

# 災後心理與心靈重建

■吳英璋／國立台灣大學心理系教授

一個人的心理、心靈、生活、工作（產業）、環境等等，是個相互緊密關連的整體性結構。九二一震災後的心靈重建一方面要在這結構性整體的各個層面，幫助每個人向他自己交代「我是有用的」，一方面也要幫助每個人再建活著的意義與受難的意義。

## 一、人與社會的結構整體性與心理、心靈重建

九二一賑災心靈重建是這一個月來災後重建的主題之一，有些人將心靈重建等同於宗教活動；有些人將之視為心理疾病的預防與處治；更有些人心中認為心靈層次太抽象，不如生活重建來得具體，於是採取人云亦云的策略，以免被貼上某種標籤，但實際上並不真正以為心靈重建有何重要性。心靈重建究竟是什麼？它與心理重建有什麼異同？它與生活重建、產業重建、環境重建又有什麼關係？在整個社會重建的過程中，它又有什麼重要性？

一個人與他的生活環境是一個具有相當的結構性的整體；亦即一個人的個人特質，面對生活的各種能力、擁有的信仰、擁有的社會網絡與社會支援、生活的物理環境與生態環境等等，是個相互緊密關連的整體性的結構，其中任何一部份的變化，都會引起整個結構的變化。所以。當我們以心理、心靈、生活、工作（產業）、環境等等不同的面向來描寫一個人

災後二個月左右的現況，其實是種求其方便的描述方式；但也因為這種方便性的描述，造成人們習慣於以個別面向來瞭解某人的災後情況，而忽略了（或忘記了）人與其環境的整體性。這項忽略有時候會形成表面上看起來是好的災後重建策略，實際上反而對個人是不利的。心靈的重建部分尤其容易有這種情況。

心理與心靈兩者其實有所區別，但又互相關連。心理部分是個人對環境的「作用」，包括比較被動的對各類環境刺激的因應（如面對或逃避），比較主動的對各類環境刺激的操弄（如創造新的生活環境），以及伴隨著這兩類活動的情感性活動（如憂心、惶恐、喜悅、自信等）。這些都是人對環境的「作用」，因此常有人定義心理部分是屬於「功能性」的活動。

心靈部分則是個人對生活、對生命的主張、信仰，以及對某種價值觀的堅持。這些心靈的內涵，多為從小到大由父母、師長、社會所傳遞，以某種形式內化於個人的內心。有些內化了的主張、信仰、或價值觀存於個人的內心，卻不再為個人所意識到，但對個人的行事做為會有絕對的影

響；另一些個人可以意識得到的主張、信仰、或價值觀則會強力地促使他以行為維護這些主張、信仰與價值觀。震災造成許多人有一段時間（有些人延續到現在）懷疑自己是不是「好人」，因為「只有壞人才會遭天譴」是人類的普遍基本信仰，而這項基本信仰平常並不被個人所意識到；另一方面，由於某種形式的「社區意識」主張，促成了目前地方上普遍成立的災後重建委員會，則是個人可以意識到的部分。所以心靈是一種「動力性」的活動。

至於心理與心靈之間也會相互影響。面對生活有較成功的心理上的因應，會強化或改變其個人的主張或信仰，例如：災後有較多機會靠自己的努力因應災後的生活問題的人，都較迅速地恢復了「我是好人」的基本信仰，而具有較強的信仰與主張的人，也會較堅持某種生活方式，例如：災區某些區民從受災到現在都堅持地方上的主張必須放入各項地方重建工作中。可見個人的心理部分與心靈部分是緊密相互影響的。

災區生活的重建、產業的重建、環境生態的重建三者如果皆能融入個人的主張，這三方面的重建即直接強化了其心靈上的力量。而如果地方上許多人的共識可以被融入這三方面的重建，則對個人而言，除了前述心靈力量的強化之外，同時會因為這是地方上許多人的共識，而有投入於群體的從屬感與忠誠感，於是加倍地增強其心靈的力量。所以集結社區的共識，鼓勵社區的參與，由上而下的重建規劃，其實就是做紮實有效的心靈重建。反過來說，有較強心靈力量的人，必然會對地方上的生活重建、產業重建、環境生態重建等，根據他們的信仰與價值觀提出較強的主

張。相對於學者專家或上級政府的主張，這種地方上的主張如果不被融入，即會發生某種程度的抗拒與緊張。在這種情況下，心靈重建也一樣陷於危機之中。由此可見心靈重建與生活重建、產業重建、環境生態重建也是緊密互相影響的。

從這五類面向的緊密互相影響，可以清楚地說明人與環境是結構性的整體。

一個人活著，需要一再地向他自己交代「我活著是有用的，有意義的！」個人的信仰、價值觀、以及主張等等在生活中的實現，就是最清楚而具體的「交代」；這些信仰、價值觀、主張等若與許多人有共識，則單單這項共識的瞭解即為某種程度的「實現」，更何況擁有許多人為基礎的共識本來就比較有機會在生活中實現。由此推論，一個人虔誠的留在某一個宗教團體裡，他的心靈力量一定是更容易表現出來的。

九二一震災後的心靈重建一方面要在生活的各個層面，具體而微的幫助每個人向他自己交代「我是有用的」，一方面也要經由社區意識的建立，以及其他由下而上的努力，幫助每個人再建活著的意義與受難的意義。

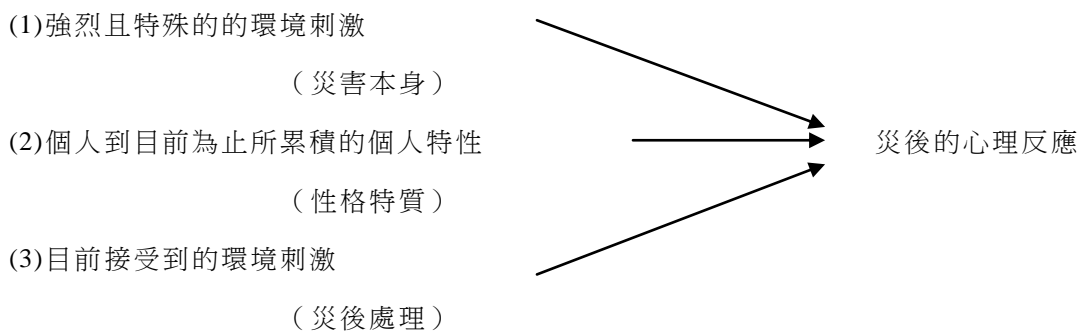
## 二、災變下的心理反應、心理重建與危機介入

### （一）災變中個人的心理反應

「一個人受到災變」這句話說明的是他已經接受到一項相當強烈而且特殊的環境刺激，而目前是在該特殊刺激過後的狀況裡。所以，災變後的心理反應至少受到「該特殊刺激」以及「目前接受到的環境刺激」兩者的影響。第三個影響個人災變

後的心理反應的因素是個人活到現在為止所累積下來的個人的特性，尤其是個人面對重大挫折或危機性的生活事件所累積下

來的特性（Hodgkinson & Stewart, 1991）。見下圖：



#### (1) 災害本身對心理反應的影響

災害(disaster)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(Compas and Epping, 1993)。災害的分類原則可以包含原因、突然的發生情形、強度、影響廣度、持續時間長度，造成傷亡情況等，亦即災害本身的刺激性質可以相當程度地決定了個人的心理反應。例如，此次921震災刺激到台灣的每一個人，但即使在東勢鎮本街上的每一個人所接受到的地震刺激並不完全相同。

#### (2) 性格特質對心理反應的影響

此處所指稱的性格特質是一個人由他的身心發展與他所面對的每一個生活事件經驗，兩方面累積到現在的整體的身心發展狀態(教育部, 1994)，包含了個人所擁有的心理狀況、意見、主張、信念、價值觀、行為習慣、情緒反應等，也包含由前述各項心理活動所組合成的對環境的因應方式(coping style)、生活方式(life style)、以及各項生活態度(attitude)。這些心理活動使得一個人在面對生活時，表現出相當程度的一致性 or 穩定性

(consistency)，也表現出個人面對生活的活力或動力(volition)。這也就是平常語言所常描述的「個性」。

面對生活上的變動，除非是新生兒，否則一定會受先前的生活經驗的影響；亦即個人的「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。

#### (3) 災後處遇

災後處遇所指稱的是「目前狀況」，亦即受災後的現在這一刻，處於何種狀況。接受災變，個人容易形成很強的不安感、罪惡感、無助感、甚至憤怒與生氣，因此災後的處遇能減少這方面的感覺與不能減少(甚至增加)這方面的感覺，即對個人心理反應有明顯的影響。

基本生活條件的恢復可以減緩災後的心理反應。個人的衣、食、住、行、衛生等條件得到支援，得到滿足，可以減緩災後的負向心理反應；如果能逐漸自主性地恢復這些生活條件(不是被支援)，甚至可以獲得長期的自力生活下去的預期，其負向心理反應的減緩效果即更佳。不過，災變後，個人受到極大的衝擊，其應對生活

的能力通常亦較低，較無法自主性地、甚或自力性地應對生活，因此如何在「支援」與「協助自主」間取得最佳的平衡，即為災後心理復健的重要課題。

基本生活團體的恢復或再建立，亦可以減緩災後的心理反應。個人最主要的基本生活團體包括家庭、鄰里鄉親、朋友、以及工作夥伴。這些基本生活團體是維繫個人身心健康地生活的重要條件，但大災變後，亦可能令個人損失了這些基本團體，因此，災變後，個人是否得以恢復或重建這些基本團體，即會影響個人的各種心理反應。

由以上三種因素的了解，可以知道受災情況下，瞭解一個人的心理反應，必須同時瞭解他在這三種因素上的情況，否則容易誤解了他的心理反應。另一方面，在災變下，每個人的心理反應會有一些共通性，不過這項共通性的瞭解並不否認其個別差異也非常明顯。以下即簡要地說明受災下的心理反應的共通性。

## （二）災變下的心理反應

只要人還活著，面對災變是種隨著時間而不斷變化的歷程。各種新的訊息隨時傳遞進來，個人也跟著隨時評估當下的狀況（包括外在狀況與內心狀況）是否超出個人的資源所能應付的，而決定（或者矛盾於）是否要應付它還是要逃避它。前一瞬間才決定要如何、如何對應現在的狀況，下一秒鐘很可能因某一種新的訊息而又決定逃避它。（Compas and Eppins ,1993, Kleber ,1995）。

個人的心理反應有時候是做決定的「因」，有時候是決定之後的「果」，一直循環持續下去。所以下面對心理反應的描述是偏向靜態的描述，實際的情形應是

較動盪不安的狀態。

### （1）創傷經驗重複出現

災難的經驗會在睡夢中重複出來，也會在白天清醒的時候重複出現。可能是類似的微量刺激，如卡車經過震動了地面，就引發個人回到地震的暴動裡，而有驚慌失措的舉動；也可能毫無緣由的，原先地震晃動、房屋倒塌、呼救聲……就就好像發生在眼前般的，視覺化的想像情況一一再度呈現。

### （2）否認

面對大災變，將自己與該災變刺激隔離開來，是生物性的自動保護措施。心理上的隔離現象有兩類，第一類是心理上的休克，或對外在環境注意範圍的窄化。表現出來的包括嚇呆了、愣住了、呆滯的表情；在行動上，則很容易接受簡單的命令而較不容易做選擇，做決定。許多第一線的志工都曾經發現過，災民呆在那裡，有時候輕輕拍他一下，表示關心，他會哭出來，有些則仍舊呆在那裡；而簡單的「來，來這邊吃飯」、「來這邊休息」，他卻會跟著你做。

第二類是種過度理智化的表現，很冷靜，有效率地處理災後的事情，但不太能感受到他的感情。這種情況有時候會維持到六、七天，才逐漸把個人的情緒激動表現出來。地方上的幹部，家裡的爸爸、行政首長、校長、老師等有較多的機會被期待帶領大家度過災難的人，較容易有這類型的反應。

### （3）複雜的情緒「團」

「否認」狀態過了之後，常出現很複雜的情緒集合。在震災區最容易觀察到的是不安、害怕、甚至是恐懼的情緒，其次是悲哀、無助、傷心的情緒，再其次是憤怒

與生氣。這些情緒可能同時出現在一個人的心裡；某段時間某種情緒比較明顯，下一刻則另一種情緒必較明顯。是種複雜的情緒狀態，姑且稱之為情緒團。

不安、害怕、恐懼普遍表現在不敢進屋子裡睡覺，儘管建築結構者做過明確的檢查，仍然不敢進屋子裡睡覺。另一方面是對震動的過度敏感，甚至連坐馬桶時，都覺得又地震了，慌亂地衝出來。

悲哀、傷心、無助普遍表現在悼念失去的親友，日復一日無法停止的思念；以及望著毀損的家園，不敢期望能有恢復的時候。

憤怒、生氣，較常表現在怨天尤人，甚至對保護他協助他的義工發脾氣。

#### (4) 罪惡感

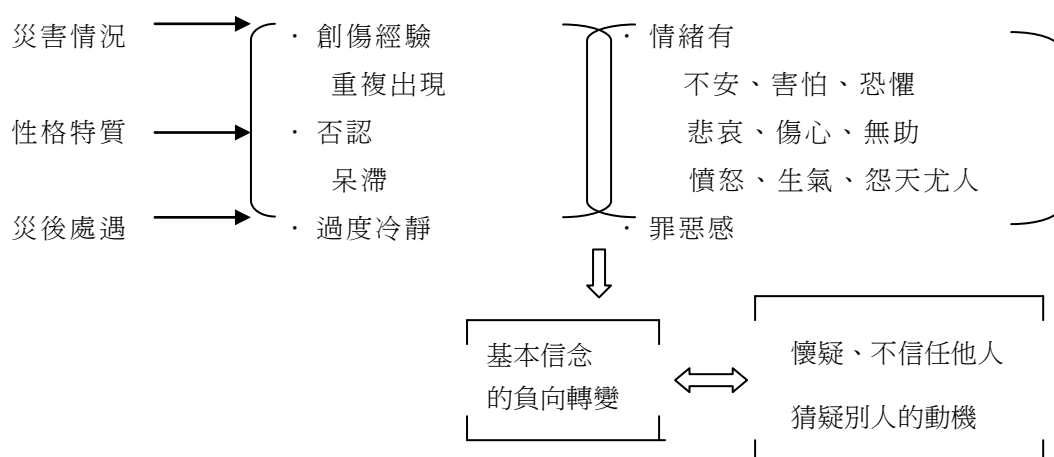
當情緒的對象是針對自己、尤其是對自己生氣，很容易出現罪惡感。「如果不是因為我…，他們就不會被困在裡面…」這

種形式的罪惡感常在失去親人的災民身上發現。

這四類的心理反應有些微的秩序性，但更常看到的是混雜在一起，時而有某類反應比較明顯。

#### (5) 基本信念的衝擊：心靈上的影響

沒有接受過大災變的人，通常對他的「世界」擁有一些基本的信念，其中主要的有：①生活的世界是有秩序的、安全的；②災難不會發生在我身上；③我是好人。這些信念受到災變的衝擊會轉變成：①生活的世界是沒有秩序的、不安全的；②災難會發生在我身上；③我受天譴，所以所以我是壞人。這種轉變也會強化了對外界的懷疑、不信任，甚至猜疑來救助者的動機。這項懷疑如果太強，會令個人停止與別人的互動而成為孤獨的人。(Hodgkinson & Stewart, 1991) 請參見下圖：



本段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，因此只積累了許多能量，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。

隨著災變後的生活安排，這些能量在與親友分享經驗時，逐漸釋放，也在釋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。

### （三）心理與心靈重建目標在於「積極的健康」

有關心理與心靈復（重）建的思考，可以從其「需要」面討論起，亦即先釐清個人、家庭、鄰里、鄉鎮、縣市，以致於國家等不同層次各有何種心理與心靈復（重）建的需要。這些「需要」的推估，最好有一項較基礎性的思考起點（原則或

標準），而在選擇這項思考起點時，可以就涵蓋的範圍或程度作為度量的單位向度，其一端是消極地選擇「震災後負向心理反應的處理」，另一端則是較積極地選擇「震災後，心理健康的重建」。若就震災後的復建期程來看，目前已經逐漸從「急救—應急」期進入「短期復建期」。短期復建期中，多數以消極原則：「震災後負向心理反應之處理」為主，而以積極原則作為輔助的原則。未來進入中長期的重建，才可能逐漸以積極性原則為主。又由於積極性的原則，一定包含消極性的原則；而且心理健康不可能獨立於整體的「健康」，所以本文從健康的定義與其說明談起。

關於個人的衛生（健康），WHO（1946）對健康的定義是：「個人的生理的、心理的、社會的、以及心靈的完備而安適的狀態」可見世界衛生組織認為健康應涵蓋身、心、社會及靈性等四部分。個人與家庭的積極性健康與消極性健康，請參見下表。

	心理的健康	心靈的健康
一、個人層次		
a. 積極的健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 具有因應各種生活需求或困境的能力與彈性。</li> <li>● 具有創造更好的生活環境（包含藝文方面的創造）的能力。</li> <li>● 生活中，有相當多的時間或場合，覺得愉悅或幸福。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 有清楚的活著的意義，包括為自己、為他人、為某種生活目標的生活意義。</li> <li>● 有生命的信仰，表現在積極的人生觀、面對挫折的積極信念、面對困境（含傷殘、死亡）的積極的受難意義。</li> </ul>
b. 消極的健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 沒有心理疾病</li> <li>● 沒有生活上的不適應</li> <li>● 生活中，不會經常有難受或不舒服的感受。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雖然沒有清楚的生活意義，但也不至於認為生活是沒有意義的。</li> <li>● 雖然沒有積極的人生觀，但也不至於認為人生是悲觀。</li> </ul>

<p>二、家庭層次</p> <p>a. 積極的健康</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 具有足夠的經濟能力、理財能力。</li> <li>● 具有相互的情緒支持與相互的尊重，這份支持與尊重在所有的家庭成員間達到相當的平衡。</li> <li>● 能撫育下一代，教導對錯觀念、教導生活的態度與技能、教導對人對生命的尊重。</li> <li>● 能解決家庭的問題，也能幫助其他成員解決問題。</li> <li>● 有相當不錯的家庭氣氛，吸引住每一個成員。</li> <li>● 經濟能力可以維持家庭的基本生活。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 有家的整體感，成員有對家的忠誠感，並投入於家的經營。</li> <li>● 有整個家的相當一致的對錯觀念、對人的尊重、對生命的信仰、對心靈生活的期盼與共同努力。</li> <li>● 有家的規矩、倫理與家族傳統的傳承。</li> </ul>
<p>b. 消極的健康</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雖然沒有很好的相互支持，但也不致常有矛盾與爭執。</li> <li>● 可以提供孩子基本的教養環境。</li> <li>● 家庭問題雖然不一定有完好的解決，但也不至於沒有解決或惡化。</li> <li>● 雖然沒有很好的家庭氣氛，但也不至於有不好的家庭氣氛。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雖然不一定有家的整體感與忠誠感。但也不至於相互排斥、或相互分離。</li> <li>● 大致上不會有觀念上或價值觀上的衝突、或生活信仰上的衝突。</li> <li>● 雖然不一定有家的規矩、倫理，但在行事與相互對待上，也不至於有矛盾或衝突。</li> </ul>

#### (四) 危機介入－「活力再現」與「資源重整」

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（denial）或過渡理智化（over-intellectualization）的自我防衛方式（請參見前文的描述）。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，以情緒表達的方式釋放出來，以及以重覆敘述這項災難經驗

的方式釋放出來。

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。這種歷程是種自然自我療傷的歷程。之所以能有療傷的功能，需要立基在三個條件上：

(1) 是個人所信賴的人。

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。

(2) 是否能表述出真實的心理經驗素材。

前述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。而若無法真實的提取這些經驗素材，這股累積的心理能量即無法有效的完整釋出。

(3) 是否能與個人原有的生命經驗融合。

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」，即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堤的情況出現。

前後事件經驗的融和，一般情況下可以減少固著發生的可能性，進而整合出更好的面對下一生活事件的能量。Herman（1998）即以「編寫個人的故事」來說明這項經驗的製作。她認為受災的個體存在著「說」與「不說」的矛盾，就臨床經驗分析，只有在「充分的說」，並整理成「完整的自我的故事」，才可能真正澈底的解決個人的災難經驗。◎