

# 直面陰影:創傷中的自我探尋之自我敘說研究

## Facing the shadow: Self-narration research of self-exploration in trauma

連弘生 熊曠

臺北市立大學心理與諮商學系

### 1.研究動機：

研究在於探究真相，不同派典的研究對於探究真相有不同的功能，在心理學研究中，量化研究尋求客觀事實，質化研究探索研究對象的經驗世界，為了因應不同的研究命題，當代質化研究領域已發展出數種研究方法，例如扎根理論、行動研究、敘說研究、詮釋現象學等。

洪瑞彬等(2012)指出自我敘說屬於敘說研究的一種特殊型式，而且自我敘說或自傳式民族誌對照過去主流研究傳統是相當不同，也挑戰或模糊了一般研究典範的作法與標準，像是知識的作用、論文的形式、文本的功能、研究關係等。

在自我敘說研究中，研究人員透過書寫自身的生命故事與發展自我覺察，兩者共同交織出自我真相的探索歷程，體現出對真相的熱誠以及對自我的誠實探究。

研究者曾為實習心理師，在心理諮商專業工作中，心理師的自我覺察一直是療效的重要因子，而心理師走過自身創傷經驗的歷程，亦是創傷療癒的資源，出於研究者的受訓背景，本研究採取自我敘說研究，探究研究者的創傷故事及研究者在其中經驗到的自我。

### 2.研究目的：

本研究從研究者的創傷經驗出發，發展自我敘說文本，透過文本的整理，期能為讀者呈現出創傷經驗後的自我探索歷程。

### 3.研究方法：

本研究採自我敘說研究，自我敘說研究是以研究者的生命故事為研究資料，以研究者的生命議題為研究命題進行的研究，透過不斷增加的敘說文本，豐厚研究者的敘事脈絡，研究者的自我經驗及其行動隨著敘說歷程開展。

研究者藉著書寫自身的生命經驗以沉浸於其中，重新體驗過往的生命故事，以盡可能不抗拒的態度接觸經驗中的自我，再回看書寫內容以客觀的角度解析所經歷事件的系統結構，進一步理解自身與系統的關係，帶著對關係的理解，進一步回看、經驗自我，接觸從自我的陰影中湧出的信念、感受、記憶及慾望，再帶著這樣的接觸去生活與行動，並回看及精煉自我敘說文本，整理出自我探索歷程。

### 4.研究結果：

研究者首先書寫青少年時期轉學至體制外中學後經歷霸凌導致自我的受傷以及之後追尋自我的過程。

在自我敘說文本書寫歷程裡，書寫霸凌議題帶領研究者重回過往情境接觸塵封已久的自我經驗，研究者體驗到強烈的羞愧與憤怒以及難以招架的自我批評，反思的過程裡，研究者發覺過去認同了霸凌者對研究者的人身攻擊，當時錯誤地理解何以會遭遇霸凌，對於年少時期的自己與系統的關係產生質疑。

研究者接著書寫年少時期就讀的體制外中學如何處理霸凌議題以及自身如何因應，從中理解到系統中的霸凌對象、霸凌者、教職員與其他學生所身處的位置，重新釐清各自角色責任的過程中，研究者開始重新釐清自身的責任，透過整理當時的記憶，並與當時的體制外中學老師進行對話蒐集資料，研究者得以理解到自己誤把過去在人本教育基金會學習的經驗投射到該體制外中學，視此為安全、人人平等的學習環境，忽略掉系統中存在著「舊生對新生的態度要求」、「霸凌的頻繁發生」、「對體制內學生的輕視」、「教職員的派系鬥爭等人際動力」，研究者以朋友平輩的態度與人互動以及展現對女性學生的興趣，導致男宿部分學生的不滿，研究者未覺察並及早因應，成為該體制外學校霸凌者們的目標對象。

研究者再次聚焦、回看因應歷程、時而自我批判，時而羞愧憤怒、在與他人對話、自我對話及書寫過程裡。研究者得以放下，看見自己的不服輸，對傷害的罪惡感，習慣負擔他人情緒、承認失敗，並發現研究者一直以來強烈相信「我一定有什麼地方不好」的信念，此信念在霸凌歷程中不斷觸發，最終於當時的一場全校師生的公開討論中，霸凌者的友人出來指責研究者，研究者聽聞對方以嫌惡的語氣指責開始動搖，對自己的批判及懷疑在心中萌芽開來。

研究者回看至此，得以同理自身的受傷及辛苦，放棄對抗，悲喜交加地放下這十幾年來的自我折磨，凍結的悲傷蜂湧而出佔據了研究者的身體，研究者不由自主的哭泣，離開自我批判的牢籠。

### 5.參考文獻：

洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉（2012）：《自我敘說研究中的真實與真理：兼論自我敘說研究之品質參照標準》。《應用心理研究》（台灣），56期，19-53。

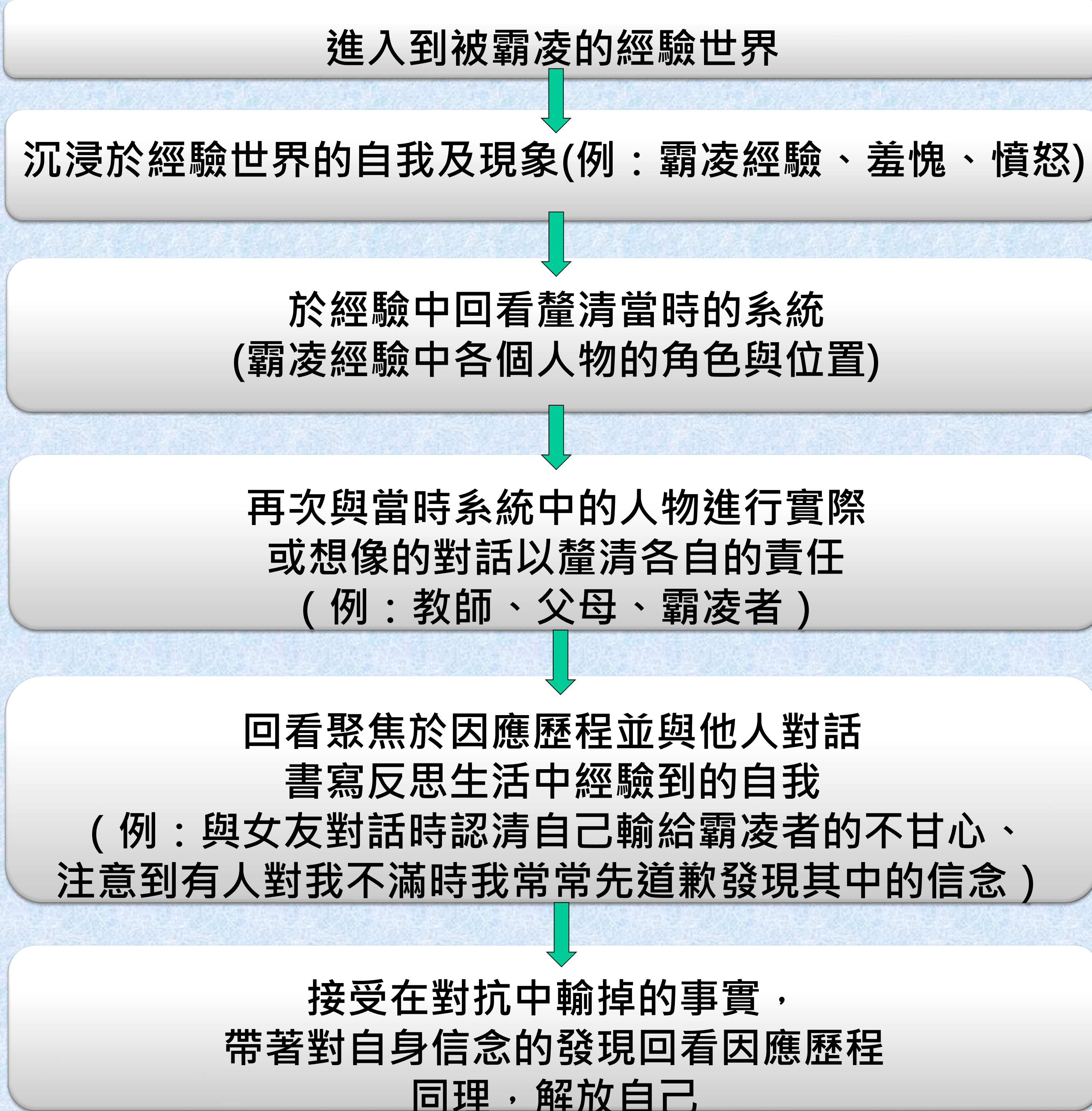


圖1 研究者創傷經驗後的自我探索歷程。