

## 閱讀與摺痕：分享幾本減輕創傷的好書

彭懷真館長

每一個人的大腦，充滿記憶與學習的摺痕。閱讀愈多，摺痕愈密。每一個人的人生，充滿喜怒哀樂的摺痕。腦的摺痕愈複雜，顯示大腦用得更多；喜怒哀樂愈多，顯示人生愈精彩。多用腦表示認真整理記憶與學習的成果，多與自己對話，比較知道各種喜怒哀樂的意義。但是，光憑自己苦練，成效有限。最好透過有經驗的人帶領，包括作家、諮商師、社工師、神職人員等。我在本文中，試著扮演有經驗的領航者，檢視生命中的摺痕。

我在《康健雜誌》大人社團寫了一年多的專欄，每周交一篇，每七篇是一個系列，其中有一個系列的主題是「摺痕」，在 2017 年底到 2018 年初時寫。這個系列的名稱源自於陳玉慧的《時代的摺痕--特派員的祕密檔案》。閱讀，一方面增加腦的摺痕，一方面可以使創傷減輕為摺痕。我分享一些書籍，是使我在考驗之中，繼續喜樂前行的好書。

### 一、摺痕的意義與檢視自我

摺痕(line made by folding)的意思是因摺疊壓擠後所留的痕跡。例如，衣服摺疊有摺痕，純棉衣物容易產生摺痕。讀一本書唸到某處，在角落摺一下，留下摺痕。拿本書，順著摺痕就能找到上回讀到的頁數。摺痕不是很嚴重的現象，卻留下了痕跡，透過摺痕，可以找到一些線索，關於生命的軌跡，經由摺痕是好辦法。

長久以來，佛洛伊德的精神分析促使人們檢視生命，包括重大傷害，「創傷」是最主要的探究重點。因為某種創傷，心理狀態有了重大改變，人生道路有所不同。進行各種人際互動時，創傷的陰影揮之不去，常常造成干擾。

佛洛伊德是精神科醫師，面對的主要是病人，因而諸多論述是從「疾病」的角度出發。創傷當然會產生重大影響，但仔細想想，創傷事件通常不會太多。如同你我，固然會生病甚至成為病人，但多數時候不是病人。病人並非主要的角色，生病也不是常態。發現「病理」固然重要，卻不必僅僅以此為主。因此，對於創傷，應該檢視卻毋須過於擴大。

以身體的狀況來剖析，當我回顧自己、探索自我時，關鍵的創傷事件屈指可數，倒是有許許多多的「摺痕事件」。以受傷來看，我四歲半時從陽台墜落被送到醫院急救，這當然是創傷事件。我父親寫過一本小冊子《吾家兒女初長成》，記錄了六個兒女成長的點點滴滴。其中關於我最詳細的是「從二樓陽台墜地」，那是我四歲半的中秋節，父母外出買菜。哥哥們在看書，

好奇的我攀爬至二樓陽台的鐵欄杆，從四公尺高跌到地上。幸虧父親一位同事到鄰居家目睹，抱著頭部血流如注，全身滿是鮮血的我到台大醫院。

摺痕事件就多了，若以行動受傷來檢視，有回騎腳踏車掉進田裡，血流不止，至今右大腿內側還有三公分的疤痕。又有次在軍功路下坡為了閃避公車，摔落陰溝。剛結婚騎野狼 125，有次晚上載著老婆回林口，上坡大轉彎時翻車，兩人都受了傷，又痛苦又狼狽。前兩年有個周末指導了研究生，回程打滑翻車，破皮有疼痛。最近抱著外孫女去看梅花鹿也跌了一大跤，腳踝扭傷。

這些經驗給予追尋昔日的線索，高中時為何會騎車摔到田裡或陰溝？因為心中鬱悶痛苦，無處發洩，騎車散心卻恍神。為何林口山路騎了那麼多回單單那次翻車？好像是太忙太累。為什麼翻車，因為飄了小雨自己還逞強認為可以穿過砂石路段。為何看鹿卻跌跤，因為眼睛沒注意到腳下草堆裡小坑洞。透過如此的檢視，不嚴重的摺痕還是有深刻的意義及提醒。

因而提醒自己不再年輕、提醒別逞強、提醒要專心……，許多提醒使自己免於發生重大的創傷，避免更大的危機。

生大病之前往往有小症狀，漠視症狀導致大危險。比起重創，摺痕只是小處，容易被忽略。唯有細心、唯有冷靜，才可以發現重要的線索，順著線索，往往能找尋到眾多有意義又有生命情懷的軌跡。

## 二、陳玉慧的摺痕--《海神家族》

陳玉慧這位作家、文學工作者、新聞工作者以細膩的文筆寫了好多文章及新聞論述，她所寫《海神家族》更是精彩、動人甚至扎心，許多讀者都是含淚閱讀此經典著作。我研讀此書之時，正在編寫《家庭社會工作》，驚訝發現海神家族裡的紀錄是社會工作者與人對談時多麼珍貴的線索。

《海神家族》的介紹文如此寫道：「透過一名異鄉女子的溯源之旅，尋認一個神祇的故事和家族祕密，以複瓣結構一層層推進家族愛恨幽辛，在一個擁有各種名目的小島，海神無言垂視著女性的哀愁，男性的缺席，家國的情恨，陳玉慧以精錘及深入心理的文字描繪神與人的返家（home coming）旅途，以優美而哀傷的語調敘述家族樂章，同一旋律在不同篇章變奏交響，各自獨立又緊密銜接，情節動人，故事引人入勝。」

的確，我每晚入睡前閱讀，多次半夜起來忍不住再看十幾頁。多次，很想哭，想到書中每位人物的傷痕，不僅一處，而是不斷受傷之後呈現的

受傷摺痕。這本半自傳體把父親、母親、祖父、祖母、叔公、阿姨們等的人生，以設身處地方式記錄，少有歡樂之處，多屬無奈、挫折、辛苦、掙扎，更殘忍的不僅是時代在傷害每一位，家人之間也彼此傷害。好多描述都像是「在傷口上撒鹽」。

以三和綾子遠從琉球來到臺灣尋找未婚夫為例，她下船時正好遇到吉野在前一天的霧社事件中慘死，不可思議的巧合。與其說這些虛幻想像可能違背真實，不如說為了自我療癒而寫的這本自傳體小說，是透過「我」這一虛設人物，去扮演深入每個角色內心的觀察者，如此才能設身處地把父母、祖父母、叔公、阿姨們的人生走一遍，也才可以透過文字創作的過程，真切感受他們於過去片刻的軟弱、焦慮與迷惘。

以一位社會工作者來看，孩子在這麼痛苦與問題重重的家庭長大，心態是否會不健全？在扭曲的家族網絡裡，主角幼小的生命顯然承擔了超過年齡所能承受的痛苦，如何走人生之路？她會成為社會工作的某種案主嗎？目睹父親與母親的糾葛關係、父親對母親的種種虐待，經歷母親與阿姨之間的冷戰，得知父親的反覆外遇及各種不堪行徑，感受母親與外婆之間的對立，承受父親大男人的父權折磨……，她想逃、逃得遠遠的。

我從小就渴望與家庭以外的人建立緊密關係，我離開父母北上讀高中是否因為不想待在原生家庭？我的早婚是否也因為在原生家庭裡得不到足夠的愛？我如此在乎己生的家庭，如此愛兒子、愛女兒、愛孫子女、愛外孫女，是否也因為我害怕他們因為少了家庭裡的愛而人生帶著陰影？

我總是多做一些，超乎要求地努力去照顧呵護家人，因為在社會工作領域之中，有太多人就是因為家庭裡的問題纏擾，不健康不快樂甚至傷害其他人。我擔心，非常擔心，家裡的每一個人因為我愛的不夠、做的不夠多，失去了快樂的未來。我能夠不是社工的案主，有些幸運。卻有案主長期被家庭傷害之後，走不出來。

希望有更多專業人士能效法陳玉慧檢視家族的勇氣，更勇敢面對各種家庭的考驗，願意碰觸各種家庭裡的傷口，樂意與服務對象攜手，改善家庭的困境，不再受限於家庭的陰霾。

海神家族的摺痕創造了陳玉慧，我們不要怕對家族傷痕的檢視，更不用怕面對自己的失敗痛苦。無論有多少傷口，無論有多少辛酸淚水，都能轉換成祝福，都可以在摺痕之上看到璀璨的未來。

### 三、故鄉的摺痕---《耶路撒冷三千年》與《台北人》

耶路撒冷觸動無數人的心，三千年前大衛王在此定都，從此就在人類歷史扮演要角。數以十億計的信徒在心中都有一處留給這座其實並不特別美特別舒適的城市，包括從未去過以色列的我。對於基督徒而言，所讀的《聖經》、所唱的詩歌、所聽的講道，經常遇到耶路撒冷，就算在世界某個角落，都在乎耶路撒冷，認為是某一種故鄉。

《耶路撒冷三千年》如此描述：耶路撒冷是一神的殿堂，兩個民族的首都，三個宗教的聖地，更是唯一擁有兩種存在的城市--天堂與人間。」《塔木德》記載：「世界若有十分美，九分在耶路撒冷。」該書也如此形容：「世界若有十分哀愁，九分也在耶路撒冷。」2016年辭世，本校三屆的董事長周聯華牧師為此書所寫的序言一開頭就分享：這是全世界人士所景仰的城市，她不是紐約、倫敦、巴黎，當然更非台北所能比擬……。

如果說，耶路撒冷在無數世人的心中都有獨特的位置，絕對是事實。那麼，在無數在福爾摩沙生活的人，心中都有一處獨特位置的城市--台北。到台灣不到台北，必定不完全。政治、經濟、學術，以及大多數的非營利機構，都以台北為基地。這個島上，必然沒有任何一座城市，可以和台北比擬。

台北少了耶路撒冷的悲情及豐富，但對我們是真實的，台北承載著近代史的獨特位置，是你我記憶的一部分。以台北為背景的小說甚多，沒有一部文學作品比白先勇的《台北人》更有名。十四篇短篇小說，描述了台北人的豐富面貌，敘述了台北人的無奈辛酸失落，刻劃了台北人的痛苦掙扎。

台北是我的故鄉，是我生活二十多年的土地，我也算是台北人。在此，我度過不算快樂的童年，走過充滿挫折的青春歲月，經歷剛進入成人世界裡的奮鬥。讀完博士服兵役，妻兒子女住在台北很不快樂，然後我們共同對台北的日子說再見，舉家遷往台中至今。

白先勇也告別台北，他去了美國，待了幾十年，又寫了《紐約客》。白先勇筆下的主角從桂林出發，經過上海、南京、香港、臺北、芝加哥，停在世界性大都會紐約。我最近讀完此書，六個短篇故事，六個無奈的人物，如同紐約冬天，讓人心寒。

台北當然是台灣的重心，紐約則是世界之都。我的兒子媳婦孫子孫女都在紐約，如今安頓在紐約的長島，他們不再是台北人而是紐約客。我不禁會想：日後會到紐約定居嗎？紐約會是我另一個故鄉嗎？

居住在一個地方，必然留下許多的足跡及眾多的記憶，記憶的摺痕在

腦海裡在心頭上也在腳底下，稍微刺激就感觸良多。故鄉的記憶，更是獨特珍貴。然而，自己所愛的人所居住的地方也很特別，彷彿是自己也在那裏。我常看著兒子一家在紐約生活的照片，也在記憶裡留下摺痕，每當媒體網路提到紐約，我都特別注意。

即使未曾居住的耶路撒冷，當我一再讀聖經跟隨耶穌的腳蹤，也在記憶裡加深了摺痕。

#### 四、專業人士的摺痕--《受傷的牧者》

2012年諾貝爾經濟學獎得主克裡斯托弗·西姆斯(Christopher A. Sims)來台演講時分析 AI 對職業的影響，分析了社工、諮商、牧師是最不容易被取代，因為從業的是人性工作，持續安慰心靈受創的人。外科醫師也是替代性低的行業，AI 等機器可以幫助診斷，各種傷口手術還是要靠醫師來操刀。

社工、諮商、牧師面對受傷的案主、受傷的家庭、受傷的關係，但這些人在工作崗位受到傷害時，如何獲得安慰呢？閱讀《受傷的牧者》，有許多省思。作者常常安慰人的牧師，卻在工作中飽受攻擊，備受壓力。他原本是受學生愛戴的神學院的教授，也是多所教會裡被信徒尊敬的牧師，卻承受了某些刻意的中傷、攻擊、羞辱，甚至黯然離職。

為了推動社工，我學習各種被傷害的功課，來自四面八方的考驗，刻劃在心頭。有些與管理有關，在學校擔任行政工作時看到一幅漫畫，給我很大的安慰與鼓勵。主角總是笑嘻嘻面對工作中的夥伴，有人問他：「我剛剛指責你，你為什麼不動氣？」他轉過身，背後插滿了箭，對罵他的人說：「你的箭射到別的箭之上了。」如果主管有心做些改革，反對改革者的嘴總是能射出各式各樣的箭。

有些來自惡劣的工作環境，社工、諮商、牧師等職業，有些服務對象弱勢，待遇普遍不佳，工作穩定性低，社會聲望不高。不理想的工作狀態，常使有心人滿是傷痕。

攻擊者包括服務對象，處理傷口必然會帶來疼痛，對方也許在痛苦與憤怒之中有意無意反擊服務者。當專業人士想要改變案主的問題，抗拒改革者也不會示弱，對於不符合他心意的，設法阻撓，甚至攻擊。我曾經指導一位研究生進行「案主暴力」的論文，深刻體會助人者經常處在險境，甚至可能受傷，包括身體的、心理的。

知道這些困境，更要採取行動。例如設法改善工作條件，強化情緒管理及對抗逆境的心理素質。對於身體可能受傷，協會與台中市政府合作，辦了

多次講習，也將「社工的人身安全」列為每年必定辦理的訓練。對於心理面的，則透過專業督導機制設法鼓舞同仁。《受傷的牧者》就建議設立「牧師顧問團」，幫助牧師面對挫折與壓力。當然，持續查考聖經，至為關鍵。

外科醫師不在乎病人的美醜與家世，最關切的是病人的傷口。社工、諮商、牧師這些專業人士如同外科醫師，都在面對受傷的人，要對人們身體、心理、人際乃至靈性的傷痕有更強的敏銳度，更需要透過同理的態度及能力，適度幫助對方。

我看人，常想到的是對方的生命傷口。你我都可能受傷，大大小小、各種形式，傷口是生命裡獨特的又不可少的一環，漠視傷口，看得絕對不完整。

### 五、改變態度又強化行動力--《一個人的執行力》

在生命中處處面對考驗，少聽人的話，說來說去，只會使我們喪氣。我在對台中榮總院長等主管演講時的結語是要以正向心態看待及面對考驗。在老舊組織裡推動改革的原則有三：1.少聽洩氣的話，多鼓舞自己；2.少翻閱歷史，多想使用者的需求；3.少看檔案，多看計畫書。

當遇到重大考驗時，《一個人的執行力》全書用飛行為實際例子。在飛行術語中，所謂「attitude」（斜度）指的是飛行角度，或飛機在進場時與地平線的角度。在思考問題時採用什麼方式，也會決定切入問題的「attitude」（態度），也就是因應作法。

該書提醒：先平靜，別災難化。如同飛行員遇到了突如其來的亂流，不必立即反應也避免過度反應，應該先讓自己平靜下來，接著才有清明與專注。思考與處理的重點包括：

首先，你得把事實找出來。究竟出了什麼問題？怎麼發生的？問題造成的損害和影響層面究竟有多大？一定要取得的事實反覆查證。往往，看起來彷彿有問題的事其實遭到誇大，或者並無實據。

解決問題之道就在問題本身。有時問題出現，經過查證才發現它根本不一定是問題。在許多情況下，可能是一項隱藏著祝福的好事。多問問題能使自己保持冷靜，使自己取得主控，專注於解決之道。思考可以立即採取什麼行動來解決這個問題？

在面對問題時，許多人會不自覺地將問題「災難化」，或往最壞的地方想，或找人怪罪。必須抗拒這類傾向，也要使身邊的人抗拒這類念頭。我最欣賞作者的建議是「改變說法與態度」，一旦確切了解問題，也考慮過各種解決問題或是把損害控制在最低程度的方法，下一步就是負起責

任採取行動，或指派他人採取特定行動。

可以用三個名詞，改變在面對任何困難時的態度與因應作法。首先，將「問題」(problem)一詞改為「狀況」(situation)。「問題」是一個具有負面意義的名詞，會讓人產生恐懼與焦慮，「狀況」則是一個中性名詞。可以不說「現在有個問題來了」，改說「現在有個狀況……」，將「問題」一詞改為挑戰(challenge)。每在事情出差錯時，說「現在得面對一個蠻有意思的挑戰」。「挑戰」是肯定的措詞。

飛行員在面對突如其來的亂流時，兩手總是放在方向盤上頭、兩眼總是盯著儀表板一樣，在遇到問題時，也必須採取這種主控情況的態勢，以便腦海隨時想著自己可以採取的行動，同時讓自己維持住方向。

人生的每個艱難險阻，都是某種測試，唯一問題是能不能通過這個測試？而不是可以不用被測試。測試的好處是，每當自己有效的對付過一個問題或困難時，聰明、智慧、與個人力量會向上提升，更有能力解決更大的問題，隨之而來的好處也更多。

所以，要降低問題的嚴重性，創傷只是摺痕，問題只是狀況和挑戰。

## 六、永遠的幫助--書中之書

自從六月中起，為了圖書館的諸多問題極其煩心。常常睡不好，腦海裡經常繞著大小難題打轉，幾乎天天都有新狀況、新難題，多次萌生去意。但困難愈多，我愈常思想《聖經》的話語，《聖經》就是最可貴的書目療法之書。

近來〈約伯記〉第二十三章第十節又浮上心頭：「然而上帝知道我所行的路；上帝試煉我之後，我必如精金。」這句話曾經在我高中時持續鼓舞自己，那個階段成績很差、前途茫茫，親情、友情、愛情都不順利，知道各項考驗都為上帝的試煉，試煉之後可以成為更好的自己，就還是充滿信心，打起精神努力。

高中時讀到一句話，牢記在心頭--I often in despair, but not in perish.意思是「我常常沮喪，但不至於死亡。」這段話來自〈哥林多後書〉第四章第八至九節：「我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不至失望；遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡。」(We are hard pressed on every side, but not crushed; perplexed, but not in despair; persecuted, but not abandoned; struck down, but not destroyed.)

生命從未平順，主管的工作總是有些考驗。愈是想要全，愈是做不到。為了堅持道德，一些阻撓的力量就會出現。為了改革，總是面對反對

的聲浪。俗話說「吃苦當吃補」，用《聖經》的話來說是「艱難當餅，困苦當水」（〈以賽亞書〉三十章二十節），又如〈詩篇〉六十六篇第十至十二節：「神啊，你曾試驗我們，熬煉我們，如熬煉銀子一樣。你使我們進入網羅，把重擔放在我們的身上。你使人坐車軋我們的頭；我們經過水火，你卻使我們到豐富之地。」

平順的道路容易走，艱難的少有人願意行。但是生命要愈活愈精彩，不可能在平順的路上得到。我喜歡人生有些挑戰，即使六十歲，還是要設定一些目標，然後在有些壓力之中去完成。學者顧好自己的專業，扮演好一定的角色，比較容易，但為何要做主管，負起行政責任呢？擔任主管，受歡迎的作法容易，受尊敬則困難度高。換言之，為何在選擇時，我不斷挑選難度較高的？

擔任批評者很簡單，但捲起袖子去流淚撒種者更可貴。撒種者才可能體會歡呼收割的快樂。

如何撒種呢？一定要見賢思齊，多看前人的經驗。《聖經》此本書中之書，有各種實際的例子，使徒保羅當然是最好的榜樣。保羅寫信給眾教會時，提到了很多自己的親身經驗。一個寫作的人要有豐富的經驗，內容才有說服力。如果少了實踐、少了投入，就難以累積。保羅能在〈哥林多後書〉第四章如此宣稱，必須立基於自己多元甚至五味雜陳的體驗。

看管理者的經驗，尼希米是好榜樣。他面對艱難的管理任務，但靠著上帝的恩典、精密的規劃、超強的行動力，一一完成各種任務。這絕非一條簡單的道路，尼希米以無私的付出，種種考驗均在險惡的情勢中安然度過。〈尼希米記〉第二章二十節提到兩種選擇，一是與上帝有分、在神的國度有權，也會被紀念。尼希米回答他們說：天上的神必使我們亨通。我們作他僕人的，要起來建造。相對的，不參加建造的人，卻在耶路撒冷無分、無權、無紀念。

〈尼希米記〉處處是提醒，有一個可貴的提醒：平順不如被攻擊。第四至五章的攻擊，是廣泛的問題。第六章的攻擊，集中於尼希米。各方面的反對力量試著擊打牧人，迫使羊群分散。其實反對批評的意見很珍貴，一方面使管理者更認真，一方面給予更大的動能堅持下去。

愈接近完成時，考驗愈多，就怕功虧一簣。反對是不會停止的，撒旦最擅長讓人失去信心。我深刻體驗：好事，一定要改變現狀，因此必然有人會反對。沒人反對，這件事多半不是好事。權宜之計不如遵守神的規範，自己要清楚神的規定--《聖經》要熟，更要有屬靈的見識。