



已不再支援「Adobe Flash Player」



【焦點】

本期摘要

NEW 校園焦點

行政會報

陽明訊息

山腰部部落格

課輔部落格

陽明送愛專欄

H1N1專區

捐款芳名錄

副刊專欄

山腰電影院

閱讀旅行

實習甘苦談

相簿集錦



發行人：吳妍華
總編輯：王瑞瑤
執行編輯：劉柚佑
網頁設計：賴彥甫

山腰部部落格

助人之餘 依舊看見自己：認識助人者的替代性創傷與因應策略

前陣子八八風災的新聞與各種讓人鼻酸難過不舒服的畫面一幕幕傳來，在每個人的心裡都產生許多複雜的感受；根據記者蔣文宜（2009）報導指出「書田診所精神科主任江漢光表示，一般人看到災難事件很難不感傷，可能慶幸未得其害，而至少年底前面臨無水的旱象得以舒緩，但可以提供心力，包括捐款、捐物資，還能產生正面思考，告訴自己要好好活下去。但對於某些神經質的人，在不斷看到驚心動魄的救災畫面，或是災民與親人生離死別的悲悽，容易產生強烈的情緒波動，進而思索、反芻，將悲傷情節納入生活中，與自己的情緒作無意義的連結。……江漢光表示，門診中9成來看診的患者，都提到對最近看到電視上災情報導感到難過，並串聯起自己過去的委屈、不公平，平日出現盜汗、手抖、耳鳴症狀，晚上無法入睡，衍生感慨人生渺小，隨時可能會走的負面情緒。」，而林秀美（2009）報導高醫精神科主任王興耀指出「媒體持續性、不間斷地播送災難現場畫面後，也有民眾出現類似災民恐慌的情形。」，還有如陳俊鶯（2002）所述「當我們專注地關心傷慟者的各式各樣事情時，是否也勾起自己過往傷慟的經驗？……又或許因為各式各樣事情，反而激發我們對人生看法的改變、生命意義的重新省思……總之，在救助之後，我們內心往往也隨之激盪不已。」——您或週遭的親朋好友是否也曾出現過類似上述的情形呢？

倘若您感到自己有因著直接或間接面對災難現場、看到受災民眾的衝擊，出於同理心的投入或深層情感互動經驗（鍾思嘉，2000），似乎感到自己的生命也遭受到相似的威脅；甚至特別因參與救災、對助人現場的龐大工作壓力不斷地累積，在身體狀況方面，常常感受到疲倦，飲食和睡眠狀況不好，或在心理方面充滿緊張與慌亂、無力感，使得情緒低落，產生離職異動想法或影響助人效果、品質、歷程（洪雅莉，2001；黃季敏，2001），可能就是符合Pearlman和McCann在1990年從「建構主義自體發展理論」

（constructivist self development theory；CSDT）中提出「替代性創傷」（vicarious traumatization）的概念——認為創傷工作經驗也會使助人者在靈性、社會互動等層面造成衝擊，因為助人者在創傷救助工作的歷程，對倖存者深度同理，而對自我的看法會產生負向的改變，改變的範圍包括：參考架構、自體能力、自我資源、心理需要、感覺系統等五個層面（as cited in Pearlman & Saakvitne, 1995）；另外，也可能在靈性、社會互動等層面造成負向的影響（邱琇琳，2005；胡峰鳳，2006；Black & Weinreich, 2001；Dunkley & Whelan, 2006）。

進一步闡述Pearlman & Saakvitne（1995）五個層面內容：

1. **參考架構（frame of reference）**：個體在成長過程中，不斷地累積生活經驗而形成對自我以及世界的概念，稱之為「參考架構」，包含了三個層面：對外在世界的看法（世界觀），對自我的身分認同，以及對自我的意義創造（心靈性）；此三個層面即造成了認知基模的轉變。
2. **自體能力（self capacities）**：個體內在的能力，能夠維持自我處於正向的狀態，包含對自我有正向的感受，與他人產生內在的連結，以及情感感受力和整合能力；當自體能力減弱時，個體較無法自我肯定。
3. **自我資源（ego resources）**：是一種個體運用外在資源來滿足心理需求的能力，其中又包含兩類：一類是協調與促進自我成長的能力；另一類是保護個體和協調人際關係的能力；若自我資源呈現負向的狀態，則影響與外界的界限維持。
4. **心理需要（psychological needs and cognitive schemas）**：個體對創傷事件較容易受到影響的包含五個心理需求：安全、信任、自尊、親密和控制，「建構主義自體發展理論」認為個體會依據這五個心理需求而形成認知基模，創傷經驗會使這些認知基模產生改變，進而影響與自我及客體的關係。

5. **感覺系統 (memory and perception)：**言語、意象、情感、身體、人際關係等五個層面的記憶系統是互相關連的，但創傷經驗會使不同的層面產生分離，導致個體只能恢復某一部份的記憶，並且會在無意中「閃過腦海」，並引發強烈的情緒反應，以及和個案相同的創傷後身心反應。

對於助人者在自身產生替代性創傷的感受，陳俊鶯（2002）認為「這些經驗也許早就埋入內心深處，但因傷慟者的哀傷反應，又讓自己內在的傷痛隱隱作用起來；……救助者本身若曾是災難生還者卻未曾妥善處理，發生『替代性創傷壓力症候群』的機率較高。」；並且，多位精神科醫師表示：助人者、一般民眾、憂鬱或躁鬱症患者等原本情緒起伏波動就大者，倘若出現因為閱讀相關傳媒報導而出現恐慌的狀況，此時除適時投藥外，最好不要觀看太多災情的報導，以免陷入災難情節影響情緒，身邊的親朋好友更需多付出關心，即刻開始共同協助傾聽彼此的內心想法與情緒（蔣文宜，2009；林秀美，2009）；例如讓想要哭泣的人，能夠擁有自主空間與時間抒發其情緒，以尊重、陪伴與不批判的態度鼓勵其做出適合自己所感舒服的宣洩方式，而不只是說「不要哭了、你想太多了、不要這樣想」。此外，同為助人者彼此相聚在一起分享自身的經驗與感想也是非常重要的，讓自己與夥伴能夠空出「有剩餘的心靈空間去接納第二天新的挑戰」，了解彼此的能力與限制、「考慮其特質及分派工作的適合性」才能更有效幫助他人也幫助自己（陳俊鶯，2002）。

鍾思嘉（2000）摘述Saakvitne和Pearlman看法而提出「替代性創傷的因應有三個基本的原則：覺察（awareness）、平衡（balance）和聯繫（connection），而且三者是息息相關的。「覺察」是接納和專注於自己內在不平衡狀態，如需求、限制、情緒、資源等方面的不協調；「平衡」是讓自己的生活步調平穩，如維持工作、休閒、休息的平衡，同時也包含了內在的覺察和專注；「聯繫」是對自己、別人和外在世界保持良好的溝通管道，以開拓自己內在需求、經驗和知覺的覺察。」。盼望藉著這些提醒，能幫助我們彼此在互助的人生經驗旅程繼續前進！

參考文獻：

1. 林秀美（2009年8月21日）。高醫安心門診 精神醫師：收驚婆一起來。**聯合報**。2009年10月15日，取自：<http://www.udn.com/2009/8/21/NEWS/DOMESTIC/DOM6/5090020.shtml>
2. 邱琇琳（2005）。專業助人者的替代性創傷與因應策略：以公部門家防社工為例。國立臺灣大學社會工作研究所碩士論文，未出版，台北市。
3. 洪雅莉（2001）。九二一救災社工員創傷壓力與社會工作處遇之研究。東海大學社會工作研究所碩士論文，未出版，台中縣。
4. 胡峰鳳（2006）。大專院校諮商師替代性創傷、自我照顧及組織脈絡之相關研究。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投縣。
5. 陳俊鶯（2002）。陪伴走出傷慟。**慈濟傳播文化志業基金會月刊**，427。2009年10月15日，取自：<http://taipei.tzuchi.org.tw/monthly/427/427c7-3.htm>
6. 黃季敏（2001）。從重大傷亡災例研究救災人員的生命價值觀。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
7. 蔣文宜（2009年8月16日）。八八省思災情看太多 9成患者誘發憂鬱、躁鬱。**NOWnews**。2009年10月15日，取自：<http://www.nownews.com/2009/08/16/11519-2492595.htm>
8. 鍾思嘉（2000）。專業助人者之替代性創傷與因應策略。2009年10月15日，取自：<http://921.heart.net.tw/921symposia14.shtml>
9. Black, S., & Weinreich, P. (2001). An exploration of counselling identity in counselors who deal with trauma. *Journal of Traumatology*, 6(1), 25-40.
10. Dunkley, J., & Whelan, T. A. (2006) Vicarious traumatization in telephone counselors: Internal and external influences. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(4), 451-469.
11. Pearlman, L. A., & Saakvitne, K. W. (1995). Trauma and the therapist: countertransference and vicarious traumatization in psychotherapy with incest survivors. New York: W.W. Norton & Company.

作者：

王昭惠（林正修診所諮商心理師）、馮莉婷（陽明大學心理諮商中心實習諮商心理師）

