

研究脈絡

在研究正式開始進行前，研究者就既有的相關文獻，結合個人對研究問題所持的觀點與想法，交相激盪後，形成了研究開始時研究者自身所攜帶的理念，在這裡研究者稱之「研究脈絡」。

本研究的主要觀點在於探討就個人的意義世界而言，重大創傷事件之發生所造成的影響，而個人的意義世界，又多與外在世界相互投影，故而在論文的一開始，將先從東西方的哲學始觀談起，其目的一在瞭解世界的本質究欲為何？而另一在於嘗試推論它對於東西方的人們所造成的不同影響。由於本研究之文獻參考來源大部分都是西方的研究發現，而本研究要探討的現象主題則是在華人文化的脈絡中，對於創傷性事件的認知，故而由中西哲學始觀的討論出發，將有助於我們比較之後文獻與研究發現之間的歧異。

壹、 世界的本質—流變與恆—

■ 西方的哲學始觀

西方的哲學觀最早起源於希臘，Windelband (1998) 將希臘時期的哲學又分為三階段，分別為宇宙論時期、人類學時期，以及體系化時期。

而在高懷民 (民 77) 那裡，又將宇宙論時期中的泰利斯、阿那克西曼德、阿那克西米尼，以及赫拉克利特，列為希臘哲學中主變的代表。

宇宙論時期討論的是「超越時間變化的萬物始基是什麼？萬物始基如何變成特殊事物，而特殊事物又如何變成萬物始基？」對於這樣的問題，泰利斯提出的回答，認為「水」是萬物最初的型態；而阿那克西曼德則主張是「無限」、阿那克西米尼則認為萬物的根源是「氣」。

在這裡水和氣都具有流動性、可變性，以及明顯的內在活力等特質，但它們仍依存於眼睛可見到的具體物質；而阿那克西曼德所主張的「無限」，則是把萬物的根源，由可見的具體事物，轉移到經驗世界以外的事物上面，因為他認為萬物的始基應當是不生、不滅、不竭，也不可摧毀的，故而不可能被我們在經驗世界中所看到的任何物質或實體所滿足。

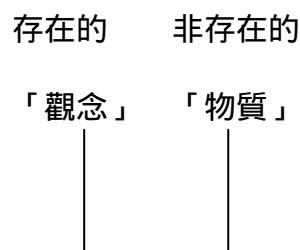
上述的三人也就是米利都學派，他們是透過「水」、「無限」、「氣」等物質或作用來描述變化；而到了赫拉克利特那裡，則直指變化本身，即以「變化」為萬物之存在，除變化外沒有另外產生變化的更根源物。故而他主張「萬物流動，無物永存」，並認為永恆的東西，應有神性之名的東西，不是物、不是實體或物質，而是運動，是宇宙變化的過程，是流變本身（Windelband, 1988）現代人所謂的「唯一不變的，就是變化本身」這樣的概念，或者些許雷同於這裡認為變化即為世界本質的指稱。

而因為在希臘的哲學中，個人有個自的見解，彼此爭相獨立，使得後來的普羅塔哥拉提出了著名的：「人為萬物的尺度」；並且由於波西戰爭的發生，希臘的哲人從對宇宙萬物的窮究，而落實到對人道的關懷。故而在這樣的情境下，蘇格拉底為消弭眾說分歧的思想，使得知識得以在共同的立基點傳承並發展下去，因而提出對理性的信仰，亦即存在著普遍有效之真理的信念。他認為如果有知識存在，就只能在所有特殊觀念都互相一致的地方找到，而這種在客觀物質中，使觀念的主觀一致性成為可能的客觀普遍性就是概念，而科學便是概念的思維。

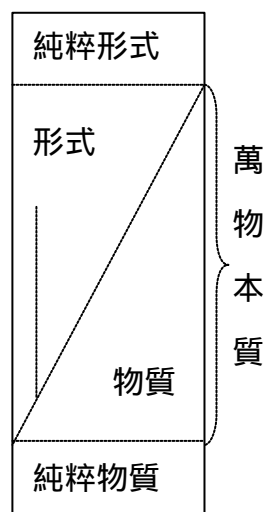
因而到了蘇格拉底以後，建立了西方直到今日對於理性的信仰，並且認為凡是能夠在腦海中用理性的方式類推出的概念，便是一種客觀堅實的存在，這樣的思維方式，因而影響了西方人看世界的方式，以及之後對於宗教與科學的發展。

而後來蘇格拉底的弟子柏拉圖，以及柏拉圖的弟子亞里斯多德，他們因之即以理性思維的方式，並從概念著手，試圖建立起對於世界的解釋，並從而使得希臘哲學邁入了體系化時期。他們所建立起的論說，因為非本論文所相關的部分，故在這裡不再論述，僅列出高懷民對二氏提出的觀點所做的兩個簡圖，此圖將在下文中提及。

柏拉圖：



亞里斯多德：



圖二 柏拉圖與亞里斯多德所提論述之簡圖，高懷民（民 77）。

一、西方哲學論點形成的可能原因：

在這裡對於中西方哲學所討論的可能原因，以及之後要討論的可能影響，皆是參考高懷民先生在「中國先秦與希臘哲學之比較」一書中所述，因為這些論述在本論文中屬於脈絡性的背景因素，故不重在列舉儘可能多的歧異論點再做討論，因而在這裡將從其中擇取與本論文有關的部份再整理如下：

1. 希臘是島嶼型的地理環境，並且是多文化多種族的殺伐混合史，因而促成了城邦式的民主政治、小家庭制度，以及個人獨立精神等尚分不尚合的傾向，也促成了希臘哲學家人人創立哲學新說的情狀。
2. 希臘哲學特重形上思想，並視形上之本體為超越。希臘哲學自從宇宙論時期後，到柏拉圖的形而上思想討論，一直都偏重於形上思想的討論，雖則到了其弟子亞里斯多德改變了柏拉圖部分的主張，而建立形上形下並重的思想體系，然而仍重視著形上思想。

並且希臘哲學認為構成世界的本體為一超越思想，也就是「一、多」、「動、不動」之間的不能融通，因為多與變動是感覺界之特徵，故不能為真實，因此真實的存在必當是一與不變動者。這樣的觀點，到了中世紀基督教的盛行，而將此超越之本體的概念與上帝之信仰相結合，更促進了宗教地位的正統性。

二、西方哲學論點形成的可能影響：

西方哲學從最初宇宙論時期，對於流變與恆一的相互爭執觀點（在上面因礙於篇幅並未將在宇宙論時期主張恆一的愛利亞學派論點列出），一直到蘇格拉底認為每個人各據一說將無助於真理之發現與奠定，從而提倡運用理性思維才是建立知識的最好方式，因而主張凡是超乎理性的，不能夠透過理性而驗證的，都非真知而予以屏棄，因之西方哲學自此開展了一條與中國哲學迥然不同的路徑（在高懷民先生那裡，認為中西哲學的歧異，從愛利亞學派時已發其端，但成為截然不同的兩條路徑，卻是由柏拉圖哲學明白表現出來）。高懷民先生並稱柏拉圖與亞里斯多德二者的論點為「兩端哲學」（如圖二，柏拉圖為兩端朝上，亞里斯多德為上下兩端），其可能造成的影響如下：

1. 由於柏拉圖學說中具有超越性質的「理念」，以及亞里斯多德的「純粹形式」，而讓基督教教義與希臘哲學之間得到融通；而亞里斯多德認為各層級（形式與物質以不同比例的交融，形成了植物、動物，與人等層級）之間的不相連貫，也使得在西方的宗教裡，認為就算人在來世能進天堂，

也只是「與神同在」，而不可能「與神同一」(人永遠無法晉升為神的層級)。

2. 希臘民族重分析的特性，以及蘇格拉底所認為知識的一切基礎在於概念這樣的思維，即隱含著後來科學的發展。
3. 由於兩端哲學的興起，或者更早對於流變與恆一的爭執不定，可見西方對於二元論觀點的爭論不休與無解，也造成後來的哲學一樣為了唯心論與唯物論、唯名論與唯實論而各據一方。並且就算在兩端哲學中的見解已包括此對立的兩端，但在柏拉圖那裡並沒有對這兩端的變化與發生有較好的見解；而在亞里斯多德那裡，雖可看到兩端相應的變化，但只見單向的由純粹物質向純粹形式方向的移動，因之也無從解釋純粹物質究竟如何而生。因而這樣的二元觀點，也形成後來西方對於極致之生活態度的信仰。

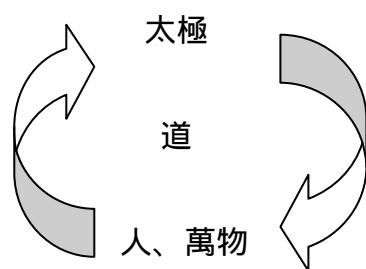
■ 中國的哲學始觀

中國的哲學始祖為創制八卦的伏羲氏，也就是最早的易經哲學。由於伏羲氏生於公元前四十八世紀，當時並無文字發明，故而事蹟已不可考；後經周文王演易，將易經的哲思藉神道以設教，並用易學於占斷，而發揚了易經哲學；再到孔子的贊易，以哲學思想闡釋易道，並作易傳來解釋伏羲、文王的卦象與經文，也完成了易經哲學以人道為重心的思想體系。

依照孔子在周易繫辭傳中所述，八卦生成的過程，乃是：「太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。」

而太極「—」所象的便是宇宙萬物所從出的流行作用，也就是萬物之最根源，兩儀「—、--」被後人分別稱為陽「—」與陰「--」，乃太極「—」中自我呈現的相對，一陽一陰的自動相交，即是太極的自然流行；換句話說，自「—、--」兩儀以下到四象、八卦所象徵的萬物生成變化，都是太極本身在流行中的變化，而這個流行變化是太極「—」的本然之性，因而就此自然流行之意來說，太極又名為「道」（高懷民，民 77）。

而在易學之後，影響後世中國人的兩大哲學思潮，一為老子的道家，一為孔子的儒家。在高懷民先生那裡，認為道家就本質上而言，為易經哲學的形上學研究，上探「道」始，闡明「道」這一流行作用的究竟與其變化生生之情狀；而孔子則使易道更密切於人生行為，指導人生在世上的立身準則。因之中國的哲學，基本主張都是主變思想，其圖形可表示為：



圖三 中國哲學始觀之簡圖，高懷民（民 77）。

一、 中國哲學論點形成的可能原因：

1. 中華民族居屬大陸型的地理位置，發源於黃淮平原，天候穩定、四時有常，且自伏羲始，歷經神農、黃帝、堯舜禹湯等聖王，而一脈相承；在知識的累積上，重經驗傳承，並且重集體智慧，而不務自我表現，因而

在哲學思潮方面，可見相異於希臘哲學的各立派典，分歧不休，而是自遠古伏羲創八卦以後，代代相傳，至今仍受孔老的訓誨。

2. 中國哲學重「天人合一」、「上趨於道」，在高懷民先生所著之書中說到：自從「道」的觀念成立以後，中國先秦的一切思想有了歸趨、有了根本、有了尺度。論天有「天道」，論地有「地道」，論人有「人道」。並重內省存養，這樣的方式到後來佛學傳入之後更見興盛。

二、中國哲學論點形成的可能影響：

中國先秦哲學以宇宙萬物之本質為一流行作用，相對於西方哲學為了融通本體的不動與現象界之變動，產生許多不同的主張，但始終未能得到一致妥當的處理方式；而中國人則是在穩定的變化之中，以此變化本身為宇宙的本來面目。這樣的思維所造成的可能影響如下：

1. 相對於西方的「兩端哲學」，中國即屬「無端哲學」，視宇宙之「道」為周流，因而影響中國人的人生觀，猶如「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏」、「是非成敗轉頭空，青山依舊在，幾度夕陽紅」、「人人可以成聖，聖人即常人」。

並且既然太極與萬物乃一循環復始的體系，凡入於大道之人，就自然達觀生死，在老子那裡，教人「不失其所者久，死而不亡者壽」，而在儒家那裡強調成仁取義。故而對於希臘的犬儒、唯樂學派的忘死以逐生、基督教的輕生而重死，中國之先秦思想則既不拘泥於生，也不執著於死。

2. 老子主張「無為」，孔子提出「中庸」，此為中國人之處世標竿，而這些相對應於西方的二元論，以及極端的處事態度，自又有所異。

故而綜上所述，我們可以發現，由於地理環境或歷史演變的因素，造成在公元前四百多年的時候，中西方思想分歧的走向；而在這之前，無論在中西方的思想觀念中，皆存在著世界乃變異本身的論調。

世界本身，正如眾人所察，時時倏乎萬變，而西方人認為在這無窮變化的背後，必定有一不變的真知，故而造成了科學的興盛，牛頓力學等以簡單的公式，即可完美的表現物體運動的規律，也同時證明了上帝造物的完美用心。然而科學本身的化約主義，是否也簡化了種種未能解釋的變異？在渾沌理論被提出之後，科學家們發現在可預測的簡單規律背後，蘊藏在規律的秩序之間，散佈著渾沌的秩

序，而在渾沌的變異中是無法用線性的方式進行預測的，並且此變異本身還會繼續不斷的分化下去，形成一種無止盡的微異問題。故而世界本身即是變異，縱使西方科學努力的探求背後所潛藏著簡單的單一性，但那到目前為止，畢竟還是一種未竟的努力。

而從西方哲學、西方宗教，一直到西方的科學，帶給西方世界的人認為世界是理性的、正義的，以及可預測的，而這樣的隱含觀點是否使得當非理性的、非正義的，以及不可預測的創傷事件發生時，特別動搖到個人對於世界原先所抱持的信念？這樣的質疑是在後面的文獻探討中必須持有的，因為世界觀的不同，對於苦難或者對於人生價值觀的解釋也就偏異，如同「君不見黃河之水天上來，奔流到海不復回；君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪」、「滾滾長江東逝水、浪花濤盡英雄」這樣的詩句，總是世代相傳，我們在能理解其意之前，便已先能背誦。

中國在同一塊土地上，歷經幾千年的朝代興衰、文化傳承，也看盡了多少生命的劇本，更迭起伏。然而，當前在文化上以及思想觀念上的中西交漸，又使得雙方似乎已無截然的區分，故而在本篇論文中，我們可以再留心此間的不同。

貳、 失落事件的發生，揭露了「變」

直子死了之後，玲子姊仍然寫了幾次信給我，說那不是因為我，也不因為任何人，那就像下雨一樣誰也阻止不了。但對這些我沒有寫回信。要說什麼才好呢？而且那些怎麼樣都已經無所謂了。《挪威的森林，村上春樹》

■ 失落與創傷的意涵

一、何謂失落？何謂創傷？

「失落 (loss)」在古英文的用法中，最早出現在西元 1200 年以前，當時的意義等同於死亡與毀滅；而今天，失落的概念則與喪失 (lose) 有關，表示被剝奪，亦即「不再擁有我們所曾經擁有的某個人或某件事」。因此，失落的意涵被普遍化，它是一種隨時會發生、隨時需面對的狀態，其程度範圍從隨著時間而衰退的健康狀態，到不尋常且巨大的失去，後者又被稱為創傷 (trauma) (Harvey, 2001)。

而對於失落與創傷的蘊含關係，我們可以說：重大的失落即等於創傷，創傷是失落的其中一種可能，也是較劇烈與極端的一種可能。

根據陳淑惠、林耀盛、洪福建、曾迅民 (2000)，創傷可被界定為「非比尋常的 (extraordinary)」、 「無法預測的 (unpredictable)」、 「突發的 (sudden)」、 「強力衝擊的 (overwhelming)」、 「毀損解體的 (shattering)」與「不斷轉變的 (transforming)」。

而 Herman (1995) 認為，創傷事件通常威脅到生命或身體的完整，或是親密人際關係間的暴力和死亡，心理創傷的共同要素是一種「強烈的恐懼、無助、失控和毀滅威脅」的感覺，而某些經驗會增加受傷的可能性：包括出於意料之外、被困或陷入絕境；並且當創傷事件涵蓋了身體侵害或受傷、暴露於極度的暴力或目睹離奇的死亡時，心理傷害的可能性也會增加。

因而創傷可被定義為「被巨大且突發性的驚嚇或恐怖經驗所引起的心理傷害」，或者「對個人生命、身體，以及情感的完整所造成的威脅」。

二、創傷的相對性意義

然而，創傷事件在嚴重程度之間是可比較的嗎？我們是否可作一列表排列出

造成最大影響之創傷事件，一直到影響最輕微的創傷事件，並以之評估個人受到心理傷害的程度？或者我們是否可以推斷同樣的創傷事件對於不同的人所造成的影響可能類似？

對於這樣的問題，Herman (1995) 認為創傷事件的嚴重性不能以任何單一的向度來衡量，若企圖簡化地量化創傷，終歸陷於將恐懼作無意義的比較。而 Harvey (2001) 也提出重大失落的相對性。他認為將重大失落指名為特定事件是不可能的，因為它受到不同文化對事件的直觀認定，並且隨著時間的演進，我們可以從自身的經驗中察覺，同一事件對我們所造成的影響、複雜性，以及我們因應解決的困難性，將隨著時間而有相對的改變。因而，在考量失落事件的嚴重程度時，非但要考量事件在所處文化中所代表的意涵，還要考慮此事件隨著時間演進所產生的改變，並且同樣的事件對於個人所象徵的意涵也可能相當不同。是故，重大創傷事件將具有文化上、時間上，以及個人方面的相對性。

若將重大創傷事件比擬作為一重大壓力事件，早先的研究在探討「什麼是壓力」時，曾將壓力視為一個刺激，認為壓力就是「當你處在許多壓迫之下」或「當事情超出你的能力範圍所及」時所產生，因之在研究的方法是將生活事件依不同的嚴重程度，形成一個分類學的環境因子；或者將壓力視為一個反應，認為壓力是在生理與心理上產生「緊張的」、「感到有壓力的」感覺，因而刺激了許多壓力管理項目的產生，來對壓力的生理部分作控制；而第三種則是將壓力視為是個人與環境互動的結果，亦即「當你認為你無法因應」或「當你有太多負擔在身上，卻沒有資源可以處理」時所發生，這個模式說明只有在個人所接收到的需求，以及滿足這些需求的能力，兩者間不平衡時，壓力才會發生，此種模式即注重個人對於壓力的因應方式 (Marks, Murray, Evans and Willig, 2000)。

因此重大創傷事件所具有的嚴重程度，也可以視為是個人與環境互動的結果，亦即重大創傷事件具有個人的特殊性。此特殊性在於並非我們只要探討重大創傷對人可能造成哪些影響，而這些影響就可以應用在個人身上，或者探討什麼樣特質的人，較有可能對創傷事件免疫，而只要去強調那些特質即可；重大創傷事件並不是在事件或個人這兩個向度中單一向度的問題，而是兩向度相互交融影響而發生的，並且時間性在其中也是一個重要的影響因素，故而探討在個人的意義世界中，創傷事件的發生對個人造成的影響，以及個人對它的因應，這樣的研究實有其必然性。

■ 創傷後對個人所造成的影響

創傷事件究竟如何影響一個人？而個人又是如何的對它反應？造成這些反應不同的可能因素為何？這些問題我們將在這裡討論。

一、個人面對危險時的反應—fight or flight（非戰即逃）

人們對危險的正常反應，是包括身體和心靈二者的一種複雜、統整的系統反應。剛開始時，威脅會刺激交感神經系統，使處於危險中的人們腎上腺素陡增而進入警覺狀態，使得注意力集中在當時的情境上；並且，威脅也會改變正常的知覺，處於危險中的人們時常會忘了飢餓、疲倦和痛苦；最後，威脅會引發恐懼和憤怒的激烈反應。這些亢奮、注意、知覺和情感的改變是正常的調適性反應，它們使受威脅的人動員起來，在戰場或逃跑時產生奮發行爲。

但若奮發行爲徒勞無功，就會產生創傷性反應。Herman（1995）認為，心理創傷是無力感所導致的一種痛苦。在不可能抵抗也不可能脫逃時，人體自我防衛系統會被壓制並且解體，在這種情況下，因著危險而發生的正常反應所具有的每個要素都喪失了原來的功能，反而容易在真實危險已經結束甚久時，依然維持在警覺和過度反應的狀態，因此，創傷經驗會在生理亢奮、情感、認知和記憶上，產生深刻和持久的改變，也壓倒了使人們產生控制、連結、意義等感覺的正常關注系統（system of care）。

二、創傷後壓力異常症狀

由於個人對於創傷性事件的無力因應，致使人只能被動的承受創傷性事件對自身所造成的傷害，因此對於個人的情緒、精神以及認知方面，都將在創傷性事件結束之後，仍持續地對日後的生活造成困擾。而這些在創傷事件發生後，在情緒、精神，以及認知層面的異常性，就稱之為創傷後壓力異常症狀。

Herman 將創傷後壓力異常症狀分為三類：「過度亢奮（hyperarousal）」、「干擾（intrusion）」和「壓抑（constriction）」。過度亢奮反映了對危險的持續預期；干擾反映了對創傷時刻無法忘懷的印象；而壓迫感則反映了束手放棄的麻木反應。

➤ 過度亢奮

創傷後壓力異常的第一個主要症狀，就是過度亢奮。此時受創者將很容易受到驚嚇、對微小的刺激反應敏感，並且睡得很少。他們沒有正常、放鬆的注意力警覺底線，相反地，他們有升高的亢奮底線，他們的身體總是處於警覺

狀況，他們對意外的刺激有極端的驚嚇反應，對於創傷事件有關的特殊刺激也有強烈的反應。

許多類似的研究顯示，創傷後壓力異常症的心身性變化是全面而持久的，病患有全面性的焦慮症狀，並混合著特殊的恐懼，而他們所表現出的易怒和過度攻擊行為，可能是針對壓倒性的危險，所做出的一種解離、支離破碎的「非戰即逃」之反應的延伸。

➤ 干擾

1. 對創傷的固著—記憶和夢

創傷性事件發生之後，受創者常會有對創傷「固著」的情況發生，好像時間仍停留在創傷當時，受創者會不斷地受到對於創傷事件的插入性記憶所干擾，或者在夢中回溯創傷事件的片段內容。

Herman (1995) 提到，創傷以異常的形式被編入記憶中，並且自主性地在意識中冒出，或者在夢中顯現。這些夢往往包括創傷事件的準確片段，而幾乎沒有形象的衍生，完全一樣的夢境時常重複發生，並且往往具有駭人的緊迫性，好像發生在現在一樣。

2. 對創傷的固著—行為

而這些固著在記憶中的創傷事件，通常也會固著在受創者自身的行為中。若受創者是兒童，則通常在他所進行的遊戲中即可觀察出來，「創傷後的遊戲是單調而嚴肅的，過了很久也不會有什麼改變，而且總是不由自主地重複下去，和正常的遊戲相反」(Herman, 1995)。

而在一般成人的身上，則可見其以偽裝的方式重演創傷情境的某種層面，「關於事件的重演，有相當不可思議的地方，即使經過意識選擇，仍然給人們一種情非得已的感受；即使涉及危險，也仍然具備一種衝動、頑強的特質」(Herman)，Freud 稱這種創傷經驗的反覆干擾為「重複衝動」(repetition compulsion)。

3. 對此固著性行為的可能解釋

而對於上述令人難解的固著行為，許多研究者也試圖對其提出解釋，以瞭解為何個人在創傷經驗結束之時，卻仍然變相地，並且固執地，試圖重複著使個人再度陷入不利的局面。下面就是許多心理學者所提出的可能解釋(摘錄自 Herman, 1995)：

- ◇ 死亡本能：Freud 最初將這種重複衝動的行為本身，稱為一種想要控制創傷事件的企圖，但後來覺得這樣的解釋未能說明其中所含有的「著魔」特質，因而後來將其解釋為一種死亡的本能。
- ◇ 認知需求：而其他的研究者則拒斥上述的說法，並且認為那樣的行為是試圖在恢復創傷事件發生時，未能有效的行為角色。因此重複行為本身之目的有二，一為試圖改變受創時的無助狀態，而恢復效能感和權力感；另一則認為這是一種想要整合創傷事件的自發企圖，因為創傷會粉碎與自我及世界有關的「內在基模」，因此，只有在倖存者發展出知其所以然的新心理「基模」時，創傷才能解決。
- ◇ 情感需求：Paul Russell 認為，重複的衝動，是企圖重溫並控制創傷時的壓倒性情感，因此是個人為了修補創傷時所需的感覺，而創傷當時未解決的情感可能是恐懼、無助和憤怒。

因為重溫創傷經驗會挑起激烈的痛苦情感，所以受傷的人們常會費力地避開它。避開干擾症狀的本意雖是自衛，但為了企圖避免重溫創傷而往往使意識窄化，並且從與他人的互動中退縮，因而過著貧乏的生活。

➤ 壓抑

當個人既無法戰鬥，也無法逃走時，則頓然陷入無助狀態，此時個人無法藉真實的行為來逃避他的處境，只能藉著改變自己的知覺狀態來逃避，而這種意識的改變就是壓抑或麻木感的核心。有時候，無法逃避的危險情境不只會激起恐懼感和憤怒感，也會矛盾地激起超然的冷靜狀態，受創者可能會記得創傷事件，但卻感受不到應該伴隨著的情緒。而這種意識狀態的轉變，可視為一種大自然的恩惠、一種對抗不可承受之痛的保護措施。

1. 特徵

此種意識的超然狀態類似於催眠的恍惚狀態，其特徵有：放棄自主性行動、停止主動力和評價、產生主觀上的超然或冷靜、想像力增加、情感改變（包括麻木感和痛覺喪失）和真實感扭曲（包括去個人化、真實感喪失和時間感改變）等。

2. 表現

壓抑作為一種具體的行為表現則是創傷後健忘症，它是由意識領域的壓抑所

造成，使得痛苦記憶與正常注意力分離，而只允許記憶的片段浮現成為干擾性症狀。因此，對創傷事件相關想法的蓄意壓抑是受創者的特徵，也是解離的另一種形式。

而除了創傷後健忘症以外，受創者為了想創造安全感並控制無所不在的恐懼，因而在日常生活的行為中也可見到其保守和退縮的傾向，也因而限制了他們的生命。

創傷的恍惚狀態是在無法控制的情況下發生，通常不經過意識的選擇，而無法自然解離的受創者，則會試圖使用酒精和麻醉品來產生類似的麻木效果，這些人利用酒精和麻醉品來試圖控制他們過度亢奮和過度困擾的症狀——失眠、惡夢、煩躁和突發性的憤怒。

➤ 創傷後壓力異常症狀之討論

綜上所述，我們可以看到，當創傷性事件發生後，個人會對相關的刺激異常敏感，縱使那樣的刺激多麼微小；並且個人會時常受到侵入性記憶的干擾，當個人想要避免再度經驗創傷的感受時，則會選擇壓抑，以意識解離的方式來逃避所受到的干擾。因此我們可以看到，干擾和壓抑這兩種矛盾的反應，形成一種迴旋往復的關係，由於干擾性和麻木性症狀都無法統整到創傷事件中，因此「受創者將發現自己陷於健忘或重溫創傷的兩極之間；陷於激烈的、壓倒性的情感洪流，和毫無情感的乾燥狀態之間；在易怒、衝動的行為和完全壓抑的行為之間」（Herman, 1995）。兩者間的平衡正是受創者所缺乏的，而且在這兩者間轉變的不穩定，將加重受創者的無助感。

Herman 認為，這兩者之間的往復關係，會隨著時間而緩慢地演化，在創傷性事件發生的三到六個月之後，干擾性症狀會逐漸消退，而麻木或壓抑性症狀則開始成為主角。受創者似乎不再受驚嚇，能恢復先前對外的生活型態，但是創傷事件脫離其正常的意義，和現實感扭曲的情況依然持續著，因而造成受創者內在生活和外在生活的種種壓抑，長久以往，甚至有可能成為受創者人格上的持久特徵。

因此，創傷事件對個人的情緒、認知，以及行為層面，隨著時間的演進可能造成上述的影響，而陳淑惠等人（2000）也認為創傷的負面效應將會改變個人的思考、情緒與行為。就思考面來說，創傷會使個人產生插入性記憶、過度警覺、低自尊，與追尋創傷意義的掙扎；就情緒面觀之，創傷易使個體呈現罪惡、憤怒、恐懼與憂鬱反應；就行為面而言，創傷可能導致個體藥物使用量增加、性功能／慾望改變、人際疏離，與攻擊行為的增加。

三、影響創傷嚴重性的因素

1. 創傷事件本身的特性

Herman(1995)認為，心理創傷最重要的決定因素是創傷事件本身的特性，而個人的人格特徵在面對壓倒性的事件時顯得無足輕重，創傷的嚴重程度和它所造成的心理衝擊間，存在著簡單而直接的關係。

2. 個人彈性—高社交性與內控人格

而除了事件本身的特性外，創傷事件所造成的衝擊，也視病患本身的彈性而有所不同。二次大戰退伍軍人的研究顯示：每個人都有他的「崩潰點」，某些人會比其他人更容易「崩潰」。而當壓力事件來臨時，有高度彈性的人能夠利用所有的機會從事與他人有關的目的性行為；反之，一般人則較容易被恐懼感所麻痺和孤立。吳英璋(2000)也認為，心理能量較高或較健康的人，在因應創傷性事件的過程中，有較多可以根據時空之細微不同的因應彈性，而心理能量較低或健康情況較差的個人，則容易表現出固執不變的因應策略與方式。而在許多研究的實證中，也顯示出積極的和工作取向的因應策略、高度的社交性，和內在控制三者之間的關係。

然而，個人彈性的存在與否，與對創傷事件的因應優劣，是否可能是一種相互影響循環的問題：因為創傷事件對個人未造成特大的傷害，故而個人仍保有相當的心理能量，因此能夠做較有彈性的因應，故而這樣的人看起來對於創傷的因應較良好？這是一個可能的疑問。

3. 社會支持效果

在創傷事件剛結束時，重建某種程度的信任是首要的工作，而確實得到安全感和保護是最重要的。因此，他人的支持反應可以緩和事件所造成的衝擊，而敵意和負面的反應則會使傷害加重，並且惡化創傷症狀。

4. 好運

雖然事件本身之特性、個人特質，以及社會支持效果，都直接地影響創傷事件的嚴重性，但是研究指出，在倖存者普遍提到諸多的因素當中，最重要的因素是好運。許多人強烈的覺得，如果不是運氣救了他們的話，創傷事件可能會更嚴重，而他們可能會因而崩潰。

參、 站在不確定渾沌的交界—試論創傷後的可能歷程及其成長

不要解除一個人的恐懼與不幸 (pity), 不要掃除一個人的危險與情緒, 而是遠超越不幸和恐懼。要作為對『變化』本身的永恆喜悅—那個含有對破壞之喜悅的喜悅。《瞧！這個人，尼采》

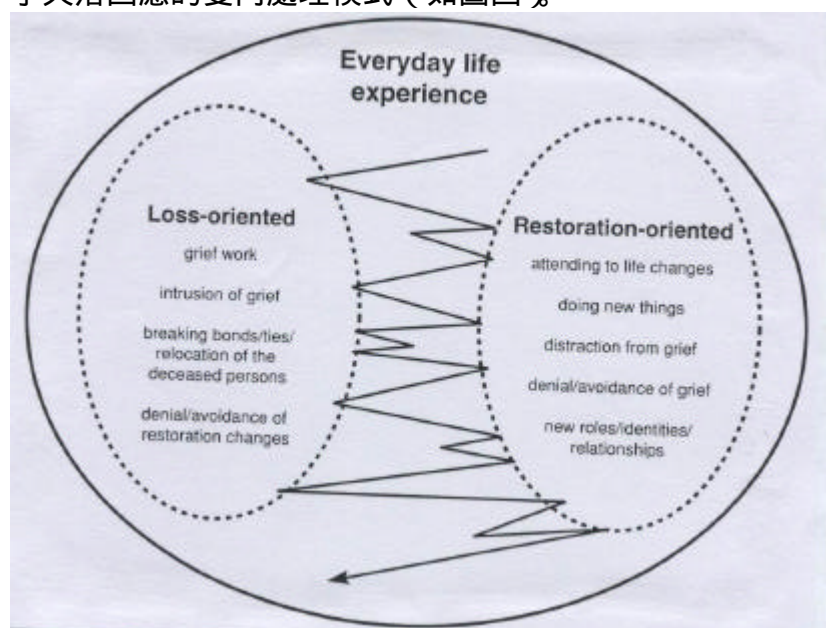
在瞭解了中西方對於世界本質的探討與認定, 以及創傷事件的本意, 及其對個人在情緒、認知及行為面的影響後, 這裡將就歷程的角度, 來看創傷事件發生後, 個人可能如何因應, 以及影響正向成長的因素為何。

■ 失落的雙向處理歷程

一、兩相往返的歷程模式

重大創傷事件發生後, 個人所採取的因應方式, 通常是一個不斷循環往復的歷程, 如前所述地, 個人可能在受到創傷性記憶之干擾與壓抑之間往返, 或者是在悲痛情緒的處理, 以及往後生活的應對與重整之間擺盪。

Stroebe, Schut 與 Stroebe (1998) 認為, 當創傷經驗發生以後, 個人一方面要因應由於創傷性事件所帶來的情感衝擊, 處理悲痛及失落的情緒; 而另一方面也要面對隨之而來的實際生活狀況, 以及種種的壓力事件, 故而個人是在陳緬於過去, 以及面對未來新的生活處境這兩者之間擺盪, 由此而發展出了失落因應的雙向處理模式 (如圖四)。



圖四 失落因應的雙向處理模式, Stroebe, Schut 與 Stroebe (1998)。

就失落導向的部分，此模式衍生自 Bowlby 的依附理論，強調關係的失去對個人的影響；而就復原導向的部分，則發想自 Folkman 與 Lazarus (1980 / 1984) 的壓力理論，將焦點放在由充滿壓力的生活事件所引發的個人需求，以及個人為了承擔這樣的狀況所需要的資源。

二、失落導向與復原導向之因應

Stroebe 等人將每天的生活經驗區分成失落導向 (loss-oriented) ？，以及復原導向 (restoration-oriented) ？，這兩個面向可能由同一失落事件所引發，例如，當面對伴侶的死亡時，可能一方面要面臨著「我無時無刻都在思念著她」，而另一方面則是「從今以後我要獨自面對一個人的生活」，這兩種壓力源雖然相互關聯，但卻不可能同時存在，而在這兩者之間，就存在著擺盪 (oscillation) 的歷程。

擺盪是一種動力歷程，是適應性因應的基礎，它有可能是處在失落導向與復原導向之間的轉換；也有可能是在因應這兩者壓力源之一，以及完全不因應 (完全的抽離 每天從事無關的活動) 之間的轉換歷程 (Stroebe, M. S., & Schut, H., 2001)。這兩種因應導向不可能同時發生，而有賴於個人的選擇性注意 (selective attention)。

在失落導向的因應中，個人將面對著失落所產生的情緒反應，並且探究事件的發生對個人所產生的意涵，所以會將焦點放在失去的關係上，此歷程類同於悲傷處理 (grief work) ？。所謂的悲傷處理假說？，就是指人們需要面對他們的失落、重溫死亡發生前以及死亡發生時的事件、將焦點關注在過去的記憶，並且努力與逝去的人分離 (Stroebe et al., 2001)。而此悲傷處理假說並不足以說明個人在面對重大失落後的整個歷程，因為它的焦點僅放在個人對失落的應對關係上，而忽略了個人尚要面對處理新生活，以及與新生活銜接上的轉變。

而復原導向的因應，則將焦點放在學習獨自做事情—學習將自己看成獨身，而不再是有伴侶的人 (此研究是以伴侶死亡的受試為對象)。並且要建立新的日常生活、實現新的角色、發展新的認同，以及適應新的環境。

Stroebe 等人 (1998) 指出，個人差異將會直接地影響因應歷程，而最明顯的就是性別差異，男性較傾向於復原導向，而女性較傾向失落導向。

三、雙相處理模式的其他相關問題

1. 失落即類同於情緒處理、復原即類同於問題處理？

關於壓力理論當中的情緒焦點因應法、問題焦點因應法，以及逃避式因應，是否類同於失落導向以及復原導向？Stroebe 等人（2001）認為，在復原導向的因應中，也存在著情緒焦點因應，因為個人在學習新的生活技能時，有可能存在著焦慮等情緒，或者個人需要藉著分心、逃避，以及情緒控制，來完成新生活的重建，所以問題—情緒焦點因應向度，將不適合用來類分個人的失落及復原導向。

2. 此歷程模式隨著時間而產生的變化

此模式有關擺盪的歷程結合了時間的觀點，一般來說，在傷痛的早期，會有較多的失落導向因應，而隨著時間的過去，復原導向因應則增多。所以，使得此擺盪本身規律化的歷程為何？或者是什麼理由使得個人從其中一種移向另一種？例如，習慣化、遺忘、分心，或者耗盡。Stroebe 等人（1998）嘗試對此提出回答，認為個人可能必須要透過反覆的接觸（exposure）或面對，來習慣失落；但另一方面，也必須要允許去遺忘，因而隨著時間，對此失落的反應將會減弱。

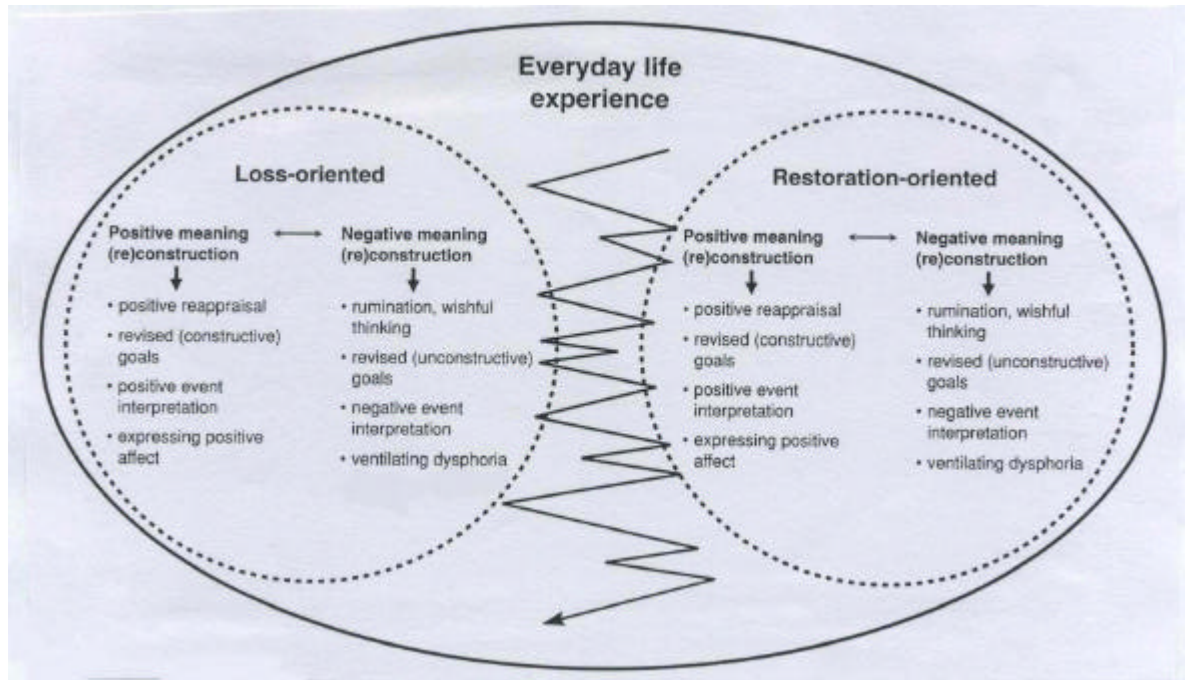
3. 此模式與個人依附型態的關係

當傷痛發生時，在失落與復原這兩者間不斷的擺盪，是一種正常現象，而若僅只固守於其中一端，就有可能危害心理健康。

Stroebe 等人（1998）指出，擺盪現象的發生，與個人安全的依附型態有關，若個人停留在失落導向，將成為慢性的悲傷者，這是一種不安全的依附型態，並且與關係的依賴有關；而若停留在復原導向，則是抑制或延遲悲傷，則可能與逃避式的依附型態，以及強制的自我依賴有關。

4. 此模式與正負向意義重構的關係

此模式也提出了在失落導向因應與復原導向因應時，個人正負向意涵的（再）建構歷程（如圖五）。在這個模式中，Stroebe 等人（1998）指出，當個人處在失落導向因應時，並非僅存在著負向意涵的重構；而在復原導向因應時，也並非僅存有正向意涵的重構。Stroebe 等人認為，無論個人在處理失落以及試圖復原時，都將各自經驗到在正負向意涵之間的擺盪情形，而此擺盪的情況也與正負向的情緒有關。



圖五 失落因應的雙向處理模式(個人正負向意涵的(再)建構歷程), Stroebe, Schut 與 Stroebe (1998)

■ 失落後發生成長的可能原因

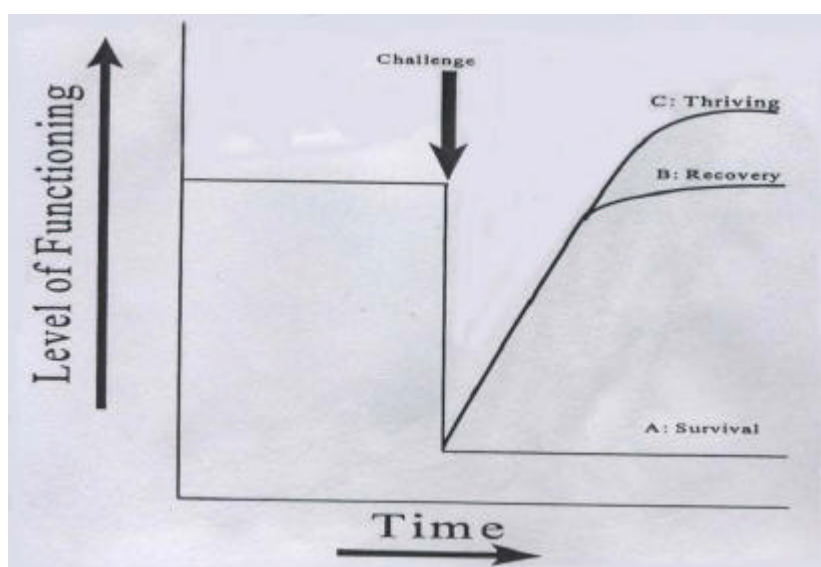
災難性事件的發生，由於其突發性且劇烈的本質，對於個人所造成的影響，較之慢性病所帶來的漸序改變，更有所不同。它可能由於所伴隨的高度痛苦，而阻斷了個人成長的機會；但也有可能因而調動了更多支持性資源，並且經歷較長期的個人轉變（Tedeshi, Park, & Calhoun, 1998）。

所以，當個人歷經災難性事件之後，或者造成受創者的功能衰退、或者使其較災難性事件發生前維持不變，更或者使之發生正向的成長，而對於這三種可能的變化，有許多學者試圖對此提出描述。O’Leary 與 Ickovics（1998）整理並提出了三個有關災後個人功能變化之相關模式，而對於成長的可能，則可分為漸進式的成長，以及突發性的成長，現分述如下：

一、漸進式的成長

O’Leary 與 Ickovics（1995）在所提出的復原與成長模式（Resilience and thriving）中（如圖六），強調時間歷程所帶來的個人轉變。

當危機（challenge）發生時，個人有可能只是倖存（survival），但功能就此受損難以恢復；或者歷經一段時間後，功能從受損逐漸回復到危機發生前的程度（recovery）；但也有可能個人的功能回復到比危機發生前還要良好的狀況（thriving）。這三種可能，是危機發生後的典型可能。

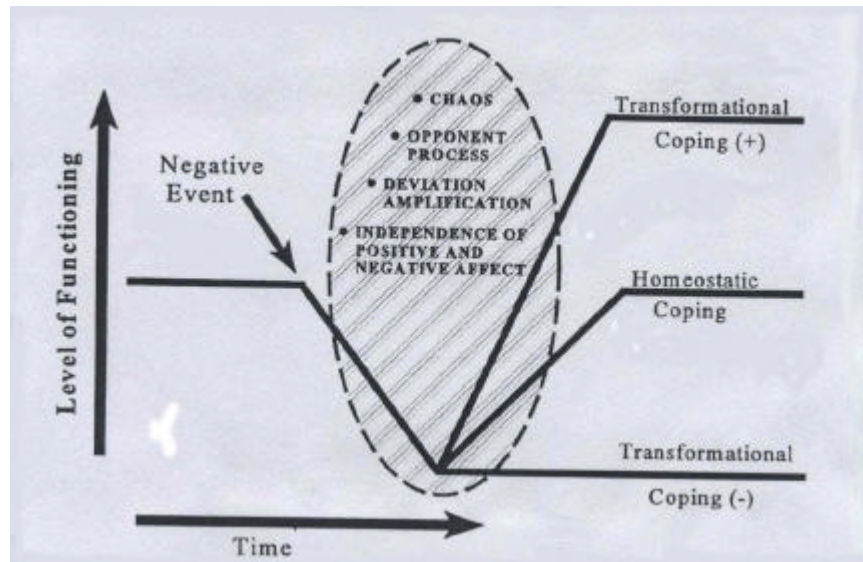


圖六 復原與成長。O’Leary 與 Ickovics（1995）。

O’Leary 與 Ickovics 指出，成長的發生，需伴隨著個人主動的正視此不利情境，無論這樣的面對是意圖或非意圖的，而個人與社會資源將有助於成長發

生的可能。

另外，在 Aldwin (1994) 所提出的轉變式因應 (Transformational coping, 如圖七) 中，也強調個人因應負向事件 (negative events) 所帶來的益處。此因應可能帶來與原先狀態維持平衡的功能水準、或者當因應不良時，產生功能衰退的改變，更或者當因應良好時，產生功能成長的變化。



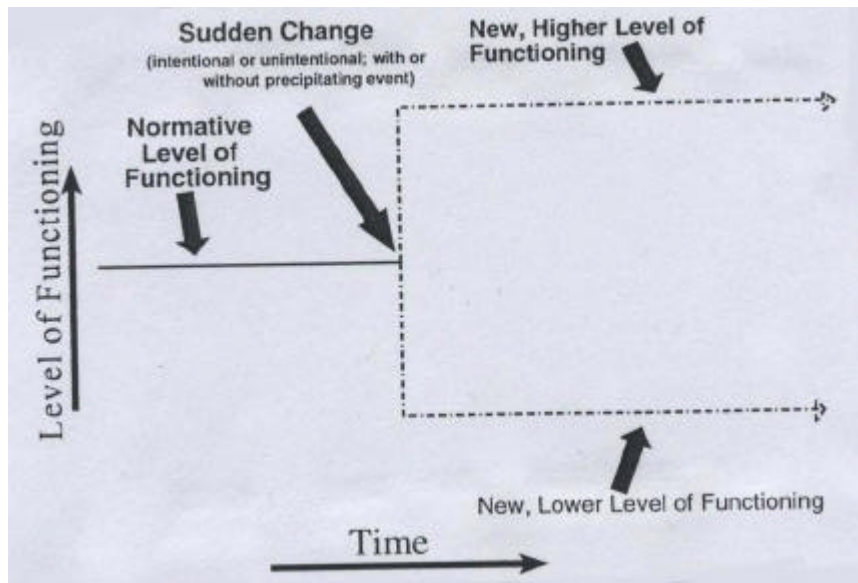
圖七 轉變式因應，Aldwin (1994)。

Aldwin 並提出了可能產生正向結果的三種機制：1. 正向與負向情感的獨立性 (independence of positive and negative affect)，說明正向與負向情感並非呈負相關，而可能同時存在；2. 對立的歷程模式 (opponent process model)，在經驗強烈的負向情緒之後，常伴隨著強烈的正向情緒發生，所以改變的契機就在於當情緒提升之時；3. 偏差擴大理論 (deviation amplification theory)，此理論指出在具有回饋路徑的系統中，可能會使得在系統中所發生的微小改變，演變成擴大的反應。

所以，由 Aldwin 所提出的三種可能產生正向結果的機制，我們可以發現在歷經負向事件後，正向情緒發生的可能，及其在個人成長中的重要性。

二、突發性的成長

除了漸進式的改變歷程，Miller 與 C'deBaca (1994) 也提出了突發性的量的改變 (Quantum Change, 如圖八)。



圖八 突發性量的改變，Miller 與 C'deBaca (1994)。

O'Leary 與 Ickovics (1998) 提到，有研究指出，那些報告經歷了突發性量的變化的人，在此轉變前，較一般人經歷了更多的負向事件，以及較少的正向事件，研究者因而對此歸因：經歷較多負向事件的人，可能更易於在逆境中發現轉變的機會。

而影響突發性量的改變的機制，Miller 與 C'deBaca(1994) 提出可能有四種：1. 自我規範—用意識及行為上的努力所做的控制；2. 觀念的轉變—由於負向事件所帶來個人對於生活態度的改變；3. 價值觀的衝突—當個人的認知與行為不協調時，會改變行為以與其認知一致，以及 4. 天啟 (transcendence) —當改變的發生沒有特殊原因時，常會歸因於天啟。

三、討論

1. 上述三模式之整理

綜上所述，我們可以發現，個人對於負向事件的主動因應，通常被研究者認為是關鍵性的成長因素，而過去對負向事件的經歷，將使得個人更有可能有效的因應未來的負向事件。

在漸進式的成長歷程中，研究者較強調個人與社會資源所發生的作用，以及個人在面對負向事件而產生負向情緒時，正向情緒發生的可能，與正向情緒在提升個人成長上所扮演的重要角色。

而在突發性的成長歷程中，研究者提出了幾項可能原因，包括自我規範，這可歸類為個人的改變動機；而觀念的轉變，以及價值觀的衝突，這些將導致

個人態度的改變，並且有助於個人所做的決定 (decision making)，而這一部分也就等同於負向事件對於個人認知部分的影響及改變。

所以，我們對於這三種模式對災後成長發生所提出的看法，可以做一個小結：有關災後成長的可能因素，可歸結於個人的改變動機（主動性）、正向情緒的作用、個人與社會資源的獲得，以及個人價值觀的轉變，而後者又通常與突發性的轉變有關，是故我們可以看出個人價值觀轉變在其中的重要性。

2. Tedesch 對於成長發生的看法

而 Tedeschi (1995) 認為，若成長要發生，則必須要有某些正向的觀點，其中必須包括自我的正向改變，這通常顯示在成功的試圖管理創傷性事件上，也就是個人對於事件之初級控制的成功因應。但若初級控制失敗，則次級控制的使用，即接受某些目標必須暫時放下，也可以藉由放下抗爭而達到情緒的緩解，因而也算是一種成功的經驗。

而所發生事件之不同型態，將可能影響不同類型的成長。若事件是由自己所引起的，可能經由改變個人認知而獲得成長；若事件是由別人所引起的，可經由較好的評估他人動機，並且發展出避免二度傷害的方法，而得到正向的轉變；但若事件是非人力所能控制的，比如本篇論文所討論的地震等天災，則對於生命中重要事物之優先順序的考量，較有可能讓個人發生成長。

另外在個人與外界或他人的互動中，Tedeschi 也提出了個人接受外界資源，以及個人給予外界的回饋這兩者間相互的重要性。

若創傷性事件的發生，有其他互助性的機構同時提供資源，這些對於個人將可以造成很大的成長，因為這樣的協助將增加了事件可被管理的感覺，並且顯示他人是可以依賴的，而使個人能從中得到正向的觀點。

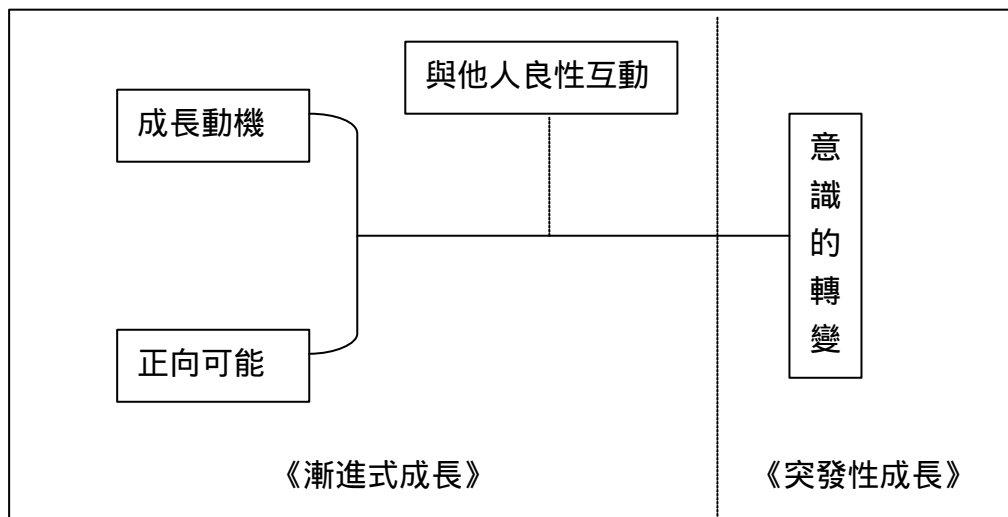
而當發現個人可以利用創傷性事件，或復原後的力量來幫助他人時，也可以增加對事件可管理的感覺、增強個人的力量與價值，並且從幫助他人的過程中得到支持的力量，因而也發現其中的意義。這樣的論點可以最明顯的互助團體之存在而得到理解，個人能夠藉著在其中幫助別人所得到的反饋力量，而更堅定自己正向的立場與選擇，並且也得以對過去的經驗整理出其中的意義。

3. 對於成長之可能的綜述

因而，成長的可能發生，最重要的是個人的動機，也就是個人要先存有想要復原或重新振作的動機，並且另一不可少的因素則是從負向事件中擷取出的正向可能，這樣正向的可能，也許是正向情緒的出現、也許是個人從中成功的獲得控制（初級控制），或者是個人認清自身人力之有限而能夠釋懷的成熟（次級控制）。個人動機與正向可能是屬於兩者互相增長的因素，若僅有個人動機而不見正向可能，則個人動機也難以發揮；而若僅存有正向可能而無個人動機，則此正向可能也無法發生作用。

而在 Tedeschi 所提出三種不同類型的成長中，一為改變個人認知獲得成長、一為經由較好的評估他人動機而得到正向的轉變，另一為對於生命中重要事物之優先考量，這三種歷程皆屬於當創傷事件發生之後，個人對於事件所做的認知上的努力，因而在這裡我們又可以看到意識上的轉變在成長發生上的重要性。

因此，當個人存在著成長的動機，並且也存在著正向可能之時，個人從而能達到意識上的轉變。而在這樣的過程中，與外界及他人良性的互動可能發揮支持性的力量，並且幫助意識轉變的可能，故而可畫出一個簡圖：



圖九 成長發生之可能因素關係圖

肆、 個人試圖以意義的凝固與確立來重塑安全感

疾病本身並不會附加給你任何東西，而是端視你如何對待它。（"The illness itself gives you nothing. It's how you respond to the illness that counts."）

Harvey(2001)認為重大失落，包含了五個共通面向：(1)重大失落是相對的；(2)重大失落會對我們產生累積性的影響；(3)重大失落通常會造成認同的改變(identity change)；(4)重大失落需要對失去的控制感進行調適；(5)在處理重大失落時，重要的因應策略是尋找失落的意涵，並且學習如何將從失落中得到的教訓，反饋給他人。

在這裡 Harvey 所說的第一及第二個面向，已分別在前兩節中討論，而個人對於失去的控制感進行調適時，即需要面對創傷事件本身，以從中理解意義、發現意義，並且能夠減少事件再發生的可能，因之也會造成個人的認同改變。是故重大事件的發生，雖則對個人造成心理上的創傷，但若從事件中整理出對於個人所代表的意義價值，將能有效地幫助個人得到復原的可能。因而我們在這個段落中，就將討論到失落事件意義化對於個人為何是重要的？從事件發生到意義化之間的可能歷程，以及個人對於意義尋求的可能面向。

■ 解釋事件是人理解事物的習慣

Hermann Rorschach 經由發現人會對於紙上的墨漬有不同的反應，並且會對其形成各種不同的解釋，因而發展出了著名的投射測驗，用來測驗形成反應的受試者個人固有的認知型態、情緒控制、行為表現，以及其他種種的測量指標。因之由此我們可以發現，無論是有意義的刺激、或者無意義的刺激，個人都可以對其形成解釋，也都慣常的會對其作解釋，以用來將未知的東西納入已知，而增加個人對於環境的控制能力與安全感。

並且，個人對於同一刺激所做出的不同解釋，也就表現出個人原先固有的認知架構，因為一如前面所述，所做出的解釋既不單純的決定於刺激本身，也不單向的決定於解釋者本身，而是這樣的解釋是刺激物與解釋者兩者交互形成，當刺激落入解釋者個人的認知脈絡中時，由個人固有的認知構念辨認出刺激具有的特徵，刺激因而具有了意義。

然而，這樣的特徵既非刺激本身所必然固有的，也並不同於刺激本身，它和刺

激的關係猶如物體的色澤對物體的關係：物體本身並不具有顏色，而我們所看到的色澤是由於反光作用而來，若對於色澤有不同辨識力的其他動物，例如蒼蠅的複眼，牠所看到的色澤和我們所看到的就大異其趣。因此，人對於事件的解釋在個人的意義世界中扮演著重要的角色及影響，而在心理學研究的早期，無論在社會心理學、發展心理學，或者人格心理學中，對於人對外界刺激的解釋性都提供了說明如下。

一、Heider 的歸因理論

在社會心理學中，Heider (1958) 所提出的歸因理論，描述人有了解世界意義的企圖，並且試圖發現發生在我們周圍事件之因果關係。此理論還假設，人們對於事件的解釋，將會與他們後來的行為具有連結 (Jones et al., 1972)。所以人生來就有解釋事件的傾向，因為對事件做解釋，將可以讓人產生控制感，讓他們認為世界是可理解、進而是可控制的 (引自 Deaux, Dane, & Wrightsman, 1997)。

而除了最早的 Heider 外，在社會心理學裡面還有許多研究者提出更細部地與解釋行為有關的模式，例如 Kelley 的共變與因果基模、Jones 的對應推論理論、Jones 與 Nisbett 的行動者-觀察者效果，更或者是 Lerner 所提出的正義世界的信念，其細部內容在這裡就不再贅述。因此，從社會心理學的角度來看，對刺激所形成的解釋，是人在與社會互動的過程中，所進行的一項基本且必要的認知運作，人因此而能夠理解並掌控外在世界。

二、Piaget 的同化與調適

在發展心理學中，Piaget 認為，認知發展是個體的認知結構與外在世界互動的結果。任何認知活動必為一?同化 (assimilation)? 歷程，因為當個體去認識外在世界，並與之互動時，必然是以其現有的認知結構去吸收、解釋外界刺激，而非直接將外界刺激模印下來；個體以現有的認知結構去認識外在世界，並與之互動時，也會發生?調適 (accommodation)? 作用—個體現有的認知運作基模會根據新的經驗而發生改變，以適應外界刺激。如此，經由不斷同化與調適的歷程，個體的認知基模會越來越豐富，越能與外界刺激的性質做更貼切的配合 (引自蘇建文等人，1998)。

因此，從發展心理學的角度來看，人自甫生下來，欲了解外在世界所使用的認知方式，就是透過此?同化?與?調適?的歷程，不斷複雜化、重整，並模塑自己的認知結構，而這也是人在成長的過程中，一項重要的認知發展活動，人藉此而能夠脫離幼時的無助和依賴，進而獲得獨立性與自主性。

而對於個人所面臨的創傷事件，Davis, Nolen-Hpcksema, & Larson (1998) 強調更直接的理解逆境中的自我，也就是去詢問「這樣的經驗，讓我更了解哪些關於自我，以及與他人間的關係？」。因此，當個人在尋找意義時，將面臨著要把失落事件的資料，同化 (assimilate) 到原有的基模或世界觀中，或者要修正 (revise) 原有的世界觀。Davis 等人認為，要修正個人的世界觀是困難的，所以只有當失落的事件無法被同化時，才會發生。

三、Kelly 的個人建構論

1. 建構系統與個人的關係

在 Kelly 所發展的個人建構論中，認為並不存在著客觀、絕對的真理，一個現象是否有意義，端賴其與個人用來解釋該現象的方法是否有關聯。因為當人經驗到事件時，會覺知到事件之間的相同和相異，並形成概念或建構以整理現象，然後再根據這些建構去預期事件的發生。故而，建構 (construction) 是人用來解釋世界的方式，是人用來對事件整理分類、記錄行為過程的一種概念，而個人所用的建構便界定了他的世界。

因此建構與人的關係，讓人既是自由的，又是被決定的：「此個人建構系統提供給他決定的自由和行動的限制——自由，是因為這系統容許他自己去處理事件的意義，而不是強迫他在無助的情況下被推著走；限制，是因為他無法突破到他為自己選定的範圍之外，去做選擇。」 (Kelly, 1958, 引自 Pervin, 1995)

2. 當創傷事件威脅到個人原先的建構系統

建構系統的分化，指涉著個人的認知複雜性。當個人越能細微的分辨事物間的不同時，則越能對外界有適當的預測及掌控。而當個人遭遇到在個人認知系統內所預期的事件未發生時，即表示此建構需要修正，更甚或發展出新的建構，此時個人將感到焦慮，因為他發覺對事件失去掌控。這時個人有可能鬆動他的建構系統，使其更為拓展；也有可能使建構系統更為窄化，躲到自身認為安全的情境下，避免任何可能引發焦慮的狀況。而當個人意識到核心結構將發生重大改變時，就會感到威脅。「這就是威脅的時刻。是介於困惑與確定、焦慮與厭煩之間的門限。也正是這一刻，我們最易折回。」 (Kelly, 1964, 引自 Pervin, 1995)

因此重大創傷事件的發生，有可能動搖到個人核心的建構系統，讓個人對於世界及自我產生懷疑與不確定，而在這個讓人感到威脅的當時，個人選擇了

面對一切而繼續往前進？或者退縮回來以避免威脅並重拾安全感？或許這樣的問題並不如二分法那樣的簡單，而其中也可能介入了許許多多的影響因素，然而無論從前面的文獻閱讀中，或者在建構論裡所提到的成熟的建構系統，都強調個人若為了不再遭遇可能的傷害，而因此退縮停滯不前，將可能造成個人的生活窄化，而更限制了復原的可能。

3. 復元在建構系統上的可能指標

然而什麼樣的建構系統是趨於成熟的？建構系統本身的彈性與開放性，這通常是比較容易理解的一項復原指標，而其他可能的指標，猶如 Sigel(1981)指出，認知建構發展的情形，牽涉到逐漸能以旁觀者立場看待他人及事件的能力，不再把每件事都當成必然與自己有關，而且也較能得知他人的建構系統（引自 Pervin, 1995）。因此，這或許可當為復元的指標之一，當個人不再把每件事情當成必然與自身有關時，對於創傷的負向解釋也可能因而剝落，而因此所承受的傷害才有可能因而減輕。

猶如村上春樹在《海邊的卡夫卡》一書中，描述一個自幼被母親遺棄的少年，因為覺得自己連被「最有資格被愛的對象」所愛的可能都沒有，而深深的受到了傷害。在書中的末了，象徵著作者或少年自身的一個隱喻地影子，叫做烏鴉的少年對他說：「就算她是愛你的，也不得不遺棄你。你必須去做的，是去理解、去接受她的心。去理解她當時所感受到的壓倒性的恐怖和憤怒，當做自己的事情去接收，而不是去繼承和反覆。換句話說，你必須原諒她。那當然不容易，可是不能不做。那是對你的唯一救贖，而且除此之外你無法得救。」

因此，事件的發生：「母親自幼離開了他」，可以是一個中性的事件，雖則自那以後母親就再也沒有來看過他 或者母親離開他的時候是帶著他的妹妹而不是他，但是「離開」這件事仍然可以是一件中性的事；然而若用「遺棄」這就代表了一個負向的辭彙與解釋，因而「被遺棄者」將始終不斷地受到這件事情的傷害，除非對於事件所解釋的意義能夠被改變。

所以若如 Segel 所說的，成熟的建構系統，就是能以旁觀者看待他人與事件的能力，因之也將有能力看出個人對於事件所加諸的負向解釋，那個負向的意涵是真正存在的？或者只是自己單向所做的解釋？而此時他人的身影，才有機會真正地在個人的意義世界中出現，而不僅只是個人固著地對於他人的解釋。

■ 失落事件發生到意義尋求的可能歷程

人對於意義解釋是需要的並且自動化的。人憑藉著所建立起來對於事物的認知概念來理解世界並且決定行動。人雖然會不斷地以「調適」作用來複雜化個人的認知系統，但根本的系統組成成分則難以改變，因為動搖到根本的認知概念將使得個人感受到威脅。

若個人內在的意義世界是與我們外在可見的世界相互投影，則個人所建立起的認知系統也類同於社會中所建構出的教條信念。對於教條信念的固守與變更，自古就存在有兩大勢力——保守黨與自由黨相互拉扯，而隨著時代的改變，也可以看到從結構主義走向解構主義的歷程、從現代主義走向後現代主義的思想潮流，這樣的歷程之所以會興起，實乃因為個人對於固有價值的挑戰，更是因為對於固有價值之獨大化與專斷化而限制了其他許多可能的反動。因此，建構的好處猶如前面所討論的，它讓人們有所依循，但它也同時限制了其他的可能，因為有了立定磐石的建構，人將看不到世界的其他可能，也同時喪失了更多的彈性與機會。

因而，建構是可以被質疑甚至被重新建立的，只是在這樣的過程中，個人將經歷一種無所依循的惶惑階段，未來在哪裡？不曉得；現在是什麼？不確定；那過去呢？過去成了一連串浮動的影像。個人的價值系統遭到挑戰、毀壞與重組，而那樣的失重歷程，既非個人所熟悉的，更無法確定未來是會變得更貧瘠（價值系統被毀壞，一切事物失去了既有的面貌），或者更自由（一個更廣闊更有彈性的新價值系統之建立）。因之 Kelly 說，這是一個最易讓人折回的地點，人想走向安全、找到重量，而這也可能是保守勢力為何難以改變的部分原因。

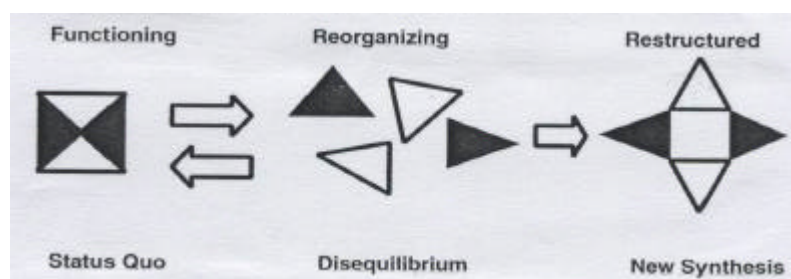
一、個人內部世界的重組

在 Tedeshi (1995) 那裡，提到重大創傷事件的發生，不必然會改變個人的認知結構。若個人將它成功的處理，則因為此創傷事件是在個人能夠掌控、並且可以預測的範圍內，因此將不會改變個人對於世界的信念。所以，只有當這樣的事件超乎個人預期，並且個人原先的建構系統對於事件本身的理解不再有效時，才有可能發生認知上的改變，並且，唯有在認知基模發生改變時，成長才可能發生。

因此對於個人認知系統的重組歷程，可以 Mahoney (1982) 與 Hager (1992) 所提出的模式圖形來說明（引自 O'Leary 與 Ickovics, 1998）。

Mahoney (1982) 提出了心理治療中的改變歷程（Human change processes in psychotherapy，如圖十），形容個人認知功能在面臨失調時，將進行重組

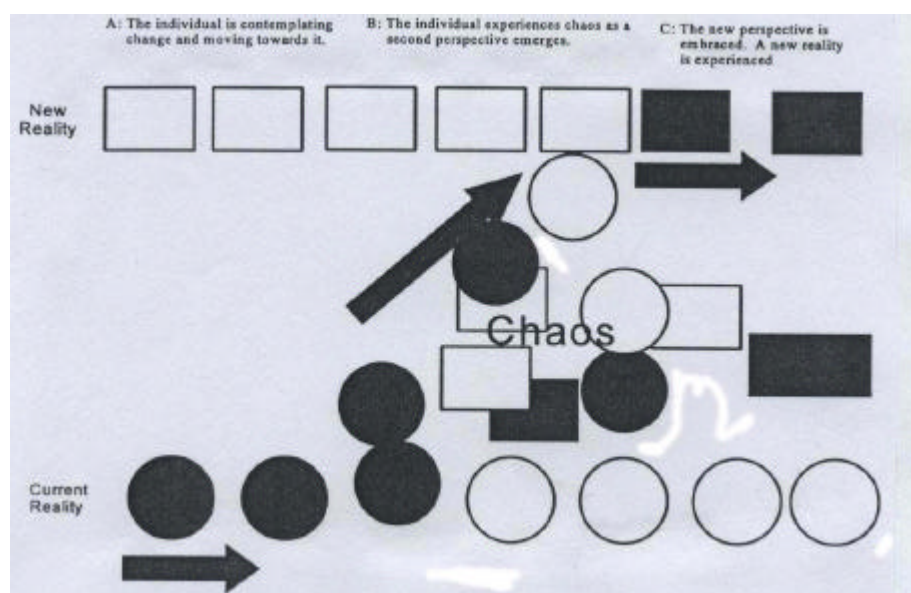
(reorganizing), 此時有可能回復到原先的功能狀態 (status quo), 或者重新建構成一個新的綜合體 (new synthesis)。



圖十 心理治療中的改變歷程，Mahoney (1982)。

Mahoney 認為，改變有可能發生在認知歷程，以及日常的行為中。而改變的發生，可能來自於追尋 (pursuit) 建構 (construct), 以及意義的轉變 (alteration of meaning), 所以此模式的核心概念，就是強調意義的建構 (constructing meaning) 而在這個模式中，整合成新的綜合體之目標，在於將改變合併到一個新的?動力性應用系統 (dynamic directedness) ?，但這個新的綜合體並非是穩定不變的，而是對未來發展保持開放。

類似於 Mahoney 的模式，Hager (1992) 也提出了個人在意義重組過程中，將經歷的渾沌與成長 (Chaos and growth, 如圖十一)，因其概念類同，在此就不贅述。



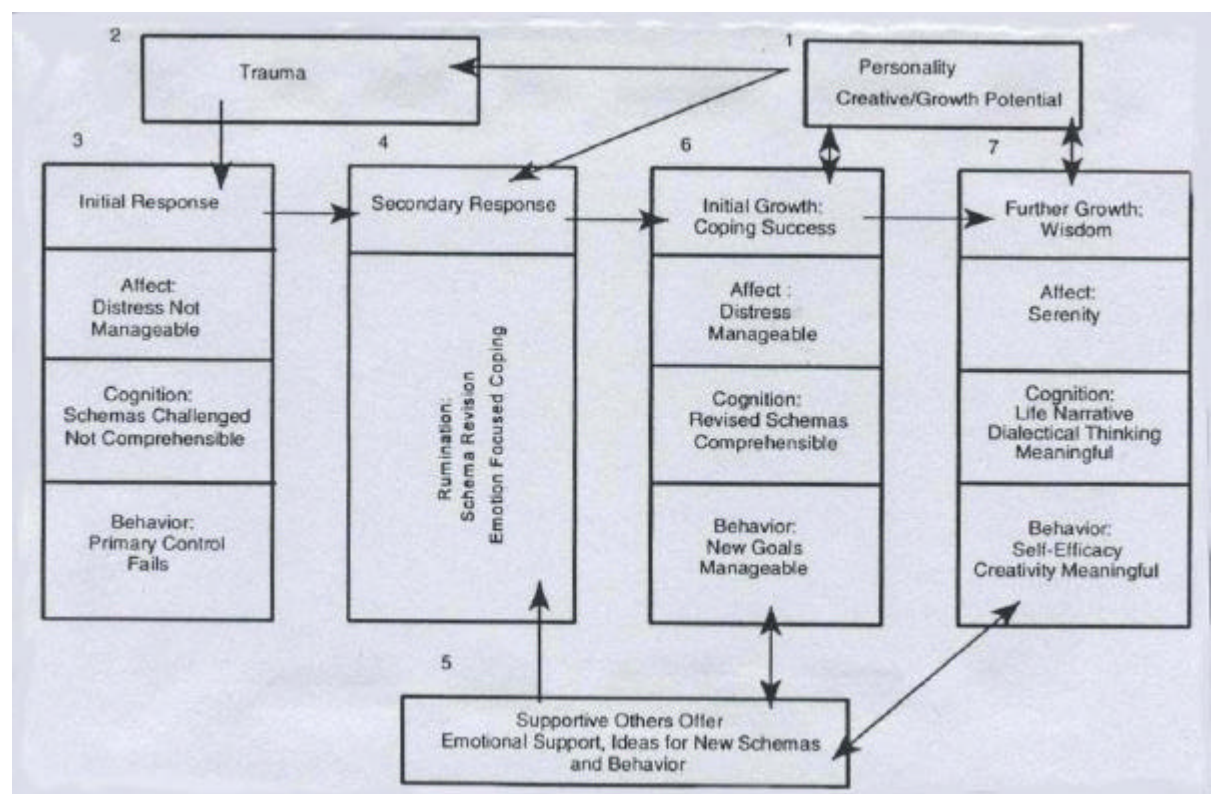
圖十一 渾沌與成長，Hager (1992)。

二、從創傷的發生到復原的歷程

在前面的討論中曾提到，創傷的負面效應將會影響個人的思考、情緒與行為；而個人特質與創傷事件本身的特性，又有相互影響的關係；並且，社會的支持性資源，將在個人尋求意義的成長過程中，扮演著中介的角色。因此，Calhoun 與 Tedeschi 對於個人的情緒、認知，以及行為、個人特質、社會的支持性資源等幾個要項，在創傷事件發生後所具有的可能關係，在 95 年提出了創傷與轉變模式 (Trauma and transformation, 如圖十二)，以及 98 年的災後成長模式 (posttraumatic growth, 簡稱 PTG, 如圖十三)。

1. 創傷與轉變模式

在 95 年的創傷與轉變模式中，Calhoun 等人將個人對於創傷事件的反應，分成初期與次級的反應階段，以及初期與後續的成長階段。在初期反應階段、初期成長階段，以及後續成長階段中，Calhoun 等人又將其分做個人的情緒、認知，以及行為三部分來討論。



圖十二 創傷與轉變， Calhoun 與 Tedeschi (1995)。

個人對於創傷性經驗的次級反應階段，以及之後的成長階段，分別受到個人人格具有成長潛力的特質，以及其他支持性資源的影響。因此，我們可以發現，Calhoun 等人認為，創傷性事件甫發生時，對於個人所造成的衝擊，將

直接受到創傷事件本身所影響，而個人特質在這個時候將不發生作用。當個人經歷到重大創傷事件時，都將經驗到無法控制的悲傷情緒、原有的認知基模受到挑戰，以及對於事件本身的初級控制失敗。

在初期反應階段中，個人無法因應創傷反應，因而在次級反應階段時，將對此失敗的因應做反芻 (rumination)，並且修正原有的基模。在這兩個反應階段中，個人的因應方式主要是情緒焦點因應法。而當個人到達了初期成長階段時，表示個人得以管理悲傷的情緒，並且舊有不適用的基模將被修正，而在生活中將找到個人能夠掌控的新目標。而後續成長階段的發生，代表成長的正向反應將變得穩定與內化，此時個人的心境已恢復平靜。在認知方面，能夠把事件以系統化並且有意義的方式敘說出來，並且對於事件本身同時具有正反兩面的觀點進行辯證，而在行為上，將恢復或者增強個人本身的自我效能以及創造力。

在這個模式中，Calhoun 等人也強調個人對負向事件的主動因應，所帶來的可能正向結果，並且就他們的觀點而言，除非當現有的因應資源耗竭、且新的因應策略浮現，否則改變是不會發生的 (change does not occur until current coping resources are exhausted and new coping strategies emerge.)。

2. 災後成長模式

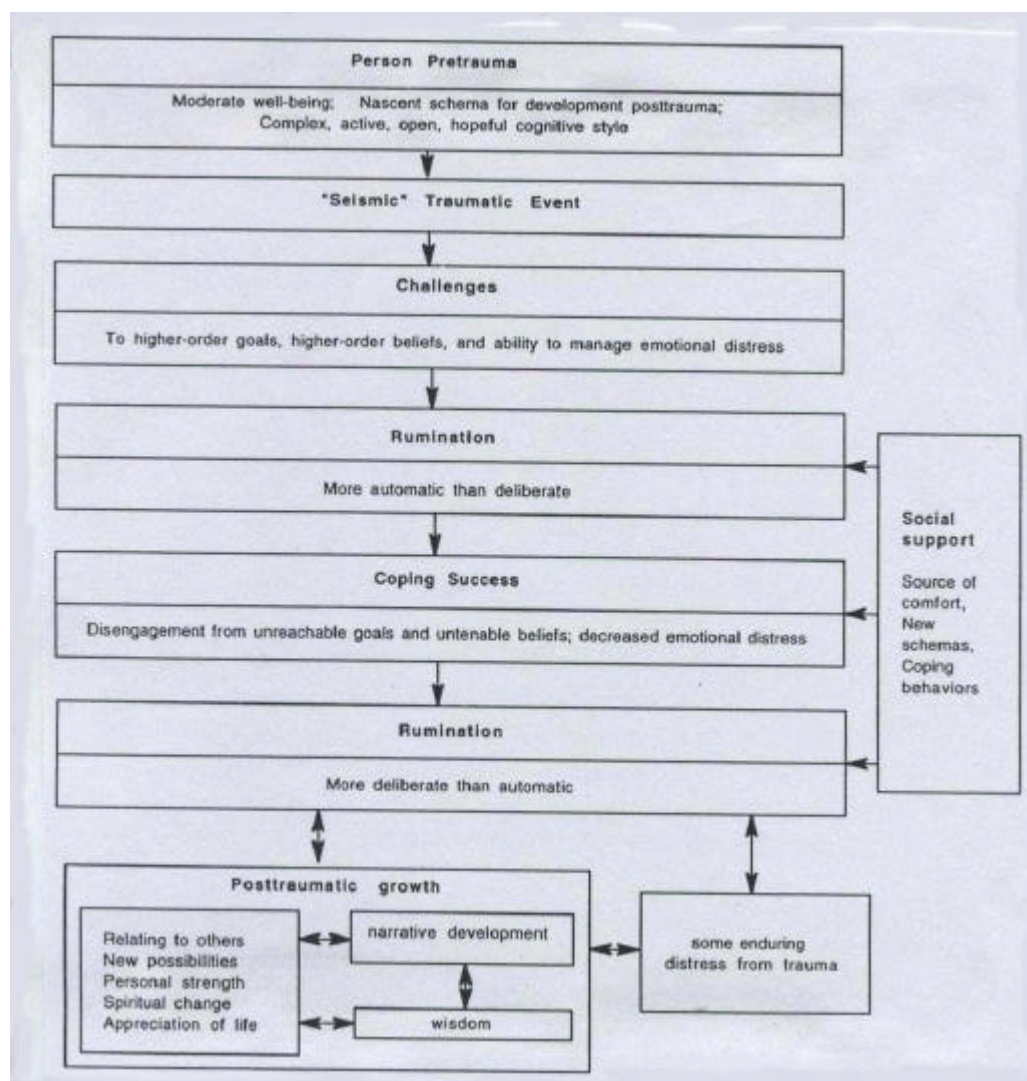
在 98 年的災後成長模式 (圖十三) 中，Calhoun 等人將個人特質的部分，更動為個人先前的創傷經驗，認為個人若在先前的創傷經驗中，發展出複雜的認知系統、主動性、開放性，以及充滿希望的認知型態，將有助於個人面對之後創傷事件的因應與處理。

並且，Calhoun 等人更強調反芻階段的的存在。反芻意味著在日常活動中的插入性想法，它可分為幾種類別，包括後悔、希望災難從來沒有發生過，或是尋找事件的意義，以及注意自我的轉變。而在這裡的反芻階段，是由先前當個人發現無法因應創傷事件時，所產生的自動化反芻歷程之外，當個人能夠初步的對創傷事件因應成功時，將再出現一個意識性的反芻歷程。

先前的反芻歷程摻雜著較多痛苦的情緒，這些情緒包括由創傷事件所引發的、創傷事件對於個人認知系統的衝擊，以及個人未能有效的因應所造成的情緒影響。而個人此時的反芻焦點除了情緒性的反芻外，也將把問題的因應與解決視為反芻的主要內容。

而當個人能將創傷事件初步成功地處理時，個人仍將不斷地回溯此創傷事件

發生對個人所造成的影響，此時情緒所佔的比例雖然顯著的降低，但仍伴隨著從創傷經驗本身而來的悲傷情緒，並且此時的反芻歷程，將與災後的成長相互影響，個人此時將不斷刻意地反思事件，試著從多種面向去理解事件的發生、從事件中學習，並且從事件中發現意義。



圖十三 災後成長模式，Calhoun 與 Tedeschi (1998)。

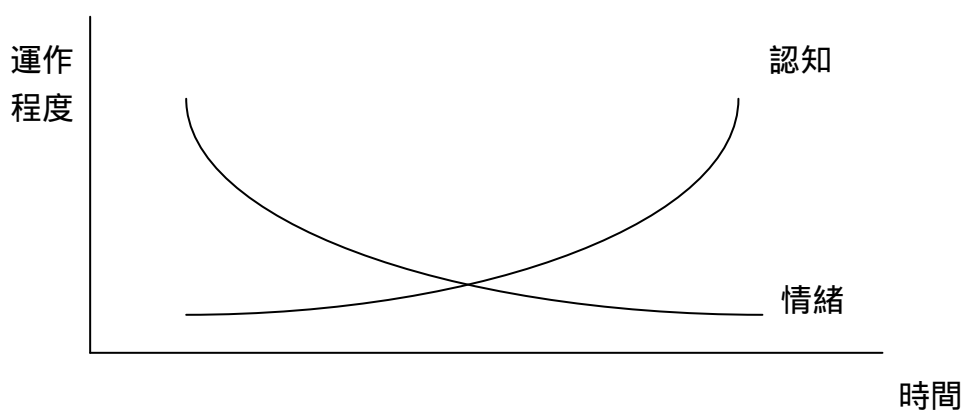
在這裡 Calhoun 等人將災後的成長分為三大部分，一為與他人的關係、新的機會與可能、個人韌性、精神性的改變，以及對人生的欣賞；另外則為敘事的發展，以及智慧。

個人能夠將創傷事件整理成在個人生命歷程中的一件有意義地事件，此時個人已將事件發生所帶來的衝擊消化，並且能將之敘說成一個合理的故事，因而事件本身不再成為突兀地，而是生命歷程中的一個部分，此即為敘事的發展；而什麼是智慧呢？Tedeschi (1995) 認為，智慧就是對於悖論 (paradox)

的欣賞與理解，瞭解在逆境中，將存在著正向的事件（good can come from bad），瞭解失去能夠帶來獲得（loss can produce gain），並且瞭解一個人必須去做的事、以及必須不去做的事——採取行動對於解決困難可能是必須的，但對於不行動（inaction，無為）的忍受、等待，以及接受事件的發生等也是重要的。而”good can come from bad”、”loss can produce gain”不就類同於中國思想中由陰陽變化而來的太極嗎？

並且，當創傷事件能夠完全統整到個人的生命中時，此時悖論將不再以悖論視之，所有正負向的可能觀點、看似互相矛盾的對立，都將再被統整到一個更高的綜合性層次，在那裡沒有分歧、沒有對立、也不存在著二元論的相互爭執拉扯，在那裡世界本身就是變異，並且涵括包容所有。

因此，創傷經驗的發生，將使得個人面臨最直接的情緒衝擊，此時個人在痛苦情緒的淹沒下，舊有的行為模式也將不再有效，個人將感到一種灼痛的情緒，而此時個人以一種生物本能的自保，將切斷正常的認知及感覺系統，或者，認知系統縱使未被切除，在感覺系統的強大影響下，也將影響它發揮正常的功效。這樣的情況一直到當情緒所造成的影響慢慢減退，個人有越來越多的空間及注意力來進行認知型態的反芻，也才能比較客觀的理解事件的發生，以及事件本身對自己所造成的影響，而認知型態的發揮作用也將維繫著個人未來的穩定成長。故而，情緒與認知這兩大要素在期間所扮演的角色，可能可以下圖來表示：



圖十四 認知與情緒在創傷事件發生後隨時間可能發生的改變

■ 意義尋求的可能面向

在失落與創傷研究中，對於意義持續性與迫切的需要，一直為研究者所注意，像自然災害研究（例如，Erikson, 1976）失落研究（尤其是那些極端與未預期的失落，例如，Cleiren, 1993; Nolen-Hoeksema & Davis, 1999; McIntosh, Silver, & Wortman, 1993）癌症（Taylor, Lichtman, & Wood, 1984）中風（Thompson, 1991）等，顯示意義的尋求是對於嚴重的、未預期之負向事件的共通反應，也是適應成功的關鍵因素（引自 Davis, 2001）。

然而何謂意義？若就廣義的範疇來說，對於事件的解釋即為意義，但若這樣的範疇太為廣大，摸不著邊，則在這樣的大範疇之下可能可以建樹一些較為具體的次範疇。下面就分別敘述它可能存在的次範疇。

一、對於意義的終極追問

意義治療（logotherapy）大師 Frankl 曾經歷德國納粹集中營，在集中營裡，人們除了一個號碼外一無所有，我們除了赤裸的身體，已經一無所有，... 還有什麼東西留下來，可以把我們與以往的生活聯繫起來呢？而每天所需面對的死亡與勞役，使得有人選擇自殺，有人拼命尋求著答案：這一切苦難，這樣慢慢等死，究竟是為了什麼？因為，在一個不承認人生價值和人的尊嚴的世界裡，在一個剝奪了個人意志、把人作為毀滅對象的世界裡，人的自我最終失去了價值。在這樣的情況下，人的自我最終失去了與物質世界的聯繫與憑藉，人無法從周遭的生活中取得認同和希望，世界對他們而言只有狀似永無止盡的集中營，也因而迫使人必須面對終極的存在問題 Frankl 因而有別於 Freud 的「唯樂意志」、Adler 的「權力意志（爭取優勝）」，而提出了「意義意志」（Frankl, 1962/1994）。

在意義意志裡，Frankl（1962/1994）認為，生命意義是獨特而具體的，必須並且能夠由個人獨自實現，只有這樣，生命意義才有價值，才能滿足個人的意義意志。而余德慧（2002）在《意義的呼喚》一書中的序言裡，將此意義意志稱做個人的「天命」，認為 Frankl 的意義治療絕不追問生命的意義是什麼，而是傾聽天命的召喚，而 Frankl（2002）在文中也提到：不管我們經歷過什麼，必定有某種終極意義，即一種超意義。這個超意義我們無法理解，而只能去相信。分析到最後，這其實就是對 Spinoza 所宣揚的「愛命運」的再發現。

而有關此發現自己的天命、愛命運這樣的觀念，在哲學中的尼采、海德格、

傅柯；心理學中的 Rogers、Maslow，以及文學中的卡謬、赫塞等人，都有類似的觀點。

二、意義追尋的兩種概念

除了上述對於意義追問較精神層次的闡明外，許多學者在研究意義的探尋對於災難事件的影響時，發現此意義可分成多種面向。有些是藉由融合負向經驗的重要性，而發展出新目標或重建新自我的能力（例如，Thompson & Janigian, 1988），因而透過此經驗的轉化，修正了個人的人生哲學以及對生命的態度（Edmonds & Hooker, 1992; Schaefer & Moos, 1992; Tedeschi & Calhoun, 1995）；也有人試圖去解釋經驗，使得經驗的被理解可以與原有的世界觀一致（或至少沒有不一致）（Davis & Nolen-Hoeksema, 2001; Janoff-Bulman, 1992; Parkes, 1975）。所以，我們可以發現，對於意義的需要可另外統整成兩個方面，一個是對負向事件的理解（making sense of loss）；而另一為從負向事件中得益處（finding benefits）。

1. 理解失落與發現益處

Davis（2001）認為，理解失落的意義牽涉到維持或重構受到威脅的世界觀，而發現益處則與維持或重構受到威脅的自我感有關。在這裡，發現益處指涉了三種層面：導致個人特質的成長、觀念上的獲得，以及關係的增強，並且這三個層面在不同種類的逆境中，都有其共通性（例如，Collins et al., 1990; McMillen, Smith, & Fisher, 1997; Park et al., 1996）。

2. 兩者間的可能關係

而關於這兩種歷程之間的關係，經研究證明彼此是獨立的，因為從經驗中學習到新的益處，不必然有助於了解事情為什麼發生，所以在逆境中發現益處與理解事件，可能分別反映了不同的歷程。然而，這兩者雖然沒有統計上的關聯，但 Davis（2001）認為在概念上可能有關，並且兩者間可能有補償性關係。因為當個人無法理解事件本身時，較可能會以正向的方式來重新解釋事件，以減緩因為無法理解原因所帶來的痛苦。

3. 兩者與成功適應的關係

Janoff-Bulman 與 Frantz（1997）認為，成功的適應可能是在一開始時，試圖去理解事件，之後才試圖從經驗中去發現對個人生命的益處或價值。而從創傷事件中發現益處，就是發現事件對於個人生命的正向價值或重要性，如此可以使得個人的生命仍然是有目標與價值的，而這是自尊及幸福感

(well-being) 的關鍵因素 (Antonovsky, 1987; Frankl, 1955/1986; Janoff-Bulman, 1992; Markus & Nurius, 1986)。

4. 未完結的意義追尋

意義的追尋是一個不斷往返的持續歷程，研究指出，那些在早期報告發現意義的人，在研究第 18 個月的測試時，仍然在繼續蒐尋意義 (Davis, 2001)。所以人們通常並不是在尋獲意義之後，就可以將注意力移轉到其他的事件上，而是有可能在之後的幾年內，都仍持續不斷的在發現意義 (例如，Silver et al., 1983; Tait & Silver, 1989)。

5. 意義追尋與心理健康

Davis 等人 (1998) 的研究結果指出，從負向事件中發現益處，較可以長期的預測心理傷痛的減緩，而對事件的理解則不然，並且，個人的樂觀與悲觀特質，可能是發現益處的中介變項。

然而，也有研究指出，意義的追尋並非是所有人皆需要的，即使在事件發生的多年以後，仍可能不見對於發現意義的需要 (Davis et al., 2000; Silver et al., 1983; Thompson, 1991)，並且，持續不斷對意義的追問，有可能是長期心理痛苦的指標 (Davis et al., 2000; Nolen-Hoeksema, McBride, & Larson, 1997) (引自 Davis, 2001)。對於意義持續不斷的追問，而仍然得不到滿意的答案時，可能會阻斷個人建構新的觀念、新目標，以及新的認同。因此，若將焦點過度放在意義的缺乏上，將可能抑制了成長與治癒的機會 (Davis, 2001)。

關於這兩種矛盾的證據，或者我們可以說，所謂的智慧也就是瞭解、認清，並且不再執著自己的限制；而對於意義長期的找尋而未果，有可能是個人探尋的方向有誤，因而走入了死胡同，而陷入無意義甚至有害的反芻；而另一可能是這只是在未尋得更高層次意義時所經歷的過度階段，若這一階段度過之後，將可能見到突發性的成長 (如前面所提)。而這兩者如何區別判斷，可能需要未來的研究再進行討論。

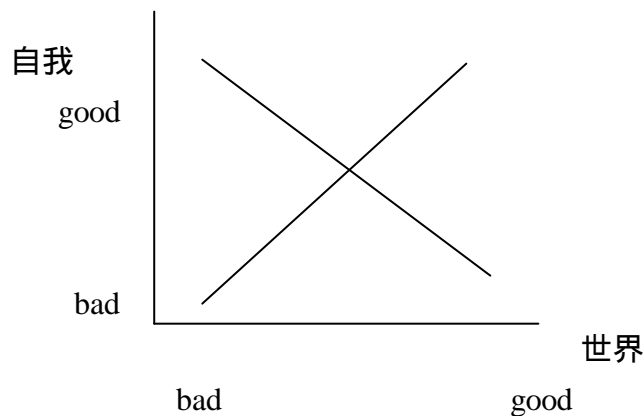
■ 結語

對於意義的分歧立說，有就簡的以正負向觀點論之，亦有複雜萬狀的以層層推演正反辯駁論之。

前者可以 Tedeshi (1995) 所持的觀點為例：Tedeshi 等人就創傷性事件發生時，個人對自己本身及世界之看法的正負向觀點，形成了四種可能的組合。

1. 自我與世界都是不好的：在一個不好的環境下，一個不好的自我被犧牲了。
2. 世界是正向的，而自我是不好的：它是一項挑戰，但個人無法勝任這個機會。
3. 自我是正向的，而世界是不好的：在一個無法預測並且充滿威脅的環境裡，個人英勇的與之抗爭。
4. 自我與世界都是正向的：它是環境所提供的一項挑戰，而個人英勇地因應之。

Tedeschi 認為，對於創傷事件所造成的影響因應地最好的，並且視事件本身為充滿意義、可理解的，以及可管理的，將存在於第四種組合裡；而第一種組合的後續復原效果則預期最不佳。這四種組合關係可以下面的簡圖示之。



圖十五 個人對於自我及世界的正負向解釋之組合關係

而後者複雜的辯證性探究，則可見於哲學論述中對於存在問題意義性的探討。因之，對於意義的論述可能或簡或繁，而存在於其中的，更多的只是分類的框架，因為縱使推究到極細微視之，那些能夠被我們的語言所述說的，仍然是一種以語言所做的框架，因為在語言的可表達，以及語言的不可表達之間，仍然存在著相當遠的距離。

因而，所有觀點的成立與出現，必然隱含有一個相對觀點，若彼此互相爭持，則終沒有定論之日，是故若回到本研究脈絡最初所述對於中西方哲學觀對世界本質的探討，西方哲學始觀對於流變與恆一的爭執，若將此兩大論述以物理學探討渾沌理論的方式繼續無窮微異下去，將原先的兩大論說複雜化成為幾個大點，再繼續劃分成為無盡的點，最後成為面，而原先各爭執的兩方將在這個面上交融，再分不出彼此，也就像中國的太極，陰陽兩方雖各據一邊，然而陰中有陽、陽中有陰，整個世界實為陰陽調和，而非非陰則陽。

故而若就二元論、太極，以及余德慧（1995）所提出的「離合」觀點，我們當可以說，創傷性事件的發生，讓我們得以一窺人生的另一面貌。如同 Frankl 所說：「如果人生真的有其意義，那麼受苦也必定有其意義。受苦就像命運和死亡一樣，是人生無法消除的一部分，沒有苦難和死亡，人生就不完整。」透過創傷性事件，我們得以更正確地瞭解人生的本質，透過這樣的理解，我們得以調整自身原先對於人生所抱持的不完滿之概念，並且建立對於人生、對於他人，以及對於世界更正確的認識。藉由失落本身，讓我們理解了擁有本身的意涵；藉由痛苦，我們更能體會何謂歡笑，而藉由失去，我們才懂得珍惜，並且，「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏」，人在失去中也能夠獲得，在獲得中也蘊含著失去；人在生命中潛藏著死亡，而在死亡之時，也蘊藏著生命。