

cmchao / July 13, 2011 08:25AM

[原視野：有愛才能減輕苦痛](#)

原視野：有愛才能減輕苦痛

2011-7-11 23:13

作者：馬要·夫度 1

相信大家都有個經驗：當我們心理或肉體上受到打擊而感到痛苦的時候，接觸自己心愛的人、事、物，痛苦似乎就會減輕，母親的撫慰可以馬上讓受傷的孩子破涕為笑，大概就是最好的例證。

但是為什麼會這樣呢？其實大家也都想不出個所以然來，不過這種現象在認知心理學裡找到了答案。

一位加州大學社會心裡學家Naomi Eisenberger教授找到17位女性的自願者進行實驗，讓她們經歷短暫刺痛感時，同時觀看三樣東西的照片：自己所愛的人、陌生人、以物品，然後問她們這個時候對痛的感受，結果當然是看著心愛的人的照片，會讓受試者的痛感減低，不同的是我們可以利用先進科技找到這種現象在生理上的證據。

在這個實驗裡，Eisenberger教授運用一種「功能性核磁共振造影」(functional magnetic resonance imaging,簡稱fMRI) 的技術，透過這種技術可以了解人類大腦神經活動的變化。

他們發現在大腦中腹內側前額葉皮質區 (Ventromedial Prefrontal Cortex) 的作用，這個區域主要負責大腦中情感、安全感和確定感的機制。看著喜愛的人事物可以刺激這個區塊，產生正向的情感、安全感或確定感，如果是看一些令人心生恐懼的畫面，反而會讓疼痛感加劇。

這讓我對近年來政府在災區所作的心理重建計畫有了聯想。政府為了展現災後重建的「效率」，立即由各相關部會補助計畫招募心理諮商師進入災區進行心理輔導，許多專業的諮商團體組織湧入受災部落，但我們也從許多資訊中發現一些值得深思的問題。

不少心理師帶著專業和使命感，理當發揮撫慰傷慟的功能，但是面對受災族人在情緒上的巨大波動，那一套心理分析、評估和指導的作業流程，在部落裡找不到任何可以操作的空間，最後只落得一個進退失據的窘境。

這並不是因為他們在心理諮商的專業有問題，而是大部分的諮商養成教育，並沒有針對自然災難的受害者，甚至是原住民族文化特性來設計，這也難怪許多懷著熱血的心理師一旦進入部落這個「異文化」的氛圍裡，他們反而是受挫和無助的一群。

Eisenberger教授的研究結果其實告訴我們，當人們在遭受重大創傷和痛楚時，最好的方式就是讓這些人圍繞在他所熟悉和有長期情感依附的環境裡，這個環境裡有他的情感、記憶和歸屬，讓熟悉的人事物減輕這些意外所帶來的創痛（前提是這個環境在當下是安全的），而不是不分青紅皂白地將他們帶至陌生的環境、找一群陌生的人來進行心理輔導。

筆者並非否定這些心理輔導諮商者的專業，而是他們進入這個程序中的時間點和位置是需要商榷的。

換句話說，先讓部落族人有機會回歸平常的生活作息，在自然的情境下減輕「創傷後壓力症候群」，再讓這些專業人員有足夠的時間蒐集必要的資訊，評估需要照護者的狀況，然後再進行必要的心理輔導與諮商。

一位朋友轉述他在參加在一次重建的村民會議中，部落族人語重心長地說：「我們拒絕外面不尊重原住民的介入和研究，我們部落已經有一套重建復原的方式和力量。」

(中研院民族所助研究員)