

豈只是「心理健康」

馮朝霖

《生命書寫與心理健康》專題的四篇文本中，除了何粵東〈敘說研究方法論初探〉一文純粹是研究方法論的論述外，其餘三篇都涉及具體的實例研究。雖然主編用生命書寫與心理健康兩個概念來提示這三篇文本的基本旨趣的確很中肯，但連結「書寫」與「健康」之間有一個更關鍵性/本質性的現象，即是生命的「轉化」，從這個角度切進的理解或許將更能拓深這三個文本所帶來的學術意涵與價值，這主要可以從存有學、教育人類學的觀點來思考。簡言之，生命書寫/敘說的意義不只是關乎「心理健康」！個人認為書寫行動與過程中逐漸浮現 (emerging) 的生命轉化現象，最終極有可能關係到「生命本質純然的了悟與開顯」！胡紹嘉在其〈于秘密之所探光：遭遇的書寫與描繪的自我〉結論中就明確地說：「書寫作為一種自我揭露…同時也是行動者之參與文化公共領域…而其透過書寫所欲企求與達至的，因此不是榮耀，而是尊嚴。」(頁 50)。針對這一焦點，何粵東方法論一文在結論中也同樣明確指陳「不管是單向敘說或是對話…經過個人的詮釋、自我覺察與反思、尋找意義的過程，喚醒自我並轉化為個人內在的力量，進而付諸實踐以求改進現況，…這是敘說研究應有的積極功能。」(頁 70)。

尊嚴、喚醒自我、轉化為個人內在的力量、實踐以求改進現況…等等說辭都指向書寫/敘說的教育功能以及背後的存有論意義！

雖然四篇論文都具有教育學的特殊意涵，但賴誠斌/丁興祥〈自我書寫與生命創化：以蘆荻社大番薯的故事為例〉一文能以文化心理學、詮釋學、生命史敘說與「書寫學」等等相關理論融用於一個具體的個案研究，其困難度很高，隨機性 (contingency) 很強，但結果卻很成功，特別令我感動。這個個案也帶來例證，在平凡而充滿苦難的人物身上，生命同樣具有令人敬畏驚歎的創化性 (autopoietic)、轉化性 (transformative) 能量，生命都在尋求出路，而且相信都應有出路。因此符合人文與社會詮釋學工作基本上是一種「苦難的詮釋學」(Hermeneutics of sufferings) 的理念。

尋求出路的生命創化，在社會中若有適當的機緣，就能有令人驚異與感動的演出，而這應就是教育的藝術，可見本研究的成功乃是建立在作者用心所設計的社區大學課程與教學之上。所以本研究也突顯社區大學作為台灣本土性的社會運動與教育改革，其方向基本上符合批判教育學家 Paulo Freire 所界定的個人與社會同時的轉化，Freire 曾說：

批判教育實踐的一個主要任務就在於提供環境條件，在其中學習者經由與教師和其他人的互動而投入 (engage) 於體認 (experience of assuming) 作為一個社會的、歷史的、思考的、溝通的、轉化的、創造性的位格、烏托邦的夢者 (dreamers of possible utopias)，人有能力生氣，因為它有愛的能力。有能力確

信他們自己乃是主體，因為有能力認知到作為客體的自己。(1998：45)

番薯故事所呈現的生命轉化其實不能脫離賴誠斌的教育實踐藝術，所以我認為這個文本尚有一個「教育美學」的深度意涵等待探究，那基本上就是由「邂逅」(encounter)、「投契」(engagement) 與「參化」(Methexis, co-evolution) 所共同烘托浮現的「希望」！(馮朝霖，2003)

我想特別補充，生命書寫/敘說的意義不只是關乎「心理健康」，書寫的行動也具有疾病的「自我療癒」(self-healing) 意義，這是「中華民國癌友新生命協會」負責人王愷（2004）照顧癌友的偶然發現。她曾經以多次深入訪談與癌友共同進行關於罹患癌症前後生活的回憶，當癌友再現其個人歷史時，這些通過回溯所型構的文本，加上癌友透過「書寫」作為重組(re-organizing) 生命經驗的方式，發現可以揭露癌友被壓抑的負面情緒經驗，及其在身心上所產生的結果(癌症或憂鬱症)。然而癌友在既有的醫學治療外，加上另類治療法的協助，配合自發性的書寫(self-writing)，達到內在生命經驗的明顯轉化，並藉由此方式出現健康的改善。新生命的轉化是教育哲學論述的一種普遍理想，疾病的斷裂經驗帶來轉化的契機，在心理分析與存在主義(Existentialism)理論中都受到重視。生命的實相充滿斷裂(disruption)與無常，然而也因此充滿改變與學習的可能性，疾病本身乃是生命「希望」的投射，疾病所帶來的生命斷裂時機也是生命尋找轉化與更新的契機，人類面對重大疾病的療癒歷程透露了生命許多的深層奧秘，是了解完整人性不可或缺的一環，而書寫在其中卻扮演一個相當神奇的作用。

生命轉化現象所彰顯的存有學與教育學意義其實關係密切，我想稍微對轉化的原始存有論向度作一點補充說明。轉化(transformation，德文 Verwandlung，希臘文 metamorphosis)一辭的西方論述源自於猶太—基督教傳統，與耶穌的「死後復活」傳說密不可分，因此其字源本身具有宗教性色彩，隨著文化論述典範之變遷，轉化中的「超越」(transcendence)意義內涵越來越顯著，換句話說，轉化一辭的宗教向度逐漸過渡到「存有學」(ontological)向度。這可以在尼采所謂的「精神三變」哲學中得到具體的例證，因此從觀念歷史看，轉化一辭的宗教性與存有學向度實在不容忽略。按美國人類學學者 G. Becker (1997) 在 *Disrupted lives* 一書的說法，轉化的存有學向度可以用以下的基模顯示：

常態 (a) → 危機/斷裂 → 轉化/超越 → 常態 (b)

生命其實是無數「常態」(normalcy) 與「斷裂」(disruption) 交替交織而成的歷程，表面上人人都活在常態之中，但任何人都無法預知何時會發生「危機/斷裂」？也不能預知在經歷「危機/斷裂」之後生活是否能恢復常態？而更不可知的是重建之後的

常態又是何種境況？啓蒙以來的西方文化論述整體幾乎完全以生命的常態為預設，輕忽了「危機/斷裂」在生命歷程中的份量，現代性的教育與教育學論述特徵更是「莫此爲甚」！只要「斷裂/無常」是生命中的常態，轉化就是一種生命存有的基本現象，且是「存有學」上的重要現象，轉化中必然隱含的「超越」乃是「人成爲人」、人之「自我完成」不可或缺的品質，如果教育不只有「技術性」的層面，更重要與根本的是其「存有性」層面，那麼個體生命的「轉化性」經驗、意識、能力應該是一般教育理論與實踐的基本問題。

鄧明宇〈從沈淪走向能動：一個諮商實務工作者的自我敘說與社會實踐〉與胡紹嘉兩文中的生命故事在轉化的歷程中明顯地都有生命常態「斷裂」的前提，雖然性質不同，但大致都可以符合 Becker 上述的圖示。但鄧明宇文本中的自我剖析則特別另有一個關於「個體化」(individuation) 過程的關照與自覺，如「追逐認同的競爭與外在的權威」(頁 130)、「整理完自己的生命經驗後，才發現這個夢用潛意識的方式象徵了整個生命，呈現了我的個體化 (individuation) 過程。」(頁 134)。而這個問題在弗洛姆 (E. Fromm)《逃避自由》與《愛的藝術》兩書中也都是被一再討論的議題了，晚近，超心理學大師阿瑪斯 (A. H. Almaas) 對於恐懼、個體化與愛這三者之間的關聯則有更精彩的洞察：

其實愛便是我們的本質，每一個人的意識本身就是愛，而這份愛跟界限 (boundary) 是毫無關係的。最後你會發現你即是愛，而且每一個人都愛，這樣你就不需要去競爭，也不需要再恐懼任何人了。」「一但了悟了自己最真實的本質，從那種無疆無界的狀態中自然會生起真正的個人性。這份真正的個人性看似有疆界，但感覺上並沒有界限。他的基礎就是愛，而一般所謂的個人性則是奠基於排拒之上的。(胡因夢譯，2005：165-167)

作為一個廣義的教育工作者（當然包含諮商實務），生命書寫行動導致的生命轉化－從沉淪到能動－其實既是可欲也是必要，因為經由如此的歷程或許才能接近 Almaas 所言的存有境地，意即「生命本質純然的了悟與開顯」，教育工作「成人之美」的任務－也是自由的實踐 (Praxis of freedom)－才不致於「逆向行駛」而造成對他人的壓迫或支配。

顯然，轉化不能僅定位於「心理層面」，而在存有論層面的延伸探究中，最終必然會碰觸宗教性/神秘性的「究極關注」(ultimate concern)。如果生命的真實本質就是 Almaas 所言的愛，生命書寫之所以具有轉化與療癒的存有論意義與功能，那麼自我書寫本身無疑就是「愛的實踐」－她在自發性的「自我揭露」(self-closure) 同時也是一種「自我開顯」(self-manifestation)；而兩者其實也都內在地誠真地向著「他者」邀約，

邀約他者共同見證「生命本質純然的了悟與開顯」！是以，生命書寫的嚴肅中的確孕育了存有美學與教育美學的奧秘！（2005年4月28日收件，作者為政治大學教育學系教授）