

《從創傷到復原》

图书基本信息

书名：《從創傷到復原》

13位ISBN编号：9789573252061

10位ISBN编号：9573252066

出版时间：2004年04月16日

出版社：遠流

作者：Judith Herma

译者：施宏達．陳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《從創傷到復原》

內容概要

近年來如恐怖攻擊、重大傷亡意外、戰爭、流行感染疾病等天災人禍，使現代人在有形無形之中，都生成難以言說的創傷感，本書希望繼續提供輔導諮詢系統的專業人員參考，更普及於一般大眾以期掌握復原的契機。

1、《從創傷到復原》的笔记-序

前言

對暴行的一般反應是將它排除於意識之外。某些違反社會常態的事，會恐怖到無法清楚表達出來，而只能用難以言喻（unspeakable）這個詞來形容了。

然而暴行會拒絕被埋藏湮沒。否認暴行存在的慾望雖強，但認為否認於事無補的信念也一樣強烈。民間流傳的說法是，冤鬼絕不安息，它會始終陰魂不散直到沈冤昭雪，而紙是包不住火的，惡事終必敗露。想要重建社會秩序，要讓受害者得到撫慰，首要之務就是要記住暴行，並揭露真相。

一方面想要否認恐怖暴行的存在，另一方面又希望將它公諸於世，這種矛盾正是心理創傷的主要對立衝突之處。暴行的倖存者通常會用高度情緒性、互相矛盾和零碎片段的方式述說他們的慘痛遭遇，但這種方式嚴重損及他們的可信度，因而導致到底是要說出真相、還是保持緘默的兩難困境。只有徹底認清真相，倖存者才有可能出發邁向康復之路。可惜大多數的時候保持緘默的力量贏了，創傷經歷不使用言詞表達出來，而是以精神症狀的方式表現出來。

受創者所表現出的心理症狀是：會同時想要引起別人注意到那難以言喻的創傷祕密，又想要極力地掩藏它的存在。最明顯的例子就是，受創者會交替出現麻木不覺和創傷事件重現兩種不同症狀。創傷的這種對立衝突點會引起複雜的、有時是非常嚴重的意識狀態之改變，這就像喬治·歐威爾（George Orwell）--上世紀致力於揭露真相的學者之一--所謂的雙重思想（doublethink）；或是精神醫學專家所找出的中性而精準的字眼，即所謂的解離（dissociation）。這會形成變化多端、富戲劇性、通常也很怪異的歇斯底里症（hysteria）症狀；佛洛伊德（Sigmund Freud）在一個世紀前即認為，此症乃是患者對其童年時所受性虐待的一種偽裝過的表達方式。

目擊者和受害者一樣，也受到創傷引發的對立衝突之折磨。對一位目擊者而言，實在很難保持頭腦清楚並冷靜以對。很難在當時即對事件有整體性的觀照，很難記住所有的細節，也很難將所有細節串連起來；更難的是，要找到適當並具有說服力的言詞將所見所聞傳達給他人。因此那些企圖要把所見暴行描述出來的人，也要承受被質疑的風險。當有人把其對暴行的見聞公開說出時，他同時也可能蒙受類似受害者所蒙受的污名。

對殘酷暴行的認知會週期性地成為公眾議題，但從來不會持續太久。否認、壓抑和解離反應不只發生在個人身上，也發生在整體社會的層次上。心理創傷的研究有一段鮮為人知的滄桑史，就像曾遭受創傷的人們，我們已將過往的知識割棄；就像曾遭受創傷的人們一樣，我們需要重新理解過去，才能挽救現在與未來。因此，想要了解心理創傷，就要從歷史的重新探索開始。

臨床醫師都知道，當被壓抑的想法、感覺和記憶浮上意識層時，通常會是一個洞察心理創傷的良機。這樣的時機會發生在整體社會的歷史中，也會發生在個人的生活史中。一九七〇年代，女性解放運動風起雲湧，並促使當時普遍存在、加害女性的暴力犯罪問題成為公眾討論的議題。那些長期受到壓制而不敢聲張的受害者，開始勇於揭露自己的隱情。當我還是個精神科住院醫師時，我就從我的病患身上聽過無數的性和家庭暴力的故事。

由於身為女性運動的一份子，我得以在我的專業領域中發言對抗那些否認女性真實遭遇的論調，並以我的親身見聞作證。我的第一篇關於亂倫的論文，是於一九七六年與麗莎·赫希蒙（Lisa Hirschman）合寫的。我們的原稿曾「祕密地」流傳了一年之後才得以正式付梓。我們開始收到來自全國各地的信件，許多婦女將她們從未吐露過的故事告訴我們。從她們身上，我們領悟到勇於說出難以言喻的祕密之力量，也直接見證到，當否認與壓抑的藩籬撤除後所釋放出來的創造性力量。

這本書中呈現的，是我廿年來研究成果，和對性與家庭暴力受害者的臨床工作心得。它也反映了我對其他受創患者不斷累積的了解，特別是那些曾參與過戰役的退伍軍人和政治恐怖活動的受害者。這是一本有關重建關聯性的書：無論在公眾領域與私人領域之間，在個人與社群之間，或在男性與女性之間。這是一本描繪共通經驗的書：無論是在強暴倖存者和參戰退伍軍人之間，在受虐婦女與政治犯之間，或在由獨裁暴君所建立之大型集中營的倖存者，和由家庭暴君所建立之小型隱匿集中營的倖存者之間。

長期生活在恐怖情境中的人，所蒙受的心理傷害是可以預期的。創傷造成異常的範圍有如一個光譜，從單一巨變事件的影響，到長期不斷受虐的複雜影響。既有的精神疾病診斷觀念，尤其是那些會

《從創傷到復原》

輕易加諸在女性身上的重度人格異常之診斷，通常已難以識別出受創對個人的衝擊。本書的前半部將描述人類對創傷事件的適應性變化之連續光譜範圍，和對長期不斷受虐的倖存者所產生的心理異常，給予一個新的診斷名稱。

由於創傷症候群（traumatic syndromes）有許多相同的基本特性，因此它的復原過程也大致沿著相同的途徑。主要的復原階段為建立安全感、還原創傷事件真相，和修復倖存者與其社群之間的關聯性。本書的後半部將會對治療過程做一整體性的概述，並對受創者的心理治療提出新的觀念架構。對於創傷造成異常的特性和治療的原理，本書都使用倖存者的見證和各種文獻中的案例加以闡述。

本書的研究素材包括我早期對亂倫倖存者的研究，和我近期對兒童期創傷與邊緣性人格異常之關係的研究。本書的臨床素材則是我在一間女性精神醫療中心的廿年執業經驗，和在一間大學教學醫院十年的教學和擔任督導的經驗。

本書最重要的部分是那些創傷倖存者的見證之詞。為了保密起見，所有當事人我都冠以假名，只有兩者例外。其一，那些已接受過訪問並談及他們工作內容的治療師和臨床醫師；其二，那些已將其故事公諸於世的倖存者。至於敘述案例的短文都已經過編造，每一篇的內容都是由許多不同患者的經歷所綜合而成。

面對倖存者帶給我們的挑戰，我們要設法將支離破碎的情節拼湊起來，要將歷史還原，並據以解釋他們現在所表現出來的症狀。在創傷的議題上，我一直努力整合臨床的觀點和社會的觀點，既不犧牲個人經驗的特異複雜性，也不犧牲社會政治背景的廣泛影響性。我也一直嘗試統合那些有明顯分歧的知識，並試圖發展出可同樣應用在不同議題的觀念：那些應用於傳統女性角色中的家庭與性生活的經驗，以及應用於傳統男性角色中的戰爭與政治活動的經驗。

本書誕生的時代，正是一個因女性運動而使得普遍存在的性與家庭暴行得以公開討論的時代，也是一個因人權運動而使得普遍存在的政治暴行得以公然控訴的時代。我預期這會是充滿爭議性的一本書--首先，因它是用女性主義的觀點寫成的；其次，因它挑戰了既有的診斷觀念；第三，可能也是最重要的一點，因它談的都是一些可怕討厭的事，一些沒有人真正想聽的事。我嘗試在傳達自己想法的時候，使用的是一種能與大眾產生聯繫的表達方式，希望一方面能忠實地恪守我專業上的冷靜理性傳統，另一方面又能不失真地反映出被侵犯和被傷害者的激情控訴。我也在試著找出一種表達方式，能抵擋得住雙重思想的控制，也能讓我們大家願意再進一步地正視那群受著「難以言喻」創傷折磨的人們。

《從創傷到復原》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com