

創傷後成長

泰國野豬少年足球隊被困山洞，牽動全球人心，被困 18 日後，拯救人員終於把 12 名少年和教練全數安全救出。

少年和教練被困在不見天日、狹小和隨時有被水淹沒危險的地底洞穴之中，被困初期更是與世隔絕。當發現他們被困後，一眾專家紛紛發表言論，估計他們即使被救出來，也會被這段經歷持續困擾，甚至認定他們會患上創傷後遺症。

所謂創傷後壓力症候群是指當個人或身邊親人經歷天災人禍，例如重病、嚴重意外、親友突然離世等，事後持續出現

的心理困擾和生理反應，衍生出負面思想，逃避與事件相關的人、事、地和物，墮入悲傷情緒的漩渦之中。然而筆者不禁要問，這些後遺症是否必然成為少年和教練的宿命？

心理學家 Tedeschi and Calhoun 在 2004 年提出創傷後成長 (Post-traumatic Growth) 的概念，認為生命中的苦難和困境也蘊含着成長和激勵的元素。就以這次山洞事件為例，其實蘊含着許多正面的元素。

13 個人一起出發探險，面對突然而

來的洪水，一起逃難走進山洞，面對有限的糧水，互相扶持面對與世隔絕的生活以及無法預知的將來，然後拯救人員到達，又是另一段需要互相扶持和激勵的危險旅程，最後 13 個人一同安然脫險。這次經歷可以讓他們明白到現實世界充滿着不確定性，災難可以隨時發生，生命在一瞬間變得毫無保障，然而合眾人之力一起走過困難穿越生死，可以是對他們一個很大的激勵。

其實許多人走過災難都能反思其意義和沉澱，領悟到感恩和珍惜生命。筆者衷心盼望這 12 隻小野豬和教練，能以這次災難成為他們生命裏的祝福，在感恩和珍惜之中，努力追尋自己的理想。

作者為美國心理學會會員