



災後的心理反應及復原歷程

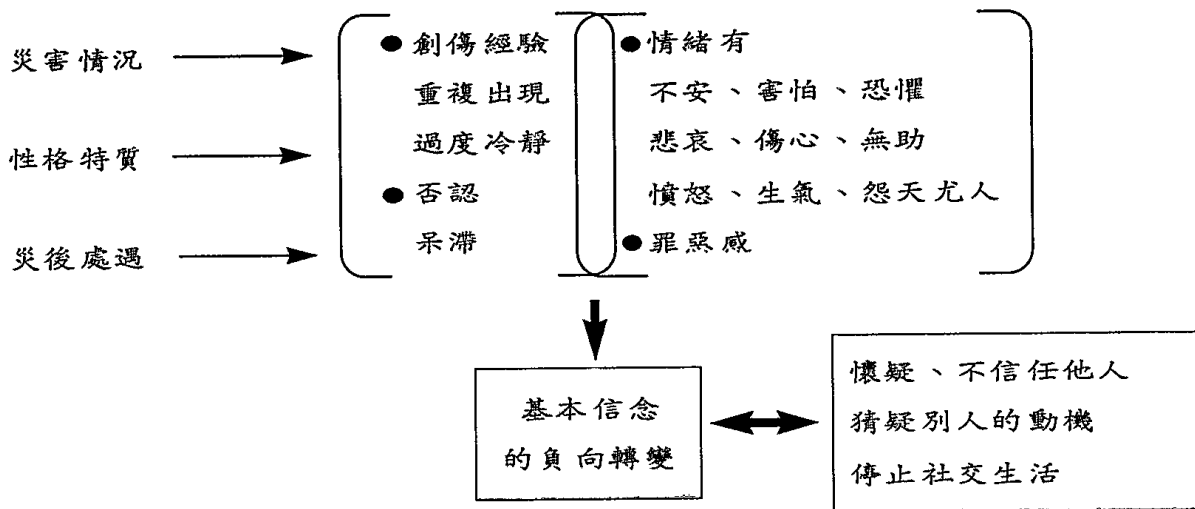
許文耀 (國立政治大學心理系教授)、吳英璋 (國立台灣大學心理系教授)

作者以心理學的角度，整理出災區居民的生命韌性何在，其生命力為何，但是有些因素阻隔其韌性與生命力的發揮，而讓一個人限於困境。若可得知其因素，便可建立本土化的災難心理復健模式。

壹、災後的心理反應

災後的心理反應歷程可如圖一所示，圖一欲說明的是災變在心理上對個人的衝擊，包括情緒反應相關連的心理防衛活動，以及認知與信念方面的反應。這些心理反應，反映出某種強烈的刺激硬生生地闖入一個人的心裡，攪動了內在的身心平衡，也因而蘊生了

許多心理能量積累在個人之內。這些經驗的素材闖進來之後，由於太過猛烈，因此累積了許多能量，卻未能被個人「消化」—將這些經驗素材整理起來，仔細檢視每一份素材，並且賦予個人的解釋（形成個人較完整的故事），而融入個人人生中的生命主張（生命哲學）之中。隨著災變後生活安排，這些能量在與親友分享經驗時，逐漸釋放，也在釋



圖一：災變後的心理反應歷程（摘自吳英璋，民88a）

放當中一點一滴地形成解釋、融入生命主張之中。幸運的，有些人在自然的社會環境中完成這項工作，但有更多的人只完成了一部份，還有人不但沒來得及處理，更增加了他的心理負荷。

從心理動力的觀點來談震災對個人的衝擊，說明的是突然而又巨大的外來刺激引發個人立即的心理反應，瞬間累積了大量的心理能量，造成個人的「難受」。若個人無法立即而有效的處理那股心理能量，會採取間隔化（compartmentalization）的自我防衛而表現出否認或過度理智化的自我防衛方式。這股心理能量逐漸地以視覺化的災難刺激（經驗）與夢魘方式釋放出來，以情緒的方式釋放出來，以及以重複敘述這項災難經驗的方式釋放出來。

貳、災難後的自我療傷歷程

吳英璋（民88b）認為自然的社會環境中，個人所信賴的親友的噓寒問暖會引動自己較真實的敘述心底的經驗，也連帶的表現伴隨著的情緒。這種歷程是種自然的自我療傷歷程。之所以能量有療傷的功能，需要立基在三個條件上：(1)是個人所信賴的人，(2)是否能表述出真實的心理經驗素材，(3)是否能與個人原有的生命經驗融合。

是否信賴對方，決定了個人是否能較真實的表現自己的痛苦的心路歷程，震災之下，瞬間接受了大量的慘烈刺激，引發的是許許多多尚未經個人完全處理的經驗素材，而這些經驗素材，一方面被自我防衛的心理機制壓抑著，一方面卻又因為能量累積所形成的「難受」



期盼著適當的流露。這兩股力量造成自我的矛盾，因此，有些許的陌生或不能信賴的感覺，將強化自我防衛的力量，使其不能真實的表述經驗，甚至因自我防衛而做了扭曲的理智化的陳述，反而造成更大的自我經驗整合的困難。

自我防衛機制的的作用，是在減低或消除個人心理上的「難受」，採取的方式除了「昇華」之外，多為不正面面對該項刺激（心理經驗）的方式。因此，這項偏屬潛意識或前意識的心理活動（自我防衛），會令個人不容易真實的提取到自己的經驗素材。若無法真實提取這些經驗素材，這股累積的心理能量即無法有效的釋出。

任何一個生活事件都被個人主動且主觀的整理成很個別化的經驗。影響這項經驗的內涵的因素包括來自「超我 (superego) 」的「良心 (conscience) 」與「理想 (ideal) 」，來自「本我 (id) 」的立即滿足的需求，以及來自外在環境的要求。「自我 (ego) 」所整合完成的「經驗」若能恰當的協調這三方面的要求，則「自我」即能統合出較足夠的心理能量，繼續有彈性且有效的面對下一個生活事件，否則即必須分出相當的心理能量繼續壓制或妥協這三方面的要求，而減少了「自我」面對下一個生活事件的能量，亦即減少了其彈性與有效性。震災的強大刺激所引發的心理能量需要「自我」去引發並將之釋放至較低

且恰當的能量水準，若無法較完整的完成這項工作，則震災引起的心理能量就需要另一份「自我」的心理能量來壓制他，因而形成某種形式的固著 (fixation) ，影響了「自我」能夠用來繼續有效面對生活事件的能量。前一項生活事件留存下來的經驗，必然影響下一個生活事件的經驗的「製作」，前一項經驗如果沒有心理能量的「固著」，可以有較充分的能量處理下一個生活經驗的製作，而如果前一項經驗有「固著」現象，在面對較強烈的下一生活事件（如震災），即會有無法面對（處理），甚至連先前的固著一起潰隄的情況出現。

前後事經驗的融合，一般情況下可以減少固著發生的可能性，進而整合更好的面對下一生活事件的能量。

因此，受災的個體存在著「說」與「不說」的矛盾，就臨床經驗分析，只有在「充分的說」，並整理出「完整的自我故事」，才可能真正徹底的解決個人的災難經驗。多數學者認為大多數的人面對極為困境的事件時，總會嘗試著編織事件的價值，使他們覺得是有意義的 (Harvey et al., 1990; Thompson & Janigian, 1988) 。為了能助個人解決其災難的反應，專業人員首先需能傾聽受災個體對災變的種種陳述，不管這些陳述是如何的可怖，因為他在災變時所發生的故事正是其可從此次災變中發現意義的主要來源。災民們通常認為別人無法

堅持到聽完他們述說所有的故事，且無法忍受他們一再地重述，但是這些故事的陳述是可當為發展新觀點的基礎。因此，這些災民只有保持沉默及孤單，但內心卻傾盼一位好聽眾 (Auerhahn et al., 1993)。其實願意重新再去體驗災變中的感受，代表著該個體願意面對災變所帶來的沮喪情緒，如此地面對正是接受 (accept)，而不是否認，此種藉著自我故事的陳述之療傷力量會使個人的恐懼不斷地退去 (Tedeschi & Calhoun, 1995)。

自我故事的陳述的另一效果是可以對災難形成「公有化 (communalization)」。當聽者可以同理到說者的故事，說者可以克服孤立 (isolation) 的感受，聽者亦因著此故事而受到啓迪 (Shay, 1994)。此種公有化的效果幫助說者感受到他的經驗是可以被理解的，進而產生意義。同樣的，聽者因說者的改變，亦感受到自己也產生同樣的變化。

有不同的方法，如寫作，兒童藉著閱讀、遊戲等，均可達到自我故事陳述的妙用，這些方法可因人而有不同運用。

參、從災變中成長

Tedeschi與Calhoun(1995)認為個體能從災變中成長，最重要的要項是使危機可處理化 (manageable)，使危機可以理解化 (Comprehensible)，及發現生活是

不斷存續著意義 (meaning)。遭遇到生活危機時，每個人或多或少都覺得自己受到威脅，並會尋求方法來扭轉此種負向狀態。但是大多的災變是無法扭轉至回復原先的狀態，或是此種扭轉的效果是有限的。這正是災變事件之所以成為災害的理由，如同Compas與Epping(1993)認為災害是指由外在環境的突然變動造成相當廣泛且嫌惡 (aversive) 結果的情況。當個體面對此種災害時，首先他會相信回到原先的生活狀況是可能的。因此當失去某些東西 (或狀態) 時，他會否認。因此他嘗試去操作何種狀態是可以達到的，是可處理的，例如：受傷的災民會尋求醫療，以獲得身心的健康；於災變中財產有所損失者，或許會以犯罪的方法來填補他的損失；因失掉他人而陷入悲傷的人可能會尋找週遭的人，誰可替補那位逝者的位置。不管是何種操作，要能於失落的過程中探尋到正確的生活事項 (tasks) 不是一件容易、平順且快完成的過程。它包含著一系列克服「否認」的步驟，且要能接受現況，並且能發展出合理、可完成的新的取代目標。

同樣的，災害容易對個人的基本信念造成很大的衝擊。此種衝擊的影響是令個人原先應對外在世界的基模 (schemata) 不得不修正。原先的基模可使個人能理解、預測外在的變化，並探尋其中的意義，如此可使個人保有其價



值。但是面對災害所帶來的失落，會逼使個人質疑基模的合理性，可是個人爲了避免自尊受損，又不得不抓緊原先可依賴的基模。此種矛盾造成個人的混沌(chaos)，而亂掉了次序，失去了期待。因此外在的事變得不可理解，真正不能理解的是原先的基模受到如此大的挑戰而無法作用。唯有修正，才能度過危機，但是基模的修正不是件容易的事。

Tedeschi與Calhoun(1995)認爲唯有使危機可處理化及可理解化時，個體才能從此危機中探尋出意義。爲了能助個體達到可處理及理解其危機，二氏建議反芻(rumination)是一重要的歷程。反芻包括回顧災變事件的負向影響，尋找意義，以及與他人分享感受(Tait & Sliver, 1989)。爲了要能完成重要目標，需要解決挫折(Martin & Tesser, 1989)，這些目標可視爲一種特定的需求，例如房子倒了，需重建家園。當個人無法採用慣用的問題解決策略達成此目標時，需產生反芻歷程以發展替代性的解決策略來達成目標。Lazarus與Folkman(1984)認爲當一個人無法決定自己的行動時，更需進行反芻。

每個人在生活中欲完成的目標有其階層性，當某些目標無法達成時，個體需深思是否仍要堅持。反芻可幫助一個人放棄那些不可能的目標，以及選擇另一目標來取代原先的目標，如此個人的處理能力以及理解能力，便能在反芻的

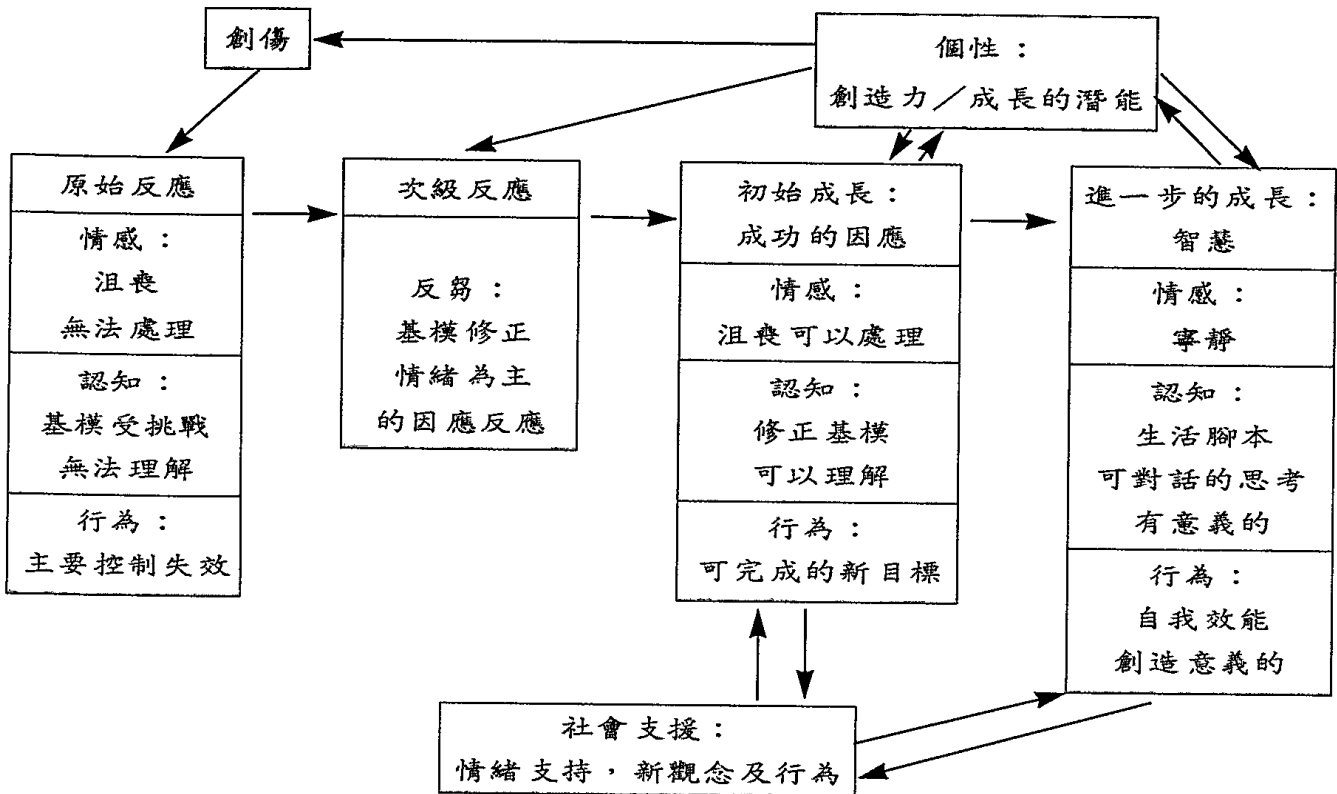
功效中不斷地增加。

Tedeschi與Calhoun(1995)發展圖二的模式說明於災難中成長的歷程。此模式強調成長是一自我協調(self-regulatory)的系統。每個人面對外在的創傷，並不是被動地承受，個體會評估此事件對他的影響有多大，並決定何種因應之道，以及結果會如何。因此，每個人面對災難事件時，有其主動性及創造力。

每個人的「個性」會影響他如何面對生活的變動，面對災害自然也不例外。當個體愈樂觀、勤奮、內控、有效能，他們愈能發展出有效的因應方式來處理災害。Strickland(1989)認爲一個人有能力捨棄其慣有的問題解決方法，且能重新建構他的環境，能夠從混沌之中釐出秩序，在限制的環境中，不斷創造自己行爲的作用力，愈能於災難中成長。

但是在災難中單靠個人，有時是不夠的，他人的援助不僅可提供情緒上的支持，新的思維方式，以及有效的因應行爲，最終的目的在於協助個人發展出自己處理災難的獨特方式。

由圖二可知，於災難中初始的成長是藉著個人的個性、社會支援以及反芻的歷程發展而來。因此，可藉由圖二評估要使個人成長須補強的力量爲何，例如：當個體是脆弱的，且不會善用社會資源時，此時可加強外來的援助，例如



圖二：災難後的成長歷程 (摘自Tedeschi與Calhoun, 1995)

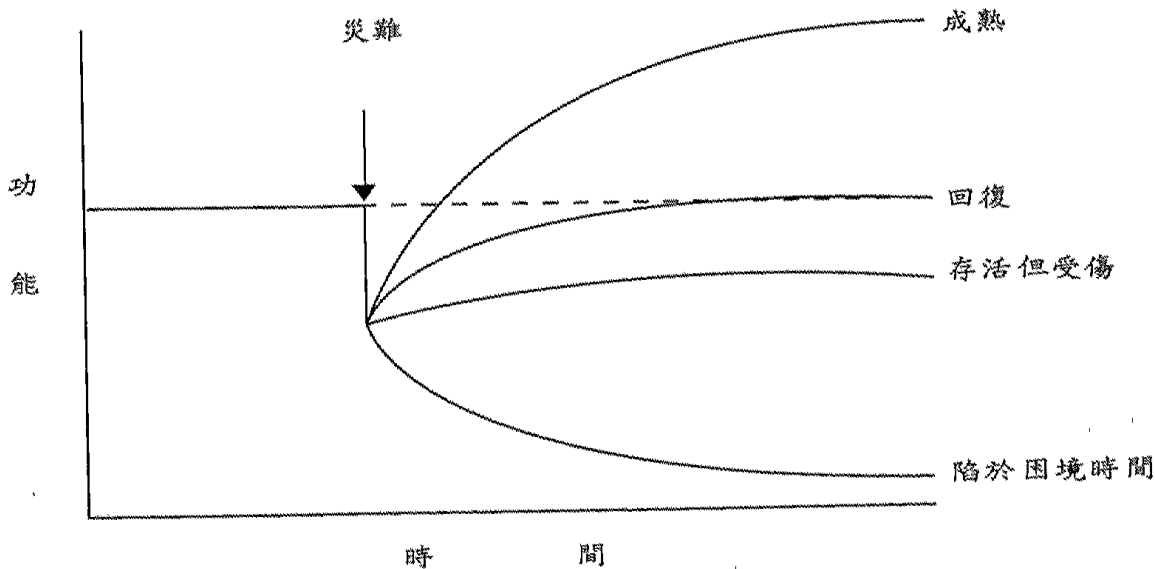
親友及專業力量的幫忙。同樣的，由初始成長至智慧的產生亦需這三種因素的相助。

肆、災難後的復原可能性

O'Leary與Ickovics(1995)認為個人面對災難後，可能發生四種結果，一是個人的功能持續惡化，使得人陷於困境 (succumbing)；二是個人存活下來，但是他的某些功能有所缺損；三是個人回復災難前的功能，此種回復快速，或是

漸漸地恢復；四是個人不僅回復原先的功能，並且更成熟。這四種情形可如圖三所示。這四種結果如果搭配前述的圖一及圖二的資料，值得我們去探討及了解的問題是：「一個人面對重大災難之後，究竟是怎麼復原的，而且在身心的成長可以變得更加成熟？」這項問題的追尋可以幫助我們累積及伸展「生命教育」的素材。

換句話說，一項重大災難的衝擊，必會帶給個人自我的影響，個人原先的自我能力 (self-capacities) 如何保有並擴



圖三 災難後的可能發展結果

展，個人如何藉著此次的災難經驗重新建構對自己、世界的信念，並追尋新的意義與角色，而可安定、自在。這些建設性的思考 (constructive thinking) 從何而來，哪些因素可促成此種思考，哪些因素又會阻礙此種思考。如能有完善的了解，將可提供給其他人面對災變時，一條有效的應變之途。

因此，如何了解由災變中帶給個人成熟的因素與歷程，以下的問題可以試圖了解災變後個人的心理反應歷程及復原結果，這些問題是：

1. 此次地震帶來的變動與衝擊相當的大，因此帶給個人內在非常大的不平衡，此種現象必然動搖個人對自己的看法，因此可探索的問題是：

(1) 目前的「我」與災變前的「我」有何不同？是什麼因素造成改變？

(2) 我相信這個世界嗎？相信什麼？

(3) 發生災變之後，內心基本價值觀及心靈是否有所變化？如果有，是什麼因素造成此種改變？

2. 相對於個人的能力是否在災變之後，仍保掌握感 (controllability)，例如在安全、信任、控制、自尊及親密的請求是否滿足，是非常重要的，因此可以探索的問題是：

(1) 這世界安全嗎？

(2) 我可以相信誰？

(3) 我仍感受到可以掌握自己的生活嗎？

(4) 我喜歡自己嗎？

(5) 我希望和別人能有更親密的連結嗎？

3. 面對此次災變，個人的因應方式是否成熟？可以加以探索的問題是：

- (1)自我反芻的能力有多大？
- (2)是否具備建設性思考？
- (3)是否具有良好的問題解決能力？
- 4.此次災變必然翻攪個人經驗，因此他如何「消化」這些經驗？效果如何？是否整理出新的意義？並融入個人生命之中？

5.在社會資源方面，可加以了解的問題是：

- (1)家庭的支持有多大？是哪方面的支持？
- (2)社區的支持有多大？是哪方面的支持？
- (3)自己最需要哪些支持，才可成長？
- (4)一旦自己成長，願意協助他人成長嗎？

藉著上述的了解，希望能整理出災區的居民的生命韌性何在，其生命力為何。相對地，又有哪些因素阻隔此種韌性與生命力的發揮，進而讓一個人限於困境？如果可以得知，便可建立本土化的災難心理復健模式，進而設計促進災民心理復健的措施。

參考書目

1. 吳英璋 (民88a)，「災變後的心理反應：情緒篇」，載於教育部編印：災後學校心理教育與輔導手冊 (25-32頁)，台北市：教育部。

2. 吳英璋 (民88b)，「災變後的心理社會復健理念」(手稿)。
3. Auerhahn, N. C., Laub, D., & Peskin, H., 1993, *Psychotherapy with Holocaust survivors*. *Psychotherapy*, 30, 464-442.
4. Hodgkinson, P.E., & Stewart, M., 1991, *Coping with catastrophe: A handbook of disaster management*. NY:Routledge.
5. Harvey, J., Weber, A., & Orbuch, T. L., 1990, *Interpersonal accounts*. Cambridge, MA: Basil Blackwell.
6. Strickland, B. R., 1989, *Internal-external control expectancy: From contingency to creativity*. *American Psychologist*, 44, 1-12.
7. Thompson, S. C., & Janigian, A. S., 1988, *Life schemes: a framework for understanding the search for meaning*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7, 260-280.
8. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G., 1995, *Trauma & Transformation*. California: Sage publication, Inc. ☐