

# 如何重建人生

## □ 驚變與挫折之後

諮商輔導室沈湘縈老師

### 當變故發生時，你是受害者還是攻擊者？

進入文明社會之前，人類面臨威脅生命的壓力事件時，會選擇逃遁或以更強大的力量壓倒對方。但現今，社會上的創傷即使對我們的生存構成確實的威脅，通常也不是我們所能逃避或克服的。因此，讓自己徒然憤怒、恐懼，或因而下決心對抗或逃避當時的危機，乃是一大錯誤。然而外在不允許我們逃避或打倒威脅時，我們可能試圖在心裡面這麼做，亦即藉著心理上的「逃逸」來對創傷及其影響產生一種情感否定，對生命的不公平作徒然的報復。可見，學習一種能夠駕馭憤怒與恐懼的透視態度，是相當重要的。

有兩種註定失敗的應付創傷方式，要先標明，以供大家深思，那就是：**受害者(victim)**與**攻擊者(aggessor)**。

所謂**受害者**是指一個終生都在等待生命開始的人。受害者的夢想與希望往往保持蟄伏狀態，罕有實現的機會。因為這種方式推到極致後，會鼓勵人們信任外在的力量甚於自己的力量。他們不相信自己具有引導生命照自己願望展現的能力，只等待好運的庇佑或拯救，所以，當創傷施以重擊，便難免會覺得被摧毀、擊垮，完全動彈不得。譬如離婚時覺得自己是婚姻破裂的犧牲者，認為配偶才是引起他們痛苦與造成婚姻破裂的真正引因；在失業時覺得自己是職業經歷中的犧牲者，相信他們在懲罰性的制度中倒楣地接受了不公平的待遇。這樣的人會一直覺得生命對他們施以不公平的打擊，使他們永遠無法復原，而他們也沒機會重新快樂起來，進而也往往剝奪自己找尋其他機會或邁向目標時所需要的信心。

而**攻擊者**，則是一位面對動亂與變動威脅，就隨時憤怒地鞭撻生命作為報復的人。在他理想的生活方式被悲劇或危機粉碎之後，不會再創一個可能的新理想，相反地，他會緊抓著永遠無法再實現的過時目標走過創傷。他們不像受害者一樣地撤退，反而會對他們所歸咎的對象報復，也相信外在力量比維護自我實現的內在資源更為強大。如果你採取攻擊者的方式，你會想要做身體的攻擊，或想設法消滅引起生活遽變的力量。但不管你採取什麼斷然的行動，一切都終歸徒然。於是，你會對這樣的方法感到無力。

不論你對威脅的特別反應模式屬於受害者或攻擊者，最後你都會覺得掉落到命運的陷阱，註定要在打不倒的創傷中受苦。而任何人若不具體地尋求治療在大變動中成長，便等於是選了一條通往煩惱、無眠的夜、困擾、挫折與苦痛的不歸路，最後則演變成重大的心靈、身體或情感方面的困頓。

### 選擇自我強健之道，走出驚變與挫折

由一些自悲痛中得到成長的人證實，他們之所以能自悲痛中成長，係得力於內在信念與超越個人外在控制信念之故。因此，選擇自我強健之道才能幫助自己走出驚變

與挫折，得以重建人生，也就是說，不論在任何狀況下，你都要為自己的健康與幸福負責，其他人或制度可以支持你的奮鬥，但你自己才是控制的機制。

如何自我強健、自我掌控呢？在 K.D.Cramer 博士所著的「如何重建人生」一書中，建議一套四階段的自我強健之道。

### \*階段 I 「化威脅為挑戰」

首先要做到「化威脅為挑戰」，其具體步驟有三：

#### ■ 第一步～揭露危險

「什麼事困擾著我？」「危險在哪裡？」「我損失些什麼？」----像這樣專心且徹底地檢討威脅的真正起源，你便能將引發恐懼與憤怒的創傷層面孤立出來正面應付。一旦你已經體認自己不安的根源，承認感到生氣或害怕，你可以藉著書寫或談話的方式將恐懼與憤怒從內心深處釋放出來，讓它們變成字語，然後表達出來，感受一經表達，就已經不在你的身體裡面，而是到了身體外面，對你的傷害也變得有限。這時，你可以清楚地看到你的情緒，也可以實際地聽任情緒離去。

#### ■ 第二步～辨識機會

現在，你必須問自己：「我在這次的創傷中，有沒有成長的機會與可能？能夠學到什麼？是否會變得更明智、更強壯、更健康、更有生產力？本質上，我在這場危機中能找到什麼重要的資源？我的創傷中隱藏著什麼助益？」

例如：我的機會是什麼？

「我可以學著變得更獨立。」(個人資源)

「我可以慶祝我美好的過去。」(個人資源)

「我可以找尋新的方法去愛別人。」(夥伴資源)

「即使已經相隔離，我仍覺得緊密相連。」(夥伴資源)

「我可以發現更多的生命意義。」(生產力資源)

#### ■ 第三步～自我挑戰

你的挑戰出自你的機會與潛在可能。例如：自我挑戰：

「從變得更獨立的機會來看，如果我至少獨居六個月會如何？

從慶祝過去的機會來看，如果我回顧相簿與信件，以追尋快樂的記憶會如何？

從找尋新愛情的機會來看，如果我成爲一個需要愛心的孩子的輔導者或監護人會如何？

從在分離中感受彼此相連的機會來看，如果我每天仍然不斷懷想我的某親友會如何？

從在生活中找到更多的意義的機會來看，如果我到癌症協會當義工會如何？

在這第一階段中，只要你覺得正要退回到感受創傷威脅的不安處境時，就反覆「我選擇面對挑戰」的宣言。不斷高聲或靜默地這樣覆誦，能帶給你一些鼓舞，也能為你指出一個最有力的方向：把精神灌注在危機中所潛藏的機會。

### \*階段 II 「探索～創造一張新的心情地圖」

接下來第二階段爲「探索～創造一張新的心情地圖」，在這階段，你要做的事是：

- ◆ 考量創傷對你個人、生產力與夥伴等三種資源所造成的影響和耗損；
- ◆ 然後，針對每項耗損的資源自問：「我現在能敲開什麼管道恢復這項資源？」。

如果你能確認多重的滿足管道，你便能獲得足夠的激發力去創造與測試這些管道，而這也正是第三階段「**開創～策劃你的成功與發揮潛力**」的工作。

### \*階段Ⅲ「開創～策劃你的成功與發揮潛力」

有些人說「時間會治療一切」。但如果你不曾積極參與與適應新的環境，你痊癒與成長的機會還是很渺茫。時間的流逝不等於個人的成長，你才是個人進步的主要因素。事實上，為生活與為克服創傷而負責的意願逐漸升高後，你抗拒壓力的能力也愈來愈強。進入第三階段之後，你或許會首次意識到你正「積極地」為恢復自己的生存活力而努力。你的目標是重新拓展你的生命，「開創」再次完全享受生活的方法。

### \*階段Ⅳ「轉化～成為轉變的鬥士」

於是你進入第四階段：「**轉化～成為轉變的鬥士**」，對進入第四階段的所有人而言，創傷生活的壓力與障礙已轉化成日常現實中的自然壓力，當你翻覆的世界再次扶正後，你會感覺到新生活的安全與確實。你曾經接受挑戰，擁抱考驗的環境；曾經產生目標，並以行動來試驗；如今新的你已經出現，這是一種蛻變，因為你以最適切的方式來適應生活的現實。

## 反省與敘述往事

最後要特別強調的是，**敘述往事的重要性**。

當你走完一趟複雜的過程後，能夠反省過去實際發生的事，並且娓娓述說出來，是一件很重要的事。反省與敘述能加強你的收穫，而且你很快就會發現，對健康也有益處。

心理學家 James Pennebaker 與他的同僚提出下列幾項研究發現，頗值得參考：

- 突然因為意外或自殺事件而喪偶的男女，如果能向他人傾訴悲痛，健康情況會比那些絕口不提的人良好。
- 在日記中記載創傷的震撼與深切感受的人，再事件發生後的六個月中，他們看醫生、對健康情況的抱怨、以及開處方拿藥等次數，都比那些只在日記中紀錄看球賽等不相干事件的人來得少。
- 表達出自己創傷感受的人，再研究調查結束六週後，免疫系統的功能都較之前改善。

因此，一再反覆敘述你的故事，讓消極的情緒能夠完全釋出，是治療創傷的良藥。而且，如果你強調克服創痛的積極面，你更會自動強化新策略的效力。

## 為自己尋求自助的資源

面對巨大的變故、生命的無奈，我們難免產生憤怒、悲傷、失落、空虛...種種複雜情緒，外在的幫助固然重要，然而自己幫助自己獲得有助益的資源更是重要，試著

爲自己尋找至少一位忠實的聆聽者(如果是心理學家、精神科醫療人員或心理輔導人員更好)，並找尋最適於復原的環境(如大自然、書本、運動、工作、宗教或服務他人)，追求一種與別人在一起的歸屬感，從善體人意值得完全信任的親密友誼中獲得慰藉。如此當能隨著時光的流逝，逐漸走出創傷與驚變的陰影，而重建人生。

(改寫自『如何重建人生』及『壓力·失落與危機處理』)

