

逆境中的女性身影——探究 311生生長流記錄片側寫的女性復原力

劉志如

(國立東華大學諮商與臨床心理系副教授)

筆者因曾參與八八風災後的心理創傷救援服務工作，而有幸在2012女性影展花東場中受邀擔任記錄片311生生長流的與談人，此片是導演我謝京子 (Kyoko Gasha)實地走訪日本三一一大地震後，記錄婦女在災區內活下來甚至走出來幫助別人的紀實（第十八屆女性影展，2012）。筆者在觀看過程中有許多感觸，也勾起對救災服務時作法的省思，本文試圖將此省思，透過呈現電影中所記錄的女性身影的方式，帶出女性復原力的內容，也因片中受訪者均為女性，故在本文中提及受訪者時將以女性代名詞帶入，以忠於導演所欲呈現的意涵。

影片一開始，導演帶著觀眾走進被海嘯整個摧毀的氣沼仙市，跟著兩位災後倖存的女性視野，一探這片曾經被居住而現在只隱約看見地基的地方，畫面在跟著兩位女性看著這塊地基的眼神一寸寸的巡梭下，觀眾似乎也被帶入了她們所失去的家庭生活，她們工作的場所、以及她們與朋友共同走過的足跡，體會這種只剩下這些地基跟回憶的心情。整個災難記錄沒有呼天搶地，沒有催淚的畫面，就這麼淡淡的一句，「這以前是工廠、腳踏的這裏是以前我家廚

房、……」，對比著螢幕上的空無，居然能這麼強而有力的帶出不可預期的天災，所可能在一夕之間，奪走人們理所當然享有一切的巨大力量；也帶出導演在本片中企圖探究，是什麼讓「女性，還敢回到現場，還有面對這巨大力量的勇氣」的企圖。這種打不倒的再生力，在災難心理學中有個專用的名詞，就稱之為韌力或是復原力 (Resilience) (Tedeschi, Park & Calhoun, 1998)。

影片是以地圖導引的方式，帶著觀眾一站一站探訪，從災難發生到現在一年的時間，這些還在災區中的女性是用什麼樣的方式與心情，因應著這個世紀大災難。在石狩市，導演帶著大家跟著西原太太到老人院做體操，片中令人很感動的一幕是團體圍成一個圈，每個人輪流拿著一個棒子走到團體的中間，很用力的敲下圈子中心的一個目標物後，說出自己的願望，片中的女性說的都不是偉大的抱負，而只是像「我這週要好好吃、好好的睡」這種生活的小願望，但重要的是，不論多小的願望，都會獲得其他團體成員的掌聲。在活動結束後，大家也會泡一壺茶，分享著各自帶來的點心，就這麼簡簡單單的談著生活，卻有效的在災後讓彼此重新有了笑

聲與哭聲。片中的西原太太用她女性敏銳的直覺說到，她在災後發現：「有必要把大家從自己關著的小房間中拉出來，即使做些簡單的小體操都好，就是『大家一起』做」，這種用人際互動的支持力，把希望送入每個獨自品嚐失落哀傷的個體，有效的激活了每個人。影片中的西原太太雖然沒有心理治療的專業訓練，但卻直覺的運用女性的敏銳，帶入女性復原力概念的協助，與Murray (2003)的研究結論不謀而合，其研究發現當女性靠著自己單獨一人，不足以面對錯綜複雜的困境時，若能將自己的觸角伸到外在社會網絡，與外在資源連結互動，擴大面對困境的空間，其適應將得以改善。而國內在九二一震災後，林耀盛、陳淑惠、洪福建、曾旭民（2005）針對男女性別進行創傷復原的調查，發現雖然女性在災後有較多比例呈現情緒的議題，但在人際關係上，則遠較男性易覺察正向的人際關係的轉變，這種互為緩解的人際關係型態，幫助女性在災後對生命的態度保持更多的正向聯結，因而林耀盛等提醒，在協助女性的過程，除討論他們的情緒適應外，從人際面的協助是更有助益的。

接著導演帶著大家到福島的聖母短期大學，讓觀眾了解這裏所辦的災後教育計劃，創辦人以「想教出能真正過更好生活的學生」的理想為出發點，提供災後失去家庭的年輕學子們一個居住並學習受教育的場所，接下來影片繼續訪談著一站一站的女性，發現像這種利他、為他人著想的心，是一種讓女人重新站起來的強大力量，在訪談中，有些媽媽提到她想要讓孩子可以過正常小孩

的生活，甚至還訪談到一位外籍的母親，就只是要求自己堅強的站起來，因為想為家人準備好今天的晚餐。對女性而言，保護自己的家人與子女的意志，是一種強大的能量，正如謝美娥（2008）深入訪談台灣離婚後的單親媽媽之所以能夠走出困境的動力，發現就是『為了孩子』，這種在關係中看見自己能為他人付出的能力，賦予了經歷創傷者從正向面重新看待自己的力量。也呼應了Midlarsky(1991)楊牧貞、陳沐新（2011）對利他行為所提出的觀點，認為當人們有機會協助他人時，除可轉移自己面對逆境的情緒外，亦可以增加意義感與自我效能感。

另在訪談福島地區的母親時，筆者很受感動的一個觀點是媽媽們提到的：「我想努力讓自己走出別人都覺得福島很可憐的想法中，我們不要活得很可憐」，這種不以受害者的角色詮釋自己，做到起碼「活得正常」的意志力，筆者以為這才是獨立復原的開始。反觀我國近幾年也歷經了九二一震災、八八風災等大型災難，在這幾十年來台灣心理救災的記錄性文章，多以歐美的心理危機介入模式為主（黃龍杰，2008），其主要核心概念是以疾病模式為主，故第一步驟即為篩選出符合創傷後壓力症候的受災者，接受心理治療。然而，此一模式係以病理化為哲學基礎的思維，卻易疾病化、將受害者的角色烙印在災區民眾的身上，此種烙印有時反而讓當事人失去自助的力量(Gilligan, 1982)。影片帶出來這些堅強女性的身影，提醒著未來的救災工作者，災後輔導除了談當天的巨變外，關心現實存有的資源，

應用現在仍擁有的力量，不以受害者命名，反而更能貼近災害地區中的民眾需求，就像Fernando(2009)在帶領災區中的女性團體時，就發現成員們更關心的是生活如何繼續維持，明日可到那裡繼續購得茶米油鹽，而不只是談談地震、洪水帶來的驚嚇或只看創傷症候指標的降低。這種以復原力的觀點與災民形成共同面對生活變動的勇氣，從被動、被援助角色跳出或許是未來心理救災工作者需思考的方向（李維庭，2000；劉志如，2012；賴念華，2002）。

片中也記下了一系列女性參與重建的活動，其中一個很有意義的助人及自助的活動是用毛巾縫製成象徵祈福的「永不服輸的大象」，她們在社區中一個固定的場所設立工作站一起縫製這個祈福大象，除有助災後大量失業的災民因重新找到工作而重建安全感，也透過工作參與，重新產生一個關係中的歸屬與定位。呼應在面對多樣化的危機時，外在環境支持的保護因子反而較個體本身的復原因素扮演了更重要的角色（曾文志，2006）。也提醒未來在災後的施救作為上，除單純發放救濟金、救濟品外，如何透過自立、從事有意義工作的管道，協助災區中的民眾重新找到歸屬感及從工作中重建自我價值感。

正如同導演雖然拍攝的是女性影展，但不是要高喊女性的復原更優於男性或分裂男女在救災中的性別差異，而是透過同樣身為女性的視框，帶領著觀眾體會女性是從什麼樣的路徑在困境中成功的走出來，正如本文所側寫的女性復原力身影，包括：聯結一種共同笑、共同流淚的人際關懷力量，從共通性、

普同感中自然的疏解了大自然的巨變所帶給人們的驚嚇；有能力幫助相似處境的人、或至少幫助自己的家人維護最基本的生存尊嚴，透過利他，重新建構自我價值感；而投入工作中從工作中的人際互動也幫助女性重新找到歸屬；最後筆者認為不以受害者來定位自己，讓這群在災區中的女性從失去什麼的視框中轉到我還有什麼的視框，這種正向建構正是女性韌力之所在，正如在片尾時，導演的鏡頭再度回到片頭的場景，這次從片頭那兩位婦女的眼中不只看見廢墟也帶著觀眾看見在這片受創嚴重的土地旁，一年後又重新長出一片欣欣向榮的竹子：「看啊！那片竹林真漂亮」，似乎象徵著再巨大的災害雖然能造成重大的摧殘，但，對有韌性的竹子而言，終究又能重新長出，也象徵著心理視框的轉移，就能再看見新生的力量，再體驗到外在再怎麼樣巨大的創傷，我們的心仍能看見美與希望的意境。正如Tedesch, Park和Calhoun(1998)的觀察，大災難不必然造成心理的創傷，甚至有時災難反而讓人們重構生命哲學，從中找回生命的真義。

參考書目

- 李維庭（2000）。經歷九二一：災民安置所的心理重建經驗。**應用心理研究**，6，213-250。
- 林耀盛、陳淑惠、洪福建、曾旭民（2005）。差異的聲音：不同性別震災受創者心理社會反應之比較分析。**臨床心理學刊**，2(1)，31-40。
- 曾文志（2006）。復原力保護因子效果概化之統合分析。**諮商輔導學報**：

- 高師輔導所刊, 14, 1-35。
- 黃龍杰 (2008)。搶救心理創傷：從危機現場到心靈重建。台北：張老師文化。
- 第十八屆女性影展, 2012, <http://yes38.pixnet.net/blog/post/43501332>。
- 楊牧貞、陳沐新 (2011)。利他意願在調節負向情緒上的效果。教育心理學報, 42(4), 701-718。
- 劉志如 (2012)。八八風災後心理減壓工作成效與介入經驗之探究, 中華輔導學報, 審查中。
- 賴念華 (2002)。災後心理重建歷程之合作行動研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。
- 謝美娥 (2008)。離婚女性單親家長復原力的初探。東吳社會工作學報, 18, 1-33。
- DiMatteo, M. R. & Martin, L. R. (2002). *Health Psychology*. Boston: Allyn and Bacon.
- Fernando, D.M. (2009). *Group Work With Survivors of the 2004 Asian Tsunami: Reflections of an American-Trained Counselor. The journal for specialists in group work, 34, 4-23.*
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. MA: Harvard University Press.
- Midlarsky, E. (1991). *Helping as coping*. In M. S. Clark (Ed.), *Prosocial behavior* (pp.238-264). Newbury Park, CA: Sage.
- Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience. *Remedial and Special Education, 24(1)*, 16-26.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). *Posttraumatic growth: Conceptual issues*. In R. G. Tedeschi, C. L., Park & L. G. Callhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.