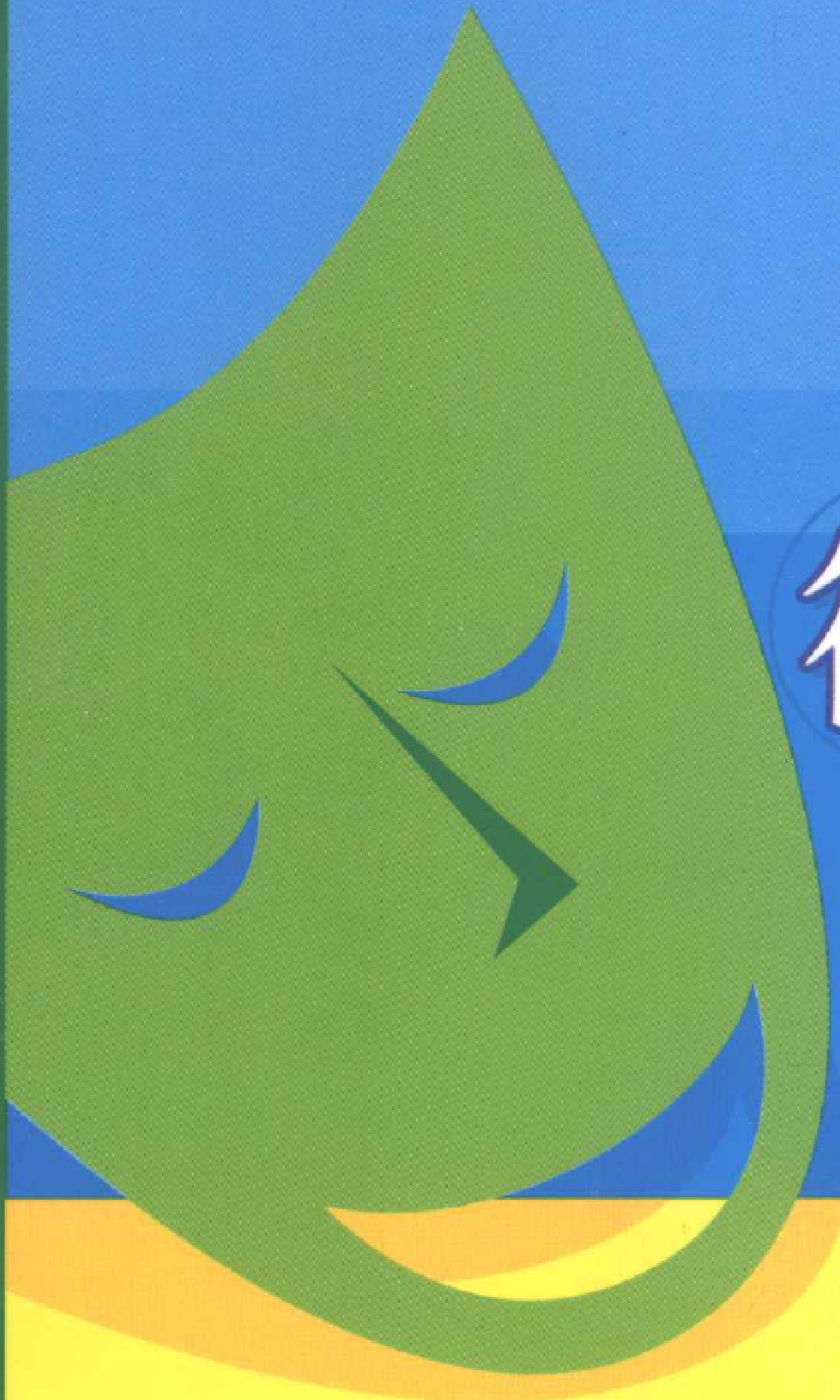




大眾心理學叢書 / 吳靜吉博士策劃



從創傷 到復原

Trauma and Recovery

Judith Herman, M.D. © 著
施宏達 · 陳文琪 © 譯



面對、聽聞戰爭殺戮、家庭暴力、虐童強暴等種種令人髮指的暴行，你是畏縮掩口，還是挺身而出？以二十年的研究成果與臨床工作心得凝煉成本書，要重建社會秩序，讓受害者得到撫慰，我們就必須記住暴行，並揭露真相。

始於創傷，這是一本描繪共通經驗的書，它談的都是一些可怕討厭的事，一些沒有人真正想聽的事。經歷恐怖的暴行倖存者，如何飽受過度警覺、記憶侵擾、禁閉畏縮等症狀的折磨，如何因自我受損而斷絕外部關係，又如何在錯誤的診斷標籤下苦苦掙扎。

終於復原，這是一本有關重建關聯性的書，它說的是一個個走出囚籠的人，一個個勇於面對真相的人。藉由安全機制的建立、回顧與哀悼、重建與正常生活的聯繫感，倖存者如何一步一步地，在自身的努力與他人的協助下，為「成爲一個普通人」奮鬥不休。

尤其難得的是，作者以能與大眾產生聯繫的表達方式，恪守專業上的冷靜理性傳統，並忠實反映被侵犯和被傷害者的激情控訴。合情入理的論述，感同身受的筆鋒，引領著我們進一步地正視那群獨自承受「難以啟齒」創傷折磨的人們，協助他們走出創傷的陰影。

《從創傷到復原》——一本打擊魔鬼、拯救靈魂的勇氣之作。

台灣地小人稠，風災、水災、震災頻傳，暴力與人為創傷亦逐年增加。未曾完全處理的個人創傷與社會創傷隱伏著卻從來未曾停止其作用力。我們需要如同赫爾門醫師的努力，喚醒整個社會對各類創傷的意識，徹底面對它、了解它，並走過復原的四個階段。這本書正是我們的社會所需要的。

——台大心理系教授 吳英璋

自佛洛伊德以降，最重要的精神醫學著作之一。

——《紐約時報》(News York Times)

機敏、信手拈來、精采的旁徵博引，赫爾門連結了戰爭退伍軍人、戰俘、被毆婦女和亂倫受害者的共同苦難，提出對創傷和痊癒過程令人讚歎的解析。真是大功德一件。

——蘿拉·戴維斯 (Laura Davis)，《治療的勇氣》(The Courage to Heal) 作者

一個里程碑。

——葛蘿瑞·史坦能 (Gloria Steinem)

太傑出了……一九九〇年代每一個有政治使命感的人都會從中吸收到教訓。

——克麗絲汀娜·羅布 (Christina Robb)，《波士頓環球報》(Boston Globe)

在論及心理創傷和治療對社會的衝擊上，這本書無疑地將成為經典之作……一份給倖存者的珍貴禮物。

——米瑞安·路因 (Miriam Lewin)，《女性書評》(Women's Review of Books)

一項驚人的成就……我們這一代的大傑作。

——貝索·范德寇克 (Bessel Van Der Kolk)，哈佛醫學院醫學博士

一本充滿智慧光芒的書，你必須儘快地讀它。

——蘇菲亞·佛洛伊德 (Sophie Freud)

對創傷和痊癒過程之本質，赫爾門那非凡的洞察力閃耀在這本豐富且悲憫為懷大作中的每一頁。

——勒諾·渥克 (Lenore Walker)，教育學博士，家庭暴力研究中心主任，

《恐怖的爱》(Terrifying Love) 作者

吳靜吉博士策劃

大眾心理學叢書

每冊都解決一個或幾個你面臨的問題
每冊都包含可以面對問題的根本知識

288

從創傷到復原

Trauma and Recovery

Copyright © 1992, 1997 by Judith Herman

Complex Chinese translation copyright © 2004 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

Published by arrangement with Basic Books, a member of Perseus Books L.L.C.

through Bardon-Chinese Media Agency

All rights reserved

大眾心理學叢書 288

從創傷到復原

作者——Judith Herman, M.D.

譯者——施宏達·陳文琪

策劃——吳靜吉博士

主編——林淑慎

特約編輯——陳錦輝

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市 100 南昌路二段 81 號 6 樓

郵撥 / 0189456-1

電話 / 2392-6899

傳真 / 2392-6658

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道 310 號雲華大廈 4 樓 505 室

電話 / 2508-9048

傳真 / 2503-3258

香港售價 / 港幣 100 元

法律顧問——王秀哲律師·董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

2004 年 4 月 16 日 初版一刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

售價新台幣 300 元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

版權所有·翻印必究

Printed in Taiwan

ISBN 957-32-5206-6

（英文版 ISBN 0-465-08730-2）

Ylib 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

從創傷到復原

施宏達·陳文琪譯

Trauma and Recovery

Judith Herman, M.D.

《大眾心理學叢書》

出版緣起

王榮文

一九八四年，在當時一般讀者眼中，心理學還不是一個日常生活的閱讀類型，它還只是學院門牆內一個神秘的學科，就在歐威爾立下預言的一九八四年，我們大膽推出《大眾心理學全集》的系列叢書，企圖雄大地編輯各種心理學普及讀物，迄今已出版達二百種。

《大眾心理學全集》的出版，立刻就在台灣、香港得到旋風式的歡迎，翌年，論者更以「大眾心理學現象」為名，對這個社會反應多所論列。這個閱讀現象，一方面使遠流出版公司後來與大眾心理學有著密不可分聯結的印象，一方面也解釋了台灣社會在群體生活日趨複雜的背景，人們如何透過心理學知識掌握發展的自我改良動機。

但十年過去，時代變了，出版任務也變了。儘管心理學的閱讀需求持續不衰，我們仍要虛心探問：今日中文世界讀者所要的心理學書籍，有沒有另一層次的發展？

在我們的想法裡，「大眾心理學」一詞其實包含了兩個內容：一是「心理學」，指出叢書的範圍，但我們採取了更寬廣的解釋，不僅包括西方學術主流的各種心理科學，也包括規

範性的東方心性之學。二是「大眾」，我們用它來描述這個叢書的「閱讀介面」，大眾，是一種語調，也是一種承諾（一種想為「共通讀者」服務的承諾）。

經過十年和二百種書，我們發現這兩個概念經得起考驗，甚至看來加倍清晰。但叢書要交道的讀者組成變了，叢書內容取擇的理念也變了。

從讀者面來說，如今我們面對的讀者更加廣大、也更加精細（sophisticated）；這個叢書同時要了解高度都市化的香港、日趨多元的台灣，以及面臨巨大社會衝擊的中國沿海城市，顯然編輯工作是需要梳理更多更細微的層次，以滿足不同的社會情境。

從內容面來說，過去《大眾心理學全集》強調建立「自助諮詢系統」，並揭櫫「每冊都解決一個或幾個你面臨的問題」。如今「實用」這個概念必須有新的態度，一切知識終極都是實用的，而一切實用的卻都是有限的。這個叢書將在未來，使「實用的」能夠與時俱進（update），卻要容納更多「知識的」，使讀者可以在自身得到解決問題的力量。新的承諾因而改寫為「每冊都包含你可以面對一切問題的根本知識」。

在自助諮詢系統的建立，在編輯組織與學界連繫，我們更將求深、求廣，不改初衷。

這些想法，不一定明顯地表現在「新叢書」的外在，但它是編輯人與出版人的內在更新，叢書的精神也因而有了階段性的反省與更新，從更長的時間裡，請看我們的努力。

從創傷到復原

目錄

□《大眾心理學叢書》出版緣起

□專文推薦／喚醒創傷意識

吳英璋教授

□前言／記住暴行，揭露真相

第一篇 創傷的症狀

1. 一段被遺忘的歷史／27

面對人的脆弱性與劣根性／歇斯底里症的英雄時代／喝采漸歇，英雄退卻／戰爭創傷精神官能症／難以抹滅的長期烙印／兩性戰爭的戰鬥精神官能症／第一次進入公共討論的領域

2. 恐怖經歷／67

自我防禦系統瓦解之後／過度警覺／記憶侵擾／禁閉畏縮／創傷症狀的矛盾衝突

3. 外部關係的斷絕／93
受損的自我／脆弱性與適應性／社會支持的影響／最親近的人的評價／社群的角色
4. 囚禁／127
心理上的支配／斷絕與外界的聯結感／徹底投降／長期創傷症候群／人際關係的重大改變
5. 受虐兒童／159
受虐環境／雙重思想／雙重自我／對身體的攻擊／長大的孩子
6. 一個全新的診斷分析／187
錯誤的診斷標籤／新概念的需要／成爲精神科患者的倖存者／復原過程的關鍵

第二篇 復原的階段

7. 治療關係／209
首要原則：恢復自主權／創傷性移情作用／創傷性反向移情作用／捲入受害者與加害者的衝突裡／治療契約／治療師的支援系統

8. 安全機制／241
必也正名乎／恢復主導權／建立安全環境／照顧自己，
掌控身體／完成第一階段
9. 回顧與哀悼／271
重建創傷故事／轉變創傷記憶／哀悼創傷導致的損失／
讓倖存者承擔復原的責任
10. 重建聯繫感／303
學習戰鬥／與自己和解／重新與人產生聯結／追尋倖存
者的使命／創傷的解脫
11. 共通性／329
藉助他人找回自己／建立安全機制的團體／回顧與哀悼
的團體／團體幫助成員，成員啟發團體／臨別的儀式／
再創聯繫的團體

□後記／創傷的矛盾衝突仍未休／361

〈專文推薦〉

吳英璋教授

喚醒創傷意識

幾年前看到這本書的「前言」開宗明義地寫出：「對暴行的一般反應是將它排除於意識之外。……」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。……」「想要重建社會秩序，要讓受害者得到撫慰，首要之務就是記住暴行，並揭露真相。」這兩段話擾動了我幾十年來深埋心裡的「二二八經驗」。

父親與他的好友幾杯紅露酒下肚，他們的憤怒與壓抑重複輪番決定他們所表露的內容與形式。不論是哪一種形式，受害人的痛苦與對加害者的強烈抗議，一再衝擊我這個小學生對社會的單純認知。而父親、母親趕在早上我上學前，還要一再叮嚀：「這些話不可以在學校講」、「小孩子有耳無嘴」……更加深我內心無名的恐懼。歷經白色恐怖、解嚴，步履蹣跚地走上民主之路；幾位有遠見的朋友掀起「二二八和平運動」，在認同之餘，亦期待以自己的心理衛生專業訓練，有所付出。「想要重建社會秩序，要讓受害者得到撫慰，首要之務就是記住暴行，

專文推薦：喚醒創傷意識

Trauma and Recovery

並揭露真相。」這應該是最基本的原則。看到赫爾門醫師 (Judith Herman, M.D.) 以她二十多年的臨床工作實務經驗與對社會運動的參與觀察，寫出這段話，似乎很自然地就被她吸引，忍不住要往下看。

赫爾門醫師特殊的專業經驗，讓她熟練的同時從「個人」與「將整個社會視為一個人」兩種觀點，剖析個人的創傷與整個社會的創傷。「臨床醫師都知道，常被壓抑的想法、感覺和記憶浮上意識層面時，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個社會的歷史中，也會發生在個人的生活史中。」如同這段話所指示的，她在整本書的敘述裡，隨時轉換於這兩個不同層次的觀點。因此，前述之基本原則如果運用於個人層次，可以轉述成：「如果想要重建個人的生命秩序，包括個人從出生到現在所建立的自我 (self) 系統，與周遭生活環境的關係，以及個人所從屬的社會網絡與所建立的人際關係等建構起來的生命秩序，要讓個人受到撫慰，協助他(她)面對『同時想要引起別人注意到那難以啟齒的創傷秘密，又想要極力地掩藏它的存在』的矛盾，記住暴行，徹底認清真相，個人才有可能出發邁向康復之路。」而這項原則的實際運作，是本書第二篇第七章到第十一章的內容。

第七章的「治療關係」寫得令我這個執行臨床心理工作已逾卅年的「老人」嘆為觀止。她寫得非常、非常的平易，我相信一般人讀了之後也能夠有深入的了解；其中已將心理創傷的治療專業知識充分地容納於內。「治療傷痛的基礎在於重建倖存者的自主權機制創造聯繫。復原

僅能在患者擁有人際關係的情況下進行；他不可能在隔絕中進行。」從這個大原則說明起，逐步講述專業治療關係與一般人際關係的相通之處與特殊之處，並佐以個案的實際狀況說明，不只是方便大家了解深入人心底層的相關知識，也提供專業工作人士典範性的參考。

第八章至第十章是復原過程的三個階段，也可以說是復原過程中的三項主要工作、主要任務。這方面的描寫，明顯地是以「一個人的觀點」為主要的觀點，但並不是不能轉移到「將整個社會視為一個人」的觀點上。譬如，將「安全機制的建立」轉移成「如何令整個台灣社會有表達二二八經驗的安全機制」這樣的問題，則可以回頭看過去二十年的台灣，如何完成了這一項工作。相同的做法也可以檢視出相對於二二八經驗，我們的社會大致上仍留在「回顧與哀悼」的階段，但已逐漸進入「重建與正常生活的聯繫感」。若再徵諸廣島核爆事件的五十年回顧，則可以更清楚的看到這三個階段於日本社會中的展現。

相對的，本書的第一篇是以「將整個社會視為一個人」為主要的敘述觀點。「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。」這裡面包含加害者、受害者以及目擊者（旁觀者，可能包含社會裡的許多人）。「如果加害者是大自然的災難或不可抗拒的意外，目擊者很容易就對受害者產生同

Trauma and Recovery

情心；但假如這個創傷事件是人為的，目擊者將會在受害者與加害者間陷入矛盾困境，而在此矛盾中絕無可能保持中立，目擊者勢必被迫選邊站。「加害者要的是目擊者什麼？是都不需要做，他訴諸一般人不想看到、聽到或談論惡行的人性弱點」，「受害者要的是目擊者分擔其痛苦，他寄望於目擊者的行動、承諾和不遺忘」，然而「通常會有強大的誘惑力讓目擊者選擇站到加害者的那邊」，因為「社會亟於忘記受害者與違犯社會常態的恐怖事情，任何痛苦與不快的事都會被覆上『遺忘』的紗幕。」「我們看到兩邊的正面衝突：一邊是受害者——他們可能想忘卻忘不了；另一邊是那些帶著強烈的，通常是不自覺的動機，極力要遺忘也成功辦到的目擊者。這種對比，對兩邊而言通常都是非常痛苦的。」「加害者爲了逃避對其罪行應負的責任，會盡其所能促使大家忘記此事。保密和令受害者緘默是加害者的第一道防線，如果一旦事跡敗露，加害者就會開始攻擊受害者的『可信度』。如果加害者無法使受害者完全閉嘴，他會想辦法讓受害者的話無人願意聽。爲達此目的，他會編造一大串令人印象深刻的論點，從最露骨的否認，到最詭辯冠冕堂皇的理由。」

赫爾門醫師在第一章的開頭，就簡單明瞭地點出加害者、受害者、目擊者的特性，也邀請讀者加入「第四類」人士——「治療者、諮商者、協助者」。亦即當你、我面對加害者、目擊者以及受害者（尤其是受害者），想協助他（她）們走過這段苦難，蛻變而出，走向更包容、更寬恕的「不惑、知天命、耳順、從心所欲不逾矩」的生命與更成熟的社會，我們可以怎麼做？

首先當然是「徹底了解真相」。第一章簡述西方歷史中，「面對創傷——遺忘」的幾番循環，試圖重建社會裡的「創傷」真相。十九世紀以降的這一波努力主題是「兩性戰爭與戰爭精神官能症」，而努力的原則是「喚起大眾的意識」。「退伍軍人是受害者」的這項意識必須喚起，他們才有可能重建與正常生活的新聯繫；相同的，「受虐婦女與兒童是受害者」的意識也必須喚起。第二章到第五章則更詳細地描述「受害」的社會現象。

第六章的標題令人振奮。赫爾門醫師指出社會上對於長期精神創傷者的評價往往過於嚴苛，而專業領域的研究者與實務工作者也很容易落入「責備受害者的傾向」而不自知。循著這種現象，可以推論出較恰當的「診斷」應該同時考慮受害者、加害者以及目擊者（旁觀者或社會）三者間的關聯性及其個別的特徵。雖然赫爾門醫師沒有完整地從這個觀點建立一個「全新的診斷分析」，僅提出「複合性創傷後壓力症候群」的具體做法，但是，這的確是個非常合理的「了解、分析、診斷、治療的新方向」。

赫爾門醫師的出發點是「創傷」，是「病」的觀點。她指出社會（個人）之惡，並期待去除社會（個人）之惡。由於她寫這本書的目的之一，是要喚起社會對創傷的意識，尤其就發生在身邊的，隱形卻又實存的創傷；並經由意識的喚醒，同時關照受害者、目擊者以及加害者，以協助者的立場，尋求較完整的解決之道。因此，從「創傷、病、惡」的角度出發，應是較恰當的做法。不過，也由於如此，本書即很難涵概「正向、善」的角度之論述。例如：近二十年來

專文推薦：喚醒創傷意識