辦法說出自己的難過。其實小柔覺得自殺議題是一個公共衛生問題，教會裡需要有人去教他們，那麼她是否可以在教會裡面分享一些研究的專題呢？因為這是可以幫助教會去更友善地看待自殺。她不願噤聲不語，她公開反抗疾呼：

我覺得這就是一個封閉的門啊，這真的是要去重視的公共衛生議題，畢竟青少年的自殺死亡率跟自殺嘗試越來越多，所以我覺得這個是教會很可惜還沒有嗅到的議題（CL556-563）。

這種轉變反映了小柔對信仰理解的革新，並進一步打開了她的思維。小柔相信教會中有很多弟兄姊妹需要這方面的協助。在一路跌跌撞撞，反對教會反對信仰後，她重新感受到信仰的恩寵，她領略聖經的話語，自己深度思考聖經的觀點，小柔得出自己的結論：

上帝給予我們的苦難，是我們所能承受的，而且我覺得我在這個事件裡面，真的體會到聖經裡面講的一句話，叫做「我的恩典夠你用的，因為我的能力，是在人的軟弱上顯得完全。」（CL479）。

對信仰的重新思考讓她感受到某種超越個人的心靈力量，所以她還是回到了信仰：

我相信當那個人選擇自殺身亡的時候，上帝不會希望我們是用一種評價的態度去看待人的死亡，而是上帝也跟我們一樣在難過，這是我給自己的一個解答。我相信我的神不只是審判者，祂同時也是有情感的，希望祂的子民可以好好的在這世界上活著的（CL178）。

## （六）主動請纓成為自殺者遺族的助人者和倡議者

最後，小柔形容自己是一個「負傷的人」，不過卻是「我受傷了，但沒關係（CL468）」，透過面對自己的困境，找到了自己的成長之道，一層一層地打開內在黑暗心靈盒子的死結：

好像有一個結被打開，而且這個結被打開之後，還滿多小小的結也稍微鬆開一些。對我而言就是自殺的議題相對於爸媽的關係，這個對我來說已經是先處理完的議題（CL304）。

小柔透過積極尋求諮商、自我療癒，重新定義自己對生命的價值觀，建立了和他人產生共鳴與連結、更具同理心和支持他人的態度與能力：

我處理完這些議題的時候，我覺得我是一個負傷的人，但我可以跟你同

在。就像我按照我的藏寶圖找到寶箱，但我沒有鑰匙，我覺得我的個案就是那隻鑰匙，我運用那隻鑰匙，潘朵拉的盒子就這樣打開了。但我覺得裡面很豐盛，甚至我覺得爺爺的事情，讓我有了一個很特別的經驗，讓我去扶持其他人（CL470）。

自小柔成為自殺者遺族 20 多年來，她已經可以開始覺得，即便爺爺是自殺死亡，小柔亦能透過對爺爺的愛和尊重，自己也完成了一次華麗的蛻變。

## 肆、討論與建議

不可諱言地，各個年齡層都有自殺完成的案例，年長者當然也不例外。根據衛生福利部統計處（2025）顯示，我國 2024 年（民 113）65 歲以上的自殺死亡人數為 1120 人，自殺死亡率為每十萬人口 25.5 人。研究者發現關於自殺者遺族的文獻，探討的對象有父母（Wilson et al., 2022）、子女（Ali & Rehna, 2022）、手足（Abossein et al., 2022）、同儕（Shilubane, 2014）、同事（Sever & Ozdemir, 2022）、軍人（Harrington-LaMorie et al., 2018）、警察（Dixon, 2021）、心理健康專業人員（Sandford et al., 2021）自殺者遺族的悲傷經驗，並有研究發現年長者自殺死亡之倖存配偶的悲傷困難（Farberow et al., 1992），惟缺乏研究探討祖父母自殺對家族及孫子女的影響。因此，本研究參與者所提及的爺爺自殺身亡對家族和個人的複雜性悲傷與個人的創傷後成長反思，實為珍貴且難以取代的資訊。根據上述研究結果，對本文的研究目的提出下列討論。

### 一、家族的大家長一旦自殺離世，整個家族可能成為被複雜性悲傷影響的單位

傳統的華人社會是所謂的父權家長制社會，父祖是家族統治的首腦，家族中一切權力集中在他們的手中（瞿同祖，1984）。華人受到本土傳統文化的影響，形成對權威者崇拜及依賴的心理與行為傾向（楊國樞，1992）。本研究參與者小柔的爺爺生前篳路藍縷，創業有成，在家族長期的經營過程中，擔任著生產者與精神領導者的角色。可以想見，當家族中的大家長非預期的離世時，對整個家族而言不啻為晴天霹靂、甚至成為撼動家族基業的事件。因為非預期死亡而失去親人，對兒童和成人來說都是衝擊巨大的生活壓力，是最常被提及的潛在創傷經驗（Keyes et al., 2014）。從本研究結果可看出，即使研究參與者當時的年紀小，也能觀察到家族成員無預警地面臨大家長爺爺自殺驟逝，進入一種複雜性悲傷的喪親處境。

李俊豪等人（2018）指出，由於華人家庭的權力結構，父親的存歿是影響男性子嗣會否分家的關鍵因素之一，本研究呼應了上述結果，即便是孫輩或兒童，也看得出家族在失去大家長後，已沒有維持家族團結與和諧假象的必要。這些感情不睦的家族成員將大家長爺爺的自殺相互歸咎，視彼此如寇讎或不理不睬。自殺的污名化和保密性也讓自殺者遺族很難與家人分享彼此的悲傷，導致家庭固有的支持系統關閉。在這個非常需要互助的時期，家族卻因為溝通困難或衝突，變

得更加疏遠。再加上每位家族成員各有其獨特的因應悲傷方式，但在別的家人眼中看來，卻視之為低劣或不適當的（Hunt & Hertlein, 2015）。家庭成員並不知道其他人表現出來的是「偽裝的悲傷」（disguised grief），互看不順眼及不理解的結果，造成的是家族成員之間的憤怒、怨恨、猜疑和孤立。

再從依戀理論（attachment theory）來看，不論自殺的原因為何，一旦家庭出現非預期、突發的自殺死亡事件時，由於家庭成員與自殺者的依附關係猛然斷裂，「焦慮」與「悲痛」甚至「憤怒」的情緒急速在家庭中滋長，很容易就會導致家庭關係崩解（林嘉莉，2008）。在世的家庭成員之間也可能存在依戀傷害（attachment injuries）。這些傷害通常是在上述溝通衝突及自殺後家族成員角色發生變化時衍生的。結果，自殺事件帶來的悲傷，與自殺者的依戀傷害，以及家族關係斷裂的依戀傷害相互交織，形成複雜的悲傷反應（Hunt & Hertlein, 2015）。

## 二、有損家族名譽的自殺，讓家族位階下端的孫輩知情權利和悲傷被剝奪

被社會汙名化的自殺，往往使得家族成員視自殺為「家醜」。對自殺者遺族的汙名化可以追溯到早期的歷史時期，當時自殺者的家庭成員面臨不可為死者提供適當的喪葬、財產被沒收以及被逐出社區的困境。儘管這種文化習俗已不復存在，但對自殺者遺族的負面態度依舊普遍，甚至採取更隱微的孤立和迴避形式來汙名化，或將自殺排除在保險支付，或與精神疾病掛勾（Feigelman et al., 2009; Hanschmidt et al., 2016），連帶地懷疑自殺者的家屬可能也有精神問題。自殺被汙名化的結果，造成自殺者遺族的朋友和家庭支持度低，尤其當自殺被視為一種選擇，甚至是自殺者的「自由意志」可控制採取或不採取的行動時，自殺者遺族無形中也被迫面臨汙名、標籤、歧視、拒絕、羞恥和究責（Ozkok et al., 2022），導致自殺者遺族的心理健康受損，與更多的悲傷困難、更高的自殺傾向和更少的個人成長有關（Oexle et al., 2020）。

自殺汙名化的影響之一是對外人隱瞞死因、退出社會互動、壓抑自己的情緒，藉此控制、避免汙名擴散出去（Hanschmidt et al., 2016）。加上華人的自我通常是「互依的自我」（interdependent self），以社會角色和關係來界定個人的自我概念。在所屬的關係網中，很在意他人對自己的評價，自己既要表現出合宜的行為，所做的事情不能讓自己感到「丟臉」，另外也要顧及他人的「面子」，「揚善於公堂，規過於暗室」，也就是在公開場合給別人添加面子，且儘量避免損及對方的顏面（黃光國，2005）。華人社會一向重視和維護家族名譽，「子為父隱，父為子隱」，會盡量隱瞞失敗、負面或有損家族名譽之事（楊國樞、葉明華，2005）。故自殺的汙名化導致全家族對自殺一事一致守口如瓶。在本研究中，身為兒童的自殺者遺族位於華人家族主義與長幼有序的最下端，在家族主義的「大我」下，個人的「小我」被壓抑。因此，年幼的兒童對於自殺真相的探尋或哀悼的方式，根本沒有表達意見的權利，只能任憑家族中的其他長輩擺布，被剝奪的悲傷可能成為惡化成複雜性悲傷的前因。

## 三、受到家族長輩複雜性悲傷的牽連，更容易加重孫輩的複雜性悲傷

祖父母死亡對於孫輩兒童的影響，有賴於他們與祖父母的依戀品質。對某些兒童而言，祖父母可能是兒童生活中無條件的愛與照顧的來源，另對某些兒童而言，祖孫關係僅止於偶爾通訊或假日拜訪，後者雖然不太會因為祖父母死亡經驗到強烈的個人失落，但因為家庭是一個系統，每個家庭成員的悲傷和因應行為，不可避免地會影響家中其他人的悲傷和因應行為。兒童除了自己的悲傷外，還會受到父母因應喪親的方式，以及家庭環境的變化和緊張氣氛的影響（Schwab, 1997）。

失去親人的兒童得依靠父母來處理他們的悲傷，並為家庭建立健康的新生活。理想的情況是，父母在奮力地因應自己的悲傷的同時，又要為孩子建立安全感和可預測性。但父母盡了最大努力，依然很難應付所有的挑戰，使得父母通常難以注意到兒童的悲傷表達和反應，並做出適當的回應（Bugge et al., 2014），造成兒童的悲傷和支持的需要沒有被看見，置兒童於無足輕重和忽視不管的境地（Schwab, 1997）。

在本研究中，當家族其他長輩或父母採取避而不談等消極策略，甚至因情緒困擾或婚姻觸礁而自顧不暇時，此時的小柔不僅要承受身為自殺者遺族的複雜性悲傷的負面後果，更進一步淪為家庭壓力與危機下的犧牲品。或許從自殺失落的脈絡來看，父母親可能也負荷不了爺爺自殺的壓力，一個精神疾病發作、一個婚姻失敗自我價值感低落，加上家族支持系統與社會支持系統不足，致使父母的親職角色雙雙失格，成了「缺席的父母」（absent parents）。兒童原本寄望重要他人或照顧者能給予安慰和支持，但得到卻是共情失敗（empathic failure）（Feigelman et al., 2009），加劇了兒童的悲傷。研究者不敢斷言這是否已形成代際創傷（transgenerational trauma），或是上上一代、上一代，甚至整個家族喪親之痛的未竟事宜，導致下一代的兒童極容易成為轉移作用下的代罪羔羊。

#### 四、須從修復家庭關係角度採取預防措施，以減少自殺者遺族的自殺意念與行動

自殺者遺族除了面臨一連串不良心理和生理健康結果的風險外，他們的自殺風險和自殺意念往往很高（Pompili et al., 2013）。已有研究指出自殺受害者家庭的自殺率，是沒有自殺受害者家庭的兩倍。因自殺而失去親人的遺族，可能因與親人的依戀關係破裂，以及經歷自殺等創傷性事件而經驗到複雜性悲傷，強化自殺者遺族的自殺傾向，甚至最終導致另一個家族成員自殺（Ahn et al., 2023）。這也是為什麼在自殺風險評估中，納入家族自殺史很重要（Qin et al., 2002）。本研究參與者小柔提到在爺爺自殺死亡之後，家族中再度發生堂哥自殺，她自己也長期受自殺意念所苦，也曾採取一些自殺未遂的行動。故有學者主張應對自殺者進行「心理解剖」（psychological autopsy, PA），亦即回顧自殺者的歷史、生活方式、內在和人際特徵、認知風格、精神病理學等（Leenaars et al., 2022），透過對自殺者的相關人士進行訪談，以及其他可用的資料來源（例如記錄），對自殺者的生活進行系統性、全面性的探索，以確定導致其自殺的心理、社會和環境因素。透過歸納資料分析，抽絲剝繭揭示自殺者生前潛在的重要警訊，可以更好地為篩檢和預

防工作提供有用的訊息。如此一來，不但可以讓自殺者遺族理解自殺者生前的樣貌，多了同情、慈悲與寬恕，甚至協助家庭成員處理彼此之間的不良關係或爭吵，不再將那些無法輕易確定合理解釋的自殺事件，視為家族命運或個人命運（Hagaman et al., 2018）。痛定思痛尋求專業協助與改善家族關係，鼓勵揭露資訊，或可有助於減少自殺者遺族的自殺意念與行為。

## 五、自殺者遺族的創傷後成長，可從重構靈性信仰觀、建立持續性連結、找到生命盼望的行動目標來獲得昇華

本研究參與者小柔提到身為自殺者遺族，她對宗教和信仰的觀點轉化。從史前時代開始，個人和社群在喪親之痛期間，會轉向宗教信仰和習俗儀式以尋求慰藉。宗教似乎會影響自殺者遺族因應悲傷的歷程，因為他們更常擔心神明是否在懲罰他們，或自殺者不能進入天堂。不可否認地，從過往研究亦可發現，某些神職人員對自殺者遺族的服務似乎不甚恰當。超過三分之一的神職人員只是勉強準備或根本沒有準備好提供自殺後防治的服務（Vandecreek & Mottram, 2009）。對照本研究參與者小柔對教會的描述，最讓她反感的似乎是教友單以聖經表面的字句來教訓人不可以自殺，或對自殺話題避之如洪水猛獸，導致自殺者遺族尋求開導或協談無門。但是聖經反對自殺嗎？其實整本聖經只有六處經文直接提到自殺，而且至少都沒有譴責自殺的意思（郭承天，2020）。張雅惠（2019）也引用魏連嶽在2016年提出的觀點，認為基督徒不應在面臨自殺危機的時候辯論自殺神學，或對自殺者加以定罪，而是要陪伴關懷自殺者遺族，並透過基督信仰祈求神的憐憫與恩典，善待自殺者的靈魂。

本研究參與者小柔在遭遇爺爺自殺死亡事件或被媽媽不當教養後，非常需要與教會的人分享她的想法和感受。但出乎她意料之外的是，與教會的人分享竟帶來痛苦，這些痛苦是由於被指責或批判所造成的，這當然會引起小柔的不滿與反彈，每一句控訴其實都是因為她被他人無情冷漠的話語所傷。本研究並非要譴責教會或任何宗教信仰，更何況有眾多研究顯示靈性／宗教彰顯出人生於世的生命意義，確實能幫助人抵抗絕望時的無意義感，降低自殺風險。本研究以維護自殺者遺族的人道立場出發，希冀當他們遇到困難時，教友或任何人都應當表達關心和支持。自殺者並非神的叛徒，自殺者遺族更不是連坐法下的犧牲者。如小柔所言，她仍是基督信仰的追隨者，她依然相信上帝的大愛，她和爺爺都是神的兒女。經過深刻理解爺爺和思考教義後，她的宗教信仰更加堅定。她領受神的恩典，例如用更靈性的視角，將正面的結果歸因於上帝，想回應上帝的旨意、運用宗教作為因應悲傷過程中重要的意義建構框架等。自殺者遺族小柔希望教會能盡早正視自殺議題，因為可以預見各年齡層都有受苦迷途亟需幫助指引的人，這時候的教會不能置身事外，反而應該打破成規去積極的回應，目標在幫助教友與會眾身心靈全人的健康發展。

自殺者遺族常談到想與自殺者保有持續性的連結（continuing bonds）。早期有關悲傷復原的研究，多以促進與故人的情感脫離（結束與故人的連結）作為「成

功的」悲傷因應與治癒的目標。但現在的觀點已然改變，健康的悲傷不是脫離、認命和以線性方式繼續前進，而是與故人建立一種新的關係。有的做法是透過回憶或反思喚起與故人的連結感，有的是承繼故人的遺志或以故人的名義追求人生目標，特別是透過靈性體驗而產生的連結。當持續性的連結是正面的，就可以提供一個「安全基地」(secure base)，有助於失落後的情緒處理、世界觀重構和成長 (Jahn & Spencer-Thomas, 2018)。例如本研究參與者小柔藉由住在爺爺留下的房子和看到電費帳單上依然有爺爺的名字，以及為爺爺唱聖歌和禱告來維持與爺爺的連結。她沒有因為住在爺爺的房子裡而感到恐懼，反而繼續感受到爺爺的保祐。故人雖已逝，但仍保護或照顧後代，這就是華人社會中常說的「先祖庇蔭」。這種連結感為自殺者遺族提供了安慰、接受或幸福，並傳達了故人是安全、平靜或總有一天能再相聚的訊息。研究也顯示，記住故人生前更全面的情況（無論是好的還是壞的）都有助於理解自殺，並減輕因自殺而失去親人的自責和內疚。不過，有些因素，如自殺的汙名化以及他人希望遺族儘快解決悲傷的期望，會迫使自殺者遺族只能更隱密地表達與故人的持續性連結，甚至某些自殺者遺族的自殺意念，可能是想與故人重新建立連結或了解故人經歷了什麼的一種方式 (Goodall et al., 2022)。其他如創傷性的失落與衝突矛盾的關係，會使家屬與故人的連結變得複雜。因此，有必要透過評估家庭生態、故人生前的重要性、家人關係親密度、連結方式、情緒悲傷反應的差異等，來綜合瞭解與故人的連結能否轉為家庭的新能量與優勢（蔡佩真，2009）。

最後，走過爺爺自殺死亡、家族動盪，死亡意念和生命意義的探尋，研究參與者小柔形容自己為「負傷的人」，這都要歸功於一路走來沒有自暴自棄。她積極求助，一個管道不通就尋求另一個管道，非要讓自己活下來不可，真可謂是「倖存者」(survivor)。隨著創傷得到修復，變得不再那麼強烈，爺爺的自殺事件和家族的創傷，從殘酷和痛苦的經驗，降級成個人可以解鎖的一系列成就，從而展開一條療癒的路徑。說自己是負傷的人，並不表示傷痕累累狼狽不堪，而是認可並見證自己個人的創傷後成長，撕掉自殺者遺族的汙名化標籤。如 Jung, C. 所言，「正是我們所受的傷害，賦予了我們療癒的力量。」(It is our own hurt that gives the measure of our power to heal)。創傷的經歷激勵人們變得更有同理心、更有動力和更有洞察力。(Jung, C, 1954；引自 Hankir et al., 2021) 小柔的親身經驗娓娓道來，告訴我們即使是自殺者遺族，即使經歷了那麼多家族的創傷，也具有有益健康的作用。

## 六、研究限制與未來建議方向

本研究為訪談一位自殺者遺族的個案研究，因此，考慮到視域不同、個人情緒偏見或回溯幼年記憶問題，研究結果的類推性和典型性受到限制。此外，不同的研究人員亦可能具備獨特的視角，發現或產生本研究所忽略的新的詮釋。研究者也希望未來的研究能進一步取得其他家族成員的訪談或近身觀察的資料，相互對照不同家族成員的觀點。

綜合本研究上述的結果與討論，本研究建議專業助人工作者未來要服務自殺者遺族時，須在理解和熟稔複雜性悲傷的知能上多下功夫，且將自殺後關懷訪視及處遇對象範圍從個人擴大到家族，並納入家族代間系統與代間動力的概念，帶入家族治療、悲傷輔導甚至創傷治療的做法，各個年齡層的個別諮商、伴侶諮商、家族諮商、精神醫療、社區照護多管齊下，如此方能全面檢視在自殺事件發生後，個人的悲傷如何與家族的悲傷交織，尤其要留心家族衝突的化解與增進家族的凝聚力，提供社會支持的力量，鼓勵自殺者遺族克服他人汙名和自我汙名的不良影響，同舟共濟度過難關，最後朝向社會正義和倡議的方向前進，呼籲世人關心在當今龐雜的社會網絡下，如何一方面預防自殺，一方面關注到越來越多受到影響的自殺者遺族，避免憾事發生，惡化為代際創傷。

**收稿日期：2024.03.18**

**通過刊登日期：2024.10.15**

## 參考文獻

### 中文部分

- Neimeyer, R. A. (2007)：走在失落的幽谷—悲傷因應指引手冊〔章薇卿譯〕。心理。（原著出版年：1998）
- 呂欣芹（2006）：自殺者遺族悲傷調適之模式初探〔未出版之碩士論文〕。國立臺北護理學院。
- 李俊豪、楊文山、莊英章（2018）：臺灣日治時期的家庭結構與分家現象—新竹四個街庄的分析。人口學刊, 56, 1-33。[https://doi.org/10.6191/JPS.201806\\_56.0001](https://doi.org/10.6191/JPS.201806_56.0001)
- 林嘉莉（2008）：自殺家庭的悲傷輔導及治療技術探討。諮商與輔導, 275, 28-32。  
<https://doi.org/10.29837/CG.200811.0015>
- 祝硯滴（2017）：自殺者遺族汙名化經驗中自我位置的變化〔未出版之碩士論文〕。國立東華大學。
- 郭承天（2020）：華人基督教與安樂死的選項。臺灣宗教研究, 19 (1), 1-36。
- 陳孟慈（2022）：喪親自殺遺族兒童在手足諮商團體的悲傷經驗轉化歷程—以一個家庭為例〔未出版之碩士論文〕。臺北市立大學。
- 陳家敏（2023）：自殺者遺族對失落的賦義：一個說故事團體中的探究〔未出版之碩士論文〕。國立東華大學。
- 張雅惠（2019）：自殺危機之宗教輔導—以基督教為例。真理大學人文學報, 23, 1-22。
- 黃光國（2005）：儒家關係主義——文化反思與典範重建。國立臺灣大學出版中心。

## 幼年經歷長者自殺之遺族的家族複雜性創傷與個人成長反思：單一個案研究

楊國樞（1992）：中國人的社會取向：社會互動的觀點。載於楊國樞、余安邦（主編），*中國人的心理與行為—理念與方法篇（一九九二）*（87-142頁）。桂冠。

楊國樞、葉明華（2005）：家族主義與泛家族主義。載於楊國樞、黃光國、楊中芳（主編），*華人本土心理學（上）*（249-292頁）。遠流。

廖思媛（2023）：*照見關係中的自我：合作取向對話實踐者的自我敘說*〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學。

衛生福利部統計處（2025）：**113 年死因統計結果分析**。2025 年 6 月 16 日，取自 <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-82775-1.html>

蔡佩真（2009）：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。*中華心理衛生學刊*，22（4），411-433。

[https://doi.org/10.30074/FJMH.200912\\_22\(4\).0003](https://doi.org/10.30074/FJMH.200912_22(4).0003)

瞿同祖（1984）：*中國法律與中國社會*（初版）。里仁書局。

魏淑婷（2010）：*自殺者遺族失落經驗的意義重構*〔未出版之碩士論文〕。高雄醫學大學。

### 英文部分

Abossein, S., Santurri, L., Borrero, L., & Shaw, L. (2022). Lived experiences of individuals bereaved by the suicide death of a sibling. *Journal of Mental Health Counseling*, 44(2), 133-152. <https://doi.org/10.17744/mehc.44.2.03>

Ahn, S. Y., Yu, S., Kim, J. E., & Song, I. H. (2023). The relationship between suicide bereavement and suicide ideation: Analysis of the mediating effect of complicated grief. *Journal of Affective Disorders*, 331, 43-49. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.008>

Ali, U., & Rehna, T. (2022). Grief reactions and suicide bereavement in the context of stigma among parents: An interpretative phenomenological analysis. *Annales Médico-psychologiques, Revue psychiatrique*. 181(7), 598-603. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2022.04.016>

American Foundation for Suicide Prevention (2025). *International survivors of suicide loss day*. Retrieved February 12, 2024, from <https://afsp.org/international-survivors-of-suicide-loss-day/>

Barlow, C. A., & Coleman, H. (2003). Suicide and families: Considerations for therapy. *Guidance & Counselling*, 18(2), 67-73.

Bugge, K. E., Darbyshire, P., Røkholt, E. G., Haugstvedt, K. T. S., & Helseth, S. (2014). Young children's grief: Parents' understanding and coping. *Death Studies*, 38(1), 36-43. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.718037>

- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Cann, A., & Hanks, E. A. (2010). Positive outcomes following bereavement: Paths to posttraumatic growth. *Psychologica Belgica, 50*(1&2), 125-143. <https://doi.org/10.5334/pb-50-1-2-125>
- Cea, D. M. (n.d.). Supporting survivors of suicide loss. *Counseling Today*. Retrieved January 30, 2024, from <https://ctarchive.counseling.org/2019/10/supporting-survivors-of-suicide-loss/>
- Cerel, J., Jordan, J. R., & Duberstein, P. R. (2008). The impact of suicide on the family. *Crisis, 29*(1), 38-44. <https://doi.org/10.1027/0227-5910.29.1.38>
- Creswell, J. W. (2023). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (5th ed.). Sage.
- Creuzé, C., Lestienne, L., Vieux, M., Chalancon, B., Poulet, E., & Leaune, E. (2022). Lived experiences of suicide bereavement within families: A qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(20), 13070. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013070>
- Cutrera-Párraga, E. A., Cotton, C., Heath, M. A., Miller, E. E., Young, T. A., & Wilson, S. N. (2022). Three sibling survivors' perspectives of their father's suicide: Implications for postvention support. *Journal of Child & Family Studies, 31*(7), 1838-1858. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02308-y>
- Dixon, S. S. (2021). Law enforcement suicide: The depth of the problem and best practices for suicide prevention strategies. *Aggression & Violent Behavior, 61*, 101649 . <https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101649>
- Farberow, N. L., Gallagher-Thompson, D., Gilewski, M., & Thompson, L. (1992). Changes in grief and mental health of bereaved spouses of older suicides. *Journal of gerontology, 47*(6), 357-366. <https://doi.org/10.1093/geronj/47.6.p357>
- Fayaz, I. (2024). Posttraumatic growth experiences in suicide survivors: A qualitative inquiry in conflict zone. *Psychology, health & medicine, 29*(3), 442-447. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2124524>
- Feigelman, W., Gorman, B. S., & Jordan, J. R. (2009). Stigmatization and suicide bereavement. *Death Studies, 33*(7), 591-608. <https://doi.org/10.1080/07481180902979973>
- Gilo, T., Feigelman, W., & Levi-Belz, Y. (2020). Forgive but not forget: From self-forgiveness to posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Death Studies, 46*(8), 1870–1879. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1864064>
- Goodall, R., Krysinska, K., & Andriessen, K. (2022). Continuing bonds after loss by suicide: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(5), 2963. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052963>
- Gutin, N. J. (2019). Losing a patient to suicide: What we know. *Current Psychiatry, 18*(10), 14-32.

## 幼年經歷長者自殺之遺族的家族複雜性創傷與個人成長反思：單一個案研究

- Hagaman, A. K., Khadka, S., Wutich, A., Lohani, S., & Kohrt, B. A. (2018). Suicide in Nepal: Qualitative findings from a modified case-series psychological autopsy investigation of suicide deaths. *Culture, Medicine & Psychiatry*, 42(3), 704-734. <https://doi.org/10.1007/s11013-018-9585-8>
- Hankir, A., Zaman, R., & Carrick, F. (2021). Trauma and the role of the wounded healer. *European Psychiatry*, 64(S1), S67. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.209>
- Hanschmidt, F., Lehnig, F., Riedel-Heller, S. G., & Kersting, A. (2016). The stigma of suicide survivorship and related consequences—A systematic review. *PLoS ONE*, 11(9), e0162688. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0162688>
- Harrington-LaMorie, J., Jordan, J. R., Ruocco, K., & Cerel, J. (2018). Surviving families of military suicide loss: Exploring postvention peer support. *Death Studies*, 42(3), 143-154. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1370789>
- Hunt, Q. A., & Hertlein, K. M. (2015). Conceptualizing suicide bereavement from an attachment lens. *The American Journal of Family Therapy*, 43(1), 16-27. <https://doi.org/10.1080/01926187.2014.975651>
- Jackson, J. (2003). *SOS : A handbook for survivors of suicide*. American Association of Suicidology.
- Jahn, D. R., & Spencer-Thomas, S. (2018). A qualitative examination of continuing bonds through spiritual experiences in individuals bereaved by suicide. *Religions*, 9(8), 248. <https://doi.org/10.3390/rel9080248>
- Jayawickreme, E., & Blackie, L. E. R. (2014). Post-traumatic growth as positive personality change: Evidence, controversies and future directions. *European Journal of Personality*, 28(4), 312-331. <https://doi.org/10.1002/per.1963>
- Jordan, J. R. (2008). Bereavement after suicide. *Psychiatric Annals*, 38(10). <https://doi.org/10.3928/00485713-20081001-05>
- Jordan J. R. (2017). Postvention is prevention-The case for suicide postvention. *Death Studies*, 41(10), 614-621. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1335544>
- Jordan, J. R., & McMenamy, J. (2004). Interventions for suicide survivors: A review of the literature. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 34(4), 337-349. <https://doi.org/10.1521/suli.34.4.337.53742>
- Keyes, K. M., Pratt, C., Galea, S., McLaughlin, K. A., Koenen, K. C., & Shear, M. K. (2014). The burden of loss: unexpected death of a loved one and psychiatric disorders across the life course in a national study. *American Journal of Psychiatry*, 171(8), 864-871. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13081132>
- Lee, E., Kim, S. W., Kim, J. J., & Enright, R. D. (2017). Family conflict and forgiveness among survivors of suicide. *Journal of Loss and Trauma*, 22(8), 689-697. <https://doi.org/10.1080/15325024.2017.1388344>

- Leenaars, A. A., Dieserud, G., & Wenckstern, S. (2022). The mask of suicide. *Archives of Suicide Research*, 26(3), 1072-1093.  
<https://doi.org/10.1080/13811118.2020.1851832>
- Levi-Belz, Y. (2015). Stress-related growth among suicide survivors: The role of interpersonal and cognitive factors. *Archives of Suicide Research*, 19(3), 305-320.  
<https://doi.org/10.1080/13811118.2014.957452>
- Levi-Belz, Y. (2016). To share or not to share? The contribution of self-disclosure to stress-related growth among suicide survivors. *Death Studies*, 40(7), 405-413.  
<https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1160164>
- Levi-Belz, Y. (2017). Relationship with the deceased as facilitator of posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Death Studies*, 41(6), 376-384.  
<https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1285372>
- Levi-Belz, Y. (2019). With a little help from my friends: A follow-up study on the contribution of interpersonal characteristics to posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 11(8), 895-904. <https://doi.org/10.1037/tra0000456>
- Levi-Belz, Y., & Hamdan, S. (2023). Shame, depression, and complicated grief among suicide loss-survivors: The moderating role of self-disclosure. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(1), 1-11.  
<https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2182820>
- Levi-Belz, Y., & Rotem, N. (2022). The longitudinal contribution of attachment models and interpersonal factors to posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Journal of Clinical Psychology*, 78(2), 184-200. <https://doi.org/10.1002/jclp.23204>
- Livings, M., Smith-Greenaway, E., Margolis, R., & Verdery, A. M. (2022). Bereavement and mental health: The generational consequences of a grandparent's death. *SSM - Mental Health*, 2, 100100.  
<https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2022.100100>
- Maple, M., Poštuvan, V., & McDonnell, S. (2019). Progress in postvention: A call to a focused future to support those exposed to suicide. *Crisis*, 40(6), 379-382.  
<https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000620>
- Mitchell, A. M., Kim, Y., Prigerson, H. G., & Mortimer-Stephens, M. (2004). Complicated grief in survivors of suicide. *Crisis*, 25(1), 12-18.  
<https://doi.org/10.1027/0227-5910.25.1.12>
- Oexle, N., Feigelman, W., & Sheehan, L. (2020). Perceived suicide stigma, secrecy about suicide loss and mental health outcomes. *Death Studies*, 44(4), 248-255.  
<https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1539052>
- Ozkok, H., Tatar, B. H., Ayyıldız, T. N., Eskin, M., Erdem, G., & Turan, B. (2022). To blame or not to blame: The role of belief in free will in substance use and suicide

幼年經歷長者自殺之遺族的家族複雜性創傷與個人成長反思：單一個案研究

- stigma. *International Journal of Mental Health & Addiction*, 20(6), 3301-3314.  
<https://doi.org/10.1007/s11469-022-00755-8>
- Pompili, M., Shrivastava, A., Serafini, G., Innamorati, M., Milelli, M., Erbuto, D., Ricci, F., Lamis, D. A., Scocco, P., Amore, M., Lester, D., & Girardi, P. (2013). Bereavement after the suicide of a significant other. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(3), 256-263. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.117145>
- Qin, P., Agerbo, E., & Mortensen, P. B. (2002). Suicide risk in relation to family history of completed suicide and psychiatric disorders: A nested case-control study based on longitudinal registers. *Lancet*, 360(9340), 1126-1130.  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(02\)11197-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(02)11197-4)
- Sandford, D. M., Kirtley, O. J., Thwaites, R., & O'Connor, R. C. (2021). The impact on mental health practitioners of the death of a patient by suicide: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(2), 261-294.  
<https://doi.org/10.1002/cpp.2515>
- Schwab, R. (1997). Parental mourning and children's behavior. *Journal of Counseling & Development*, 75(4), 258-265. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1997.tb02340.x>
- Sever, M., & Ozdemir, S. (2022). How an academic's death by suicide impacts coworkers and an organization. *Death Studies*, 46(2), 323-328.  
<https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1700572>
- Shilubane, H. N., Ruiter, R. A. C., Bos, A. E. R., Reddy, P. S., & van den Borne, B. (2014). High school students' knowledge and experience with a peer who committed or attempted suicide: A focus group study. *BMC Public Health*, 14, 1081. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1081>
- Shneidman, E. (1972). Foreword. In A. Cain (Ed.), *Survivors of Suicide* (pp. ix-xi). Charles C. Thomas Publishers
- Silvén Hagström, A. (2018). "Why did he choose to die?": A meaning-searching approach to parental suicide bereavement in youth. *Death Studies*, 43(2), 113-121.  
<https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1457604>
- Smith, A., Joseph, S., & Das Nair, R. (2011). An interpretative phenomenological analysis of post-traumatic growth in adults bereaved by suicide. *Journal of Loss & Trauma*, 16(5), 413-430. <https://doi.org/10.1080/15325024.2011.572047>
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Eds.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (pp. 51–80). Sage.
- Stokes, J. E., Kim, Y. K., Kim, K., & Fingerman, K. L. (2021). Grieving a grandparent: The importance of gender and multigenerational relationships. *Journal of Marriage and The Family*, 83(3), 754-768. <https://doi.org/10.1111/jomf.12750>

- Supiano, K. P., Haynes, L. B., & Pond, V. (2017). The transformation of the meaning of death in complicated grief group therapy for survivors of suicide: A treatment process analysis using the meaning of loss codebook. *Death Studies*, 41(9), 553-561. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1320339>
- Tal, I., Mauro, C., Reynolds, C. F., Shear, M. K., Simon, N., Lebowitz, B., Skritskaya, N., Wang, Y., Qiu, X., Iglewicz, A., Glorioso, D., Avanzino, J., Wetherell, J. L., Karp, J. F., Robinaugh, D., & Zisook, S. (2017). Complicated grief after suicide bereavement and other causes of death. *Death Studies*, 41(5), 267-275. <https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1265028>
- Tal Young, I., Iglewicz, A., Glorioso, D., Lanouette, N., Seay, K., Ilapakurti, M., & Zisook, S. (2012). Suicide bereavement and complicated grief. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14(2), 177-186. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2012.14.2/iyoung>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma & Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering*. Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781483326931>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
- Toffol, E., Aliverti, E., Idotta, C., Capizzi, G., & Scocco, P. (2022). Are empathy profiles and perceived social support associated with depressive and grief-related symptoms in suicide survivors? *Journal of Clinical Psychology*, 78(11), 2245-2259. <https://doi.org/10.1002/jclp.23402>
- Vandecreek, L., & Mottram, K. (2009). The religious life during suicide bereavement: A description. *Death Studies*, 33(8), 741-761. <https://doi.org/10.1080/07481180903070467>
- Violanti, J. M., Gu, J. K., Charles, L. E., Fekedulegn, D., Andrew, M. E., & Burchfiel, C. M. (2011). Is suicide higher among separated/retired police officers? An epidemiological investigation International. *Journal of Emergency Mental Health*, 13(4), 221-228.
- World Health Organization (2012). *Public health action for the prevention of suicide: a framework*. Retrieved April 5, 2025, from <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/2c76dc09-4d3c-4858-bef6-5bff8e8df828/content>
- World Health Organization (2014). *Preventing suicide: a global imperative*. Retrieved April 5, 2025, from [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779\\_eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779_eng.pdf?sequence=1)

幼年經歷長者自殺之遺族的家族複雜性創傷與個人成長反思：單一個案研究

World Health Organization (2025). *Suicide*. Retrieved April 5, 2025, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Wilson, S., Heath, M. A., Wilson, P., Cutrer-Parraga, E., Coyne, S. M., & Jackson, A. P. (2022). Survivors' perceptions of support following a parent's suicide. *Death Studies*, 46(4), 791-802. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1701144>

# **Family Complicated Grief and Personal Growth Reflection of a Survivor Who Experienced Elderly Suicide at Early Age: A Case Study**

Tseng-Ying Cheng

## **Abstract**

Previous studies on the bereaved families of suicide survivors have rarely examined the family perspective. Therefore, one of the objectives of this study was to understand the complicated grief of the bereaved families of suicide survivors, as well as the personal reflections on post-traumatic growth. This single instrumental case study adopted the interpretive phenomenological analysis, and the participant was a granddaughter whose grandfather died by suicide. This study concluded that the family members' complicated grief were as follows: (1) Out of concern for the reputation of the suicide survivors and the family, the elders of the family concealed the true cause of death from outsiders and younger family members; (2) The family fell apart after the grandfather's sudden death; (3) Family members showed an unusual fear of death after the grandfather's suicide; and (4) Family members committed suicide again, accelerating the family's division. Based on the above results, this study discussed as follows: (1) Once the patriarch of a family died by suicide, the entire family may become a unit affected by complicated grief; (2) Suicide that damages the family's reputation deprives grandchildren at the lower ranking of the family hierarchy of their right to know and their grief; (3) Being implicated in the complicated grief of family elders can more easily aggravate the complicated grief of grandchildren; (4) Preventive measures must be taken from the perspective of repairing family relationships to reduce suicidal thoughts and actions among the bereaved families of suicide survivors; (5) The post-traumatic growth of the bereaved families of suicide survivors can be sublimated by reconstructing spiritual beliefs, establishing continuous bonds, and finding action goals to bring hope to life. This study also had some limitations and future suggestions, hoping to provide a guide for helping professionals when they want to serve the bereaved families or individual survivors of suicide.

**Keywords:** **complicated grief, elderly suicide, family, posttraumatic growth, suicide survivor**

---

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