

# 韌性者的存活

過去一年很崎嶇不平。  
但我們生來就有克服創傷的工具。

撰文：Laurence Gonzales

多年前的一個早晨，在穿襯衫時，我舉起手臂，不慎將手伸入吊扇的旋轉葉片中，痛得我大叫，摔在地上。現在看著我的手，我看不到受傷的痕跡。然而，創傷作用卻繼續。直到今天，每當我要舉起雙臂穿襯衫時，我都會抬起頭，查看風扇是否在旋轉。我老婆笑我。她說：「沒有風扇，沒有風扇！」但我不假思索，反射性地這麼做。

這種自動記憶系統不需要有意識的思考，並且在我們最佳意圖的範疇之外運作。這種創傷反應是在違背我們的意志之下產生的，正如許多受創傷的士兵回國後所發現的那樣。現在許多因全球疫情危急而受創傷的人，在大流行結

Laurence Gonzales 是《冷靜的恐懼：絕境生存策略》(Deep Survival: Who Lives, Who Dies, and Why) 及其續集《度過倖免於難：韌性的藝術和科學》(Surviving Survival: The Art and Science of Resilience) 的作者。他被任命為聖達菲研究所的學者，從 2016 至 2020 年。

束之後就會發現這一點，他們試圖恢復正常生活，但發現正常生活已不復存在。到 11 月底，新冠肺炎在美國已造成超過 25 萬人死亡。但在整個越戰期間，僅約 58,000 名美國人喪生。這次疫情就像一場戰爭，人們正遭受各種創傷。

當人們經歷創傷時，我們卓越的記憶系統會立即去記錄與事件相關的一切重要事情。1983 年，一位名叫派翠西亞·范蒂格姆 (Patricia van Tighem) 的徒步旅行者被一隻大灰熊咬傷。就在被襲擊之前，她壓碎了一些松針，因為她喜歡那種氣味。但是從醫院回家後，松針的氣味使她陷入恐慌。她會因恐懼而生病。安慰她說在家裡很安全，並無濟於事。她的反應是反射性和自動的。她無法抑制這種反應。

許多在世貿中心塔樓倒塌那天在紐約市的人後來發現，晴朗的秋天讓他們感到焦慮，因為 2001 年 9 月 11 日的天氣就是這樣。秋高氣爽並不意味著另一次襲擊會到來。但它讓人感覺好像會，因為我們的記憶系統告訴我們，未來將等於過去。

所有哺乳動物在受到攻擊時都啟動大腦和身體的一條通路，稱為憤怒迴路。我們很容易看到這條迴路實際運作。不小心踩到貓的尾巴，你會聽到叫聲，看到牠張牙舞爪、咬緊下巴，以及掙扎。我敢肯定，自從那次將手伸入旋轉中的吊扇後，我也幾乎和貓的反應一樣。在生物進化過程中，證明這種反應有助於逃避攻擊，因此這種特質被遺傳下來。而對於范蒂格姆來說，如果松樹的氣味和攻擊有連繫關係，那麼最安全的方法是在聞到松樹的氣味時啟動憤怒迴路。

這種看似不合邏輯的反應是精神病學家所說的創傷後壓力失調症 (PTSD) 的一個明顯例子。我反對用「失調」這個詞，因為實際反應顯示，為了保護我們，記憶體正在發揮作用。

每個人都會遭受創傷。正如佛陀說的，它是日常生活的一部分。佛陀四大聖諦的第一聖諦說壓力及痛苦是普遍存在的。每個人都受到某種形式的反射反應的折磨，從瑣碎的，如我避開風扇，到會讓人身體衰弱的，就像范蒂格姆對松樹氣味的反應。有些人陷入憤怒之中。有些人的憤怒迴路會導致易怒。任何事情都能讓他動怒。而且，如果你被這樣的人撫養長大，那麼你也可能會受折磨，導致創傷作用代代相傳。

透過參觀寵物店，你可

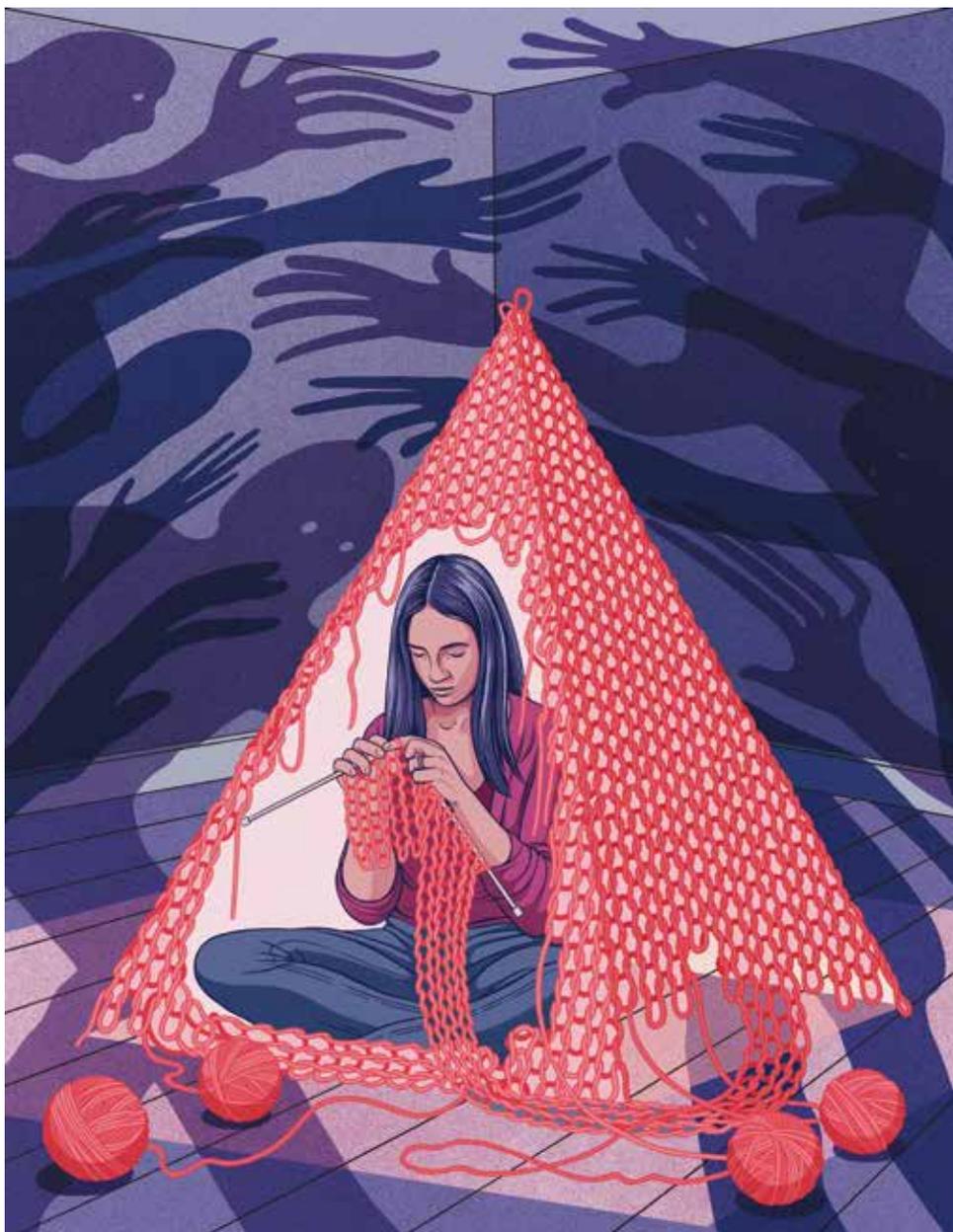
以深入了解我們的本性和內心生活。你可以觀察爬行動物，牠們的內心沒什麼活動，牠們自然地演化為不太活動，牠們的主要防禦策略是潛入水下和降低牠們的新陳代謝，以便牠們可以保持靜止。然後去看看哺乳動物，牠們在運動滾輪上玩耍、翻滾和跑步，牠們天生是好動的。

飢餓可能促使掠食者發動襲擊：我要吃掉你。這也可能是防禦性的：我要殺了你，因為你侵入我的領地。但哺乳動物往往遵循一種可預測的模式來回應攻擊。如果我們能預見攻擊，我們可以使用更高階的社會行為來避免攻擊。當小狗面對一隻大狗時，你可以看到這

一點。牠背朝地在地上滾，露出肚子和脖子，表示投降。如果攻擊繼續進行，如果我們無法隨我們的意志去行動，那麼我們的憤怒迴路就會啟動。如果掙扎、尖叫和戰鬥不起作用，我們改採爬行動物祖先的古老策略：我們僵住不動。

僵住不動雖然是爬行動

繪圖：Stuart Patience



物的天性，但對哺乳動物來說是危險的。一旦危險過去，它可以放大我們經歷的創傷後壓力反應。今天的神經科學告訴我們，舊的觀念認為大腦類似一個大的智能電腦，它會命令身體這樣做或那樣做，這完全是錯誤的。大腦和身體是一個整體，有充分證據表明身體扮

演主要角色。當然，在我們的日常生活經驗中，我們很容易看到直覺如何左右我們大多數的決定。當你去餐館時，你不會打電話給你的律師，詢問你應該點什麼。我們不會思考我們的生活方式，我們用感受我們的生活方式來代替思考。

因此，我們必須利用我

們的身體來培養我們在面對創傷時的韌性。在睡眠中，我們有能力進入一種行動和不動之間的狀態，這是愉快的。我們也有能力進入另一種狀態，它會把促進動員的神經系統部分與促進靜止不動的部分相結合。這是一個看似自相矛盾的狀態，我們稱之為遊戲。

遊戲對於學習、社交和發展一種健康的方式來調節我們身體的內部狀態至關重要。你不必教嬰兒怎麼遊戲，遊戲技能自然湧現。西北大學生物醫學工程學教授傑弗瑞·伯格多夫 (Jeffrey Burgdorf) 領導的一個研究小組告訴我們，在逆境中受到壓力然後被允許進行混戰遊戲的實驗室動物表現出了相當的韌性，他們發現遊戲「可能是抗憂鬱藥」。

經歷創傷的人可以利用自然途徑來獲得韌性。你可以在貓的另一種行為中看到這一點，當貓跟蹤獵物時，牠是安靜，有條不紊的，穩步地向目標移動，而且非常專注，憤怒在其中沒有地位，事實上，憤怒迴路因為所謂的追求迴路被啟動而靜下來。哺乳動物不喜歡憤怒，所以牠們會努力阻止它。追求是憤怒的解藥。

人類善於尋找啟動追求迴路的方法，幾乎任何模仿貓跟蹤獵物的特徵的活動都可

以。它必須有條理、有方法，而且必須有目標。它往往是有節奏的。在某些方面，它幾乎都會用到肢體。當著名小說家安·胡德 (Ann Hood) 因突然生病而失去 5 歲的女兒時，她經常陷入憤怒、恐慌和焦慮的狀態。她發現編織是唯一的解藥，在她悲傷開始的時候，她有時會連續編織 8 小時。面對創傷，韌性的關鍵就是找到方法去啟動追求迴路和抑制憤怒迴路。我寫過關於那些以編織、高爾夫、砌磚、寫作、瑜伽、跑步、彈鋼琴、冥想和幫助其他遭受創傷來啟動追求迴路的人的文章。我認識一位越戰老兵，他到世界各地用飛蠅釣魚，研究和捕捉現存每一種魚類，因為這是他找到內心平靜的唯一方法。

但是每個人都不一樣。雖然描繪一條通往韌性的道路的美景並暗示任何人都可以走這條路是不誠實的，但許多經歷創傷的人仍然可以找到一種快樂而令人滿意的生活方式。我的朋友麗賽特·強生 (Lisette Johnson) 的丈夫試圖謀殺她。他在近距離對她開了好幾槍，然後在她逃跑時再次朝她背後開槍。然後，他朝自己的頭部開了一槍。麗賽特倖存下來。她和她的兩個孩子經歷了痛苦的日子，有時幾乎絕望。但是她再次找回自己，並在幫助其他遭受創傷的人的工作中讓自己重新開始。她成了救援者，而不是受害者。我不喜歡「痊癒」一詞。麗賽特沒有痊癒。

她學到了韌性。

「我有過幾次非常黑暗的時期，」麗賽特告訴我，「我不會忘記它。但是我的生活也非常充實、非常幸福。即使在最糟糕的日子裡，我也比以前過得更快樂。」

每天有數百萬人由於各種原因而受到創傷，我們大多數人都能夠而且將會找到應對之道。我們將逐漸展現韌性，並展開新的生活，它也許比我們過去的生活更充實、更豐富。如果我們能在情勢所逼之前向韌性之路踏出第一步，我們便能處於最佳狀態。



---

經歷創傷的人可以利用自然途徑來獲得韌性。