

南 華 大 學
生 死 學 系 碩 士 班
碩 士 學 位 論 文

從破裂到和好__3位台灣戒酒無名會會員康復經驗之初探

**From Brokenness to Reconciliation — A Preliminary Study of
Recovering Experiences of Three Fellow of Alcoholics
Anonymous in Taiwan**

研 究 生：施坤育

指 導 教 授：蔡昌雄 博士

中 華 民 國 1 0 4 年 0 6 月 2 9 日

南 華 大 學

生死學系碩士班

碩 士 學 位 論 文

從破裂到和好—3位台灣戒酒無名會會員康復經驗之初探

From Brokenness to Reconciliation— A Preliminary Study of Recovering Experiences of Three Fellows of Alcoholics Anonymous in Taiwan

研究生：施坤育 施坤育

經考試合格特此證明

口試委員：_____

王 序 寬

尤 惠 貞

蔡 品 妮

指導教授：蔡品妮

系主任(所長)：蔡品妮

口試日期：中華民國 104 年 6 月 29 日

中文摘要

本初探性研究旨在探討康復中酒癮者的生活世界，採立意取樣，以台灣戒酒無名會會員為研究對象。研究者以半結構題綱進行深度訪談與田野參與觀察，採取詮釋現象學的研究取徑，超個人存在分析的觀點，蒐集三位已戒酒，清醒生活 7 年參與者的成癮與康復經驗文本，對其主觀經驗進行描寫與詮釋，深入探索酒癮者的成癮歷程，從破碎的生命狀態轉化的關鍵，在真實世界康復與靈性覺醒的經驗。

研究發現，酒癮是長期慢性，容易復發的身心靈疾病，從內在思維改變，生活型態改變，到生活型態崩潰的歷程。酒精只是一種象徵，真正綑綁酒癮者的是自我中心與虛假的完美主義。康復，不僅是要戒酒，更根本的要對治隱伏在酒癮者內心深處的癮症思考，並重構在真實生活中的聯結與存在的意義與價值。

研究也發現，酒癮是可治療的疾病。酒癮者的康復始於象徵式死亡與重生旅程。從意識到自身有飲酒問題，承認需要幫助，採取行動，開始向各類治療機構與清醒社群求醫與求助，學習增強戒酒動機，是康復的開始。反覆進出，摔跤與復飲，是康復旅程的常態。酒癮者痛醒後，跨越否認之河，學習清醒地生活，接納自己與他人的軟弱及限制。酒癮者的在真實生活世界的康復是一條動態的，反覆的，多面向與多層次的重建與自己，他人和上蒼的和好歷程。

酒癮是社會病。酒癮的普遍存在，反映了現代文明，鼓勵自戀，個人主義的生活方式的基調。每一個康復中的酒癮者的生命體驗，都是既獨特又普世，其自我交織著迷失，虛假的，超越和批判的主體性。深入探究酒癮者的生活世界，會明白酒癮者是這個清醒又瘋狂的社會之映射。戒酒無名會(AA)是一個酒癮病友互勵清醒的療程，也是一個靈修社群。本初探性研究，嘗試著描繪戒酒無名會在多元性靈修傳統，卻有嚴重被遮蔽的酗酒議題的臺灣社會的體現之多樣面貌。立意取樣的三位研究參與者，有不同類型的生命經歷，無信仰者與有信仰者，基督宗教與禪佛教信仰者。他們走出自己在地獨特而珍貴的康復道路，活出 AA，豐富了做為神話象徵般的 AA 的生命，和在地發展 AA 組別社群的多向可能性。

本研究時程較短，加上研究者自身能力的諸多限制，只是一個初步的探究。建議未來在研究上可以更深入完整地探討，提供臨床工作者及有相同生命經驗的酒癮者更具體、更多元的協助與參考。

關鍵字： 詮釋現象學 戒酒無名會 成癮人格 象徵性死亡 在世康復 靈性覺醒

The Abstract

This preliminary study aims to explore the lives of recovering alcoholics in the world by purposive sampling of fellows of Alcoholics Anonymous in Taiwan. Hermeneutical phenomenological approach of half-structured depth interviews and intensive participating field observation were conducted to collect the experience of addiction and recovery of recovering alcoholics. Three texts were further described and interpreted by view of transpersonal existential analysis to deepen understanding of their process of addiction, spiritual awakening and experience of recovery-in-the-world.

The study has revealed that alcoholism is a process illness. It's highly relapsing, holistic disease. Three stages of addiction are described : internal change, life-style change and life-style breakdown. Alcohol is just a symbol. The alcoholics are trapped by their addictive thinking and ego-centered false-perfectionism. Abstaining from alcohol is the beginning of their life-long recovery to rebuild self, families and connection.

Alcoholism is treatable. Recovery of alcoholics start from their ego-cide, a symbolic death and re-birth. The recovery of suffering alcoholics start from the admission of their powerlessness over alcohol. They reach out and take action to strengthen their motivation to quit drinking and change. Slip and relapse is a part of progress of recovery. Spiritually awakening alcoholics learn to cross the river of denial and accept their life as it is.

Recovery-in-the-world is a dynamic, up-and-down and diversive process.

Alcoholism is social illness. The epidemic alcoholism reflect the individualistic and narcissistic characteristics of modern civilizations. Believer and non-believer, Christian and Zen-Buddhist fellows of AA are purposely sampled to participate in this study. We could understand the society we are living in by exploring the life-world of alcoholics.

This study is limited by researcher's capabilities. More intensive topics to be explored are recommended.

Keyword : hermeneutical phenomenology, Alcoholics Anonymous, addictive personality, symbolic death, recovery-in-the-world, spiritual awakening

目錄

中文摘要	i
The Abstract	ii
目錄	iii
表目錄	vii
圖目錄	viii
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	3
第三節 名詞解釋.....	3
壹 酒癮者(Alcoholic).....	3
貳 酒癮的醫學診斷定義.....	3
參 戒酒無名會(Alcoholics Anonymous)的定義.....	4
肆 康復的定義.....	4
第二章 文獻探討	5
第一節 科學的觀點(生物學與醫學的；心理學的；人類學與社會學的).....	6
壹 生物學與醫學.....	6
貳 心理學.....	6
參 人類學與社會學.....	7
第二節 一個現象學的論點.....	8
第三節 庶民理論 (The Lay Theory of Alcoholism).....	8
第四節 研究者採取的酒癮者無名會觀點(Alcoholics Anonymous, 2003)...	9
第五節 國內相關研究文獻.....	11
第三章 研究方法	12
第一節 研究取向 - 詮釋現象學.....	12

第二節 研究參與者.....	13
第三節 研究團隊與研究工具.....	15
壹 研究團隊.....	15
貳 研究工具.....	17
第四節 研究程序與資料分析.....	18
第五節 研究嚴謹度與研究倫理.....	23
第四章 破碎的生命狀態	25
第一節 成癮歷程.....	25
壹 內在思維改變(Internal Change).....	26
貳 生活型態改變(Lifestyle Change).....	30
參 生活型態崩潰(Lifestyle Breakdown).....	34
肆 小結.....	38
第二節 癮症思維-了解酒癮者自我欺騙的機制.....	41
壹 酒癮是時間性的疾病.....	42
貳 虛妄的掌控感.....	44
參 酒癮者的負面情緒.....	48
肆 虛假的完美主義.....	53
第三節 跨越否認之河.....	56
壹、靈性昏迷與存在邊界處境-死亡、孤獨、無意義與自由的焦慮.....	57
貳 象徵式死亡與重生(Egocide).....	65
參 必須撞到谷底嗎?.....	69
肆 小結.....	72
第四節 幽谷伴行.....	75
壹、親友團體的陪伴力量.....	75
貳、專業戒治機構與成長課程的輔助力量.....	78
參、宗教信仰的救贖力量.....	81
肆、小結.....	84

第五章 在世康復與和好	85
第一節 與 AA 相遇.....	85
壹 戒酒是地基.....	87
貳 找到回家的路.....	89
參 愛裡沒有懼怕.....	93
肆 小結.....	97
第二節 在世康復.....	100
壹 康復的要素.....	102
貳 工作，金錢與靈性.....	108
參 家庭，寬恕與和好.....	111
肆 接納就是解答.....	114
第三節 煩惱即菩提.....	121
壹 酒醉意識與超越意識.....	122
貳 靈性危機與靈性逃避.....	127
參 信心的發展.....	131
肆 有所承擔的康復.....	136
第四節 酒癮是社會病.....	139
壹 失能的酒癮家庭與親友康復團體.....	139
貳 一個醫療社會學的觀察：治療性社區 或 社區性療癒.....	146
參 商品文明 污名與 酒癮.....	150
肆 小結.....	153
第六章 結論、建議與反思	154
第一節 綜合結論.....	154
第二節 研究限制與建議.....	157
壹 研究限制.....	157
貳 研究建議.....	158
第三節 研究者反思.....	159

參考文獻	162
中文部分.....	162
英文部分.....	166
附錄一 參與研究同意書	169
附錄二 訪談大綱	170



表目錄

表 1 先導性研究參與者基本資料表	14
表 2 研究參與者基本資料表	15
表 3 信心發展階段圖	83



圖目錄

圖一 成癮末期	40
圖二 跨越否認之河.....	74
圖三 在真實世界中康復	107
圖四 接納就是解答.....	120



第一章 緒論

本章的主要目的在闡明本初探性研究問題的性質，研究動機與目的，界定相關名詞。分為三節，說明如下：

第一節 研究背景與動機

酒，可能是人類使用的最古老精神作用物質，已存在數千年(McGovern,2009)，一直作為社交、性交與靈交的助劑。不當飲酒會直接或間接造成許多生理、心理與社會的影響，中西文獻皆有記載。印度 龍樹菩薩所造大智度論中，第十三品論酒有三十五失：一者、現在世財物虛竭，何以故？人飲酒醉，心無節限，用費無度故；二者、眾疾之門；三者、鬥爭之本；四者、裸露無恥；五者、醜名惡聲，人所不敬；六者、覆沒智慧；七者、應所得物而不得，已所得物而散失；八者、伏匿之事，盡向人說；九者、種種事業，廢不成辦；十者、醉為愁本，何以故？醉中多失，醒已慚愧、憂愁；十一者、身力轉少；十二者、身色壞；十三者、不知敬父；十四者、不知敬母；十五者、不敬沙門；十六者、不敬婆羅門；十七者、不敬伯、叔及尊長，何以故？醉悶恍惚，無所別故；十八者、不尊敬佛；十九者、不敬法；二十者、不敬僧；二十一者、朋黨惡人；二十二者、疏遠賢善；二十三者、作破戒人；二十四者、無慚、無愧；二十五者、不守六情；二十六者、縱己放逸；二十七者、人所憎惡，不喜見之；二十八者、貴重親屬，及諸知識所共擯棄；二十九者、行不善法；三十者、棄捨善法；三十一者、明人、智士所不信用，何以故？酒放逸故；三十二者、遠離涅槃；三十三者、種狂癡因緣；三十四者、身壞命終，墮惡道泥犁中；三十五者、若得為人，所生之處，常當狂騃。這雖是近兩千年前的觀察論述，但仍可深刻而精確地描寫出現代的台灣社會酗酒者，負面的生理，心理與人際關係之面貌。

針對飲酒引起的罹病與死亡的量化研究顯示(English,1995)，至少有 38 項疾病與飲酒有關，包括酒精性肝硬化、口腔癌、食道癌、肝癌、意外事故、自殺、酒精依賴等。世界衛生組織最近所做研究顯示(WHO,2009；WHO,2010)，飲酒造成男性 7.6%、女性 1.4%，全球性疾病負擔，比吸菸高。每年全球因酒精引起的死亡約兩百五十萬人，其他非法藥物則為約三十萬人。若以已開發國家來看，因飲酒導致疾病失能的人年損失約佔所有人年損失的 10%。台灣至今尚乏飲酒對國民健康影響的全國性研究資料。一份最近國家衛生研究院報告，列出台灣地區有關酒精使用疾病的流行病學調查的代表性研究(論壇健康促進與疾病預防委員會，2004；Rin,1962；Hwu and Chang ,1989；Hwu,1990；Cheng,1995)，顯示快速變遷中的台灣地區酒癮盛行率增加的趨勢。1950 年代盛行率為 0.01 %，其中原住民 0.11-0.16%。至 1980 年代漢人酒精依賴終生盛行率 1.2-1.5%，酒精濫用約 3.4-8%；

原住民分別為 6-11% 與 8-14%。

本研究的問題意識的起始，源於研究者自身是有二十餘年癮酒史的過來人。研究者早期接受的是生命科學的量化實證訓練(Jih-Han Hsieh,1988)，1983 年前往德國海德堡大學剛開始癌症研究生涯時，即成為問題飲酒者，有典型酒癮者躁鬱症狀，因而中輟。其後 20 年，種狂癡因緣，滾石不生苔般，換了十三個工作領域，算是專業的中輟生。研究者於 2004 年 5 月 23 日開始戒酒，6 月 7 日參與第一次的 AA 聚會，在 AA 團體的共修，一直是研究者自身十一年來保持與深化清醒的關鍵因子，其間，研究者也持續參與各類心理治療的工作坊，補充以心靈轉化為核心的 AA 康復計畫，並且回到研究者的一元傳統的佛教信仰社群，豐富 AA 的在地化的可能性解釋。

走上康復旅程，多年來認識自己和學習酒癮本質，研究者對於本研究主題有相當深入的理解。十年前，清醒初期，意識到要重建自己的破碎生命，覺知到種種失落與意義危機，決定中年轉業，全心投入「癮與覺」的社會療育工作，學習了解自己和酒癮本質，並在服務「其他受苦中的酒癮者與親友們」與分享經驗中，保持及深化自己的清醒(David,2003)。在清醒道路上的進程中有一些反省，瓶頸與疑惑。過去十年，研究者曾參與了幾個萌芽與發展中酒癮者療癒社群的服務工作—包含社區療癒型態病友互助的台灣戒酒無名會(Alcoholic Anonymous;AA)，與戒治機構如彰化蘆葦營身心靈恢復中心(Reed Recovery Center)台中榮總清醒之友會(Sobriety Association;SA)。

服務初期，赫然發現到一個現代醫療制度矛盾曖昧的現象。台灣有超過二十萬的受苦中的酒癮患者，卻沒有一間把酒癮當作根本問題，是可以療治的理念的專業治療院所！台灣現階段的健保制度願意給付長期酗酒衍生的種種精神與生理病症的反覆入院的治療，卻不願面對酒癮的根本問題。這也促成了我 2010 年報考南華生死所，期望學習更深入多元觀點來探究酒癮議題，以期能為將來參與酒癮者的本土療癒模式的建構奠基，並對台灣受苦中的酒癮者與其親友找到出路能盡己一分心力。

第二節 研究目的與問題

這是一個藉著康復中酒癮者對話、互為主體地解釋性研究，探討酒癮「是何」與酒癮者「如何」康復，目的是補充目前台灣醫研界機械歸因式「為何」成癮的實證性主流研究觀點。本研究也是研究者一段生命旅程的反思，並藉研究過程幫補台灣部分相關戒癮團體的對話管道。

根據研究目的，本研究探究問題如下：

- (1)瞭解酒癮者成癮與康復歷程的特徵為何？
- (2)深度描述酒癮者的成癮後期的谷底經驗為何？
- (3)瞭解康復中酒癮者自我認同如何轉化與靈性如何覺醒？
- (4)瞭解康復中酒癮者如何與重要他人的修補破碎關係？

第三節 名詞解釋

壹 酒癮者(Alcoholic)

「酒鬼」、「酒空(台語)」、「酒癮患者」、「酗酒者」、「嗜酒如命」、「嗜酒者」、「酒精濫用」、「酒精依賴」這些「污名化」、「病理化」的詞彙是社會大眾的日常用語更常使用的詞彙。每個人對「酒癮」主觀的認定並不一致，但視野較廣闊。本研究大部分的脈落，使用「酒癮者」和「酒癮」(Alcoholism)及「成癮」(Addiction)來替代現代精神醫學診斷用詞—酒精濫用(Alcohol Abuse)與酒精依賴 (Alcohol Dependence)。

現在的台灣，酒癮被高度污名化成為「難言之癮」與「恥辱之疾」，掌握資源的公部門與醫療體制也集體遮蔽不願正視這個嚴重的健康與社會問題的根源。但有一些微弱的聲音來自一群康復中的酒癮者，相對社會的酗酒洪流，他(她)們雖只是極少數。其本土經驗，走出一線希望，活出見證---酒癮是長期自毀，會致命的慢性重症；但也是可療治的。本研究用一個較中性的名稱，表達對論述主體的尊重。

貳 酒癮的醫學診斷定義一

世界衛生組織在 1964 年以酒精依賴，取代酒精成癮一詞。酒精依賴症狀的診斷，係指個案在過去一年某段時間有下列三種以上的症狀集合：

- (1)去使用酒精的強烈渴望與強迫的感覺。

- (2)酒精使用的開始、結束或使用程度的控制上有困難。
- (3)當酒精的使用已經停止或減少時，對物質產生典型的生理戒斷症狀，會再使用酒精以減輕或避免戒斷症狀。
- (4)耐受性的出現，要增加飲酒量才能達到以前較低量的效果。
- (5)由於酒精使用造成逐漸忽略其他樂趣與興趣，花費在尋找或使用酒精的時間或復原時間增長。
- (6)持續使用酒精，身體有明顯傷害，需費很大努力讓使用者了解實際上或未來在本質上及程度上的傷害。

美國精神醫學學會 DSM-IV 對酒癮的診斷定義，也是台灣精神醫學診斷遵循的準則：

- (1)酒精濫用：因持續飲酒一再導致個人出現職業、社會、家庭或法律等負面後果仍繼續使用，此現象至少維持一年。
- (2)酒精依賴：具有酒精濫用所導致個人職業、社會、家庭等問題外，明顯的耐受性或戒斷症狀是重要特徵，個人對酒有強烈的渴望且無法控制大量與長期飲酒的行為。

參 戒酒無名會(Alcoholics Anonymous)的定義一

酒癮顯示酒癮者對酒精「過敏和渴望」的現象，造成靈性的、精神的與生理的病痛。酒癮者係指定義或認同自己是成癮的人，其特徵為一旦使用第一杯酒後，無能控制後續飲酒以及無力獨自長期持續戒酒。也指涉一種成癮人格的心理狀態。

肆 康復的定義一

康復是一種動態、反覆、多面向的歷程，而非結果。酒癮者之康復係指在真實的生活世界中，戒酒、清醒地生活，認識自己，重建自我，家庭與連結的歷程。英文使用的 **Recovering** 的語態，當然能更清楚的表達出康復是一段歷程。

第二章 文獻探討

酒癮問題自古有之，存於當代所有社會文化。但成為一門學科，有較完整探究，大約是近半世紀的事。特別的是，首先為酒癮的研究與治療開展一條出路的，來自「非專業的酒癮者自身(Alcoholics Anonymous, 1957)」。在本研究報告我採用了那些在「酒癮者無名會」共修聚會會議桌上分享生命經驗與自我定位的酒癮者觀點。正如沙特所言(Sartre, 1981)，每一位酒癮者都是「普世的獨存」(universal singular)，是他或她所處時代所有酒癮者的經驗之縮影。1955年，美國醫學學會定義「酒癮」為一種生理的與精神的疾病。其後開始有較完整的各個學科領域的相關研究，以下初步列舉各類研究觀點結果的綱要報告和研究者的簡要評論。首先，我引用一位酒癮者的自敘來說明研究對象—酒癮者(Norman, 2009)。一位五十三歲的印刷業者，曾試圖獨自戒酒兩年，在缺席六個月後第二次出現「酒癮者無名會」聚會時敘說了以下的故事：

我不能靠自己擺脫那該死的東西。當我父親去世時，他要求我承諾戒酒。我答應他了，但我做不到。我似乎再也回不到我父親剛去世時的狀況。我老頭每天都要喝一瓶烈酒，喝了三十年，一直到醫生勸他，才停下來。我的妹妹也是酒癮者，她也戒不了。我的上司告訴我必須戒酒了，我嘗試過，但你們知道我在早晨上班途中會抖顫，所以停下車來，喝點帶薄荷氣味的杜松子酒，這樣同事聞不到酒味，而我喝完後，會安靜下來，開始微笑，感覺良好。但約十點時，酒效就退了。這是為什麼我要在車上冷藏箱中保存啤酒的原因。我會藉口抽煙，出去喝點啤酒，這可以幫我撐到中午。午餐時，我會喝幾杯杜松子酒，當然再加上大家都喝的啤酒。這些能幫我撐過整個下午。下班後，我就開始猛喝了。我對自己不能停下來並且似乎越喝越多的情形感到震撼，每晚我都持續喝到昏睡為止。我的太太很能體諒，在我沒有喝的日子，她會以我為榮。我過去認為我一定能夠靠自己戒酒。我老頭辦到了呀！但是我做不到。我想我必須經常回來共修會。我的身體已經出現狀況了，醫生說我的肝臟已負荷不了。我也不知道該如何是好，當我喝酒時，所有問題都消失無蹤，但酒效退後，麻煩還是在哪裏。

這位酒癮者展示了本研究對於酒癮所引用的三個判斷準則。在敘說中，他稱呼自己是酒癮者，他無力長期持續戒酒，並且一旦開飲就無法停下。他符合本研究對象的素描。簡而言之，他是某種主要的酒癮者類型，最有可能到有治療性的團體或機構求助的人。

第一節 科學的觀點(生物學與醫學的；心理學的；人類學與社會學的)

壹 生物學與醫學

與飲酒相關的生物學研究較多在兩大類，酒精代謝基因(ADH;ALDH) 以及腦神經傳導物質相關的基因(多巴胺 dopamine;血清素 serotonin;MOA)。至今，尚未有一致性的定論。

貳 心理學

1. 行為主義的減壓理論與享樂理論(Tension-Reduction and Pleasure Theory)—

飲酒是學習的行為，藉以降低存在於飲酒者心理與環境壓力(Conger,1956)。其後，對早期飲酒的高原經驗之研究擴充了學習理論的觀點(Ludwig,1983；Mello,1983)，主張早期的享樂經驗與記憶，強過後來酒癮導致的種種痛苦。也有學習論者，依據控制條件的實驗結果，提出可以重塑酒癮者行為的技巧，能令其恢復正常社交飲酒的能力。(Sobell,1978)

此理論與研究方法有幾個問題：

(1)反內省；(2)反對使用精神性的建構，譬如意義、動機、意向或自我；(3)未討論酒癮者行為場域外的影響因素；(4)未探討酒癮者學習行為的認知與情緒面的解釋；(5)試圖免除對酒癮現象的討論；(6)拒絕酒癮者的自敘能有助於了解酒癮；(7)試圖成為純客觀的，實驗性自然科學的分支。

2. 精神分析的權力理論(Power Theory)與依附理論(Dependency Theory)—

這兩個理論更深入的去探究酒癮者的行為動機。權力理論(McCllel,1972)主張飲酒並非要消除壓力，反而有些情況喝酒會增壓。那些尋求控制感與個人權力的需求驅使酒癮者過量飲酒。飲酒時所做的侵略性、顫慄與反社會活動，顯示了酒癮者的權力幻想，並遮蓋了性能力的疑慮與軟儒的感受。這種權力幻想反映了在一個相互競爭、崇尚陽剛的世界裡的男人或女人建立支配他人的地位之渴望。這也是文化人類學的觀點。

依附理論(William,1976)認為酒癮者有「未完成的議題」渴望溫暖的關係與依附。那種自立自足的剛強形象是內心渴望依附的掩飾。飲酒是比較陽剛的活動，能保持一種獨立自主的形象。藉著那些溫暖、舒服與超人般的感受，飲酒滿足了酒癮者依附的需求。

這兩者論點看似矛盾，也有互通之處。酒癮者過量飲酒後的瘋狂行為，顯示自己的能耐與掌控感，卻又渴望同儕的認同與讚嘆，說明了權力就是依附的一種型式。酒後失智，醒則悔憾，種種自憐自艾，依附親友，也是一種精巧的情緒操控的型式。

叁 人類學與社會學

1. 「暫停」理論(Time-Out Theory)(MacAndrew,1969)

所有社會都創造出一個其成員無須為其行動負責的「暫停時段」；酒醉習慣是文化形構的行為，無關於酒精對身心的影響。這不是一個酒癮的理論，但有力地解釋飲酒問題的普遍性。

2.文化焦慮的論點(Anxious American Thesis)

Madsen(Madsen,1974) 依據對美國文化的觀察與研究了許多治療中的酒癮者提出了總合模式的酒癮理論。他主張不僅是美國文化對飲酒的矛盾態度，其對於自由與逃避自由的矛盾也促使人們容易成為酒癮者，因為酒癮者可以使用酒精來逃避環繞在周遭的種種焦慮。酒精在美國文化象徵著降低焦慮與產生快感，促使人們高度焦慮時，會轉向去飲酒。酒癮者的內心世界，是反映了美國社會普遍對於自由、掌控、成就、成功、享樂、冒險、愛、滋養、溫慰、權力與關心的焦慮的環境壓力的產物。整個社會輻射出各種衝突的價值觀，明顯反映在酒癮者的生活中，而酒癮者藉著飲酒遠離矛盾的社會以尋找某種舒適、安全與自我價值感。酒癮者，是其所處社會、歷史文化的反影。

3.自我調控學的理论(Cybernetics of Self)

Batson(Bateson,1972)的自我調控理論是較前進的社會文化理論，其論點摘述如下：

- (1)酒癮者的清醒世界與生活促使他或她喝酒。喝酒時，酒癮者可以否認掉世界瘋狂的建構。醉酒是酒癮者察覺其所處清醒又瘋狂的世界的一種主體性矯正。
(A subjective corrective to the insane, sober world the alcoholic find himself or herself in)
- (2)伴隨冒險的「驕傲」導致酒癮者飲酒並努力嘗試不要喝醉。酒癮者的驕傲隱藏於「我可以保持清醒...當成功不確切而失敗是個大災難時，我總可以做點事」的心態。
- (3)酒癮者和酒及重要的他人形成一個衝突、競爭、對稱又互補的多元關係。這種互動網絡促使酒癮者較勁式的飲酒，試圖證明自我的掌控感。
- (4)即使酒癮者清楚知道他的飲酒已經失控而其關鍵他者也稱呼其為酒癮者，他還是會繼續喝酒，試圖證明自己的掌控感。自傲與冒險把酒癮者套在一種自毀的惡性循環中，直到酒癮者瘋狂和失喪一切有價值的事物。
- (5)酒癮者復發，試圖節制飲酒，證明掌控能力，象徵其渴望與自己及他人發展一種受人認可的社交關係。
- 6)每次復發的失敗，都促使酒癮者再度喝酒，以證明其自控能力尚未喪失。

在生活方式的全球化與同質化的快速變遷趨勢中，這份三十多年前對美國社會文化的觀察論述，也相當程度地呈現在當今的台灣社會中。

第二節 一個現象學的論點

在酒癮者社群田野深入研究五年的社會學家 Norman K Denzin (Denzin,2009) 提出了酒癮的論點，簡要摘述如下：

1. 自我的時間性(The Temporality of Self)－酒癮者認識自己，僅能經由飲酒所產生的他對於時間與暫時性結構的經驗。
2. 自我的關係結構－要瞭解「酒癮者的自我」和酒癮，只能經由他所建構、經驗及賦予意義的關係結構。總之，酒癮者的自我與酒癮是關係與人際的歷程。
3. 自我的情緒性(The Emotionality of Self)－酒癮是情緒性與自我感覺的疾病。
4. 不良的信心(Bad Faith)－酒癮者與其關鍵他者藉著否認酒癮的存在，試圖逃避現實。
5. 自我控制(Self-Controll)－酒癮者相信他或她掌控著構成其生活世界的人、地與事件。
6. 自我順服(Self-Surrender)－康復起始於自我的順服。

這些論點環繞於單一前提---「酒癮者的自我」(Alcoholic Self)。從他或她的自我分裂出來，酒癮者陷在導致極度自戀與自我中心的負面的情緒經驗之內在結構中。

第三節 庶民理論 (The Lay Theory of Alcoholism)

庶民理論是一種解釋的架構，深植於飲酒者的個人生命史，容許酒癮患者繼續喝酒，一直喝到遠超過他(或她)與其親近者所能接受的界限(Denzin,2009)。

以下摘述其論點：

1. 他也許是過度飲酒，但不是一位酒癮者。
2. 他夠資格喝酒也必須喝酒，因為他是獨特與特別的。當他必須要喝時，也是因為他夠格。
3. 他的生命有很多麻煩的難題，而飲酒可以協助他處理。沒有酒精，他將無法處理難題也不是一個獨特的人。
4. 飲酒時，她能逃避掉生活的種種問題。
5. 當她有飲酒問題時，那是因為存在她完全無力掌控的因素。當她有問題時，是其他問題而非飲酒，造成她的問題。
6. 她只是個過度喝酒的社交飲酒者，而且也沒有喝得比他人還多。因此她不可能是酒癮者。
7. 那些說她有喝酒問題的人根本不了解她。
8. 因此，如果旁人觸怒了他，他自然要多喝點而且不再與他人互動。
9. 生活依然可以管理，而且所有事都在掌控之中，即使他只是偶然喝得有點太

多了。畢竟，他從未被逮到酒駕。

10. 要戒酒的理由還不夠充分，雖然她如果想要戒酒就可能辦到。
11. 因此，來自他人的介入或幫助是不必要的。唯一需要的是撒手不管，讓她能夠享受酒精，獨自地或與那些了解她並允許她暢飲的酒伴。
12. 飲酒時，她變成她想要成為的那種類型的人。酒精已是她最好的朋友。

這個庶民理論有幾個特色。首先，這是一個因果性的理論，既理性合邏輯，又辨証與矛盾。它是根據飲酒者心中所建構與重構的真實生活經驗，飲酒者扭曲或建構真實以符合其對自己形畫為需要酒精的飲酒者圖像。更重要的，他是一位「被誤解的酒癮者」。其次，這架構也立基於否認的理論並導引出飲酒者正常化及成功地飲酒的論述。這三種解釋結構互相補強，交織到酒癮者絕望地緊握住的自我圖像。唯有飲酒，他或她的生命才能整合。戒酒是一種毀滅性的行動。酒癮者成為一位不飲酒的人，是一件不敢去想像後果的事。去思考沒有酒精的生活的可能性，也是難以想像的。此理論反映了根深蒂固的社會底層思維。

國內的部分相關質性研究報告，也採取相似因果論的預設。也就是，嘗試去尋找病態飲酒的社會心理根源，只要消除病因，飲酒問題自然根除。

第四節 研究者採取的酒癮者無名會觀點(Alcoholics Anonymous, 2003)

酒癮者無名會對於酒癮與康復的理論觀點摘要如下：

1. 酒癮是三層次的病痛，涉及患者情緒的痛苦，生理的損傷與成癮與道德或靈性的空虛。
2. 酒癮者對於酒有「癡迷的渴望」，而酒會在酒癮者身體引發「過敏反應」。
3. 酒癮者已喪失控制飲酒的能力，或是靠自己停止喝酒的能力。
4. 自傲，自迷與否認是酒癮者的酒癮疾病的核心。因為自我和情緒隱藏在酒癮外顯病症底下。
5. 酒癮是一種家庭或關係的疾病。
6. 從酒癮病症康復過來必須戒酒，沒有酒癮者能恢復節制地社交飲酒的能力。
7. 康復需要酒癮者「承認自己無能為力對付酒精」以及「有意願接受一個比自己更高的力量」。
8. 打破那個「酒癮者我」，也就是順服(Surrender)，是康復的前提。
9. 藉由「作步驟」保持清醒。
10. 清醒是從順服到接受的歷程。

對長期酗酒者而言，戒酒是一項巨大的挑戰。但戒酒並不等於康復，它只是康復的前提和預備。康復意味著心態和行為的改變；康復中的酒癮者必須改變常久以來支撐其病態酗酒的癮症思考方式。簡要地說，康復=戒酒+改變。

酒精除能使人上癮外，還會對人產生心理作用，影響改變人的理性和思維模式。一杯酒可以改變一個酗酒者的想法，使他感覺自己可以再喝一杯，再一杯，再來一杯。酒癮患者可以學習如何醫治酒癮疾病，但酗酒病是無法被治癒。戒酒保持清醒，並非狂飲者原本設想的無聊、沈悶、令人掃興的情況。酒癮者在飲酒歲月時，很難想像一旦沒有酒精要如何度日？AA 整理了一本超過半世紀，數百萬會員集體經驗平實的工具書「清醒的生活」(台灣戒酒無名會譯 2010)。書中根據會員長年實踐，建議了如下保持清醒的技巧和態度：

一 戒酒的觀念及方法

遠離第一杯酒

使用「24 小時計畫」

記住酗酒是一種無法治癒，逐步惡化會致命的疾病。

改變原有習慣

改用甜食或飲料

使用電話求助

記住自己最後一次喝酒的情形

避免危險的毒品與藥物

謹慎喝酒的場合

拋棄陳舊錯誤的觀念(例如相信自己能再安全飲酒)

二 改變心態的要點

擺脫孤獨

當心怨恨與憤怒

善待自己

心存感恩

消除自憐

跳開“如果”的陷阱

三 積極行動的建議

尋求專業協助

避開情感的糾纏

給自己找個輔導者

應用安寧禱詞

閱讀 AA 的書籍資料

參加 AA 會議

做十二步驟

找到自己的路

四 簡單生活的座右銘

過好自己的生活，讓別人也有其生活空間

優先事，優先處理

一天一天過

酒癮者的康復之旅，是意義治療，從回顧過去破碎的生命中領悟，但必須在未來的前瞻中重建，開展新生命。約翰 布雷蕭 (1993)在「家庭會傷人」一書，探討了成癮者康復的三階段:

第一階段:重振意志—找到一個溫暖的新家

第二階段:尋找自我—粉碎原始的咒語

第三階段:返璞歸真—走入真我

第五節 國內相關研究文獻

國內以物質或行為成癮者主體觀點，非歸因式的質性研究成癮與康復歷程文獻較稀少，廖芳綿與胡淑梅在其未出版的碩士論文中，相當完整地回顧了國內酒癮相關議題社會心理層面的研究文獻與戒治資源現況之比較(廖芳綿,2008；胡淑梅,2009)。依研究主題內容分為:家庭與家庭功能，社會文化，心理因素，成癮及康復歷程。這些酒癮行為之研究，多以外在角度切入，視研究對象為被動的客體，致力於成癮的家庭與社會文化背景的影響因素，或探究個人心理因素的歸因，包括引發酗酒行為的壓力因應能力欠佳，焦慮及憂鬱等等因子。甚少由酒癮者的主體立場，深入去探究，酒癮者在成癮與康復歷程中，如何去覺知外在的情境與自我認同的轉化。但尚未有研究者與參與者同為過來人(Insider)，透過深度互動與訪談，研究康復中酒癮者在開放情境下的生活世界。

第三章 研究方法

本研究目標是要探索初期康復中酒癮者的個人世界與社會世界，尤其是成癮末期邁向康復的轉化經驗、關鍵事件、康復初期生命狀態的意義。研究者認為成癮根本上來說是心靈空虛和缺乏生命意義的疾病，康復是一段重構生命意義的歷程。在酒癮者變動不居，貌似混亂瘋狂的生活世界中，如何摸索或找出經驗脈落，見到斷裂與轉折的環節並加以處理，是整個研究內涵能否具穿透性意義的關鍵(蔡昌雄，2005)。本章研究方法分五節，討論了詮釋現象學的研究取向，概要說明研究參與者，研究團隊與研究工具 並闡述研究程序與資料分析的視角，以及研究嚴謹度與倫理。

第一節 研究取向 – 詮釋現象學

本研究採用詮釋現象學的觀點，詮釋現象學(hermeneutic phenomenology)是結合現象學與詮釋學的方法論。詮釋現象學以胡塞爾現象學為根基，關心人類經驗現象的生活世界，以特定的生活經驗為文本，直接呈現研究參與者生活體驗所構成的世界，引領讀者進入這個世界。海德格使用人的存在(Being)，代替胡塞爾所主張的意識，他認為要理解人的存在，不能單靠純粹的描述，需要經由詮釋的過程來理解人寓居於世的存在(Being-in-this-world)。因之，此研究方法，不僅對經驗現象作本質描述，也是建立對文本共同理解的詮釋學實踐，更是一種力求培養了解人，事，物的能力與修正互為理解能力之解釋學。在解釋文本的過程中，研究者不能將自身從現象中的意義抽離，研究者的解釋是企圖明白地解析研究客體，使事物自明，具備意義與可被理解。由於意義的解釋需要跳脫經驗表象並深入人們如何以某一特定的生活方式去生活，思考與行動，亦即探討人們如何建構日常生活經驗，因此研究者須具備詮釋學取向的能力去解釋文本，那就是必須在詮釋意義的過程中，不斷地在生活經驗的整體與局部，統合的理論觀點與多樣的具體現象之間來來回回檢視，深理解文本中的主題，脈落與隱寓意涵。

第二節 研究參與者

一般而言，解釋性研究為了深入了解受訪者的生活經驗，選取的樣本人數較少；Patton（1990；吳芝儀、李奉儒譯，1995）指出質性研究樣本選取的重點在於可以提供豐富的資訊內涵。本研究依據研究問題與目的，以立意取樣（purposeful sampling）擇定研究參與者，以深度訪談方式進行，輔以聚會及相關場合之參與觀察，記錄研究對象言行，做成田野觀察筆記做為佐證資料。研究者在聚會時了解參與者的背景與部分生命經驗，在適當的機緣下徵詢他們擔任先導性研究參與者的意願。

本研究採立意取樣，2011年5月陸續邀請了十五位的先導性參與者集中在戒酒清醒當時已兩年到六年的酒癮者。這些準參與者願意開放自己，與他人分享自己的生命經驗與故事，其心態比較穩定，有力量去自我揭露和對話，對於成癮後期的混亂生活還保有部分清楚記憶。研究參與者來自台灣戒酒無名會(AA)與中榮清醒之友會(SA)。這是研究者過去十一年持續的參與酒癮療治團體。

這兩個團體中與研究者有定期互動的會友，並已維持戒酒一年以上的約有五十位成員。AA 和 SA 台灣成癮醫療界或社會的一般思維所主張的「藥物治療」「適量管理」「初期解毒與短期衛教的認知治療」的主流觀點有根本區別，皆主張戒酒。也不同于其他目前較著名的宗教或福音戒癮的「罪或倫理的惡」觀點，而是把酒癮視為嚴重的全人性的慢性重症，是會惡化致命，但也能康復的疾病。

清醒之友會(SA)是一個開放型學習團體，其周四團療已舉辦約 19 年，由同一位精神醫師帶領，有其他清醒多年的酒癮者持續參與。除了「不要碰第一杯酒」「戒酒是一輩子的事，至死方休」的兩條守則外，鼓勵成員正向思考與生活，參加服務團體，增強對自我的覺察。雖然沒有 AA 12 步驟般的康復計畫，但是是台灣醫院長期持續酒癮戒治團療運作的唯一理性康復團體(Rational Recovery)。

台灣 AA 為社區型無專業治療師的酒癮者互勵自主運作的團體運作模式，建議以源於 1935 的北美 AA 12 步驟的實作為主要療程。台灣中文 AA 聚會已超過 20 年的歷史，聚會時會觸及心靈空虛和意義價值這類議題的經驗分享，許多酒癮疾病的身心共症的治療則會與醫院專業工作者合作，譬如肝硬化、癲癇或初期戒斷症狀等。但 AA12 步驟根本上，是一個「實作的心靈療程」。康復的主要責任回歸到酒癮者會員自身，在非保護性或非隔離的真實生活情境下逐步學習如何清醒生活，重建自我與連結。AA 社群的另一個特色是資深成員輔導新成員者的經驗傳承模式。參加例會，真誠分享，作步驟與服務是 AA 療程的核心要素。

研究過程分兩階段，2011年11月有如表 1 的 12 位同儕會友同意參與先導性研究，並且完成第一次訪談，對於先導性參與者的成癮與康復經驗，有較完整的認識，並在 2012 年的聚會或相關場合對訪談文本作簡單澄清及補充。在 2013 年的對所有參與者的訪談文本先導性分析中發現，其中六位有較獨特的生命破碎與和好經驗，但考量到地緣及其他限制因素，選定如表 2 的三位不同成癮與康復

類型的台灣戒酒無名會會員的 C K L 做為第二階段研究參與者，再做兩年(2013 到 2015 年)較深入地參與觀察其康復歷程與和好經驗。其中 L 和 K 于 2013 年底在臺中開始新的 AA 例會共修，研究者能非定期參加例會，從傾聽他們的經驗分享及會後互動中，以及透過 FB 和 Line，保持溝通管道。C 則持續地在台灣各地參與聚會，協助 AA 網路的拓展，我們也能經常見面，保持對話。第二階段的研究資料之蒐集是在 AA 聚會及會後非正式的互動觀察 (包含與其家人的談話)，有時對話是電話中間談，或電訊互動，或 AA 聚會後，整理其近況摘要，並未做成完整的田野日記，但這些側面的觀察，有助於研究者更深入理解參與者整體清醒的心態以及他們與家人和好的進程。

表 1 先導性研究參與者基本資料表

代號	年齡 (約)	性別	教育	宗教信仰	職業	居住	團體	清醒年度	訪談日期(月/日) 與錄音時間(2011 年)
A	45	男	大專	佛教	(公)	北	AA	6	未完成 (協同分析)
B	62	男	大專	---	退休	北	AA	5	未完成
C	54	男		佛教	商	北	AA	4	10/30 1:20:22
D	45	男		佛教	餐飲	北	AA	4	10/30 1:37:27
E	35-40	男	大專	佛教	法	花蓮	AA	4	10/29 2:21:18
F	50	男			商	台南	AA	2	10/18 0:34:53 0:19:11
G	30	女	大專	基督徒	商	彰化	AA	3	10/25 1:29:44
K	50	男	大專	基督徒	自由業	中	AA(蘆)	2	09/24 2:21:52 10/01 2:37:08
L	35	男	高中	民間信仰	自營	彰	AA(蘆)	3	10/23 1:07:07 0:43:18 1:57:58
M	50	男		基督徒	自由業	北	AA(蘆)	2(肝硬化)	復飲未完成
N	40	男	大專	佛教	自由業	彰	AA(蘆)	3	10/23 1:54:15
O	54	男	大專	基督徒	自由業	投	AA(蘆)	2	10/17 1:22:26
U	45	男	高中	佛教	自由業	中	SA	2	10/29 0:47:12 0:32:33
V	50	男		佛教		中	SA	2(等待肝臟移植)	10/22 0:20:30 0:09:50
X	55	男	高中	民間信仰	退休	中	SA	2	10/27 0:38:48

表 2 研究參與者基本資料表

代號 (化名)	C (阿義)	K (阿信)	L (小安)
年齡 (歲)	57	54	40
性別	男	男	男
學歷	高中	大學	高中
職業	餐飲業(自營)	土地開發業	房仲業(自營)
家庭狀態	已婚	離婚	已婚
信仰	禪佛教	基督宗教	無
清醒期 (年)	8	7	7

研究者訪談及參與觀察之目的，在蒐集研究參與者生命破碎與陷落的成癮經驗，以及學習轉化過程與療癒的康復經驗。由於半結構訪談比較不受拘束，故雖預設每次訪談時間為二小時，但訪談時仍依實際狀況，評估擬蒐集之資料及了解之經驗已大致蒐集完成，再視情況決定訪談結束時間，如發現資料蒐集不足或訪談有尚未完成部分，再與研究參與者約定時間訪談，故每位研究參與者至少訪談一次，俾能儘可能蒐集足夠的資料。研究參與者的化名，皆由研究者依其生命故事的特性命名。

第三節 研究團隊與研究工具

壹 研究團隊

一、 研究者

質性研究主要在研究自然的情境，而以研究者本身為研究工具。研究者在本研究中的角色包括：訪談者、資料彙整者、資料詮釋者及論文撰寫者。研究者角色的功能說明如次：

(一) 訪談者：最清楚研究問題與目的的人非研究者莫屬，研究者同時為訪談者時，最能掌握訪談當下所發生之非語言情境資訊，能真實感受研究參與者的感覺，由研究者擔任訪談者可確保研究資料的可靠程度，增加研究的可靠性及可信賴度。

(二) 資料彙整者：研究者在做文本逐字稿時，同時進行資料彙整與編碼工作，以確保研究資料的確實性。

(三) 資料詮釋者：研究者將訪談內容文本進行參與者生命故事描寫與詮釋，

再將文本詮釋分析資料與逐字稿，請協同研究者及研究參與者進行檢核，確認詮釋資料的正確性，再依據研究問題方向，進行論文撰寫。

(四) 論文撰寫者：將研究結果撰寫成完整之論文。

研究者為南華大學生死所碩士在職專班學生，也是一名康復有二十餘年癮酒史與十年以上清醒經驗的過來人。多年來，學習療解自己和酒癮本質，並在服務「其他受苦中的酒癮者與親友們」與分享經驗中，保持及深化自己的清醒。在清醒道路上的進程中有一些自己廣泛的學習與反省。對於康復中酒癮者的生活世界有深刻的認識。同為過來人，研究者能在訪談過程中能同理傾聽，營造安全接納的訪談氛圍，讓研究參與者得以安心揭露個人豐富的生命故事與經驗。

在南華生死所，研究者的選修課程包括心理諮商與實務、死亡社會學、存在心理分析、榮格心理學、生死療癒與超個人心理學、當代禪宗哲學、宗教心理學、世界宗教專題、詮釋現象學、生死療癒。

二、協同研究者

合作團隊的檢證與尋求解釋有效性的過程，牽涉到研究嚴謹性之考驗。研究者與研究團隊針對研究對象的選取、訪談設計、文本資料蒐集與分析及主題的呈現與反思，可檢視研究結果的可信性，反思研究歷程的真確性，使研究結果的真實價值、可應用性、可靠性、客觀性與解釋的有效性得到團隊的稽核，也能關注到研究歷程的品質（高淑清，2008）。為因應研究需要並提升研究嚴謹度，研究者於研究過程中，共有三位協同研究者共同參與本研究，此三位協同研究者分別為研究者之指導教授、研究者兩位研究所同儕 D 與 M。

研究者之指導教授於研究過程中，從一開始的論文題目與研究方向之討論，帶領研究者進入學術研究的殿堂，透過每次的討論，建立良好的研究關係，並依研究者之思考脈絡、研究方向與能力，提供適切的指導與思考方向，指導研究者擬定論文架構及各章節鋪陳，提供論文寫作之專業指導、諮詢與建議，並在研究者論文寫作過程中疏通寫作思考瓶頸，提供必要的協助。而研究者的兩位同儕 D 與 M，除在研究過程提供研究經驗分享外，因畢業論文亦以質性研究寫作，在質性研究經驗方面有深刻的體會，故在研究者寫作過程中，提供論文寫作所需的文獻資料，給與研究者論文內容修正建議，使論文寫作的架構、層次更加完整；在協同研究者的協助之下，研究者深刻體會研究工作無法單憑個人之力完成，更不能只在自己的思路中工作，需要與他人進行對話討論，透過他人的觀點與協助，可以更深入的理解研究的整體性，研究的觀察會更深、更廣，能夠看見更多隱含在文本背後的意義，有助於研究的發現與研究整體成果的揭露。

貳 研究工具

一、訪談同意書

研究者首先透過 AA 與 SA 聚會尋找適合且有意願的研究參與者。在確認對方有意願後，於訪談之前研究者即清楚說明訪談目的、訪談內容、所需時間、次數、進行方式，以及錄音需求等事項，使研究參與者充分了解訪談細節，並約定訪談時間與地點。考量研究參與者在訪談過程中的安全感，訪談地點由參與者選擇能讓她／他感到安全舒適的場所，並於正式訪談開始前，依照研究倫理規範，提交訪談同意書，說明研究主題、目的、進行方式、參與者的權利、研究者的承諾、保密原則等，讓參與者確認後簽署，建立研究者與參與者之間的信任關係。訪談同意書詳見附錄一。

二、訪談大綱

研究者於研究主題方向確認後，依據對研究問題的先前理解、研究待答問題，擬出第一份半結構式深度訪談大綱，並以此大綱進行初步研究訪談，訪談後研究者依據訪談過程的反思，重新思考問題設計的意義性、適切性及脈絡性，調整訪談大綱的架構與脈絡，以符合研究者欲探討的問題與經驗現象。再以此修正後之大綱進行後續訪談。提示主題包含下述各階段的重大事件的回顧，成長背景/飲酒史/反覆期/摔到谷底的經驗&轉折/第一年/之後，參與者對不要碰第一杯酒，關鍵他人，靈性覺醒與怎麼看自己的看法。正式訪談大綱詳見附錄二。

三、參與觀察的田野札記

2013 年選定三位第二階段的研究參與者，在定期的 AA 聚會與會後的交談結束後，研究者當晚即作成會談摘要，記錄其敘說的重點內容，與特別的情緒表情或情緒起伏狀況，提供研究者在做後續資料分析時，再次進入文本內容時即能喚起當下的感受，能再次掌握訪談過程中的真實訊息，使詮釋內容更加完整，不致因時間間隔過久而失去臨場感。

四 錄音設備

研究者於訪談前，即事先告知錄音之必要性，徵求參與者之同意後進行錄音。本研究訪談中使用 MP3 錄音筆錄下訪談內容，為確保錄音品質，研究者於訪談前先行測試、設定錄音品質，並確認電池電量，並於訪談結束後立即將錄音檔儲存，並於返回住處後立即複製到電腦存檔，以免資料佚失。

第四節 研究程序與資料分析

學者蔡昌雄（2005）曾提出研究者具體應用詮釋現象學的研究觀點，做為引導研究進程之進行，其重點說明如次：

一、基於詮釋底景結構的先在性，研究者必須清楚說明個人對解釋觀點的選擇為何，這樣才能在研究過程中，不斷進行整體與部分之間的互動辯證與視域融合。研究者可依據個人的興趣、知識背景、研究判斷、性別及意識型態等特殊性的選擇，選擇意欲帶入研究觀看與分析的主要解釋觀點，做為詮釋的底景結構。研究者有意識地選擇解釋觀點做為詮釋底景結構的面向，是詮釋現象研究得以開展的關鍵要件，否則研究結果的深描與解釋程度必然不足。

二、運用詮釋現象學方法的研究者，通常需要進行相當程度的田野參與觀察活動，使得做為質性研究工具的研究者，可以因為熟悉研究參與者的經驗世界，更能分享雙方語言中介世界之詮釋底景結構，而更具備研究發現與探索能力。

三、訪談大綱是質性研究的另一項重要研究工具，其擬定與調整過程，亦受到詮釋現象學觀點之引導，所遵循的程序應具體詳細地在研究說明中予以陳述。訪談大綱可以從參與觀察的情境中獲取，但主要仍依據相關理論與研究文獻的分析擬定，問題內容背後隱含的重點面向，應該加以釐清說明，使研究解釋觀點與具體應用層次之間的連貫性，可以得到比較清晰的檢視與評估，以利後續解釋互動過程。

四、在研究進行的過程中，應用詮釋現象學方法的研究者須清楚知道，自己同時兼具研究者（抽離的觀看）、參與者（資料蒐集過程）及支持者（當研究參與者有情緒需求時）等角色，除應避免角色混淆外，在角色轉換過程中所涉及的研究倫理問題，也應有具體積極的回應措施。

五、詮釋現象學方法沒有資料分析的標準程序，但是在各個層次的「整體—部分」之間反覆來回卻是不變的原則。特別是對初學者而言，參考建立一定的分析流程是絕對有幫助的，且有利於呈現質性研究所要求的某種程序與情境之交互主觀性。（蔡昌雄，2005）

在質性研究中運用詮釋現象學研究觀點，研究者本身即兼具資料蒐集者、計畫者、分析者以及詮釋者等多重角色，為避免角色混淆，影響研究結果，研究者根據研究目的與問題，擬定半結構式訪談大綱，以開放式深度訪談與田野觀察並行方式，嘗試貼近研究參與者的生活世界與生命經驗。本研究進程序說明如次：

- 一、蒐集相關文獻，確定研究主題。
- 二、進行文獻閱讀及探討，擬定研究計畫、研究進度，確定研究大綱。
- 三、設計研究工具，根據研究目的設計訪談大綱，敦請指導教授及協同研究者評定訪談題目的實質內容及可行性，建立訪談大綱的內容效度。
- 四、選取符合研究目的的 AA 同儕。
- 五、進行田野參與觀察，並以目標對象進行初步訪談，做為前導性研究，並檢討前導性缺失，就訪談大綱進行必要的修正。

- 六、 正式進行訪談，蒐集田野相關資料。
- 七、 將訪談內容轉譯為逐字稿，進行資料處理、分析。
- 八、 分析研究結果，提出研究結論與具體建議。
- 九、 撰寫研究論文。

本研究採用的方法是深度訪談、參與觀察與描述法。在蒐集、解釋和比較歷程性意義時，特別重視「反思性分析」，關注經驗生成。本研究將所有訪談資料謄寫成逐字稿，並逐步比較，閱讀與反思，湧現資料主題與生命故事線。進行質的研究，資料蒐集的同時也是資料分析的開始，分成四個階段。首先，資料沉浸階段。研究者埋首閱讀研究資料，對資料產生完形視野，找出資料的必要特性，進行初步解釋。其次，資料轉化階段。在不損及原意下，將敘說資料中脫離主題的、話題突然轉換的、贅語或口頭禪等加以刪除，並將與研究議題高度相關的、重要的、類似的話語，逐字逐句閱讀後，予以組織編織起來。再次，資料命題階段。來回閱讀比較分析資料後，針對研究問題意識，建構相關概念或主題。同時，將具備某類主題意義的敘說段落，加以組合歸類，形構統合式的組織脈落。最後，資料書寫階段。研究者回頭反思比較各項田野資料、觀察紀錄與資料分析結果，將其統整匯合，進行論文的書寫與再書寫的過程。

本研究採用解釋性互動論(Norman Denzin, 2009)與超個人存在分析的解釋觀點。

傳統的理論模型要理解人類行為與社會過程，只要採用實証主義或準實驗主義精準的因果律典範。此一研究典範有如下假設：

- 1 客觀的現實可以被捕捉。
- 2 觀察者應該和被觀察者保持距離。
- 3 觀察和通則化乃是普遍有效的不受限於情境與時間的限制。
- 4 因果律是直線的凡事有因就有果有果必有因。
- 5 研究乃是價值中立的。

實証主義或科學的社會學假定，理論與分析的概念架構可以獨立於互動個人所組成的世界之外。古典的或當代的理論家都假定可以用抽象、巨型或中型理論的概念架構，未對人類行為進行有意義的分類與分析。於是在譬如實証社會科學中，看不到直接體驗的世界，取而代之的是諸多複雜的變項概念。由於應用這些高層次概念社會科學家的分析架構完全脫離了具體的人類現實。實証醫學主流的生物醫療化的思維，甚至用更狹隘與膚淺的視角看待成癮議題，把人貶抑為生物性存有。

解釋的觀點刻意揚棄了實証主義可稱為後實証主義觀點，反對上述五個假定。

解釋互動論的目標盡量不進行概念化討論與表達。其表達模式扣連了第一手的原初的體現的日常生活概念企圖呈現與解說生活世界的散文。此一解釋的任務假定日常生活中的情境與經驗之流乃是無法訴諸實驗統計比較或因果的控制與操弄。每一個人類情境都是新穎，乍現的並充滿多元甚至矛盾的意義與解釋。解釋者必須捕捉住這些矛盾意義的核心，解釋互動論假定一般人的日常語言本身足以闡釋他(她)的經驗。

Denzin 對酗酒的研究中(Denzin,2009)，有一章處理現代行為科學及其對酗酒行為與酗酒者的觀點，各種關於戒酒治療的理論，酗酒人格、渴望、失控的討論，以及「上癮」作為一種科學概念的探討。這方面文獻中存在着許多偏見，企圖用實證主義的程序來研究酗酒，酗酒者往往被帶到科學家的實驗室。很少有研究探討他們如何在自然的社會世界中酗酒與戒酒。除了少數例外，這類文獻普遍忽略了酗酒者本身的經驗。在這類的研究中，酗酒者僅僅被視為客體。研究者所致力發展的，乃是控制酗酒者喝酒的程序。換言之，這方面文獻反映了一個常見的偏見，亦即喝酒只要有節制就是好的。這方面文獻很少採取酗酒者或戒酒者的觀點。而是從現代行為主義的客觀科學出發。根據這類研究背後理所當然的主旨，酗酒只是一般現象，可以應用實證主義科學的規範和圭臬，用實驗與統計的方法來研究。這類研究所提出的問題是「為什麼」的因果問題。而很少關心酗酒者如何感受酗酒的經驗。於是，許多理論被引用來解釋酗酒的經驗，包括學習理論、功能論及心理分析。很少人去書寫和解釋當事人的酗酒經驗和意義。這方面文獻很少解釋飲酒的失足問題(slips)。事實上，直到最近，大多數研究仍只有關注有節制的飲酒。

藉著指出現存實証主義研究的偏差與成見，本研究定位在超個人存在分析的解釋立場上。這是一種解構。同樣地，如果有人想把研究奠立在我的立場之上，就必須對我的作品進行解構，因為他(她)必須揭露我在解釋酗酒問題或酗酒者時所抱持的偏見。要知道，沒有任何作品可以免於偏差或成見。每一則解釋都包含了成見，或對現象的偏見。當然，每一則解釋都帶有成見，或是對現象的偏見。沒有任何研究或作品可以免於偏差或成見。藉著指出現存主流研究的偏見，並把本研究的立場定位在不同立場上，這是一種解構行動。但在進行研究時，會先指出研究者本人對酒癮與康復主題或現象的前理解與立場，釐清這些先入為主的偏見與成見的意義與價值，否則會蒙蔽或誤導後續的解釋。

「探索本身乃是詢問者的行為」。研究者會把自己的基本概念和問題帶進來，也正是研究的一部分。這些概念與問題「決定了我們對主題的先前理解，每一個探索都受到了追尋目標的引導」。研究過程無法逃脫解釋的循環。海德格指出：這個理解的循環並不是一個普通的軌道，任何隨機的知識都可以進入。我們不能把它化約為一種惡性的循環，或只是無可奈何的循環。重要的不是擺脫這個循環，而是以正確的方式進入。解釋研究把研究者與被研究者放到研究過程的核心之中，

而進入了解釋學循環。這因此包括了雙重的解釋學循環。自我故事或個人經驗故事的講述者，無疑乃是(她)個人生命的中心。兩個解釋結構因此有了交點。兩個循環的重疊多寡，端視研究者有多融入被研究者的個人經驗或自我故事，這兩個循環永遠不可能完全重疊，因為，被研究者的經驗永遠不可能和研究者一樣。這只能寄望於研究者的理解。

解釋性互動論是一種質化的社會研究，其工作在於將體驗的世界直接呈現給讀者。解釋研究的焦點在那些深刻的生命經驗 ---這些經驗徹底扭轉或塑造了個人對自己及其生命未來的意義。這就是沙特所謂的“存在性的插入”(EXISTENTIAL THRUST)。存在性的問題體驗將我們引領到個人的生命的“主顯節”(EPIPHANY)。這是個人生命中難以抹滅的互動時刻。在這樣的時刻中，個人的性格被顯明出來。藉著記錄這些經驗，研究者闡明了當事人生命中的危機時刻。我們通常把這樣的時刻解釋為他或她生命中的轉捩點。個人有此體驗後，生命從此改觀。

超個人存在分析的研究取徑，強調研究參與者真實體驗，以當下為中心，重視覺察和存有，關係，以及面對死亡，孤獨，人生意義等基本生命課題，進而探究更深廣的神聖存有或清淨自性之覺悟。Yalom (易之新譯，2003) 從存在心理分析的觀點，指出人類存在於世必然會面臨無可避免的存在既定事實，即「死亡」、「自由」、「孤獨」、「無意義」等四個存在終極關懷 (ultimate concerns)，個人深刻的反思是發現這些既定事實本質的途徑，此反思的形成，來自人面臨生命中某些重大的迫切經驗，如：死亡、意義架構的瓦解、重要且無法改變的決定等「邊界」處境的催化。當個體面臨前述任何一個生命事實，就構成存在的動力衝突，在意識和潛意識中形成恐懼和動機。此四大存在課題構成存在心理動力學的主體，在個體心理結構扮演非常重要的角色。這種急迫經驗促使人轉向注意存有，卻也將人推入非存有的狀態之中，使人產生焦慮、恐懼。

「超個人心理學」試圖整合心理治療與靈性轉化，以全新的方式綜合這兩種深入人類意識的方法，並保持對兩者的尊重。布蘭特·寇特萊特在「超個人心理治療---心理治療與靈性轉化的整合」(易之新譯 2005)一書，討論到 AA 主張酒癮者「沒有某種靈性的轉化，就不可能有徹底的康復」。AA 從成立以來，其康復計畫就對療癒與復原，抱持超個人的觀點。部分原因來自充滿開創精神的心理學家榮格對 AA 創立的影響。一九三零年代初期榮格對一位遠從美國前來求醫的酒癮復發陷入絕望的病人坦言不要想從更多的精神醫學治療得到希望，唯一的其他希望恐怕就是親身經歷靈性或宗教經驗。後來這為病人真的發生這種經驗，並對 AA 的創立有重大影響。一九六一年，榮格在一封寫與 AA 的共同創辦人畢爾的信中談到這為病人時提到：酒癮者對酒精的渴望就相當於靈性對完整的渴求，只是在較低的層次。所謂完整的靈性，以中世紀的話來說 就是與真神和好。酒精的拉丁文就是 spiritus。我們用相同的字描述最崇高的宗教經驗，也拿來描述最墮

落的毒藥。所以幫助人的配方就是：酒精相對於靈性 (spiritus contra spiritum)，飲酒是低層次的靈性修練，把酒癮理解為某種速成靈修的「走火入魔」。

寇特萊特(易之新譯 2005)從超個人觀點進一步闡述「如果沒有心理的轉化，就沒有持久的靈性轉化」，所以超個人心理治療最適合成癮的治療。任何過於強調甚至單純依靠靈性或宗教的治療計畫的缺點：形成一種靈性或宗教逃避。AA 雖然帶有心理學色彩，但從 1930 年代起一直是靈性的治療，並不是心理治療。發展至今，我們對酒癮或成癮更多偏向心理學的角度，並非榮格的觀點。心理治療對酒癮的康復也比以前更有效果，更重要，超個人心理治療試圖在靈性與心理工作間找到平衡點，提供一個比 AA 更大的架構，整合各種治療酒癮的心理學取向，同時也肯定榮格的偉大洞見，將復原的過程放入靈性的脈絡。

布蘭特·寇特萊特在「超個人心理治療---心理治療與靈性轉化的整合」(易之新譯 2005)一書廣泛與深入地討論了這類「靈性逃避」(Spiritual by-passing) 的現象。靈性逃避指的是以靈性觀念掩飾逃避的防衛機制，日常生活常見的現象，這是維爾伍德率先使用的術語。從歷史的角度來看，靈性逃避與靈性的物化及合理化作用有關，靈性的物化是邱揚·創巴採用的術語，指的是自我以靈性的外衣包裝自己，但自我本身卻一直沒有改變；合理化是較傳統的術語，指自我藉著壓抑衝動和感受來保護自己。靈性逃避會採用靈性的語言和概念「重新架構」個人的問題，以掩飾壓抑和防衛，這是一種超個人的合理化作用。他舉例說明了靈性逃避的特徵：

一、「我不想表現自己的憤怒，因為我不想傷害別人。」這句話是一位學習團體歷程的學生所說的，他以高度靈性的術語「不害」(ahimsa)、「正語」(均為佛教術語)來解釋自己的逃避憤怒，也為自己逃避團體的密切互動找到藉口。別人回饋說，他的憤怒其實會以嘲諷、冷漠、疏離的方式表達出來，他對此回饋大感驚訝，並表示願意嘗試用更清楚直接的方式表達憤怒，而不是潛意識中間接地表達。

二、「我不想挖掘過去，我想放下過去，往事已無法改變，我要活在當下。」接受心理治療的人常有這種反應，把面對童年創傷的恐懼隱藏在受人讚賞的「活在當下」。經過多年的壓抑，一個人很難看見自己的過往，並沒有真的過去，而是以未竟之事或「有缺憾的完形」(incomplete gestalt)持續到現在。雖然往事確實無法改變，但我們與過往的「關係」，卻可以在處理這些創傷的過程中，得到巨大的改變。

三、「我只想原諒某某人，繼續往前走。」寬恕在靈性和心理上當然都是健康的，但努力或強迫寬恕，卻沒有真的處理痛苦、傷害、憤怒和哀傷，就好像把護創膠帶貼在感染的傷口上，傷口仍會化膿潰爛。處理過傷害和憤怒後，自然會產生原諒。如果強要原諒，就是以「放下」之名行否認之實。不論是兒時受虐、

最近的爭吵或任何情形，原諒都是處理之後的副產品，這種原諒是真誠的，是來自深層的反應，而不是埋藏真實感受的專制做法。

四、「我專注在靈性道路後，越來越不執著於自己對別人的期望和需要。」真正的不執著必需跟分裂和否認有關。經歷許多內在工作之後，靈性上確實會逐漸產生不執著，但這個字眼經常被用來掩飾自己與真實需要之間的分裂，或是否認別人在自身情感生活理的重要性。治療經常揭露破壞性的原生家庭模式，案主在其中求生存的最佳選擇就是退縮。靈性的理想是不執著於世界、超越人類關係的需要，這種理想對許多早年受到創傷的人有很大的吸引力，使他們找到理由逃避親密和自己對他人的需要。

五、「我想對人心懷慈悲，獻身於世上的慈悲行動。」關於內在發展的關注和外在的行動，在兩者間的平衡是心理－靈性成長最細膩的面向。普世大愛和慈悲服務的陰影面就是共依存症(**codependance**)，把重心放在別人身上，很容易喪失自我，不再注意自我和自己的需要。當愛與慈悲服務的價值被用來否定自己的需求時，很容易產生怨恨和耗竭。

還有一種較根深柢固的靈性逃避形式，通常見於宗教的基本教義派人士。基本教義派可能是僵化的性格結構用僵化的信念來掩飾自己的一種方式，譬如心理學文獻有許多紀錄，談到心理治療減輕及處理防衛機制之後，如何使人的信仰從嚴厲、苛刻、舊約式上帝轉變成接納、關愛的上帝形象。隨著治療的進行，使人逐漸以較不壓抑的方式追隨靈性道路。

大部分宗教都反對感受，最多只是讚揚愛和慈悲，卻試圖貶抑所有其他的感受；但壓抑憤怒和其他負面感受時，潛意識會以更具破壞力的方式表現這些感受。許多宗教反對理智，西方的黑暗時代是最明顯的例子。大部分宗教甚至會反對靈性，宣揚獨一的真理，壓制其他形式的靈性。宗教雖然提供充滿希望及樂觀的世界觀，高攀愛和真理的理想，同時卻傷害的心靈生活的每一個面向：理智、感受、身體，甚至靈性本身。

第五節 研究嚴謹度與研究倫理

本研究為增加嚴謹性，藉由參與相關研討會與研究過程中，與合作團隊及研究團隊的討論，增進了解與洞察現象主題，並對研究內容的相關議題，持續查核與檢證。本研究在研究過程中與合作團隊與研究團隊成員定期意見交換與討論，包括立意取樣參與者的選取，訪談設計，文本資料的蒐集與分析，整體的寫作等，其間會反覆參照文獻與逐字稿，以檢視研究結果與發現的真確性與可信性，增進

研究結果與詮釋的真實價值及可應用性，並確保研究歷程的嚴謹度。

本研究之合作團隊，泛指參與主題分析檢證之成員，包括：研究者，參與者及親友，指導教授，論文初審與口試委員，校內外研究同儕等。研究團隊則指指導教授，口試委員，研究同儕等，在研究過程中提供學理上的協助，諸如方法的設計，寫作的指導，檢證稽核，細節技巧與研究發現的呈現等。

成癮是一種破壞生命整體狀態的難言之癮。訪談過程，參與者的回顧會觸及到生命陰暗處，可能造成一些不能預料的情緒爆發或傷害。本研究採取「過程同意」的形式。將「知後同意權」視為一個過程，隨著情境改變，或研究者與參與者的關係改變，同意權與內容可以在過程中重新約定，以確保參與者的自主性與相關權益。



第四章 破碎的生命狀態

本初探性研究的三位參與者皆經歷長期酗酒，導致關係斷裂，生命整體的破碎，並且有其面對生命困境的挑戰，戒酒清醒，重建自我，家庭與社群連結的獨特康復經驗。為深入了解研究參與者的成癮歷程，陷落與清醒康復的生命經驗，研究者反覆閱讀訪談文本、田野觀察紀錄資料，加以整理歸納後進行分析，在分析過程中更不斷與文本及參與者進行對話，理出視域與意義單元，再梳理跨文本之間的現象脈絡，進而推敲出結構主軸與面向，經過一再反思與理解後，發現這三位研究參與者皆經歷從功能式的社交飲酒者，逐步增量上癮，淪為欲罷不能，欲戒不能的酒徒，他們的生活，人際與工作，都處在一個惡性循環，持續下墜的狀態，迫使研究參與者行至生活世界的懸崖，再無退路的邊界處境。究竟是要勇敢的縱身躍下生命的懸崖，看看懸崖下可能潛藏的不同生命景致，亦或是停滯不前，在生命的懸崖邊飽受淒風苦雨的摧殘，關鍵在他們所選擇面對破碎生命經驗的態度。

本章將針對研究參與者破碎生命經驗與現象脈絡，分四節描寫與詮釋他們在經歷的成癮歷程，生命的破碎狀態與邊界處境。第一節以「成癮歷程」為主軸，揭露他們成癮過程中，內在思維的改變，生活型態的改變與崩潰；第二節以「癮症思維」為面向，對酒癮患者隱伏的人格特質與思維方式做深度描寫；第三節從「跨越否認之河」探討本研究參與者在生命碎裂後，面臨的生命邊境處境與存在衝擊；第四節則以「幽谷伴行」為探究重點，闡釋他們在面對艱難的生命困境時，周遭支持他們面對生命困境的力量，這些力量陪伴他們走過生命幽谷，覓得生命困境的出口。

第一節 成癮歷程

酒癮是全人的，慢性重症。本研究三位參與者，因為持續喝酒造成睡眠，憂鬱與焦慮等身心症狀或其他嚴重併發症，開始到醫院求助，通常已有十年以上酒齡。這顯示了她(他)們很早意識到自己已有飲酒問題，雖然並不明確甚麼是酒癮。但他們又經歷了多年，甚至長達二十年的摸索與挫敗階段，才找到自己的康復道路，衝破自己所構築的抗拒牢籠。

臨床心理學家納肯在其暢作「成癮的人格—瞭解成癮歷程與強迫性行為」(Nakken,1996)，以歷程觀點來探究成癮現象，把成癮歷程分為三階段—

初期是成癮者內在改變階段，從功能式飲酒轉為渴望飲酒帶來的興奮或迷離感受，雖然成癮人格或思維方式已經成型，周遭他人尚不易察覺，成癮者還會感受到羞慚。

中期是生活方式改變階段，成癮者發展出儀式性成癮行為與各種更細巧的防衛機制，生活重心轉移到使用成癮物質及相關活動，內在衝突加劇。周遭他人已察覺到期酗酒問題，人際不斷磨損，卻更頻繁使用成癮物質來逃避惡化中的生命狀態，開始感到心靈的空虛。

後期是生活方式崩潰階段，使用成癮物質，種種防衛技巧或成癮思維都告失效，不能遮蓋生活不斷浮現的危機與問題，內心痛苦，感到絕望與無助；人際破裂，成癮者開始成「隱」，渴望逃離孤單的牢籠卻又無能逃離；身心開始有崩潰症狀，有自殺念頭並深陷於此階段。

壹 內在思維改變(Internal Change)

物質或行為上癮是因為受上癮物質的使用或行為所造成的情緒轉換所吸引。哈維等人所著一書(Harvey Milhman and Stanley Sunderwirth, 1987)根據上癮相關的腦神經傳導機制與強迫行為類型，討論了三種吸引人類的特殊情緒轉換感受：興奮感(Arousal)，飽足感(Satiation)和迷幻感(Fantasy)。迷幻脫離現實的感受，存於所有上癮物質與行為。追求興奮與飽足感，最為普遍。興奮感與飽足感是有高度吸引力，狡猾，難以捉摸又強大的高原經驗。

古柯鹼，安非他命，搖頭丸，最初的幾杯酒以及賭博，偷竊，消費購物和色情等會產生興奮感受。興奮感帶來原始的未經反省的強而有力感受，使用者產生一種崇高不可觸及的掌控感覺，這相應於人內心對權力的渴望(Drive for Power)。興奮感讓成癮者相信不論現實情況多困難與痛苦，他們都有能力克服。但藥效過後，使用者經常會感受到後續的無力與恐懼。

飽足感則提供上癮者一種完全的，完整的與超越問題與痛苦的感覺，這相對於我們內心對享樂的渴望(Drive for Pleasure)。海洛英，酒精，大麻，安眠藥和過度吃食，看電視與打電玩等會產生飽足感。它能遮蔽我們痛苦與壓力的感受。只要使用者持續使用，就能暫時避免痛苦。一旦高峯過後，失落的哀傷夾雜原本痛苦湧現出來。

國中的時候曾翹家，一個人背著包包就到中壢桃園待了好幾個月，覺得自己膽子比較大的阿義回顧其飲酒史，雖然沒有混過，談到其從小嚮往江湖兄弟喝酒時那種江湖義氣，相挺的感覺那時候因為我家住萬華，從小就看到那些兄弟在那邊喝酒好像很漂泊，好像蠻有個性的，覺得那是我嚮往的。因為我記得小時候很喜歡看黑社會的東西，包括小說還有以前那個杜月笙，我國中就蠻喜歡看他那種東西，所以那時候蠻對這種黑社會人物我蠻欣賞的(C1-3-35)。國中的時候，他第一次喝酒，就喜歡上那種茫茫的感覺…只是三個小朋友，同學跟鄰居，在巷子裡面買啤酒玻璃瓶，結果他們喝一杯覺得好苦就不喝了，可是我喝了之後剛開始覺得很苦，可是我又喜歡那種茫茫的感覺，所以後來就把剩下的酒通通喝完，

但是頭會暈，那是我第一次喝酒，有那種感覺(C1-4-14)。阿義國中畢業後其實就常喝酒了，那時候已經像是小大人了，然後同學拜把聚會，有事沒事都會喝一點酒(C1-4-17)。阿義除了飲酒外還有賭博的問題，擅長虛張聲勢處理問題以前都用報的，報角頭就可以了，連到桃園也是，那時候小孩子的時候人家來賭或來幹嘛的時候，比較不會怕，好像覺得說我有人可以罩，我不鳥你，但是我真正跟人家真槍實彈沒有幾次，都是用報的，包括後來念高中，在部隊的時候也是，都靠一張嘴巴，靠著表演興致那種氣魄這樣就可以把人家壓住(C1-4-9)。他談到以前喝酒的時候會給他有力的感受，敢表現，但也會有不好的失控現象，我喝酒跟不喝酒的時候個性會不一樣，不喝酒的時候比較軟弱，看到不滿或是我想表現可是不太敢表現，有時候我也怕事情發生以後我能夠做什麼，可是喝酒的時候就比較不會考慮那些事情，包括以前我常常在酒店也是一樣，KTV也是，會有把人家掀桌的習慣，有那種比較不好的習慣，在部隊的時候也有這種現象(C1-4-19)。

阿義來 AA 以後，透過回溯自己小時候成長過程，發覺自己還沒上小學的時候，在行為上跟心靈上都已經有了虛榮，不勞而獲，快速滿足的這種心態我記得還沒上小學的時候我就會為了一些虛榮，因為別人隔壁他們有的，他們以前可以花，可以買很多東西我也要有。那個時候我就會偷父母的錢，那個時候我父母用餅乾盒放錢，很小我就會用那種報紙，用那個膠水，用水把它沾濕，然後把錢拿起來，後來拿過頭了，拿到後來剩沒幾個，爸爸就追阿，我記得我從小就會跑，我從小這種心態阿，這種不勞而獲的這種心態，而且好像從我的成長過程包括後來小學的時候，就靠一些玩紙牌啦！阿打撞球啦，賺一些生活費(C1-10-10)。年青時的阿義總會覺得自己比較聰明，反應力比較快，四十歲以前還沒負債，凡事都會逢兇化吉 哪時候，那時候總務覺得說靠賭來來讓自己生活充裕的話，對我來講是個很輕而易舉的事情阿，而且好像我只要負債一點點的時候就一下就會馬上就會還過來了，那時候我一直雖然我沒有相信神這種東西，可是嘴巴上說沒相信，可是我實質上一直覺得啦我上面有三隻佛在保佑我，包括我的阿嬤、我的姑媽，所以以前我都覺得我凡事都會逢兇化吉，所以我都不會怕，負債多少我都不會怕，因為以前例子就是我如果輸一些隔天就會贏回來了，所以都不會怕，可是到後來到四十歲的時候，真的上蒼都不理我了，祂讓我開始一直滑(C1-10-19)。

小時候就很調皮，換過兩個幼稚園的阿信，從讀國小時功課就非常突出，員林國中一年級時，還保持在全校前幾名。在國二的時候，在稅捐處上班的父親去世了，母親就被介紹進稅捐處當雇員，從當工友開始。對早熟，愛讀雜書，在公務員的家庭環境長大，原本有一穩定的生涯規劃與父親感情良好的阿信，這是生命的一個轉折。他談到這個轉折對他日後性格的影響--對金錢的渴望，挫折感與假裝不在乎，虛假的驕傲，藉著貶抑他人來強壯自己。我談這個背景是說家裡沒有錢讓我到別的地方讀書，我想那可能就種下我後來對金錢慾望非常強烈，強烈到很難形容。我那時候看著同班同學就有考上一中、附中、建中很多人，現在我們還會開同學會，其實對我來講是一種挫折，就我們兩三個，其中當然也有我同

班的同學，現在他在監察院也表現得非常好，也任職很高，他當然第一志願也是填員林高中，可是我自己在想，當時他可能比我成熟，他的生涯規劃可能跟我不一樣，我沒有所謂的生涯規劃，我那時候只是覺得人家都說我們家很窮不要花錢，所以我第一志願就填員林高中，當我準備要考員林高中的時候，我幾乎整天在家睡覺，我還記得考試當天，因為員林高中就在我家的斜對面，中途考完試我還回家睡覺，差點來不及考試，我談這些是說我個性很隨便，那一年錄取之後還有領獎學金，我是第一志願第九名，談這個除了我小時候功課好之外，主要反應自己很驕傲的個性，看不起我的同學，讀書哪有像你們這麼辛苦的，我幾乎大半年都在家睡覺，隨便考就是這個學校(K2-1-23)。阿信覺得自己是一個跟同學不一樣的人，他回顧當時的自己，我跟任何人都不太一樣，我受盡委屈，這種態度一直影響我一生(K2-2-1)。

1980年，考上離家較近東海大學工業工程系的阿信，談到大一時因為考試的焦慮，第一次自己買酒喝來助眠的往事，我在學校第一年住宿舍，要考試的時候我就不好睡，我過去的時候就是習慣考試前的時候才看書，考試前看書，要考試的時候就不好睡，但是我就是想睡，我想說連續要考個兩三天沒精神怎麼可以，我那學長說你去後面你往相思林那邊走，到雜貨店那邊去買酒，喝啤酒可以好睡我就去買了，我才喝半瓶我就睡著了(K1-5-18)。大學時代阿信沒有參加任何社團，他反省了自己當時孤癖的個性，我那時候有一點孤僻，又有一點合群，不過看起來也不是合群，我說孤癖是我內心驕傲的不得了，覺得不應該在這個地方。很委屈的來到這種地方，直到有信仰才發現自己從來看不到人家的優秀，人家問我這個窗簾漂亮嗎，我的回答方式不會直接回答我對他的感覺，我都要用比喻的，如果三千塊買到這樣也算值得，我現在自己聽這種話我都覺得很討厭，人家問說這個同學不錯，我可能回他很優秀，如果比起某某人可能還差了點，對事物沒有用正面的評價(K2-3-4)。畢業後到車籠埔當兵，阿信基於社交，喝酒頻率就高了，為了這一夥人大家相處的愉快，那我又是當教育班長，所以就常喝.. (K1-5-28)。喝酒讓孤癖的阿信能夠融入(feel fit in)。退伍後，阿信工作一帆風順，前十幾年在羽田，我的同學是副總經理，他爸爸是總經理，那我吃不開那還有誰吃得開。他們就照顧我照顧的不得了，雖然職務不是很高，他們家好的車子就是給我開。我不給人臉色看就不錯了，怎麼人家還會給我臉色看，有時候雖然不見得說可以像他們有決策的能力，但是基本上那種氣氛就是你是他身邊的人了。好事當然是先找你打個招呼，壞事也不敢讓你知道(K2-5-8)。阿信形容自己當時的表面風光處境是有吃不完的飯，喝不完的酒。但清醒後他反省，回顧當時的心態，十幾年了怎麼還會有人給你臉色看，但是我一直覺得人家會給我臉色看，所以我這樣回想起來，就是確信我自己的抗壓程度是很低的.. 自己有不適感，自尊心低，才要靠這些外在的關係，金錢等來鞏固我(K2-5-10)。1990年，加速飲酒的阿信因為睡不著，開始看精神科門診，一直到2008年戒斷前，他持續吃了十八年的精神科藥，最後增加劑量到一天要吃七八顆。

小四時，父母離婚後，與再婚父親同住的小安，很早熟，有一位哥哥，十幾歲就已經交過兩三個女朋友。國中開始偷喝酒，但不會喝很多。到高中後，小安喜歡藉著酒精發揮讓自己變得很能言善道，然後有義氣，那時候就覺得喝酒是有好處的，原本的感覺會不一樣，好像變得比較威風，比較強大，開始喜歡上喝酒的自己。在大里青年中學高二下學期時，朋友介紹他去做一份兼職的工作，是在在台中市一家酒店當少爺，剛開始的時候是暑假去，這個工作讓我的生命有了一個很大的轉變，就是女人跟酒精的方面還有金錢觀，酒店上班很快樂，有酒可以喝，有女人可以泡，又可以賺錢(L1-2-35)。家人剛開始反對，但不是很激烈的反對，後來也就放任他去做。小安喝酒交朋友的模式在酒店上班之後開始學的，用酒這種東西製造快樂，那時候就會開始去大量的喝酒，而且酒量超級好，怎麼喝都喝不醉(L1-3-9)。他十八歲的下半年，已經因為酒駕出過一次車禍，有次下班後，清晨四點多，然後一大堆人男男女女去喝酒，我好像喝了一個多鐘頭喝那種伏特加有調味，很快就不省人事，後來朋友跟我講說就看我還是在那邊走來走去可是都沒印象，然後還帶一個女孩子要回家，結果我就自顧自的騎著摩托車一直走，我大概從自由路開始騎到四育國中前面撞到一台停在旁邊的冷凍貨櫃車，撞到之後我有印象要牽摩托車，可是摩托車牽起來發現車身已經壞了後來就暈過去，人生第一次出車禍，喝酒出車禍，送到醫院麻醉針沒有用，縫了好像七八針，(L1-3-12)。之後小安還是繼續喝，從高中畢業以後到當兵之前，一年多到兩年都在酒店，就是夜夜笙歌，每天喝酒唱歌，都日夜顛倒，當少爺就是三四點下班，然後睡到中午起床逛個街。我記得當兵前去公所報到的那一天，還喝到爛醉，喝到三四點(L1-3-19)。但當兵那兩年反倒是小安覺得自己身體最乾淨的時候，除了過年留守的時候會有喝酒外，生活作息都很正常。二十三歲退伍後，他找到了第一份外務工作是在南屯伊蕾服飾，工作主要是早上去公司裝貨，然後把各店家要補貨的衣服送到，有的路線不一樣，有時候去跑埔里，跑南投。小安又恢復以往天天以酒會友的習慣，雖然沒有到很嚴重影響到工作，頂多遲到一下，偶爾上班的時候身上還有酒味。那三年也沒有因為喝酒發生重大事故，但他回顧到這三年財務上的入不敷出，也是很糜爛，下班就找同事去海產店喝酒，先吃東西喝酒喝到爽，就換去酒店喝，那時候工作一個月大概領四萬多塊，也是都喝掉，常常先刷卡，後面一直用循環利息也沒還到什麼本金，但是都是在酒店喝酒刷卡的。(L1-3-34)。

本小節簡介了三位參與者成長早期的失落經驗和性格特質，可能影響其日後的飲酒史。飲酒能提供綜合性的興奮，飽足和迷幻感，是一種強大的替代，一種渴望親密或有力感受的替代，一種飲酒者內在不適，還有未長大的「內心小孩」的緩解之替代。初始的飲酒經驗讓阿義覺得強壯有力，阿信能入眠和融入團體中，協助小安交友，有快感與自信。但長期飲酒後，經常有成癮物質或行為移轉，並發展出多重物質及行為上癮的現象。三位研究參與者也有此現象，例如阿義的飲

酒與賭博，阿信的酒與精神科處方用藥，小安的酒與情色。

早在他人發覺酒癮者有喝酒問題前，酒癮者的內心深處已經產生改變。酒癮，如同其他慢性病，對患者造成恆常的改變。一些研究指出，許多酒癮者在多年之後，仍能詳細描述他們初次的醉酒經驗。這顯示最初的酒醉經驗是很享受，強烈又深刻的感受。它帶給使用者一種認知，藉由飲酒，可以快速改變感覺。當現實世界不如己意時，飲酒者轉向飲酒與相關活動以變換情緒。一旦酒癮者開始藉由飲酒與相關活動來尋求內心的安寧，即使只是短暫的，就開啟了成癮的惡性循環，螺旋向下之旅。這種持續的成癮的循環會改變酒癮者的精神狀態。在此階段的酒癮者大多還生活在社會可接受界限內，但已開始對飲酒產生某種程度的癡迷頑念(Obsession)與幻想(Delusion)，並且開始有來自內心拉扯的愧疚感(Guilt and Shame)。此階段的酒癮者感覺不適時，不再轉向友人或檢討自己，而是視之為預備飲酒的指示。此時酒癮者如果被迫突然戒斷飲酒，除了生理症狀外，往往會經歷幾個月的敏感焦躁時期，容易出現受挫的情緒反應，如情緒低落、生氣、失落感等，或是注意力不集中，坐立不安。

並非尋求這種替代的人都會成癮，有些人在多年酗酒後又轉回到其它更健康的方式，來滿足自己對權力與享樂的需求。人類會藉著與親人，朋友，各種社群，本我及上蒼的自然關係和脈絡來取得支持，滋養，引導，關愛，情緒，尋求意義與靈性的成長。自然而健康的關係是立基於與他人情感的聯結，給與受的互動聯結，向內也向外探索；而成癮的關係則是持續的轉向與物聯結，立基於情感的孤立，取而不給的病態關係。

貳 生活型態改變(Lifestyle Change)

酒精如同其他上癮物質，具有耐受性，戒斷退縮性和強迫性的特徵。上癮者會逐步的增量，遠超過安全飲酒的界線才能得到他(她)原本較少量可以獲得的情緒轉換。喝酒相關的活動時間會延長，花費會增加，其他社交活動會減少；因為戒斷的不適，開始在社會規範外的時間或場合飲酒。譬如台灣社會民間常稱的「早上起來喝一杯回魂酒，治療宿醉引起的頭痛」或是上班時間偷飲。慢慢地酒癮者會脫離正常的社交圈子成為獨飲的癮者或「酒友間的社交飲酒」，進而發展出儀式性酗酒的社群。因為生活型態移轉到以飲酒及相關活動為重心，精力被虛耗，生活開始有種種失序。生活在周遭關心的親友也察覺到酒癮者的酗酒問題，並開始以自己理解的方式介入或捲入。上癮者則發展更精細的防衛方式因應，一個不誠實，否認，善於移轉焦點和怪罪他人，反應僵硬，思覺失調，逃避現實的癮症人格更為定型(Nakken,1996)。此階段的酒癮者生活更孤立，逐漸喪失有意義的連結，心靈開始會感到空虛(emptiness)。開始求診，進出醫院。他(她)承認無法像

別人安全飲酒，但是看不出為什麼自己會是這樣的。他也一直固執己見，認為單靠自己會找到一條可行之道。他(她)已達到欲罷不能，並欲戒不能的地步。

第二章第三節所提到的庶民理論是一種解釋的架構，深植於酗酒者的個人生命史，容許酒癮患者繼續喝酒，一直喝到遠超過他(或她)與其親近者所能接受的界限。這個架構，是根據飲酒者心中所建構與重構的真實生活經驗，飲酒者扭曲或建構真實，以附合其對自己形畫為需要酒精的飲酒者圖像，他是一位「被誤解的酒癮者」。其次，這架構也立基於否認並導引出飲酒者正常化及成功地飲酒的論述。解釋結構互相補強，交織到酒癮患者絕望地緊握住的自我圖像。是他人有問題，不是自己有問題。戒酒是一種毀滅性的行動。唯有飲酒，他的生命才能整合。酒癮者逐漸建構出和真實世界隔絕的抗拒高牆與否認之河。

性格算是比較叛逆，不喜歡按牌理出牌的阿義，退伍後上班，也不喜歡打卡式的，喜歡自由自在，較不受約束的業務之類工作。27 歲，母親過世後，與妻子開始創業，在醫院旁邊開了一家小吃店。但長期飲酒，逐漸被酒綁住的阿義，開始發展出否認與逃避問題的心態，以前我是很怕問題的，問題一來我就躲，我就閃，包括剛來 AA 的時候我還是一樣，只是說我不用去靠酒，但是我內心裡面我還是沒辦法沒有那種應變能力，還是會怕阿，對阿，能夠不處理就不要處理，能夠別人處理就別人處理，但到最後還是得自己去面對 (C1-5-7)。自認怕死可是又沒辦法戒酒的阿義，曾看過門診，診斷出一大堆酒精性脂肪肝、心血管，腎臟等疾病，不找醫生繼續診治，因為怕醫生說以後我可能就肝硬化或怎麼樣，因為醫生有警告我如果再繼續喝下去肝一定會硬化，可是我又沒辦法不喝酒 (C1-2-1)。他就發展了一套不用面對現實，自我安慰的治療方式，那時候我自作聰明，因為我跟藥商很熟，小吃店就開在醫院旁邊，所以我都叫他拿一些胃藥、肝藥，然後喝酒不舒服的時候就趕快塞一瓶，以為這樣可以安全，身體會比較好 (K1-1-35)。面對家庭財務惡化的問題，阿義依舊只能用我自己的方式，投機取巧的方式，我靠著樂透啦、賭博，因為我就是喝酒賭博，大概四十歲的時候，三年的時間就輸了一千多萬，那個時候腦袋瓜就浮現以前老人家講的，哪邊跌倒就哪邊站起來，既然是賭害我的，就靠賭站起來 (C1-2-4)。上癮是重複同樣錯誤的行為，卻期待有不一樣的結果的心態。生命逐漸加速的螺旋性下墜，壓力加劇，阿義的情緒也經常失控，他回顧了自己以前酒後多次瘋狂的場景，我的兩個小孩從國中就喜歡看些心理方面的書籍，很喜歡探索這一塊，我慢慢自己才瞭解，其實我給他們的一些陰影，還是蠻多的，包括喝酒的時候有時候朋友送我回家，結果我不曉得發什麼酒瘋，還跟朋友在樓下打架，小孩子出來半夜人家旁邊的左右鄰居都曉得，小孩子下來圍，其實對他們受傷還蠻大的，我女兒那時候也在哭，一直在講爸爸不要不要，可是那時候酒喝了，也沒有什麼意識而且講話又三字經又五字經，讓他們覺得很沒面子，其實這種情況其實已經很多次了，只是那時候覺得說我是父親嗎？我做了這些你們不應該有所反彈才對 (C1-6-12)。

阿信因為飲酒問題惡化，導致憂鬱、躁動、焦慮、睡眠障礙，從 1997 年起接受三年專業的心理治療，嘗試認識自己的病症。1998 年起三年內，開始進出中部各大醫院精神病房，也接觸過 AA 的簡單資訊和參與過中榮的團療。因為以前常常和醫院社工師諮商，談論自己，因此接受本研究訪談時，他對自己過去背景各方面，能夠表達得較清楚。其他參與者往往對過去的記憶就較模糊，跳躍和不完整。因為酗酒，阿信的工作變得不穩定，但低自尊心的他也一直固執己見，認為單靠自己會找到一條生路，他繼續尋求外在的成功來鞏固自己。酒癮患者經常用更宏偉的新計劃來遮蓋或逃避面對過去的失敗，2001 年起，阿信兩次與人合夥創業挫敗後，被迫賣掉台中自有房屋。

在生命逐步失落，關係破裂時，除了心理衛生與治療專業外，2001 年起，阿信開始接觸宗教，尋求安慰，理解與出路。我以前住太平的時候，在大里有一個廟，一貫道我也都去了。那些前輩們都喜歡我們夫妻，那時候我們夫妻有一起去，都還鼓勵我們當講師、開佛堂，都朝著這個方向在栽培我們(K1-4-30)。道場修行是有戒律的，但是跟酒藕斷絲連的阿信那時候我要去上課的時候，當然我就少喝一點，可是我沒辦法少喝點，一喝下去課也不上了(K1-4-32)。待業中的阿信，還住在南屯楓樹里的時候，一個過去羽田的好同事知道我喝酒，來關心我，他也是希望能夠拉我一把，就帶我到另外一個家廟泡茶，靜坐。早上經常去泡茶的目的就是想說看能不能不喝酒，就待在這個地方，跟他們在外面那邊泡茶(K1-4-33)。但是阿信依舊在酒精王國尋求慰藉，生命繼續下墜沉淪，酒後發生多次車禍，並與結婚十年的太太分居。一直和原生家庭疏離的阿信在 2005 年，搬回到故鄉獨居，我人租房子在員林國宅，那時候我腿斷了，左腿粉碎性骨折，我骨折後大概前一兩個月不敢喝酒，腿發黑左小腿。等領到保險費了，每個月有五萬塊的保險費可以領，我開始喝了，開始喝就停不了，自己住在員林國宅這個房子一直喝，喝得來關心我的人受不了了，我一邊做復建，一邊吃仙骨膠，我還怕我這個腳以後不能跑步不能動，結果還一邊喝酒(K2-4-19)。這時的他依然不能承認自己無法像別人安全飲酒，但是看不出為什麼自己會是這樣的，看不出酒精或自我才是自己問題的根源。

小安的父親做代書，哥哥在地政事務所上班。父親因為糖尿病的關係所以幾乎不喝酒，偶爾一兩小杯，但哥哥喝酒就喝的蠻嚴重。因為覺得上班有瓶頸，二十五歲時，他準備去考土地相關證照，原本有所節制，晚上唸書早上睡覺，卻開始養成睡覺時間喝酒的習慣。那時候才發現睡覺前喝一杯酒很舒服，從此就沒間斷過，剛開始的量好像是一個威士忌杯的半杯，後來變一杯然後一杯半到越來越多(L1-4-17)。隔年轉換了第二個去地政事務所辦地政的工作。工作中午前就結束了，會遇到很多代書或是其他民眾邀約，中午就跟他們去到處喝酒。在地政事務所上班兩年多，小安考到不動產經紀人的執照證照之後，就開始往仲介業發展，

那時候也沒經驗，後來遇到以前大里的另外一個股東，因為我有證照，那時候開始不動產業開店需要證照，那時候他就找我說不然我們一起開，傻傻的就跟他開。剛開店前兩年都算順利，第三年的時候就開始大量飲酒，財務身體健康全部都有問題(L1-5-3)。

創業第一年，小安酒量越來越差，面貌跟喝酒的狀況不好，已經在開始遠離人群，我那時候已經喝到開始人家說，你這個臉怎麼一天到晚都腫腫的，醉臉醉臉，眼睛老是都紅紅的(L1-5-22)。第二年以後，小安更自閉，生理狀況也惡化…因為那時候已經會開始對人群開始會懼怕，因為一直有人說你怎麼變成那樣子，變得那麼憔悴，你怎麼你怎麼你怎麼啊，那時候就開始會不想去參加別人的聚會。然後人家找我，永遠我都說：啊～ 等一下要去訪客戶等一下，我要去哪裡，沒空沒空沒空 (L1-6-6)。因為沒有喝酒，去參加那個聚會的時候，精神狀況很差，如果喝了假設是一瓶高粱大概喝到 1/3 瓶以後那個情緒，就對情緒就好多了(L1-6-22)。可是問題是小安停不下來，常喝到爛醉，醉酒啊亂發脾氣啊然後…開始人家不太敢跟我喝酒(L1-6-27)。小安家人這時也發覺到異狀，覺得我這樣喝酒很危險，然後就會開始跟周遭的人講說「你這個喝酒要盡量不要找他喝酒啊，盡量要小心他喝酒怎麼樣啊，類似…(L1-6-32)。因為自己喝酒一直有一些問題被人家拿出來講，樣子的問題也有啦，喝酒的那個醜態也有啦，然後喝酒之後亂說話也有啦(L1-6-35)。這時的小安開始會拒絕人家找他去喝酒，其實都是已經自己每天在家裏獨飲，喝到茫茫的，重複去尋求解脫的假象，來逃避不舒服的真實處境。此時的他在內在意識上，已放棄了學習從與他人自然的關係中，健康的互動和處理現實的情緒與困惱問題，卻轉換到譬如酗酒這種能快速改變心情的逃避方案。這種慣性思維，是成癮思考方式，隱伏於內，連酒癮者都難於察覺，往往在康復一段時日後，在經常回顧與深刻的反思中，才見到自己的飲酒問題起源更早。在創業第三年，那個所有事情都不對勁了，對，然後那個時候公司沒有賺錢也要拆夥，要拆夥。交往多年的女朋友也跑了，到最後都是靠用信用卡借現金過生活(L1-7-35)。第一次家人要把小安帶回去的時候，他的病症已經是很嚴重，開始產生幻覺，因為那個我哥去想要帶我回家的前一天齣，他那是覺得我很為什麼都不理人齣，然後問說…找你出來啊，永遠都有事情，可是你出來了，好像狀況都很差，所以他不管我怎麼說，就堅持說要去我公司那邊睡一個晚上，然後他去的時候，注意到我整晚都在自言自語，但我自己都不知道，神情很古怪，然後對著空氣一直講話一整晚，到第二天他就不准我自己一個人住，要帶我回烏日住，然後就發生半夜睡不著覺，看到對面有外星人降落的幻覺，接下來是到中山求診(L1-8-5)。

叁 生活型態崩潰(Lifestyle Breakdown)

納肯把成癮人格分為兩種類型:快感型(Pleasure-focused)與權力型(Power-focused)。在生活崩潰的末期，快感型的特別感受到失落與哀傷，權力型的則是無能與恐懼。參與者阿義較屬權力取向型，渴望掌控；小安則為快感取向型，渴望親密；阿信是個綜合型。他們都是威廉 詹姆斯(William James, 2001)的經典名著---宗教經驗之種種(The Varieties of Religious Experience)所介紹之典型的分裂，不適，渴望合一的「病苦靈魂」。

酗酒上癮到了末期，喝酒也是苦的，借酒澆愁愁更愁，種種防衛技巧或成癮思維都告失效，不能遮蓋生活不斷浮現的危機與問題。人際破裂，酒癮者開始成「隱」，渴望逃離孤單的牢籠卻又無能逃離；令人感到絕望的酒癮者，在不同精神病院或監獄機構進進出出，有暴力傾向，一喝醉了酒 顯得十分瘋狂。出院或出獄後，在回家途中就喝起酒來。或許已有酒精中毒的胡言狂語。醫生可能搖頭嘆息，束手無策，甚至建議關到長期精神病院去。身心開始有崩潰症狀，有自殺念頭並深陷於此階段。

財務上已經有漏洞多年，碰到問題又常喝酒鬧事的阿義，開始想戒酒，卻發現靠自己欲罷不能，欲戒無能的困局。自己會想要停一段時間不喝酒，可是到後來那幾年，幾乎每天都跟家人發誓、跟小孩發誓、跟太太發誓，今天喝完就不喝了，自己嘗試想要停酒，但是真的是一天也停不下來，那時候跟家人的關係變成是高中生的小孩們看到我就把門關起來，太太正眼也不看我。(C1-1-10)阿義開始有點幻覺，很容易疑神疑鬼，譬如開車開到一半，看人家車停下來就以為他要對我怎麼樣，心裡就會恐慌(C1-1-18)。跟朋友的相處也沒辦法自在，總是覺得跟社會已經沒辦法融在一起了，我是我，他們是他們，到後來自己也跟著失序了，包括我在經營小吃店的生意，雖然瓶頸不大，但沒辦法跟我太太相處，只要我待在店裡，他們都會覺得壓力很大，到後來我幾乎每天不是在喝酒不然就是生氣，就一直惡性循環(C1-1-20)。這時，過去一直自以為是的阿義開始感到沒有對小孩盡到責任，有時也會浮現出自暴自棄的念頭會覺得對小孩對朋友有一些愧疚，因為很多錢都他們供應我的。那時候也想說那我不是一輩子就這樣子喝酒喝死了，然後讓小孩子也見不得人(C1-2-9)。

有時候，四十幾歲的阿義也有要尋求幫助的念頭，但因為太愛面子了，以前從來不求助，總覺得靠自己都可以，不需要靠別人，包括負債問題。那個時候的他，聽不進去別人的勸告，人家講我要面對，要放下，包括很多宗教團體講的要放下，可是我曉得要放，但是我我也不曉得怎麼放下，因為我腦袋瓜裡面裝的都是一些我負債我要去還清，我要去拼，我要去衝，所有的思緒只集中在這塊而已(C1-2-19)。他會靠著酒來幻想，幻想自己中了樂透贏了很多錢，債都還空還清了，並且還有一筆錢可以幫助很多人。他重複著這種幻想，可是當酒醒了以後那種失落感又重現出來了，就變成一種很難過，因為真實真實面上我還是什麼都沒有，我還是負債很多，我還是沒有解決任何事情 (C1-2-16)。後來就變成陷入一種知

道自己無能為力，但是又不甘願承認的矛盾處境，即使願意去尋求幫助的時候，也只是從網路上找到一些宗教戒癮的團體的相關資訊而已，但未採取進一步行動。

早在東海大學求學時候的阿信就已接觸到基督宗教，但當時的他就很排斥紅頭髮藍眼睛，我覺得這是跟我不一樣東西的，而且我讀過歷史的，這是一個人阿，怎麼救人阿？，這是老外創造出來的一個東西(K1-5-2)。家中的妹妹是大學的時候受洗的，後來還帶二十幾歲的弟弟受洗，但他對這種洋教一直是排斥到底。多年來接觸過幾種宗教信仰和臨床治療的阿信，逐漸對基督宗教有較開放的態度。在他分居，生活混亂又病痛住院時，一位關心的道教友人來探病，介紹他認識一位年長牧師，希望可以馴化阿信。我那時候住在太平，後來阿清來，我說這耶穌好像也不錯，他認識盧牧師，他找一天去看我，他說以他的閱歷，他也不是把他當成一個教，他把盧牧師當成一個長者，應該可以馴服我，就介紹我去跟他認識(K1-18-22)。後來阿信搬回員林的時候，腿斷了，盧牧師就到員林家裡去看我媽媽，也不辭勞苦到我租的員林國宅那邊去看我。他們這樣來看我，後來就想說一起受洗吧(K1-18-25)。2005年的三月二十九號，阿信與母親在大里的合一浸信教會一起受洗。他回顧了初信階段對福音的抵抗和自己對上帝的理解，我就是把上帝當成我心目中的一個靈，就是會讓我做夢夢見祂，因為我過去在一貫道的時候我就夢見過這種東西，所以我認為他要跟我講話的時候，是用這個方式來跟我講話，我那時候會那麼深信不疑。對我來講雖然是個巧合緣分，但祂就是那麼真實，在我的夢裡面還跟祂對話(K2-6-27)。所以當教會帶他去苗栗禱告山參加福音戒治特會後，反而引發他忌妒、焦慮、討厭、排斥的反感，去禱告山的時候，我也是抱著這樣的心態，用你們的方式，我看看怎麼可以讓我不喝酒。我曾經看到外國來的牧師，聚會的時候，有的人就讓他一摸到，就躺在地上發抖，還有的人會嘔吐，奇怪我想我怎麼都不會。然後在禱告的時候，聖靈啊，請你進入我的心裡來迎接我，我連電到的感覺也沒有，我腦袋裡想的都是我的感覺，怎麼都沒有這個東西…你們有我沒有，到最後就產生忌妒、焦慮、討厭、排斥這樣(K2-6-34)。

阿信繼續過著酗酒失序的生活，教會的盧牧師又協助他找到長期戒治機構，並鼓勵他九十四年十月到高雄沐恩之家戒酒，最初計畫住一年半，三個月後阿信就藉故離開。清醒多年後的阿信回顧自己當時第一次戒酒的心態，一種內心有一把尺的論斷態度，依然不懂得感激與謙遜，我每個月還要給你們一萬塊，都誠心的不想喝酒了，看看你們有沒有什麼方法可以幫助我的。我一個喝的那麼慘的人去那個地方戒酒了，我不認為自己慘，我的嘴巴會形容我自己是很慘，但是我的內心我的行為所展現出來的態度，是非常驕傲的態度，而且驕傲的不得了的態度(K1-3-13)。沐恩之家有心理師來上課，有很多AA的資料讓戒治的學員閱讀，但不肯認輸認錯的阿信當時只是好奇聽她上課，但是我也沒有什麼心…那時候上課我們也有分享，我們分享的主題都是在抱怨我們住在沐恩的生活不好，哪個同工對我們不好，這個地方哪裡不太好，某某長老來講道講的不是很好，連某某長老

習慣來講道時把他們的衣服拿來這裡利用洗衣機洗，我們也很有意見 (K1-3-24)。阿信離開後，連絡了分居四年的太太，她說嫁給我十幾年，她說我能夠去那種地方而且三個月不喝酒，她認為這個人還有救(K1-7-10)。太太收留了阿信後，他又回到受洗的教會，也接受了會友介紹的國小校園守衛的工作。四十五歲的阿信最初覺得自己過去也有一些收穫，現在太太也好不容易願意接納了，想要學會低調一點，重新來好好過日子。前一兩個月都還按部就班，上班的時候提早到，跑步做運動，然後在守衛室很熱忱，指揮交通也很守時盡責，看書看報紙，感覺上自己好像要籌劃做這種退休之後的工作，要不然就養精蓄銳(K1-8-15)。但是阿信信仰並沒有昇化，對自己的一生沒有做過真正的反省，仍然用背逆來遮蓋他不願意去面對的虛假的驕傲，那種內心一直覺得自己不如人家，所以我一定要展現出來，讓你知道我是個東西，那一種驕傲，其實真正背後是我覺得我真的不如人家(K1-8-27)。上班一陣子後，阿信的驕傲心態死灰復燃，所以在學校的時候，我從來看不起那些老師跟校長，我覺得他們都低我一等，有些我過去的想法我很難解釋也很難理解，但是我只能陳述實況，我覺得他們都低我一等，他們只是運氣好一點而已(K1-8-30)。自以為是督導的校園守衛的阿信，開始給老師們打分數做了一兩個月就累積這種情緒，已經對他們其實正常的行為產生不滿，我認為老師應該怎麼樣，校長應該怎麼樣，學務主任應該怎麼樣，你看我那個用詞，人家應該怎麼樣(K1-9-3)。背逆反骨，不看自己只看別人的阿信，工作三個月後復發狂飲，生命更螺旋性地地下陷，歷經再度失業，復合家庭破裂，初次流浪街頭，因酒醉暴力，2006年的5月入監服刑十一個月。服刑期間，阿信的弟弟自殺，法院判准太太的離婚申請，孤單的阿信陷入更悲慘的境況。監獄中聽一個靈命日糧的電台節，每天半個鐘頭，成為絕望無助的阿信當時安定的活水。母親與牧師也會定期來探監，關心阿信的狀況。

出獄後的阿信，輾轉來到彰化蘆葦營戒癮中心，住了一個多月。當時成立六年的蘆葦營是一小型全人戒癮中心，有兩位專力投入此服務的事工，正開始從原本居台灣主流的福音戒癮模式，轉型為在北美地區治療主流，與AA密切合作的明尼蘇打模式。提供一個剛戒斷者回到社區AA前，數週密集的個別諮商與AA聚會的團體生活經驗。阿信在此學習，更深入和完整的認識了AA的康復計畫。但是他依然停不下來，剛開始的時候喝了幾次酒，喝了當天就回去，(K1-13-30)。他後來回顧自己在蘆葦營生活的心態，主要是想要依賴別人，逃避現實，那一段的時候，我自己想我如果有一半的意願是期待人家幫助不喝酒，我還有超過一半我是覺得我要依賴別人，為什麼我還要去依賴人呢？我想我不太願意面對我的人生，這個人生太苦了，這個社會太累了，我這把年紀還叫我去工作，高不成低不就，都四十五歲了。有些工作叫我去做，那也不是我這種人做的，我不是屬於那種階級的，我怎麼可能站八個小時站現場呢？雖然我嘴巴說我要找那種工作，我在紹基那邊有將近一個多月的時間，每天都去彰化就業服務站報到，怎麼會沒工作呢？(K1-14-14)。那時候阿信身上沒有錢，但有私人保單，多次喝酒喝到掛急診，住個一兩天，還可以領個保險費，換酒喝。七月，阿信脖子舊傷開刀，

出院後知道保險金額要下來，第一筆十幾萬，就在外面租房子，等錢來，又開始狂飲，不想要工作。蘆葦營的主任當時是這樣看阿信的，紹基說我這個人如果想要戒酒，保單一定要中斷全部取消，他那邊他看多了，要喝就到彰基急診室去住個兩天，申請領個錢，就知道可以賣血賣肉去換錢來喝酒(K1-14-12)。九月，阿信身上還帶著剩下賣血賣肉換來的十萬塊再度回到員林故鄉租住，在那邊住兩個多月，除了喝酒，我沒有做什麼事，早上起來一定要打開電視看幾點，員林街上菜市場，買酒什麼都方便，有時候就買一些麵包放在雙人床的上面，餓了塞個麵包，只要有酒跟電視就可以了。稍微酒醒一點就騎著腳踏車到百果山，出去東晃晃西晃晃，再繼續喝酒，然後有時候我母親會去門口叫門，我也不開，不想給她開，有時候我覺得很奇怪我媽媽很辛苦，我在那邊兩個多月沒倒過垃圾，都是我媽媽一包一包扛著去倒的 (K1-15-32)。完全脫離真實世界的阿信，喝到最後開始有了恐慌的症狀，一種酗酒者常見的老是有不祥預感的負面情緒，這樣繼續喝，喝到我受不了我自己。我很難形容那一段，早上喝起來的時候，看著外面亮亮的，分不清楚到底是下午，還是早上。那種感覺很可怕，心裡會覺得很恐慌，會不敢看外面。聽到人家敲門我就害怕，一直到我離開新生命我還不接手機，一直到剛剛在講話外面手機在響，我都還煩(K1-16-12)。但這也是阿信最後一巡的狂飲，阿信人生黎明前的最後黑暗。2008年一月七日，陷入谷底的阿信隨同母親與教會執事來到東勢的新生命協會，開啟了他新生命的旅程。

小安常喝到胰臟發炎住院，甚至引發過有致命危險的敗血症，在我二十九歲那年，因為處於長期喝酒，偶爾肚子會隱隱作痛，可是選擇用酒精去壓抑，我去附近的小醫院看診，有的說胃潰瘍，有的是說胃痛，可是到某個禮拜天凌晨三點多四點的時候，突然痛到受不了我去敲我母親的門，跟她說我想去醫院，我敲門之後就沒有印象了，大概已經昏倒沒有知覺了，好像也是因為胰臟發炎，引起敗血症，那次輸了大概十袋的血…(L1-2-15)。之後，也有兩次因嚴重併發症住院，第一次醫生診斷為腎中毒，小安覺得可能是因為喝到假酒。第二次是腸穿孔，病況還嚴重到緊急轉診到醫學中心。

小安創業失敗，身心不適，家人把他拖回家，但見他沒喝酒，卻有看到幻覺，第二天就到中山身心科門診，他回顧了自己第一次住精神病房的經過主治醫師稍微問了一些問題，你知不知道現在是幾月幾號？你知不知道現在是民國幾年？一些很基本的問題，我都答不上來，看診時間不超過五分鐘，就跟我家人說這是急性的酒精戒斷症候群，需要馬上住院，就是那時候我就被載回家拿了簡單的行李，就去太原中山住院(L1-2-27)。小安家人一直以為是因為交往很久的女朋友無預警的離開，然後工作上也不順心，才讓他走向酒精成癮的這條路。因此出院後，沒什麼自主能力，連走路也很難控制的小安就搬回跟父親住，在那邊幫忙，幫他跑文件，其實沒什麼能夠工作的能力，在那，他應該是就近看管的意味比較重(L2-1-25)。這中間他都有看門診，嘗試過做一些工廠的工作，但是都做不久，斷

斷續續。在做工的時候小安依然喝酒，有個工廠工作做了三個月算久，最後甚至連零工都做不了，因為有時候吃精神科藥後，也是恍恍惚惚，沒有什麼社交生活，就常待在家裡。但他依然會竭盡心思找酒喝，那半年就都是在規畫早上怎麼開始找零錢買酒，下午去買酒藏好，晚上等著把酒偷渡回家。每天工作就是在想這個事情，所有的精神都花在這個事情，就平均穩定的喝兩個禮拜之後，兩個禮拜之後就一定會爆發一次，爆發意思就是說喝到隔天起不來，就一直保持這樣的循環，然後又回到控制的軌道然後再爆發。喝到最後已經沒有辦法再回到剛提到的循環，那個軌道拉不回來，到後面連早上出勤的狀況精神都沒有，那兩個禮拜我沒有吃任何東西，都在喝酒，就是醒來喝，喝了睡，已經沒有清醒的時間，有，也很短暫(L2-1-28)。小安 32 歲時，還因為二次去 7-11 偷酒判決緩刑兩年。

肆 小結

戒酒無名會一書(Alcoholics Anonymous, 2003)第八章介紹了四種類型的酒癮者，平描了酒癮病症逐步惡化，甚至致命的病程：

第一類：酒癮者可能只是個喝很多酒的人。他(她)可能經常喝酒，或在某些場合喝很多酒，或許也為了喝酒而花費太多金錢。飲酒使得他(她)身心日漸遲鈍，只是他(她)未能體察。他肯定自己能夠處理喝酒的問題，認為喝酒對他並無害處，並且是生活或事業所需要的。如果有人稱他(她)為酒徒，他(她)可能會認為是受到侮辱。世界上充滿這類型的飲酒者。有些人會節制飲酒，或完全停止喝酒；有些人不會。那些繼續大量飲酒的人，大多數在不久之後就變成真正的酒徒。

第二類：酒癮者正表現出缺乏節制飲酒的能力，即使他(她)想戒酒，卻已欲罷不能。一杯太多，千杯太少。他一喝酒，往往完全失去控制。他(她)承認這個事實，但認定下回飲酒會有所改進。曾試著在他人協助下，學習各種方法，努力控制酒量或保持短暫的滴酒不沾。或許他正失去朋友，事業也受到影響。有時候他也感到憂慮，並警覺到他無法像其他人安全地飲酒。有時候，他一大早就開始喝酒，而且整天不停的喝，以消除過度的神經緊張。嚴重酗酒後，深感悔恨，就說要戒酒了。可是當他(她)熬過一次爛醉的難關後，就又開始想著下一次要怎麼節制的飲酒。這個酒癮者已經開始步入危險的情況。上述種種，正是一個真正酒徒的寫照。他(她)或許能依舊井井有條地處理日常事務，也尚未毀壞過甚麼重要的事物。他(她)的心態就好比我們常見的：「他(她)想要戒酒。」

第三類：像第二類的情形，但每況愈下。朋友一個一個溜走了，家庭處於破碎邊緣，失業並且很難找到謀生的工作。開始求診，進出醫院。他(她)承認無法

像別人安全飲酒，但是看不出為什麼自己會是這樣的。他也一直固執己見，認為單靠自己會找到一條可行之道。他(她)已達到欲戒不能的地步。

第四類；令人感到絕望的酒癮者。在不同精神病院與監獄機構進進出出，有暴力傾向，一喝醉了酒 顯得十分瘋狂。出院或出獄後，在回家途中就喝起酒來。或許已有酒精中毒的胡言狂語。醫生可能搖頭嘆息，束手無策，甚至建議關到長期精神病院去。

酒癮，是否認的疾病。約翰 布雷蕭(鄭玉英、趙家玉譯 2006)在家庭會傷人一書中更詳細的描繪了，在外表的上癮及重覆的強迫性行為與僵化的人生腳本下，藉著種種心理防衛的機轉，上癮者隱藏在內心深處的恐懼，羞愧感，寂寞，低自尊心與無能感：

(表層)---顯現的行為。

上癮，重覆的強迫性行為；沉溺性習慣浮誇與自大
角色防衛，憤怒，完美主義，權力，控制，批評輕視，怪罪他人。

(內層)---行為與關係模式。

家庭系統的僵化角色；英雄，小父母，代理配偶，代罪羔羊，失落的孩子
人生腳本，完美的人，明星，授權者，侵犯者，受害者，問題人物，叛逆者。

(中介的基本的防衛過程) 妄想(Delusion)，否認(Denial)。

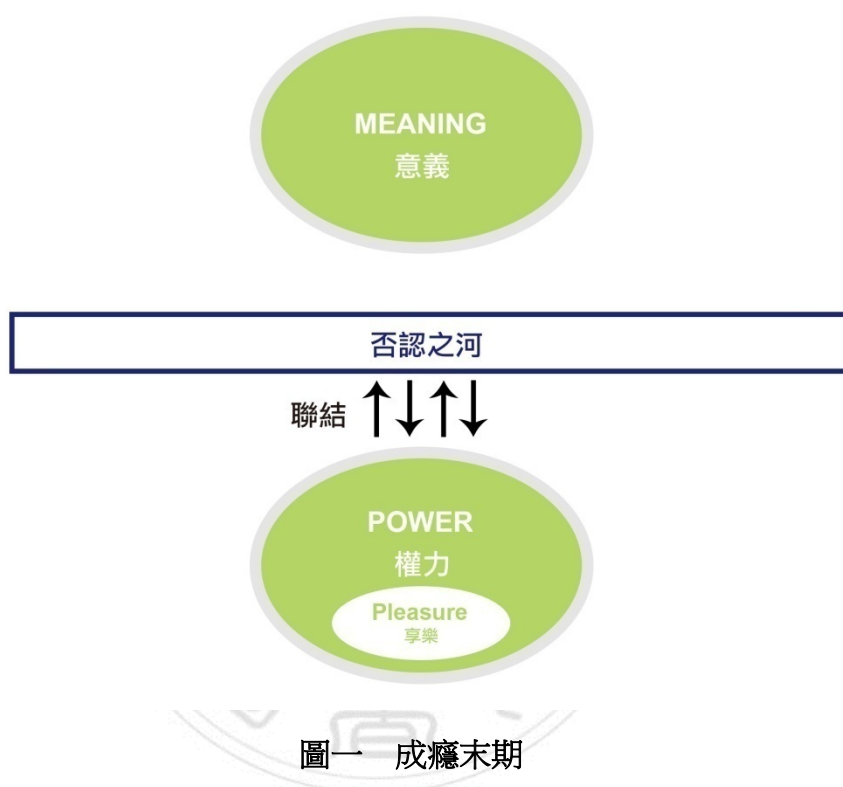
家庭咒語，幻想的關係，意識分裂，情感移轉，理想化，心理轉變。

(核心層)---酒癮者隱伏的內在。

恐懼，羞愧感，寂寞，低自尊，無能感。

本研究三位參與者，因為持續喝酒造成種種身心症狀或其他嚴重併發症，開始到醫院機構求助，通常已有十年以上酒齡。這顯示了她(他)們很早意識到自己已有飲酒問題，但並不明確甚麼是酒癮。但他們又經歷了多年，甚至如同上述阿義與阿信長達二十年的反覆摸索與挫敗，才衝破自己所構築的否認牢籠，找到自己的康復之路。這中間，他們的生活，人際與工作，都處在一個惡性循環，持續螺旋性下墜的狀態。他們斷斷續續的戒酒，開始進出各類醫療戒治機構，以為戒酒是輕而易舉及隨時可為的。但事實上，他們可以暫時停止喝酒，但無法持續長期不喝。最後生活全面失控，意志變得更盲目而任性，尋求各種浮誇與不切實際的輝煌構想，相信可以憑著自己強壯的意志控制周遭的一切。成癮係生活失去目標的一種替代，期待快速滿足內心深處對享樂與權力的渴望，卻因此走上關係破裂及為酒精所控制的不歸路；自身的存在意義因為喪失生活目標而陷入空虛與無能的處境。酒癮是一種否認的疾病，酒癮者在喪失身體控制感之外，生活失序，更被社會文化嚴重歧視與污名，求助乏門，心理更為挫敗與絕望，因之發展出更

細巧抗拒改變的否認心防，合理化自己的酗酒。他們嚴密的防衛，不讓周圍的親友，發現自己的秘密，但也隔絕了自己去體會自身真實感受的機會。直到這些痛苦與磨難，瓦解了他們的防衛。但墜向崩解的痛苦深淵，也是轉折新生的契機。



圖一 成癮末期，生活型態崩潰，酒徒建構起自囚的心理牢籠，像是一條否認之河。末期的酒癮者過度地被內心權控與享樂慾望所驅策，生活在內陷，螺旋性下墜的破碎世界中，阻絕了與真實世界有意義的連結。因為極度痛苦不安，層層否認與妄念心防偶爾會暫時龜裂，酒癮者也會試圖掙脫酒癮的鎖鏈困障，回歸真實世界。不是努力不夠，就是求援乏門。多次無功而返後，更覺得絕望，無助。

第二節 癮症思維-了解酒癮者自我欺騙的機制

納肯(Nakken C. 1996)在其「成癮人格---了解成癮過程與強迫性行為」一書主張上癮者在成癮初期，內在思維的改變階段，最重要的特徵就是上癮者創造了一個分裂的人格:自我和癮我(the Self and the Addict)。自我是上癮者正常人性的一面，癮我是成癮過程被種種心理防衛的機轉轉化的那一面。上癮者在成癮歷程逐漸發展出其癮我，一旦依賴性與濫用性的癮我部分生根並掌控了成癮者的人格與行為模式，成癮物質的類型就會降低重要性。上癮者會依狀況轉換使用的物質或行為，譬如停止使用海洛英，卻猛喝高粱。但其內在的寂寞，恐懼與無能感依然存在，關係與行為模式依然僵化。酒癮者的康復，要戒治的不只是喝酒的習慣，而是酒癮患者的心理狀態。

在酒癮者社群田野深入研究五年的社會學家 Norman K Denzin 提出了類似的概念，「酒癮者的自我」(Alcoholic Self)，是酒癮者長期酗酒的歷程中，從他或她的自我分裂出來的，使其陷在極度自戀與自我中心的負面的情緒經驗之生活世界中。他用六個面向，來描述「酒癮者的自我」(Alcoholic Self)的結構：

- 1.自我的時間性(The Temporality of Self)－酒癮者經由飲酒後所產生的他對於時間序列的經驗，認識自己與世界。
- 2.自我的關係結構－要瞭解「酒癮者的自我」和酒癮，只能經由酒癮者所建構、經驗及賦予意義的關係結構及人際歷程。
- 3.自我的情緒性(The Emotionality of Self)－酒癮是情緒性與自我感覺的疾病。
- 4.不良的信心(Bad Faith)－酒癮者與其關鍵他者藉著否認酒癮的存在，試圖逃避現實。
- 5.自我控制(Self-Controll)－酒癮者相信他或她掌控著構成其生活世界的人、地與事件。
- 6.自我順服(Self-Surrender)－康復起始於自我的順服。

酒精只是個象徵，酒癮者抗拒改變的，是真正造成所有問題根源的癮症思考(Addictive Thinking)或酒癮者的自我(Alcoholic Self)。AA 按俗民的口語傳統，用相當傳神的乾醉(Dry Drunk)或發臭的思考(Stinking Thinking)來描述這種人格型態。

本節綜合上述論說，闡明癮症思維的多種面向，瞭解成癮者如何自欺，如何去扭曲覺知和建構其否認高牆之內，他人認為病態但上癮者認定真實的生活世界。臭酒味顯而易察，臭思維隱而不明。自欺欺人的癮症思維者，一直不肯認輸認錯，也不了解自己是用一張逐步建構的扭曲圖像，應付生活層出不絕的危機。直到痛

苦破裂打開其心防，在康復之路上，才了解自己的心態，自己的癮我才是生活危機，生命破碎的根源。

壹 酒癮是時間性的疾病

酒與其他成癮性的精神活性物質的作用時間是用分秒計，長期使用酒精改變心情的上癮者也因此改變其覺知日常生活的時間尺度。酒癮者往往變得沒有耐心，需要快速滿足其內心渴望。研究者遇見過幾周或幾月就復發，反覆進出醫院隔離戒斷的酒癮者，出院前常信心滿滿地說「我一定能戒，我隨時能戒」。初始，我認為這病人說謊；但如果考慮到他的時間觀念，能戒酒幾個月已經意味著「很長久」。AA 總結的經驗顯示，酒癮者戒酒的第一道障礙，三到六個月。對長期習慣用分秒為單位，迅速改變覺受的酒癮者，半年可是「天長地久」般。追逐立即滿足的消費型態與崇拜快速科技的現代文明，也為成癮的集體意識做了預備。

酗酒十幾年的酒癮者經常會宣稱自己的飲酒問題已大幅改善，因為飲酒量已降低許多。這是一種酒癮者偏頗的流量思考方式，真實的情形，往往是長期酗酒已傷害到身體的健康，不堪負荷。正常人思考還會考慮到事物影響的累積性，這是一種存量思考。因此，酗酒中的酒癮者「今朝有酒今朝醉」，見不到一瓶酒的代價可能是自己的生命。既然看不見事物發展長程後果，也就無心或無力持續經營事業或長期關係。以前碰到財務問題，只會用投機取巧的方式，靠著樂透、賭博快速解決債務的阿義，四十歲時，喝酒賭博，三年的時間就輸了一千多萬，那時候腦中就會浮現以前老人家講的，哪邊跌倒就哪邊站起來，既然是賭害我的，就靠賭站起來(C1-2-1)。被酒綁住的他，雖然還有著自營的小事業，依然驕傲，自大，不求助他人，也不願採取務實穩健方案處理惡化的債務，我靠著酒來幻想我中了樂透，贏了很多錢，債都還清了，還有一筆錢可以幫助很多人，不斷重複這種念頭(C1-2-16)。可是酒醒以後，他依然感到失落，反而變的更難過，因為真實面上我還是什麼都沒有，我還是負債很多，我還是沒有解決任何事情(C1-2-16)。關心的親友和宗教團體勸告他要面對問題，要放下，當時的阿義，但是我不曉得怎麼放下，因為我腦袋裡裝的都是我負債，我要去還清，我要去拼，我要去衝，所有思緒只集中在這塊(C1-2-18)。他後來反省自己財務會陷入危機的主要因素，因為我希望一次就解決，我不喜歡慢慢來，按部就班的去尋找，然後我都那種賭博的心態啦，有時候會慢慢讓自己比較清楚是看以前的自己，那種個性上，那個心態真的是一個影響我來酗酒，然後一些生活開始不順的一個一個很重要因素(C1-10-6)。

從小就喜歡廣泛閱讀的阿信，長期飲酒，生活失序後，也接受過各種臨床醫療與尋找各種宗教信仰的救拔，他回顧當時對信仰靈驗的立即性渴望，我過去喜

歡人家來看地理風水之類的，所以只要地理風水有些改變我變得順利，我就相信了，變得不順我就更求了，我去廟裡燒香祈求，回來這個事情解決了，這是有靈性的，我要的應驗是這種應驗(K2-6-31)。Abraham Twerski (1990 Addictive Thinking)在成癮思考一書中，用一個矛盾的禱詞「上帝！請賜我耐性，但我現在就要。」，精確反映了上癮者思考方式的時間觀念。

從小父母離異的小安，成長過程雖然經驗了許多的關愛，但他過去的生命，從沒有與他人分享自己真正的想法與感受，從沒有讓他人，包括最親的人，進入他的內心，他的生命。他渴望與他人的親密關係，卻不知道如何健康的互動，直到他發現了酒，喝酒可以快速製造歡樂，交朋友。三年在酒店的工作讓小安的生命有了一個很大的轉折，不只大量的喝酒，他對金錢與愛情也改變了，他開始習慣夜夜笙歌，快速滿足的生活方式，每天喝酒唱歌，日夜顛倒，很快樂有酒可以喝，有女人可以泡，又可以賺錢(L1-2-35)。他覺得喝酒是有好處的，藉著酒精能改變自己的感覺，變得能言善道，有義氣，比較威風，比較強大，我開始喜歡上喝酒的自己(L1-3-27)。

酒癮者經常「一杯太多，千杯太少」，「醉中多失，醒則追悔」，往往活在過去的榮光和疚悔，活在對明日宏偉的計畫和憂愁焦慮，就是不能活在今天，活在當下。因此做事拖延，不能當機立斷，經常脫離現實。阿信反省他第一次去長期戒酒的沐恩之家的驕傲心態，當時的他已創業失敗，家庭破碎，健康受損，雖然我的嘴巴會形容我自己是很慘，但是我的內心我的行為所展現出來的態度，是非常驕傲的態度，而且驕傲的不得了的态度(K1-3-16)。覺得還是大公司經理人的他，依然活在過去的風光和對將來宏偉的計畫，只是來這邊休息一下，讓我回去以後，我是指日可待的，會把過去的威風找回來。還想要藉由這樣來贏得人家的尊重，希望人家用不一樣的角度來看待我，我過去是一個不錯的人，現在只是來這邊休養戒酒(K1-3-20)。阿信當時的心態，其實也是台灣的酒徒，無路可走，被迫住進各類機構戒酒時普遍的頑抗心態。

飲酒的快樂面向之一，是在飲酒後的跳躍性思考。飲酒後，酒癮者會錯置生命事件的時間序列，倒果為因，對酒後的痛苦選擇性失憶和放大飲酒的樂趣，建構出某種雖然扭曲但快樂的歷史記憶，合理化自己的酗酒，一直到過度地脫離現實為止。酒癮者常說，因為家人嘮叨，工作壓力大才喝；真像往往是酒癮者長期酗酒，才導致家人嘮叨，自己對壓力的耐受性降低。及時停住，33歲就戒酒的小安，回顧十幾年的飲酒生涯對其身心的影響，感覺比一個剛畢業的學生還不能夠容納到這個社會，因為以前喝酒的過程，空白太久了，縮在那個殼裡面太久，要再恢復會跟自己的以前在喝酒的那個樣子比較，然後一比較之後會覺得很痛苦，以前靠酒精在揮發的時候只是殘留的那個印象是意氣風發，是很能言善道，是什麼都好那種，可是對照現在的樣子，想的東西嘴巴形容不出來，沒有辦法很能跟對方表達自己想要表達的意思，有時候講了十分鐘十五分鐘話越繞越遠，然後對方還是搞不清楚我到底在講什麼(L3-2-30)。酗酒經常造成酒徒的腦部受損，形成失憶和失語症狀。失去自己生活的歷史記憶或無能表達的酒徒，是個無根的飄

蕩者，內心的不安與空洞往往會促使他(她)再回去喝酒，麻痺自己痛苦的感覺。講不出來真的很痛苦，會覺得說我不喝酒了之後，有沒有比較好？沒有。因為不喝酒之後，我沒有就開始有錢，工作變順。其實心理上遭受的挫折，這個階段印象最深，戒酒一年半之後，才開始真的有在積極改變，因為剛開始的前半年就是都好像有點在試水溫，到第二年的中半段才比較好一點(L3-2-35)。

貳 虛妄的掌控感

酒癮，是一種病態自我中心的邪信(BAD FAITH)。Abraham Twerski(Addictive Thinking,1997)談到，最能精簡描述酒癮者的心態的一句話：「我要我想要的，而且現在就要！」(I want what I want, Now!)。反映了酒癮者過度自我中心的癮症思維。AA 書中也討論了酒徒的人格特質 例如浮誇自大，自私自利，情緒幼稚。這種自我中心並非在發展心理學上，關於幼時或青少年的自我中心(self-centric)，而是激進的自私思想，隨心所欲，任性自恣，為所欲為，誤把情緒強度當親密感，會傷害健康的人際關係。

酒癮者，往往有病態的自戀，其人格特徵是：誇大與膨脹自己的重要性，並對他人出現剝削暴虐的態度，這些都具有掩飾脆弱的自我概念的功能。自戀的酒癮者，常會有戲劇性舉動，引人注意，渴求讚美，脫離現實地吹噓自己的豐功偉業，並有強烈的自我專注(self-adsorption)的傾向。酒癮者說話老是「我 我 我」，老是覺得自己必須是對的，在日常生活中，總要扮演導演，編劇與主角的指導性角色，就是不當配角，場記和幕後。這是一種長期上癮所帶來的偽神般的自我耽溺，物化他人和自己，構築自閉的牆，導致社交疏離。

酒癮者，需要自己總能掌控情勢。心理學是這樣描述的：什麼樣的人需要總是掌控狀況呢？生活失控的人。在 AA 十二步驟中第一步驟：我們承認我們無能為力對付酒精，而我們的生活已變得不可收拾。這是一個很強烈的聲稱，精確地描述酒癮者生活的真實樣貌，不可收拾是生活失控的溫和表述。

很愛面子，當老大，幫助人的阿義談到自己的性格，從小我喜歡施予，喜歡給別人，但我不喜歡從別人身上得到，因為我覺得這樣子我很沒面子，所以這個從小養成的習慣就變成我一種自大，一種驕傲，然後到後來自己已經被酒綁住的時候，其實還是這個驕傲跟自大還是一樣困著我 (C1-2-12)。阿義曾診斷出一大堆酒精性脂肪肝、心血管，腎臟等酗酒的併發病症，但他不找專業醫生診治，自作聰明使用成藥，自我安慰的治療方式，也反映了他單向地只愛幫助人，卻不喜歡接受他人幫助的心態。對於酒癮者，接受他人幫助或專業的治療，意味著承認自己的極限與失能，承認自己的生活已失控，這是酒癮者極力避免去面對的。面

臨財務與家庭關係危機時，阿義甚至還經常靠著飲酒後的幻想，幻想自己中了樂透，贏了很多錢，在還清債務後，還有一筆錢可以幫助很多人。藉著扮演助人者角色，甚至是虛幻的，以在心理上墊高自己，並逃避面對真實的自我和世界，假裝自己依舊能夠掌控危機湧現的情勢，也是酒癮者最常見的行為模式。如同許多自我沉溺的酒癮者，酗酒末期的阿義也淪為破產的夢想家，甚至只能在酒後幻想中幫助他人，卻從未在現實中深化對自己的了解，增長關愛他人與接受他人關愛的能力。

即使資金不夠，阿義剛戒酒就去中和開了一家更大的分店，其實剛清醒的時候我就去了，但還沒清醒我就已經決定了，那時候已經跟他簽約了，那時候錯誤已經一直發生了，因為喝酒念頭單純就是想要玩更大的。反正本店會賺錢，開這家分店一定也會賺錢，雖然沒有資金但是我再去借就好，那時候想法比較不細膩，但是過程中也蠻好玩的，讓自己弄了一間蠻大店面，也做了兩年多，雖然說沒有什麼賺，但也沒有什麼虧 (C1-7-12)。藉著事業的擴大，收入的增加，試圖證明自己的生活尚未失控，是許多酒癮者自欺的方式之一。在開分店過程當中，阿義跟太太的相處方式還在磨合，內心依然有怨恨，經常產生衝突。如同 AA 常說的乾醉者，他雖然戒酒了，而且在 AA 內部也參與了一些服務助人的工作，但他喜歡指責別人，控制別人，暴躁的壞脾氣，都沒太多改變。阿義回顧了自己戒酒兩年後的一次震撼性的轉折，從女兒眼中的自己，他發現了更真實的自己，來 AA 的時候大概前兩年，我覺得已經停酒了一段時間，而且也在 AA 裡面學到蠻多東西，我自己想在家人或在朋友的眼中，我應該算是比正常還好一點的人的形象出現才對，可是事實上並不是這樣子。因為這過程當中，從我太太對我的互動，雖然剛開始來 AA 的時候他們覺得我戒酒很棒，至少我沒喝酒了，可是行為上我還是一樣很暴躁，我還是喜歡指責別人，我還是喜歡控制別人。後來有一天晚上剛好在我女兒電腦桌旁邊看到一本日誌，看了我真的想哭，但是我沒哭。她上面寫了，爸爸除了不喝酒以外，什麼都沒變，脾氣也沒變，乾脆再喝酒好了，其實這個也讓我看到其實我除了不喝酒以外我有改變什麼，透過這個讓我去再重新看自己，因為那時候我想說我也當人家輔導者這麼久了，我應該是一個蠻不錯的人才對，可是那也只侷限在我在 AA 的表現。我除了不喝酒以外，在社會上，在外面的表現其實還是一樣的 (C1-4-30)。

酒癮者，善於操控他人，以便依賴他人。在長期的酗酒歷程，酒癮者發展出種種操弄他人的生存技巧，以掌控和依附他人。阿信因酒後犯法，入監服刑，出獄後，幾乎失去所有。但他繼續活在自我耽溺的世界中，甚至可以賣血賣肉去換錢，來喝酒。2008 年初，他雖已走投無路，在關愛他的家人與教會安排下，來到東勢新生命戒治中心。阿信回顧了自己當時的心態，即使生命已經摔到低谷，依然有精巧的心思，考慮到怎麼用「偉大的科學知識」，「家人無可奈何的罪惡感」和「教會職事的使命感」去操控他們，藉著責怪他人，並逃避由自己做出抉擇，擔負面對真實生活的責任，以便依賴他們。第一天盧牧師他們幾個陪著我去 (新

生命)，我帶著吃了十幾年的精神科用藥。我的計畫是你(新生命的傳道)如果堅持不讓我吃藥，那我已經有老招了，有藉口了。你看這個人糊塗蟲，醫生都說不能斷了，不能輕易斷了，這種憂鬱症不吃藥會死人的。那我就可以離開了嘛，我不要待了，不要待新生命了，這地方，沒有用了，沒有用了。但是沒有這個計劃一直沒有實現，(笑聲 3 秒)。既然沒有用了，後面就是你們要幫我安排了，我已經聽你們話來新生命了，那現在他堅持不能吃藥，這麼不科學，沒有用！既然你們都是牧師，那我們回到台中去，你們要幫我安排一下，是不是再幫我安排個住處或是怎麼樣的，你看我那個態度是這樣，你們要幫我安排的。理所當然的你們把我載來，要把我載回去啊，載回去你們怎麼可以就把我丟下，你們怎麼可以做把我丟下的事，你們怎麼可以不幫我找個房子，你是我的牧師，你是我的母親，妳是教會的職事，你們口口聲聲的說上帝愛我。但是他們不合理，那你要幫我安排一下(K2-6-9)。阿信又更深入的描述了自己和後來他在其他酒癮者身上發現的依賴性格，你看我那種依賴的感覺，所以我現在看到跟我同樣命運的酒鬼，我很容易去看到那種感覺，感受到對方的那種感覺，那種感覺對我不好的地方就是我很容易產生憤怒，莫名其妙的憤怒、拒絕，認為不應該這樣子，沒有救，這種依賴不拿掉沒有救…我現在談一個結論，就是丟著，你不待，我們把你丟著，我們就走了，自己想辦法吧。這種言語當然有點太強烈，也就是說讓他自己去做選擇，不要再替他去處理任何事物(K2-6-20)。

透過論斷，貶抑他人來墊高自己，是酒癮者最常見的行為模式。論斷代表一種掌控情勢的姿態。阿信到東勢新生命戒酒幾個月後，依然有著之前「自以為是督學的守衛」的心態。有些思考方式像個典型的酒癮者，這在酗酒時期的經常性危機狀態中，反而被遮蔽住。他依舊感覺委屈，自認與他人不同，到新生命沒幾個月，因為我們會有固定分享的時間，當時開始看我的同學，我愈看就愈不順眼，經過 AA 訓練，怎麼還不覺得自己是酒鬼，雖然我承認自己是酒鬼，但是我心裡並沒有真的有那種感覺(K2-3-14)。當時的阿信與人討論時，慣於論斷比較，心中老是有一把尺，把自己當成一個裁判，高高在上。很委屈的來到這種地方，直到有信仰才發現自己從來看不到人家的優秀，人家問我這個窗簾漂亮嗎？我的回答方式不會直接回答我對它的感覺，我都要用比喻的，如果三千塊買到這樣也算值得。我現在自己聽這種話我都覺得很討厭。人家問說這個同學不錯，我可能回答，他很優秀，如果比起某某人可能還差了點。我一直對事物沒有用正面的評價，剛開始來新生命的時候，有個教音樂的老師，有一次教課完要離開時，經過我身邊告訴我一段話，如果你心裡那把尺沒什麼用的話，把它丟掉，這句話當時對我影響很深(K2-3-6)。他反省了自己過去先入為主的心理狀態，所以要跟我談某些事情，我可以討論，最主要是你要聽我的意見，但是我完全不聽人家的意見。我把自己當成一個裁判站在旁邊，所以那就是我心裡的尺。我在回答很多事情的時候，美的事情、好的事情、善的事情的時候，老是有一把尺。現在回顧過去，連我自己都討厭當時講話的態度(K2-3-22)。

偽裝自己，希望給他人一個更好的印象，也是酒癮者常用的操控手段。當小安開始經常晚上獨飲，喝到茫茫的，重複去尋求解脫的假象，來逃避不舒服的真實處境時，會拒絕人家找他去喝酒，那時候我記得還有很困擾我的問題，我不喝酒手抖的很嚴重，很嚴重，然後因為在一開始沒有酒精的狀況下我去參加宴會的話我沒有辦法拿那個杯子(L1-6-37)。如果應酬真的推不掉，那我就先假裝說我會去，但是我可能要先有一個小應酬要參加，然後就趕快去買酒，喝到手不抖了才去參加(L1-7-18)。小安這時已經會移轉焦點，自欺欺人了，啊我發現我很賤，我自己先喝過再去，然後在那個應酬的期間，我還故意去跟人家講說，酒不好啊啊，那個不要喝那麼多酒啦，你酒不要這樣喝(台)。啊那個作用應該是在讓人家覺得，我喝酒好像有進步(L1-7-22)。對於酒癮患者，欺騙他人固然是一件嚴重的事，但欺騙自己，則是一件致命的事。繼續酗酒的小安，後來有了幾次病危住院的情況。

研究者過去幾年到多家精神病院的學習服務期間，也觀察到很多「接受家人安排來住院」的病人，並非真心想戒酒，往往帶著種種操控與依賴心態來此。例如有的住院是來調養弄壞的身體，同時當作一種被處罰，補償家人在自己酗酒期間的傷害；有的藉著住院領取保險金照顧家人，宣稱自己還能負起家長的責任；有的還會標榜自己豐富的住院閱歷，像「衛生局長」，評論各家醫院長短。有的非常熱心地介紹自己的酒友來戒酒，然後出席團療時，坐在親友席，雖然他的酗酒問題比酒友更嚴重；有的已經惡化到肝硬化末期，肝臟移植手術後，不滿一年又復飲，還否認自己的問題根源於飲酒。有的到處看精神科門診，收集處方用藥，販賣變現買酒喝。這些不勝枚舉的例子反映了酗酒者虛妄的掌控感，自認超控了關心的親友與醫療體制。在多種操控的表面形式下，隱伏著酒癮者逃避責任，企圖依賴他人的真實。

「十二步驟與十二傳統」談到最令酒癮者痛苦的是他(她)們與親人，朋友以及整個社會間扭曲的關係。自私的酒癮者，不是堅持支配，就是過度依賴他人。自我中心的酒徒，不瞭解真正的手足之情，總是想要掙扎到眾人頭頂上，或是藏身在他們之下。他們不曾尋求成為家庭中的一份子，同伴中的一個朋友，同仁間的一個同事，社會中 useful 的一份子。當酒癮者慣性自恣地操縱他人，渴望他人滿足自己無止盡的慾求時，也是常人的他者往往最終會反叛並抵抗酒癮者。這會造成酒徒受傷害，被迫害的感覺以及報復的慾望。當他們加倍努力掌控卻繼續失敗時，關係會更疏離破碎，酒癮者的痛苦也會持續地加劇。

叁 酒癮者的負面情緒

酒癮是情緒病症。酒癮者的生活，經常有三個 A：酒精(Alcohol)，易怒(Angry)與善辯(Argumentative)。問題的關鍵還是這些現象底下，酒癮者內心"我，我，我"的自我中心與虛假的自大。AA 的十二步驟與十二傳統一書中描繪了酒鬼的生活世界，往往充滿種種負面情緒，---恐懼，焦慮，憎恨，羞愧，驕傲，嫉妒，施暴，冷漠，退縮，自憐。酒癮者受挫退縮的自憐與冷漠情緒，是驕傲自大的精巧變形，也是一種隱性的暴力，好像他(她)的問題是全世界最嚴重的問題，而且嚴重到無法可解，無人能援。這些負面情緒是酒癮者生命痛苦不安的根源。恐懼(焦慮)，憎恨(憤怒)，過度的羞愧與罪惡感是 AA 提出來最會影響康復歷程，導致復飲的最重要主因。埋怨，指責是溫和的憎恨型式，憎恨也只會帶來憎恨。酒癮者的生活世界往往成為冷漠，憎恨與孤單的牢籠。

酒精作為社交潤滑劑，是人類最廣泛使用的精神作用物質。小安從高中時，喜歡藉著飲酒，讓自己變得能言善道，有義氣。那時候的他覺得喝酒是有好處的，原本的情緒感受會不一樣，會變得比較威風，比較強大，讓他有自信走入人群，交朋友。因此他喜歡上喝酒的自己，用酒這種東西製造快樂，那時候就會開始去大量的喝酒，而且酒量超級好，怎麼喝都喝不醉(L1-3-9)。十年後，已經喝到開始人家說，你這個臉怎麼一天到晚都腫腫的，醉臉醉臉，眼睛老是都紅紅的(L1-5-22)。小安酒後生理狀況不斷惡化，開始遠離人群，有社交恐懼症，…那時候已經開始會對人群感到懼怕，因為一直有人說你怎麼變成那樣子，變得那麼憔悴，你怎麼你怎麼你怎麼啊，那時候就開始會不想去參加別人的聚會。(L1-6-6)。雖然適度喝酒可以改善情緒，可是小安已停不下來，只要拿起第一杯，常喝到爛醉，醉酒啊亂發脾氣啊然後…開始人家不太敢跟我喝酒(L1-6-27)。因為自己醉酒種種醜態常成為親友討論的話題，這時的小安更自閉孤單，會在家裏獨飲，常喝到茫茫的，並開始躲入虛擬的網路世界，來逃避寂寞不安。他逐步建構了一座像牢籠的高牆，放棄了從與他人自然，健康的互動中，學習處理現實的人際，情緒與財務問題，卻轉換到酗酒與網路的逃避方案，重複去尋求短暫，快速解脫的假象。酒精，情色，看電視與打電玩等會提供小安一種暫時性完全的，完整的與超越問題與痛苦的飽足感，這相應於我們內心對享樂的渴望(Drive for Pleasure)。它能遮蔽我們痛苦與壓力的感受，只要小安持續使用，就能暫時避免痛苦。一旦高峯過後，失落的哀傷夾雜原本痛苦湧現出來。酒精，原本是小安的社交與安定助劑，現在卻成為他社交恐懼與寂寞不安的根源。

酗酒者的自殘、家暴、街暴、酒駕傷人、甚至急診室暴力的報導，常見在每天的各類媒體。在社會大眾的腦海印象中，酒癮與暴力，像是雙胞胎。提到酗酒，自然浮現出各種暴力場景畫面。酗酒者也經常有朋黨暴虐之事，浮誇的行為，被搓破了，就"惱羞成怒"對他人施加語言、情緒或肢體暴力。家暴的酒鬼常說「我

打你、罵你，因為我愛你，關心你」，這當然是一種令人厭煩的辯詞，但要如何去理解這種在社會上普存又漸增的酗酒暴力現象呢？

漢娜鄂蘭說：暴力不是出於權能的過剩，而是來自無能。亢奮的酗酒暴力，往往是生活失控的酒癮者內心無能感的外顯。酒癮者從酗酒後的憤怒與暴力中，體驗到虛幻的與暫時性的孤獨、自由、解脫與掌控感。酗酒後的憤怒讓酒癮者感覺有力量，幻想可以衝破外在框限的束縛，但是無效的掙扎終歸徒然。醉中多失，醒已慚愧、憂愁，現實的煩惱更為加劇。

酒精和賭博都是提神興奮劑。興奮感帶來原始的強大感受，未經反省的使用者會有一種崇高不可觸及的掌控感覺，這相應於人內心對權力的渴望(Drive for Power)。過度渴望興奮感讓成癮者相信不論現實情況多困難與痛苦，他們都有能力克服。但藥效過後，使用者經常會感受到後續的無力與恐懼。沒有檢查自己的起心動念的施捨給與，藉著助人墊高自己，也會帶來類似興奮感。從小嚮往江湖兄弟喝酒瀟灑，義氣相挺的感覺的阿義，回顧自己長年酗酒與賭博，多次酒後失控，敏感暴怒，自以為是，對親友鄰人施加語言、情緒與肢體暴力的情景，有時候朋友送我回家，結果我不曉得發什麼酒瘋，還跟朋友在樓下打架。小孩子出來，半夜人家旁邊的左右鄰居都曉得，小孩子下來圍，其實對他們受傷還蠻大的，我女兒那時候也在哭，一直在講爸爸不要不要，可是那時候酒喝了，也沒有什麼意識，而且講話又三字經又五字經，讓他們覺得很沒面子。其實這種情況已經很多次了，只是那時候覺得說我是父親嗎？我做了這些，你們不應該有所反彈才對(C1-6-14)。酗酒與賭博生涯越到末期，惡性循環的生活型態加速破裂崩潰，酗酒者越恐慌，感覺越無力，就會越粗暴，絕望地想扳回失控中的生活。酗酒後的暴力令其內心世界有短暫的重拾掌控感受。逐漸地，暴力會成為酒癮者的習性。酒癮者這時已成為情緒成癮者。阿義來到AA，戒酒兩年，熱心服務和輔導新會員，自己還開了一家更大的分店。原本自認是一個蠻不錯的人才，卻從女兒日誌上發現自己的行為，還是一樣很暴躁，還是喜歡指責別人，還是喜歡控制別人(C1-4-34)。口語傳統的AA稱呼這種已經戒酒一陣子，卻依然表現得像個酗酒者的心態或行為模式是乾醉(Dry Drunk)或情緒的宿醉(Emotional Hang-Over)。這個震盪性的覺察讓阿義重新思考改變自己的必要，並做出一些生活重心的調整。酒精，原本是阿義友情義氣與強壯感受的助劑，最後卻成為他關係疏離與焦慮不安的根源。

美國存在心理學家暨心理治療大師羅洛·梅(Rollo May, 1972)在「權力與無知」書中，探討暴力的根源。他首先討論了三種權力與暴力的辯證：

- 1)本能論(弗洛伊德的先天論):侵略是本能。
- 2)文化論(後天論):侵略是一種文化現象。

3)存在論:權力是生命的根本要素之一,它不僅與個人的權能感、安全感、尊嚴感、價值感等存在範疇的意義密切相關,同時也與個人的人格發展以及社會互動的倫理不可分割。

他用存在觀點探討了權力的五個層次:

(一)存在的權力(power to be);活著本身就是一種權力的顯現;無能的最終結果就是死亡,每個嬰兒長大的方式,都反應了權力的種種形變。

(二)自我肯定(self-affirmation);是一種自我意識(自尊)的覺察。對人類而言,我們的主要關懷,不只是生理的存活,更重要的是要能以某種自尊活著。對大多數人來說,人生的體現就是一場「自尊之旅」,我們總是在被認同的渴求下,仍然努力尋找自己「有那麼一點」的價值感(count for something)。

(三)自我堅持(self-assertion);是一種「我在這裡」的不容忽視感;是一種被關注的需求,有歸屬感。

(四)侵略性(aggression);當自我堅持長期被壓抑或被阻礙時的內在能量,是一種潛能,只要時機正確,它可以被鞭策成行動。進入他人的權位、特權或地盤中,將其中一部分占為己有。

(五)暴力(abusive power);當一個人的侵略傾向被完全否定,代價將是:意識衰竭、神經症、精神病或暴力的借屍還魂。長期不被當人看的所有次等生命,其最後奮力一搏的結果往往以暴力做為反擊。

我們多半以完全負面的觀點來看待暴力,而且對於暴力現象的研究,也只停留在先天論(生物心理觀點)與後天論(社會文化觀點)的表面爭議上。在社會道德與倫理的層次上,則採取一種拒斥的態度,甚至呈現出一種天真爛漫,不想深究的無知形貌。這種虛飾偽善的認識取向與價值判斷,使我們無法觸及暴力經驗的存有論核心與正向價值,以致使得普遍瀰漫的各種型態的暴力問題,似乎變得沒有出路,而各種相關議題的政治與社會倫理的緊張狀態也無法得到疏解。歸根究底,逃避暴力的體驗以及否認暴力帶給酒癮者的內在狂喜與存有面向的理解,是需要被挑戰的作為。而迎向暴力與走出無知,對暴力的心理,更深入剖析,則是社會心理療癒的不二法門。

心理學家 E.佛洛姆在「逃避自由」一書中講到:人在焦慮中往往不是積極而負責任地抓緊自由意志,選擇「主體性」的生命實踐,而是消極的不負責任地放棄自由意志,選擇「去主體性」的現實逃避。酒癮者,是其所處社會、歷史文化的反影。酒精在在鼓吹強勢的當代台灣社會文化象徵著降低焦慮與產生快感,促使人們高度焦慮時,會轉向去飲酒。酒癮者的內心世界反映了社會普遍對於自由、掌控、成就、成功、享樂、冒險、愛、滋養、溫慰、權力與關心的焦慮的環境壓力的產物。但我們的社會文化對飲酒有著矛盾態度,輻射出各種衝突的價值觀;對於追逐自由與逃避自由的矛盾也促使人們容易成為酒癮者,因為酒癮者可以使用酒精來逃避環繞在周遭的種種焦慮,遠離矛盾的社會以尋找某種舒適、安全與

自我價值感。長期飲酒上癮的酒癮者和酒及重要的他人形成一個衝突、競爭、對稱又互補的多元關係。這種互動網絡促使酒癮者較勁式的飲酒，試圖證明自我的掌控感，自己是存在的。酒鬼酗酒渴望的不是酒，是聯結，是力量，是被認同。酗酒暴力隱涵的是寂寞的酒癮者對「我群狀態」(We-ness)或個人與他者世界的「共命連結」(solidarity)的渴望，對自身存在意義的呼喊。但是末期酒癮者處在極度焦慮與恐懼中，往往選擇逃避現實的道路。「去主體性」的逃避現實，使用暴力，並不能建立共命連結，反而使其生活世界更破碎。

酒癮者無能去經營自己的幸福，也不會隨喜讚賞他人的喜樂，反而常用否定與排斥他人的態度，來遮蓋自己內心的嫉妒與無能。酗酒多年生命破碎的阿信，最初帶著現實功利的心態尋求宗教力量的救贖，2005年受洗成為基督徒後，內心仍然有一把尺，喜愛論斷比較。當教會帶他去苗栗禱告山參加福音戒治特會時，我過去對一個話很討厭，「屬靈」，特別是這些基督徒、牧師講說屬靈，福音戒治你只要屬靈，我很討厭這個屬靈，因為我覺得我是不屬靈，你們屬靈你們得意，我還在門外，還在求。因為你們被電到了，都在地上吐了，我都不吐，我連坐下來都懶的坐下來，那外國牧師在我面前講了一大堆話，手還摸我的腦袋。對不對，奇怪，我把屬靈當成這個樣子，你們有我沒有 (K2-7-1)，反而引發他忌妒、焦慮、討厭、排斥的反感。內心認為自己獨特的阿信，雖然渴望歸屬感，卻一直不能融入，成為團體的一個成員。

酒癮者往往多疑，不相信他人的善意，也不相信自己值得他人善待。他也不明瞭謙遜與感激之真意，內心經常負面與悲觀，憤世嫉俗。阿信回顧他剛到新生命時，雖然戒酒幾個月了，我記得諮商的時候，就說有一把尺有什麼不好。我過去的時候，都喜歡用比較，他怎麼樣，我怎麼樣。我在新生命的時候，這音樂老師唱完歌有時候要我們談一談心裡的感覺，每個人談的當然就是很正面，但我談也談不出來正面的，譬如說我們在那邊住著所使用的東西，幾乎都可以拿到垃圾場燒掉的東西，我們還在使用，哪有人過這種日子？送人怎麼能送這種東西。因為我自己送過人家東西，不要的東西都還可以賣錢，怎麼把感覺要燒掉的東西拿去送人，應該是送到資源回收廠去燒掉才對。包括食衣住行各方面，我的評價都是這樣，食物掉在地上還拿來送人，這怎麼會是上帝的恩典呢？上帝的恩典怎麼會叫我吃爛了一半的水果？我的那把尺是我們實話實說，沒有錢我們就克勤客儉一點，這樣聽起來舒服，我們沒錢就吃人家掉在地上的撿回來，丟掉很可惜的，我們吃好的那一半別吃壞的。我現在談的這是我的標準，可是別人談出來的是，上帝的恩典真好，我們在這裡不做事，又有水果可以吃，我心裡想奇怪有什麼好高興的，我過去一直對這個無法理解(K2-3-34)。

羅洛·梅(Rollo May, 1972)認為現代社會的大多數人覺得自己沒有權力，也無法擁有權力，甚至連自我肯定也被否決，再也沒有任何事物值得他們去肯定，於是除了宣洩暴力之外，別無他途。當我們無法與生命中的重要他者(也許是人，也許是事或物)有效溝通，實際上的意涵就是我們感覺自己受制於這些他者的權力(power)。若這種無能感沒有被妥善的處理，最終的無助感將導致冷漠，瘋狂或暴力。

成癮末期，酒徒建構起自囚的心理牢籠，阻絕了與真實世界有意義的聯結。生活在內陷，螺旋性下墜的破碎世界中。極度痛苦不安，又無處宣洩，往往酒後失控，對自己或他人施暴，造成更嚴重的後果。背命反骨，事業失敗，已流轉多年的阿信，2006年春戒酒幾個月後，復發狂飲，再度失業，剛復合的家庭也因之破裂。他無家可歸，走投無路，初次流浪街頭，酒後失智，瘋狂施暴，被判刑十一個月。入獄期間，法院判准太太的離婚申請，孤單的阿信陷入更悲慘的境況。阿信回憶當時自己酒後失控，荒誕犯罪，差點為了一包菸跟一瓶酒被判重刑的場景，當天我犯案的時候是在某一家超商，晚上八點，然後晚上十點半我在第二家超商大鬧，第二家超商受不了我了，就報警來處理，那警方把我帶回去處理才發現原來兩個多鐘頭以前第一現場的也是我犯案。這次坐牢，我也不清楚我犯案的過程，別人反而比我還清楚，為什麼呢？因為上了電視，大概第四台全部都有…我搞不清楚我到底做什麼事，我搞清楚做什麼事的時候，是要移送到地檢署的時候，那個警察一定要我簽筆錄，我看了筆錄才搞清楚的。我就按著他們的陳述，第一個被害的證人，是女店員，她看我走進去要買菸和買酒，突然間轉身衝向櫃檯，把她撲倒在地，然後把她壓在地上，人壓在她的身上。然後我去拿一個酒瓶作勢要打她，告訴她說我要犯罪，接著她就說利用我不注意的時候逃離櫃檯，我就追過去害她跌倒，所以她身上的傷說是我把她用受傷了，接著她衝到門口有路人經過，她向路人求救然後她就走了。那警察就問她了，他壓在你身上有沒有做什麼事，她說有，他的手壓在我的胸部。那警察又問了，他有沒有戳揉，她說沒有這樣子，這個我記得特別清楚。接著下來就是超商老闆了，清點他店裡面財務有沒有損失這樣子，損失了一包菸跟一瓶酒，然後問他說錢有沒有損失，他說沒有，就是只有煙跟酒。接著下來就是警察的筆錄，警察就有警察自己的照片，他的衣服釦子掉了，背章被我撕掉了，說我妨礙公務，跟他們打架，那已經是在第二現場的事情。所以那天他把我押進去是用兩個重罪，一個是強盜五年以上，另外一個是強制猥褻，也是五年以上，就把我收押了這樣子，不准交保。我記得我在羈押庭的時候我跟法官說我全身沒有東西，我說我吃了十幾年的精神科藥，我有很重度的憂鬱症，可是警察抓到我的時候，我就只有一條短褲和一件上衣這樣子，什麼都沒有了。原本被起訴是兩個五年以上的重罪，因證據不足，最後變成四個輕罪，加起來十一個月(K1-1-10)。

肆 虛假的完美主義

極性思維的酒癮者，是個虛假的完美主義者，這是一種邪信。

「不完美的禮物」(田育慈譯，2013)一書提到了解健康的爭取和完美主義之間有何差異，是放下盾牌、拾起生命的關鍵。研究顯示，完美主義妨礙成功。事實上，完美主義往往是導向憂鬱、焦慮、成癮、生活癱瘓，陷於無能的路徑。生活癱瘓指的是我們擦肩錯過的一切良機——只因為我們太過於害怕讓人知道自己或許不甚完美之處。生活癱瘓同時也是我們不曾追逐的所有夢想——只因為我們內心深深害怕失敗、犯錯、讓別人失望。對完美主義者，冒險與不確定感會是一件很可怕的事情；因為那會讓人感到自我價值岌岌可危。

單親家庭長大的阿信，有驕傲的個性，一直看不起同學，直到考大學時，有了第一個挫折，未能考上國立大學，那時候我的態度很消極，那時候的我很固執，不願意去反省自己的不努力，老是讓自己停在過去很好的地方，我同學考上政大台大的也很多，還有清大交大的，我現在知道我是根本不努力，即便那時候努力也考不上，我承認我沒有那個素質，也許努力一點還可以有國立大學，但是你說要像那麼傑出，我不可能有那個素質(K2-2-6)。其實是不夠努力，害怕競爭失敗的阿信，卻用受盡委屈的態度來包裝自己的懶惰隨性，我那時候的心態就覺得我是一個跟你們不一樣的人，回顧當時的自己，我跟任何人都不太一樣，我受盡委屈，這種態度一直影響我一生(K2-1-36)。裝腔作勢(pretender, act-as-if)的態度種下日後阿信虛假的完美主義的種子。

酒癮者是自戀者，會認為不完美的自己不值得被愛與連結，因此需要保持一個完美者的形象。在心裡深處，酒徒不相信自己會犯錯，即使犯錯也不願面對或承認。小時候父母離婚變得很早熟的小安，十幾歲就已經交過兩三個女朋友。他渴望卻又不信任也無能去經營健康自然的親密關係，高中時期就會藉著酒精使自己變得比較威風強大，變得能言善道，有義氣。他喜歡上喝酒後的自己，也度過幾年紙醉金迷的日子。酗酒十年過後，他有了嚴重的手抖問題，怕見人，如果應酬真的推不掉，那我就先假裝說我會去，但是我可能要先有一個小應酬要參加，然後就趕快去買酒，喝到手不抖了才去參加(L1-7-18)。這時的小安不只欺騙他人，還已經會移轉焦點，製造在他人心目中的假像來自欺了，啊我發現我很賤，我自己先喝過再去，然後在那個喝酒的期間，我還故意去跟人家講說，酒不好啊啊那個不要喝那麼多酒啦，你酒不要這樣喝(台)。啊那個作用應該是在讓人家覺得，我的喝酒狀況好像有進步(L1-7-22)。

虛假的完美主義使酒癮者不能接受自己的脆弱，用各種方式去麻痺它，購物、藥物、酒精、虛擲慾望... 或透過追尋外在的目標來證明自己的價值，工作

上進、有錢、有地位、有公認的品德、把事情做對。但當酒癮者麻痺自己，不再感受到脆弱、害怕、悲傷、失望這些感情，同時也會無法感受到喜悅、感激、快樂。然後有一天發現自己再也沒有感情、沒有連結，剩下的只有麻木，於是開始覺得自己的生活悲慘，卻又無力改變。上癮是重複同樣的錯誤行為，卻期待有不一樣的結果。

喜歡當老大的阿義剛戒酒就匆促地去中和開了一家更大的分店，藉著事業的擴大，收入的增加，試圖遮蓋與家人的疏離，證明自己的堅強，生活尚未失控，這是許多酒癮者自欺欺人的方式之一。他是個AA常說的乾醉者，雖然戒酒兩年，也熱心參與AA內部服務助人的工作，但他喜歡指責別人，控制別人，暴躁的壞脾氣，都沒太多改變。他依然渴望透過追尋外在的目標，得到他人的讚嘆認同，來證明自己的價值。在一次震撼性的轉折，父女情深的阿義從女兒眼中，發現了更真實的自己，她上面寫了，爸爸除了不喝酒以外，什麼都沒變，脾氣也沒變，乾脆再喝酒好了(C1-4-36)。但長久的壓抑和麻痺自己真實感受的他，看了我真的想哭，但是我沒哭(C1-4-35)。沒哭，代表著阿義沒有能力去表達自己的脆弱、害怕、悲傷、失望這類感情。

研究者多年來，遇見過幾位有喝酒失控的追逐成功的流浪漢，有的是家裡有六部進口車的企業主，有的是專業工作者。他們有成功的事業，是家庭很好的物質供應者，不斷地追逐更多的金錢或成功的桂冠，但內心感覺空虛，生活逐漸失去意義，但他們不能卸下自己的完美面具，承認軟弱，學習真誠關心家人，終究還是退轉回去慢性的反覆的酗酒生活。完美是一種姿態，他們自敘是一個好的供應者，從不剝奪家人的需要，但那是一種高高在上的施捨者的炫耀姿態，經常扮演仲裁者，論斷她人，卻從未深刻自省。如同初期他們的求助AA或醫療體系，寧可自助閱讀或自行診斷，卻不肯參加聚會，開放地分享自己。這是"虛假的完美主義者"的角色防衛。

酒癮者的思維與行事也經常很僵硬，兩極化，非黑即白，沒有彈性。阿義回顧以前自認完美的自己，我以前個性急躁，而且我追求完美。我非常要求給客人的任何東西，服務跟品質，我要求比較高，所以以前我太太經常罵我我們這路邊攤小吃店，不用以五星級飯店的標準來做生意。可是以前總是覺得這是我堅持的，不可以降低，我的個性以前就是沒辦法平衡，不是很退縮，就是很衝。對人也是一樣，不是朋友，就是敵人，而且我認為你是敵人的話，我可以跟你面對面走過去，即使你跟我打招呼，我連看都不看你(C1-9-12)。

酒癮者，需要覺得自己總是對的，需要保持一個完美者的形象。在心裡深處，酒徒不相信自己會犯錯。因此，酒癮者，是個很會挑惕抱怨的人，不斷的責怪別人，總是不知足。為什麼呢？心理學是這樣描述的：責怪是釋放內心痛苦與不安

的一種方式。酒癮者需要不斷的釋放自己的痛苦和不安，貶抑他人，墊高自己，來建構生活失控中的虛幻的掌控感。無法面對自己脆弱與不完美的人，對於任何不確定的事情，都想要有個確定的答案，他們沒辦法去面對未來可能的錯誤，只要一想到可能犯錯或別人發現他們的過錯，就會感到不安。責怪抱怨只是他們外顯出的不安與掙扎。

在長期的酗酒生涯中，酒癮者發展出來的正當化其病態與瘋狂的生活方式之心防，總會找到真實的或虛假的代罪羔羊，通常是長期生活在一起已經發展出不健康互動方式的家人。他或她是自己成為酒鬼或生活失敗的原因，他或她要負最大的責任。歸疚他人，是一種酒癮者控制慾的外顯，一種操弄他人與依附他人的癮症思維。清醒多年後，學會懂得感恩自己太太的阿義談到自己，以前都覺得我今天變成酒鬼，她要負最大的責任，我都把責任推到我太太身上。雖然她是一個很好的人，可是在我的眼中，我所有問題好像都是因為她，因為她不會幫我處理財務，她不會幫我什麼，她只會花錢只會發脾氣，看到都是她不好的一面，那時候幾乎把所有責任都往外推(C1-5-30)。

阿信因酒醉暴力，入監服刑十一個月。服刑期間，母親與牧師也會定期來探監，關心阿信的狀況。出獄後的阿信，到處流轉了半年多，回到員林老家，他回顧了自己當時因故爭吵和對母親的恨意，那時候我還在房間醉。十二月七號還發生了一件事，就是我母親有一個朋友在員林，她這一生跟我母親不離不棄。她有一個樓層，整個樓層都是我的東西。後來她要嫁女兒了，女婿要住，那個我母親的朋友很喜歡我的一些傢俱，希望我可以賣給她。我談這個是要談我個性乖逆的地方，我為了恨我母親，氣我的母親，講到這個一肚子火，就說拿去燒掉我也不要賣給妳，我寧可把那些東西送人。後來我真的安排送給台中的朋友，結果我還跟我媽媽兩個人在搶東西…。我不敢在我母親面前說我恨她，但是真正其實是恨，但是至少我承認了，我覺得我有一些舒解，那個恨沒有道理，那個恨不是我母親做了什麼事(K1-17-15)。怨恨是更強烈的憤怒，一種情緒暴力，反映了酒癮者生命失控潰裂下，極度渴望卻無能為力去關愛與被關愛的處境。阿信後來深刻地反省自己的怨恨，是一種自憐與自毀，一種很病態的控制和依賴的手段，跟我母親在搶東西，就好像我過去的很多片段，我想用毀掉我自己、羞辱我自己、糟蹋我自己來羞辱她，我想那就是恨，我既然用這樣子來想辦法讓她下不了台，但是又讓她替我擦屁股，希望她可以屈服在我下面…。一直到把那些家具丟掉，來了新生命，我的信仰漸漸沉澱，我才去發現我跟她之間的關係原來很深的存的是這個，不是因為她做了什麼事讓我去恨，而是從小這樣的生活方式，怎我自己怎麼對她不是愛呢，我竟然對自己家人是這樣呢(K1-17-34)!

都那麼嚴重了，那麼淒慘，還喝! 瘋了嗎?這是很多與酒癮者有密切關連的家人和工作夥伴的疑惑和痛苦的心聲。他們用著自己或社會較健康的正常心態去揣度酒癮者的瘋狂行為，總覺得難以置信。特別是家人曾見過酒癮者風趣，斯文，

負責任與體貼的時期，曾幾何時，竟然轉變成為一個他(她)不熟悉的酒鬼—粗暴，自私，冷漠，情緒不穩定，不時做出令人尷尬的舉動?瘋了嗎?

的確瘋了! 酒癮者酗酒失智後，表現出極度瘋狂的言行，像史蒂芬生的「變身博士」書中所描述的分裂人格。研究者多年來與酒癮者的相處，觀察和自省，聽過許多類似如下的言詞，反映了瘋狂，矛盾，扭曲而又不自覺的酗酒者否認，合理化自己的酗酒與移轉焦點的心態：

已經喝到肝硬化末期，經醫師診斷需要換肝才有生存機會時，被迫來出席戒酒團療，以取得列入移植排隊名單的資格，卻還帶著臭酒味，會大講許多要停酒的道理，最後有些自言自語地放低聲調，「可是，喝酒比較好睡」。

一位十點多才起床的大廳酒吧常客酗酒者如是說，「我沒有問題，我中午才開始喝。那些住宿的阿本啊(日本人)才是酒鬼，早上六點多，他們就在酒店咖啡廳喝大瓶 Asahi!」。

一位酗酒家暴累犯振振有詞的對打算離婚的妻子表示「我給你們住五千萬豪宅，家用又沒限制，是誰賺錢養家呢?我那有什麼酗酒問題!」。

一位四年內住院二十幾次，每次平均一個月的酒徒最初的回顧，「我沒有太大的喝酒問題，有問題我就住精神病院治療…」。

一位年青人，在慢性療養院流轉兩年多，因為大量吃藥手腳，手腳顫動地說話，「我住院時，還可以領保險金，照顧家人」。

成癮是種妄念與否認的疾病。長期生活於防衛心態的酒癮者對於外在世界有一種扭曲的覺知，通常不願承認自己上癮的問題。社會對酒癮有相當程度的汙名化，視之為不名譽的恥辱，台灣的心理治療與衛生專業，也沒有完整配套的治療體系。不只酒癮者會否認，其周遭重要的親友，同事或社區成員，也不想接受自己的親友會罹患這種難言之疾，也會一起否認。求援乏門的酒癮者是如何跨越否認的高牆呢?

第三節 跨越否認之河

否認是酗酒病最狡猾，令人難堪，力大無比的問題。抗拒改變與否認自己有酗酒的問題與生活失控，是剛強難調難伏的酒癮者普遍的人格特質。酒癮者脫離現實，甚至沒有意識到自己在說謊，他如何發現自己的癮症思考或深藏在自己內心深處的分裂自我呢?那個「酒癮者的自我」如何現身呢?

到了成癮末期，酒徒建構起自囚的心理牢籠，像是一條否認之河，阻絕了他與真實世界有意義的聯結。末期的酒癮者過度地被內心權控與享樂慾望所驅策，生活在內陷，螺旋性下墜的破碎世界中。因為極度痛苦不安，層層否認與妄念心防偶爾會暫時龜裂，酒癮者也會試圖掙脫酒癮的鎖鏈困障，回歸真實世界。多次

無功而返後，更覺得絕望，無助，身心開始有崩潰症狀，甚至有自殺念頭並深陷於此階段。

本節將從「靈性昏迷與存在邊界處境-死亡、孤獨、無意義與自由的焦慮」、「象徵式死亡與重生」與「撞到谷底」三個面向，詮釋三位研究參與者因生命破碎所面臨的存在邊界處境與衝擊，陷落幽谷和跨越否認之河的經驗。

壹、靈性昏迷與存在邊界處境-死亡、孤獨、無意義與自由的焦慮

Yalom（易之新譯，2003）從存在心理分析的觀點，指出人類存在於世必然會面臨無可避免的存在既定事實，即「死亡」、「自由」、「孤獨」、「無意義」等四個存在終極關懷（ultimate concerns），個人深刻的反思是發現這些既定事實本質的途徑。此反思的形成，來自人面臨生命中某些重大的迫切經驗，如：死亡、意義架構的瓦解、重要且無法改變的決定等「邊界」處境的催化。當個體面臨前述任何一個生命事實，就構成存在的動力衝突，在意識和潛意識中形成恐懼和動機。此四大存在課題構成存在心理動力學的主體，在個體心理結構扮演非常重要的角色。這種急迫經驗促使人轉向注意存有，卻也將人推入非存有的狀態之中，使人產生焦慮、恐懼。

Rollo May（朱侃如譯，2003）對焦慮的定義為：「焦慮是因為某種價值受到威脅時所引發的不安，而這個價值則被個人視為是他存在的根本。」。Yalom（易之新譯，2003）認為死亡恐懼是焦慮的根本來源，「死亡焦慮」、「對死亡的恐懼」、「必死的可怕」、「對有限性的害怕」等，都是指述死亡恐懼常見的用語；哲學家則以「生命的脆弱」（Jaspers）、「不再存有」（Kierkegaard）、「不可能再有進一步的可能性」（Heidegger）、「本體的焦慮」（Tillich）等說法，來說明死亡的不同面向（易之新譯，2003）。Yalom（1980）接著指出，我們對死亡的覺察就好像一根刺，把我們從一種存在模式轉移到更高的模式。Heidegger 認為存在模式有「忽略存有」及「注意存有」兩種狀態。當人活在忽略存有的狀態時，就是活在事物的世界中，沈浸在生命中分散注意力的日常瑣事，人會「降低層次」，專注於「無益的閒聊」，迷失在「他者」之中。「忽略存有」是存在的日常模式，Heidegger 稱為「不真誠的模式」，人在這個模式中無法察覺自己是生活和世界的創造來源，以致於在其中「逃避」、「墮落」、「麻痺」。但當人進入「注意存有」的模式時，就能真誠地存在。在注意存有的狀態中，人關心的不是事物存在的方式，而是事物存在的事實。因此，人變得能完全自我覺察，覺察自己是超越的「自我」，也是經驗的「自我」，而能擁抱自己的可能性和極限，面對完全的自由與一無所有，並因此感到焦慮（易之新譯，2003）。

針對飲酒引起的罹病與死亡的量化研究顯示(English,1995)，至少有 38 項疾病與飲酒有關，包括酒精性肝硬化、口腔癌、食道癌、肝癌、意外事故、自殺、酒精依賴等。酒癮者的生活，不斷湧現危機，但也是生命的轉機。生命陷落，也是存在邊界處境的現身之機。余德慧、石佳儀（2003）在「生死學十四講」中也提到：「若人存在死亡的焦慮，不當將之視為一種病狀。反之，它很可能是生命中的一個機會，是打開「常人專政」的必要情緒，也可視之為「突然發現己身被拋於世的飄盪」的震驚，而成為生寄死歸的第一步驟。」。余德慧（2001）認為：「存在者只有在面臨不再存有時，才能回歸、了解可能的存在整體。」；余安邦（1999）則引用余德慧、蔡怡佳(1995)的研究，說明人存在的本質：「人寓居於世，使得人在「理所當然」的世界活著；然而，生活世界的「當然性」其實是隱藏了存在的本質；唯有在生活破裂之處(如關係的破裂，原來依恃而活的關係不再能依恃了)，存在的本質才會顯露出來。」；余德慧（1996）更以 Heidegger 的破裂法說明存在現象顯露的時機：「當我們認識的「世界」失去了某種依恃而使現象的底蘊暫顯露，即是海德格所提的「破裂法」(breakdown method)。」當生命破碎時，去除了存在的遮蔽，揭露了存在的本質，經驗生命破碎的人惟有赤裸裸的面對生命的叩問。本研究三位參與者所經歷的破碎生命經驗，皆是 Heidegger 的破裂法所謂的「不能改變、無可挽回的狀況」，令人震驚的「急迫經驗」，在這些邊界處境經驗中，他們失去了原本依存的日常生活世界，被迫進入注意存有的生活模式，覺察到自己的存在邊界處境而感到焦慮、不安。

Saint Augustine 說：「只有在面對死亡時，人的自我才會誕生。」。生命和死亡是相依相存的，它們同時存在而非接續發生。死亡是生命無法逃脫的一部分，關切死亡會使生命更豐富，而非耗盡生命，形體的死亡會使人毀壞，但對死亡的觀念卻能拯救人。Yalom（1980）以一位心理治療師看待死亡的現象指出：所謂邊界處境（boundary situation）是一種迫使人面對自己在世上存在「處境」的事件，一種急迫的經驗。面對個人的死亡（我的死亡）是無可比擬的邊界處境，其力量足以使人在世上的生活方式產生大規模的轉變（易之新譯，2003）。生活型態崩潰中的酒癮者，經常面對種種致命併發症的危機，內在矛盾與衝突加劇，感到絕望與無助，卡在惡性循環的漩渦中，甚至會浮現自殺的念頭，過去建構的心防也瓦解中，這是一種邊界處境。死蔭幽谷，可能顯露靈性微光。

Yalom（1980）認為「存在孤獨」是指即使和別人有最愉快的互動、有圓滿的自我認識和整合，仍然存留的孤獨；那是一種自己和任何其他生命之間無法跨越的鴻溝，一種更基本的孤獨，一種人與世界分離、遺世獨立的孤獨，世界因此消融，自我只得面對空無；更是一種前不見古人、後不見來者的孤寂，這種孤寂感是人類無根的表現。存在的孤獨會令人察覺到「無根」的處境，內心產生漂流、無處停靠的感受；而人際關係處於斷裂、脆弱與懸置的狀態所衍生的無依無靠的焦慮，也會

影響人存在的意義感（易之新譯，2003）。

Rollo May指出，人們會不斷設法讓自己分心，逃避無聊、逃避孤獨，甚至逃避人生弔詭的焦慮與死亡焦慮，這種逃避的代價卻是深沈的寂寞與孤立，造成心靈的空虛，反而讓人更無法停住腳步觀照自己的內心（朱侃如譯，2004）。酒精是強效鎮靜劑，可以幫助酒癮者麻痺隱伏在其內心深處的存在焦慮，酒後的狂想世界讓他覺得安全、自在，隔離了他和現實生活中的種種不如意、挫折，使酒癮者不由自主地成為酒精的奴隸，成為忽略存有，不真誠的異鄉人。酒癮者想用酒精麻痺自己，非但沒有成功，反而在清醒後發現內心的孤獨猶在，更多了悔恨與愧疚。Camus說：「生命的意義在於過程」，經常醒則追悔的酒癮者處在深沈的寂寞與孤立情況中，體會人生無處可逃的悲哀，領悟「我」對存在孤獨的態度才是活著的真諦，「活在當下」是消融存在孤獨的根本方式。人生有不能逃避的四件事：稅、死亡、選擇和連結。科技、性愛、金錢與名聲地位，或物化的宗教靈修，是集體或社會中樞神經的興奮劑、鎮靜劑與迷幻藥，用來逃避我們的存在焦慮、靈性的完整渴望，酒精不過是一個象徵。那個總是在尋覓快克萬靈丹的「我、我、我」才是癥結。不逃避問題，才能解決問題，當酒癮者能真誠的面對人生無法逃避的存在孤獨問題時，才能真正的寓居於世(郭美祺 2013)。

一生過得本真的生活者孟祥森(2014)在對生命的探問「萬蟬集」一書寫道：蟬在林間才會嘶鳴，我也必須過著遊蕩的生活才能發出我的聲音。學習於孤獨中安住，咀嚼存在孤獨的況味，學會與存在孤獨共舞，發現隱藏在孤獨背後自我整合飽滿的狀態，是研究參與者康復的一大課題，也是關乎未來發展的重要轉變。Clark Moustakas在「論寂寞」的文章中說道：「孤獨的人，如果允許自己孤獨的話，就會在孤獨中認識自己，創造一種與他人有根本關係的連結或感覺。寂寞並不是與他人分開，或是造成自我的分裂或破裂，而是擴展個體的完整性、覺察力、敏銳度與人性。」，惟有經歷過孤獨的人才有超越孤獨的可能，完成個體化的歷程；Camus則認為：「當人從實踐中學會如何與他的痛苦獨處，如何克服逃脫的渴望，就沒有其他需要學習的東西了。」覺察存在的孤獨，接納它的存在，學會與痛苦獨處，也就學會如何在世界上活著；Robert Hobson更主張：「做為一個人就意味著孤獨。持續成為一個人，則意味著探索如何以新的方式在孤寂中安住。」能面對和探索孤獨的人，就不會在孤獨的痛苦中翻滾，而能安住在孤獨之中。然而，人惟有身處孤獨的境遇中，才會學習去愛自己，學會愛自己才會懂得如何去愛人。「如果我們能承認自身存在的孤獨處境，毅然面對，就能深情地轉向他人。相反的，如果我們在寂寞深淵之前就被恐懼征服，就無法向別人伸出雙手，反而會為了避免在存在之海溺斃而亂揮雙手。」(Yalom, 1980；易之新譯，2003)。

Yalom (2003) 指出「死亡」激發了我們覺察大幅轉變的邊界經驗；「自由」幫助我們在願望與意志的引導之下，承諾改變、承擔責任並做出決定和行動；「孤

獨」則闡明關係角色；至於「無意義」則使我們投身於參與生活的原則。自由是一種心智狀態，它不是從某種東西掙脫的自由，而是一種自由的意識，一種可以懷疑和追問一切的自由，而這種自由意味著徹底的孤獨。

自由與責任是一體兩面，自由加上責任會使人成為靈性的存有。有主動的選擇才有自由，但是選擇就必須負責，要自由就必須承擔責任。責任則是創始的根源，要了解什麼是責任，就要了解人是如何自己創造自我、命運、生活的困境、感受與苦難。能接受這種責任的人才能承擔責任，不怨天尤人，不能接受這種責任的人，會不斷的責備別人，認為是他人所害或怪罪命運乖舛，找各種藉口不去面對自己的人生。

承擔責任意味著必須面對存在的孤獨，因而產生存在的虛無與無意義感。Frankl（劉翔平譯 2001）的意義治療法所謂的「存在的空虛」，指出失去生命意義會引發沮喪，人如果長期生活在空虛之下，必然會喪失元氣，被抑制的潛能就會變成病態、絕望的型態，最後導致毀滅行動。因此，尋獲事件的意義，尤其是事件對生命的意義，變成受苦者康復的一大要素。何況人的心靈對意義原本就有強烈的渴求與需要，尤其經歷破碎生命經驗的人，更想了解所有的生命經驗與事件的意義，做為重新建構生命的基礎。

對死亡的焦慮與恐懼舉世皆然，每個人都以不同的方式經驗死亡焦慮與恐懼。本研究三位參與者各自經驗重要親人死亡的悲傷，也以不同的方式經驗自身面對死亡及分離與存有的焦慮，以下將描述他們因生命破碎所面臨的存在邊界處境與衝擊。

喜歡自由自在又愛當老大的阿義，聽從母親建議，退伍後上班，從事業務之類工作，沒有自營生意。27歲母親過世後，才與妻子一同創業，開了一家小餐廳，育有一男一女。逐漸被酒與賭綁住的阿義，開始發展出否認與逃避責任的心態，以前我是很怕問題的，問題一來我就躲，我就閃…能夠不處理就不要處理，能夠別人處理就別人處理，但到最後還是得自己去面對（C1-5-7）。自由與責任是一體兩面，自由加上責任會使人成為靈性的存有。有主動的選擇才有自由，但是選擇就必須負責，要自由就必須承擔責任。不能承擔責任的人，會不斷的責備別人，認為是他人所害或怪罪命運乖舛，找各種藉口不去面對自己的人生。四十歲時，賭博輸了一千多萬，造成家庭財務嚴重負擔，他還是繼續喝酒賭博，藉著酒精麻痺隱伏在內心深處的焦慮，也將他和現實生活中的種種不如意、挫折隔離，酒後的狂想世界讓他覺得安全、自在，甚至幻想中樂透還債助人。財務上已經有漏洞多年後，還是常喝酒鬧事的阿義，開始有點幻覺，很容易疑神疑鬼，譬如開車開到一半，看人家車停下來就以為他要對我怎麼樣，心裡就會恐慌（C1-1-18）。阿義跟朋友的相處也沒辦法自在，總是覺得跟社會已經沒辦法融在一起了，我是

我，他們是他們 (C1-1-20)。生活更加失序的阿義開始想戒酒，卻發現靠自己欲罷不能，欲戒無能的困局，讓阿義成為不由自主的酒癮者，幾乎每天都跟家人發誓、跟小孩發誓、跟太太發誓，今天喝完就不喝了，自己嘗試想要停酒，但是真的是一天也停不下來(C1-1-11)。長年酗酒與賭博，敏感易怒，自以為是，多次酒後失控施暴的阿義，這時與跟家人及工作夥伴的關係疏離惡化到，高中生的小孩們看到我就把門關起來，太太正眼也不看我，包括我在經營小吃店的生意，雖然瓶頸不大，但沒辦法跟我太太相處，只要我待在店裡，他們都會覺得壓力很大，到後來我幾乎每天不是在喝酒，不然就是生氣，就一直惡性循環(C1-1-13)。但虛假的完美主義使阿義不能接受自己的失敗、害怕、悲傷、失望與脆弱感，他用各種方式去麻痺它，不斷設法讓自己分心，逃避無聊、逃避孤單，甚至逃避人生弔詭的死亡焦慮。這種逃避的代價卻是更深沈的寂寞與孤立，造成阿義心靈的空虛，更無法停住腳步觀照自己的內心。長久的壓抑和麻痺自己真實感受的他，想再用酒精麻痺自己，非但沒有成功，反而在清醒後發現內心的孤獨猶在，並增添更多悔恨與愧疚。酒精，原本是阿義友情義氣與強壯感受的助劑，最後卻成為他關係疏離與焦慮不安的根源。酗酒與賭博生涯越到末期，惡性循環的生活型態加速破裂崩潰，阿義越恐慌，感覺越無力，就會越粗暴，絕望地想扳回失控中的生活。酗酒後的暴力令其內心世界有短暫的重拾掌控感受。逐漸地，施加暴力積習成性，阿義最後已成為情緒成癮者。這時，一直自以為是的阿義偶爾也會感到愧疚，沒有對親友盡到責任，甚至浮現出自暴自棄的念頭，會覺得對小孩對朋友有一些愧疚，因為很多錢都他們供應我的。那時候也想說那我不是一輩子就這樣子喝酒喝死了，然後讓小孩子也見不得人(C1-2-9)。寂寞不安，痛苦的阿義開始有些反省，見到在喝酒這幾十年的過程，對家人造成的傷害及心理層面的陰影，有了改變的念頭，那也是後來我想要去戒酒的一個蠻大的動機，也催動我去嘗試走出門去找協助(C1-6-17)。但一直剛強不求人的他，有一天晚上喝到很難過，家裡的人也很冷漠，然後就上網想要搜尋戒酒的方式，看看有沒有什麼喝酒可以安全的方式(C1-2-21)。知道自己生活已陷入無能為力的處境卻又不甘願承認，心裡的矛盾，繼續折磨著阿義。等到他自己願意去尋求幫助的時候，只是從網路上都找到一些宗教團體而已，或戒癮的。因為我很少上網，通常都是玩接龍，就是當消遣而已，我不太會玩電腦，那時候喝酒就很難過，半夜起來想找看看就莫名其妙打打打就找到，也不算打字就用點的，就點到一些宗教團體的卷宗，突然之間就冒出 AA 這個團體出來，那時候點上去的時候大概是我正式來 AA 的兩三年前。然後看到了，那天晚上很感動，也哭了很久，因為都在寫我。裡面有醫生的意見，還有一些成員講自己酗酒與康復的過程。那時候很感動，覺得怎麼跟我好像在寫我的喝酒過程，還有我的情緒上的一些問題(C1-2-23)。雖然阿義能認同 AA，有感動，但好強的他，只是動念，並未採取行動，那時候想說好，我再給自己機會，我如果自己沒辦法戒斷，我再找上去，結果一拖就是兩年多，因為總是不甘願尋求幫助，我自己覺得我太愛面子了(C1-2-33)。

尖酸好鬥，背逆反骨，眼高於頂的阿信，從 25 歲喝到 32 歲結婚時，已經有嚴重的酗酒問題。之後十幾年，生命更螺旋性地地下陷，住過五次精神病院，吃了 18 年大量安眠藥，左小腿粉碎性骨折，多次骨科手術，歷經失業，家庭破裂，流浪街頭，因酒醉暴力坐過監牢 11 個月。父親早逝的阿信服刑期間，弟弟自殺，法院判准太太的離婚申請，使他面臨的是關係的全然斷裂與一無所有，陷入更孤單悲慘的境況。但他還是喜歡喝酒，有非喝不可的堅強意志力。酒癮，是個狡猾，令人難堪，力大無比的病症，不會不治而癒。阿信自認入監服刑，強制隔離戒酒近一年，他的酒癮已治癒了，他回顧了出獄前的心態，我想我在牢裡已經十一個月了，我的反省已經夠了，我十一個月沒喝酒了，也可以了。我好想說離開監牢我要好好做人了，我要去找個更生保護會協助我，不要做守衛了，在基層的工作我也願意做，我自己得養養我自己，就算你們不給我錢，我也不會喝這樣子(K1-12-6)。可是出獄不到一週的阿信就復飲了，從晨曦會跑出來以後，找我一個同學借了五千，他在員林幫我租了一個飯店，繳了幾天的房租我也不記得了，錢繳完後我就先去買很多酒，然後帶到飯店裡面去，喝到身上沒錢，喝到沒錢，才打電話給更生保護協會(K1-13-14)。輾轉來到彰化蘆葦營戒癮中心，住了一個多月，初次完整的認識了 AA 的康復計畫，依然繼續喝酒。他後來回顧自己在蘆葦營生活的心態，主要是想要依賴別人，逃避現實，那一段的時候，我自己想我如果有一半的意願是期待人家幫助不喝酒，我還有超過一半我是覺得我要依賴別人，為什麼我還要去依賴人呢？我想我不太願意面對我的人生，這個人生太苦了，這個社會太累了，我這把年紀還叫我去工作，高不成低不就，都四十五歲了。有些工作叫我去做，那也不是我這種人做的，我不是屬於那種階級的，我怎麼可能站八個小時站現場呢？雖然我嘴巴說我要找那種工作，我在紹基那邊有將近一個多月的時間，每天都去彰化就業服務站報到，怎麼會沒工作呢？(K1-14-14)。當時阿信還有私人保單，不想工作，會利用酒後急診或開刀住院，領保險金再去狂飲。蘆葦營的主任當時是這樣看阿信的，紹基說我這個人如果想要戒酒，保單一定要中斷全部取消，他那邊他看多了，要喝就到彰基急診室去住個兩天，申請領個錢，就知道可以賣血賣肉去換錢來喝酒(K1-14-12)。最後阿信身上還帶著剩下賣血賣肉手術換來的十萬塊保險金再度回到員林故鄉租住，在那邊住兩個多月，除了喝酒，我沒有做什麼事，早上起來一定要打開電視看幾點，員林街上菜市場，買酒什麼都方便，有時候就買一些麵包放在雙人床的上面，餓了塞個麵包，只要有酒跟電視就可以了。稍微酒醒一點就騎著腳踏車到百果山，出去東晃晃西晃晃，再繼續喝酒，然後有時候我母親會去門口叫門，我也不開，不想給她開，有時候我覺得很奇怪我媽媽很辛苦，我在那邊兩個多月沒倒過垃圾，都是我媽媽一包一包扛著去倒的 (K1-15-32)。當生命陷入絕望又迷惑的酒癮深淵時，阿信用不在乎掩飾無法控制自我的無能感，用不怕死遮蔽生活秩序的失控，但內心深

處莫名的死亡恐懼成為他的生命主宰。完全脫離真實世界的阿信，像個靈性昏迷的人，喝到無法再麻痺自我，最後開始有了恐慌的症狀，一種酗酒者常見的老是有不祥預感的負面情緒，這樣繼續喝，喝到我受不了我自己。我很難形容那一段，早上喝起來的時候，看著外面亮亮的，分不清楚到底是下午，還是早上。那種感覺很可怕，心裡會覺得很恐慌，會不敢看外面。聽到人家敲門我就害怕，一直到我離開新生命我還不接手機，一直到剛剛在講話外面手機在響，我都還煩(K1-16-12)。但這也是阿信最後一巡的狂飲，阿信人生黎明前的最後黑暗。2008年一月七日，陷入谷底的阿信隨同母親與教會執事來到東勢的新生命協會，開啟了他新生命的旅程。

當酒癮者的生活危機湧現，存在的邊界處境現身之際，也是生命陷落，轉危為安的契機。自小父母離異，渴望親密關係的小安，在酒色迷離中找到替代。酗酒十年後，多次喝到因嚴重身心併發症住院的小安，於2007年夏天被迫初次到彰化蘆葦營戒癮中心戒治。小安回憶了當時的情形，我的戒酒過程是屬於被迫的，家人注意到我喝酒，而且越喝越多，一開始是因為都不出門，家裡也開始注意到一些徵兆，當時以為是工作不如意，然後跟女朋友分手，開始很失意。但是我現在知道其實那時候是因為酒精沈迷，開始走向谷底的徵兆(L1-1-4)。小安的父親做代書，哥哥在地政事務所上班。父親因為糖尿病的關係所以幾乎不喝酒，偶爾一兩小杯，但哥哥喝酒就喝的蠻嚴重，我記得從二十九歲那一年開始發生很多事情。然後因為沒有對策來幫助我，病院住過，求神問卜也做過，在已經快要放棄的時候，剛好我大嫂在網路上搜尋戒酒單位的資料，才知道蘆葦營，就打電話去求援，強迫我要去參加(L1-1-12)。家人一直積極地勸說，可是小安最初抗拒不願意去戒酒，後來是因為跟我父親打賭說我不會喝酒，他要賭的條件就是如果再喝酒要無條件去戒治，結果我賭輸了，早上我醒來的時候就已經看到行李打包好了，就這樣開始人生第一次，去一個不能喝酒的戒治機構(L1-1-20)。當時的他還會自欺欺人，戒治期間偷喝酒，那時候一期住三個月的，我還延長了一點時間。剛到蘆葦營的時候我其實都還跑去喝酒，我記得我在前一個半月的時候喝了三次，在上面7-11旁邊有一個小商店，有一種很小瓶的高粱，比一般還小很多。跟營主任在對談的時候，其實我也是有喝酒，他們應該都知道，是我不自覺，以為他不知道。後來到第三次的時候，他有跟我講說我這樣不行，我來這邊要戒酒，可是已經又喝了三次。他跟我講說如果他再發現我喝酒的話，要請我離營(L1-1-26)。聽完後，心裡雖然感到要被遺棄的恐慌，因為小安離營之後，無家可歸，那時候他剛好看到一些同期戒毒的朋友，好像戒治成效不錯的，我想他們可以，我也應該可以試試看，從那時候開始在後面一個半月有認真上課。開始大量閱讀衛教，覺得弄懂酒癮跟自己的問題，狀況就有比較好(L1-1-34)。但是內心還想喝酒的小安，離營後，堅持留下來找也在戒治的弟兄一起合租房子，一搬進去的時候，大家已經開好酒在等我了(L1-2-2)。他回顧當時的自己，迅速摔回出發原點的情況，以及過著一種寂寞孤單，不誠實的生活狀態，繼續病態地控制

與依附他人之種種。我記得那陣子大概喝到第二天的時候，我就知道自己又回到還沒去戒治的樣子，每天在彰化泡網咖喝酒，生活得很困苦，常常跟家裡要錢，錢一拿到錢就跑去買酒，開始身體出現一些病變，還會假裝沒喝酒，回去參加蘆葦營內的課程和聚會(L1-2-3)。繼續在酗酒煩惱苦海流轉的小安，神智不清，甚至到超商偷拿酒喝，因而被移送法辦，盼了兩年緩刑。最後搬回與父親同住，在他的事務所工作，但生活依然繞著酒精打轉，半年時間就都是在做一些晚上早上怎麼開始找買酒的零錢，下午去買酒藏好，晚上等著把酒偷渡回家。每天工作就是在想這個事情，所有的精神都花在這個事情，就平均穩定的喝兩個禮拜之後，兩個禮拜之後就一定會爆發一次，爆發意思就是說喝到隔天起不來，就一直保持這樣的循環，然後又回到控制的軌道然後再爆發(L2-1-31)。小安試著管控自己的飲酒，但步調還是很快失控，喝到最後已經沒有辦法再回到剛提到的循環，那個軌道拉不回來，到後面連早上出勤的狀況精神都沒有，那兩個禮拜我沒有吃任何東西，都在喝酒(L2-1-36)。狂飲兩週的小安，終於來到黎明前最後的黑暗，我記得到最後一天因為已經喝到身體真的不行了，很痛苦，喝酒壓也壓不下去(L2-2-18)。身體累積的病痛已撐不下去了，小安主動向他父親求助，2008年七月二十九號再度到蘆葦營短期戒治，八月五號離營，清醒至今。

依照流行病學的研究調查顯示，酗酒（包括酒精濫用和酒精依賴），是自殺族群中常見的診斷，特別是在年輕人當中。在自殺和酗酒之間的關聯性有生理、心理和社會層面的解釋。物質濫用與自殺的關係可說是錯綜複雜，這兩者本來就有各自的複雜病因，也是許多精神疾病的共同特徵，因此衍生出了更多的異常行為。自殺和物質濫用行為（吸毒、酗酒），在個人層面有生物學因素存在（例如中樞神經的血清素失調等），這種生物學因素和負向的環境因素互動（如：生活壓力、同儕文化.....等），就有可能產生自殺等偏差行為，甚至進一步造成心理衛生與社會問題。從醫療的角度來看，自殺和物質濫用關係匪淺，常有共病 (comorbidity) 的現象。從中研院的一項研究發現，成功自殺死亡的個案當中，幾乎每一個個案在生前都有一種以上的精神疾病，其中最常見的是憂鬱症（重鬱症與輕鬱症）、以及酒精濫用。使用酒精或藥物會連帶產生許多生物、心理、社會的影響，物質濫用常常會導致生活中的危機，包括自我傷害行為（自傷、自殺）以及暴力行為；其中，約有 15% 的酒癮患者，會造成慢性酒精中毒，而安非他命等毒品的過度使用，可能會導致精神疾病（常被診斷為妄想型的精神分裂症）。

很多末期的酒癮者個性上改變更悲傷、退縮、暴躁、緊張、優柔寡斷、冷淡。會常態性失控、「抓狂」、傷害自己或他人。感到強烈的罪惡、羞恥、恨自己、無用。對未來感到無望——「沒有用」、「有什麼用」、「情況絕不會好轉」、「我會永遠這樣覺得一片愁雲慘霧」。無法專心上課或工作，失業、破產，失去地位、自信或尊嚴。進而更濫用藥物、酗酒、揮霍金錢（超支或賭博）。常做惡夢，有自殺的衝動、說過想自殺，曾試圖自殺或作勢要自殺。

酗酒上癮到了末期，喝酒也是苦的，借酒澆愁愁更愁，種種防衛技巧或成癮思維都告失效，不能遮蓋生活不斷浮現的危機與問題。人際破裂，酒癮者開始成「隱」，渴望逃離孤單的牢籠卻又無能逃離；令人感到絕望的酒癮者，在不同機構(精神病院，監獄)進進出出，有暴力傾向，一喝醉了酒 顯得十分瘋狂。身心開始有崩潰症狀，有自殺念頭並深陷於此階段。末期酒癮者經常喝到要面臨的處境是眾叛親離，家庭瀕臨破裂，孤家寡人，生不如死。如行屍走肉，內心空虛、身體也極度虛弱，面黃肌瘦，像個臨死的人。內心感覺到人生沒有意義，想喝酒喝死掉，有些甚至有自殘的經歷，還用不怕死的話術自欺欺人，像走夜路吹口哨壯膽，其實是懼怕清醒真實的活著。

貳 象徵式死亡與重生(Egocide)

末期的酒癮者都覺得沮喪，重度憂鬱。沮喪會讓一個人失去控制，並且覺得未來沒有希望，一旦陷入沮喪的情緒，看世界的眼光就會變得狹窄而扭曲，只會注意並放大生活中負面的部份，而忽略正面的事物。一旦陷入沮喪，任何解決方法都會被視為不可能或沒有用而遭拒絕。通常隨著挫折而來的是怨怒，猶如一件鐵外套披在身上，壓得令人喘不過氣來，覺得一切努力都是徒勞，心中充滿著悲傷。到了末期，酒癮者內心經常湧現矛盾的呼聲，「再喝下去，我一定會死」，可是「沒有酒喝，人生灰濛濛的，多乏味，我一定會無聊得要命，我也一定會死!」。開始會覺得這樣的痛苦無法解除、沒有盡頭，明天也是一樣，或許還會更糟，甚至開始相信唯一能解脫的辦法就是——死亡。酗酒末期的生活像跑馬燈，不停旋轉，酒癮者感到下不來，也沒有出路。自殺，是一種酒癮者認為對自己身體擁有最後掌控權的姿態，虛假的驕傲的防衛姿態。

榮格派分析精神醫師 David Rosen (2010)在「轉化憂鬱--象徵式死亡與重生」一書中討論了有自殺傾向的重鬱者康復的基進方式，顯示當患者學會面對並挑戰在困頓掙扎過程中湧現的豐富的意像和象徵時，他們能夠把絕望轉化為創造性能量之泉源。他是自殺者遺屬，有失婚的經驗，雖是心理專業工作者，卻一度想要自殺，在憤怒中他察覺到自己出體的靈魂。從自身痛苦的轉化經驗，結合對從金門大橋自殺跳海的倖存重鬱患者的研究，以及參考包含威廉 詹姆士等名人傳記，他提出了象徵式死亡的開創性見解。所有倖存者回顧自殺前的人生，都描述了一個共同的核心感覺_孤寂、異化、抑鬱、排拒、自卑和絕望。用負面與失敗定位自己的人生，自我形象低落。自殺未遂後，他們也都承認經歷了一種精神超

越，使自己感覺到與所有的他人與事物有統合的感受。這個精神超越的感受，就是象徵性自殺(Egocide)。酒癮者的康復經驗，是一種類似象徵式自殺與重生的歷程，如同海星和蜥蜴的斷尾求生，都顯示很強的再生能力。

象徵性自殺，表示酒癮者破除過去的邪信與偏執。當酒癮者的日常性世界斷裂後，靈性湧現，邊界經驗引發的視框調整的需要。像在夜海航行 從自我中心的掌控轉向本我中心。當酒癮者走入自己的內在，她遇見了全世界。這種靈性現象的弔詭，讓新生的酒癮者經驗到，萬事萬物隱然相連。活著，就是要一次又一次地死去。從覺醒的觀點來看，這就是人生。死亡，就是抓住已有的東西不放。酗酒者雖然恐懼死亡，但實際上是害怕活著。酒癮者的康復始於象徵式死亡與重生(Egocide ,Symbolic Death and New Life)，始於見到暴力的無能，從虛妄的掌控到體會掌控的虛妄，從虛假的完美到看穿完美的虛假。

太愛面子不甘願立即求助的阿義，又繼續酗酒，痛苦地生活兩年多後，終於自己下定決心去 AA 戒酒。已鼓起勇氣連絡 AA 成員的阿義，最初也有打退堂鼓的念頭，那我就不用去了，又去喝了，結果到到最後是真的已經很難過了，因為早上起來就要喝，每天要喝，只要有空就喝。然後情緒每天生氣，每天情緒都很混亂啦(C1-2-38)。受酒癮病苦的驅策，終於被迫採取行動，初次參加 AA 聚會，盛裝的阿義，內心仍然很掙扎，在門口徘徊很久，要不要進去。雖然已經決定要來了，但到那邊的時候也在台安醫院護理站那邊徘徊很久，因為聚會的門關起來，外面有掛牌子。結果在那晃阿晃阿晃，後來看到有成員進去，想說已經來了，那就進去看看吧(C1-3-10)。最初他並沒有歸屬感，也不承認自己是酒癮者，第一天去的時候，其實還覺得說我跟他們不一樣，因為他們看起來就像酒鬼，有的喝的臉黑黑的、有的講話也是不輪轉。那我想說我都還好，我也都 OK 阿，我也沒像你們這麼嚴重阿，那大概我，我應該不屬於你們這一群(C1-3-14)。那時候的阿義心裡想尋找可以安全喝酒的方法，可以喝，然後不會鬧事不會酒醉的方法，結果聽一聽，大家都是談不能喝酒、不能碰酒，那個時候雖然我嘴巴講，你講得有道理，可是內心還是不太服氣啦，因為酒已經跟我三十幾年了，想說不可能你說叫我一下子不喝就不喝(C1-3-17)。依然抗拒的阿義，可是在我內心裡另外一個聲音就是說應該沒這麼嚴重，還可以試看看。結果那天回家後，我又喝了(C1-3-19)。阿義陸續又喝了一個禮拜，甚至中間還醉醺醺的去參加周六馬偕 AA 的聚會，想說不然怎麼辦，也沒地方可以去了，反正已經喝這麼難過了又想戒，不然我就去看看，結果那天在分享的時候，酒膽來了也隨便講，講一些我過去喝酒的戲劇史(C1-3-25)。他回去後又喝了幾天，到了禮拜三，在市療的 AA，才真的開始不喝酒，從那天開始到現在都沒有再碰酒。那天是 2007 年的五月九號，是阿義的重生日。他回顧了初期來到 AA 後自己的轉變，以前我的個性很兩極，就是沒辦法平衡，不是很退縮就是很衝。對人也是一樣，不是朋友就是敵人，而且我認為你是敵人

的話，我可以跟你面對面走過去，即使你跟我打招呼我連看都不看你，這對抗還可以維持很久。以前不曉得我這樣是病態，因為所有人都認為說那是我的個性，包括以前我很容易生氣，我的家人、朋友都說，他的個性就是這樣，他不會改，可是我覺得來 AA 以後，好像慢慢在轉變了(C1-9-16)。接著他又談到對自己戒酒後，依然背負千萬債務的看法，我覺得第一次感覺上蒼的功能是在來 AA 大概六個月的時候，因為以前都是被負債跟清償這些事占據我所有的思維。好像那時候成員講說託付給上蒼吧，雖然那時候也想，但是沒辦法去感受，可是很奇怪就是突然有一天，我記得好像是禮拜三，早上醒來突然覺得我就把它交給祂處理就好了，我就盡量做我的部分就好了。突然那塊石頭丟給祂去承擔的時候，突然覺得怎麼這麼簡單，我就感覺輕鬆了，以前都沒辦法(C1-9-23)。放棄癮症思考的不勞而獲，快速解決的方式，阿義與家人同心面對問題，逐年穩建還債，清醒八年後，還清了近半債務。

不看自己只看別人的阿信，不能承認自己無法像別人能安全飲酒，戒酒前十餘年，接受過精神醫學，心理諮商，民俗療法，一貫道，福音戒治等各類療程，但不明瞭為什麼自己的生命會是這樣的悲慘，也看不出酒精或癮我才是他自己所有麻煩問題的根源。他見不到酒癮，暴力，失業，家庭失能破碎，是自己低自尊心與無能感的外顯結果。他酗酒，易怒，多諍，愛論斷，無能去愛與被愛，和家人相處形同陌路，最後淪為社會邊緣人，幾乎失去所有。2008 年初，他已走投無路，在關愛他的家人與教會執事安排下，來到東勢新生命關懷中心戒治。即使生命已經摔到谷底，他依然有精巧的心思，考慮到怎麼去操控他們，以便依賴他們。阿信善於藉著責怪他人，逃避由自己做出抉擇，擔負面對真實生活的責任。但生命的因緣河流並未如阿信預期的安排前進，他遇見了一位同為過來人傳道的面質，且聽進去了。阿信回顧當時初到新生命的情況，他說你不吃藥會死掉嗎？他面談時有聽我談過我的過去，他說看我這樣喝都不怕死了，怎麼還會害怕不吃藥，他問沒有吃的話會怎麼樣，我說這十幾年沒有停過藥不吃我不知道會怎樣，他說沒關係如果你要死 死在這裡，死在上帝的所在。怎麼說死呢？可是這話我聽進去了，就留下來試試看(K2-5-22)。他還談到戒斷藥物的狀況與戒斷後能安眠的甘美，那痛苦我就不形容了，那兩個禮拜恐怕有四五天吃不下飯，沒辦法喝水全身盜汗，晚上也沒辦法睡，眼睛閉著看著就天亮了，像行屍走肉一樣難過，頭皮發麻。兩個禮拜不能睡不能吃，全身軟綿綿的，腦袋也無法思考，所以也沒有胡思亂想的事，到了第幾天我也沒紀錄，就慢慢的能睡了。我還記得早上起來的時候，我拼命在想昨天睡覺的感覺，那種甜美很短暫，我到現在都還很懷念(K2-5-27)。過去他曾向一位信賴的精神科醫師求教，這藥要不要吃一輩子，他說沒關係很多人就吃一輩子，所以這對我來講心裡是非常有建設性。可是現在知道那在我心裡產生多大的不安全，健康、負擔、依賴多大，後來就開始可以睡了，對我產生一個最大的影響，待下來好了別走了(K2-6-1)。雖然心中還是有一把尺，還是有委屈感，但信仰開始紮根的阿信，感受到被接納的愛，逐漸有勇氣與力量

去面對自己虛假的驕傲人格面具後的軟弱，更真實的反省和建立自己對上帝的詮釋。他談到發現自己「一無是處，沒有天良」的震憾。後來大概六月，我在福音農場讀書的時候，我們每天下午都要讀聖經裡面的箴言，那箴言有一個英文版的，我就喜歡去對照，對照以後我發現，我看英文版裡面講的屬靈，聖經裡面中文寫的是良知，後來我看英文版是良心。我突然間想，過去我常常聽到良心，可是良心這個字過去對我沒有產生意義，可是那天看到良心我好高興，原來我是一個沒有良心的人，我過去怎麼沒看到我是這樣子的人呢？怎麼從沒去看我自己做的這些事呢？我還記得我很高興的去找古大哥，但是我想他不知道我在說什麼，因為我找到了這個字的解釋，我的自我解釋，聖經講的我看懂了，就是我的良心 (K2-7-24)。阿信更深刻地透過對過去生命的回顧，見到自己愛論斷的驕傲，靠著外在的事物，鞏固自己。在福音農場那邊種地，古大哥曾經在我耳邊聊，他說這土地真好，我當時還聽不明白，後來在福音農場半年下來，在田裡面挖工、翻石頭、除草、種菜，雖然都被蟲咬了，可是我慢慢有一些體會，過去我都覺得拿錢就可以換所有的東西，所以我的目標是錢，我就像一個過客，不會去看這些東西。談到的年輕那段或者就業時候，那段對我來講毫無意義，沒有那種讓我自豪的事，過去都是建立在別人。這些都是別人，沒有我，我過去那麼長的一段時間裡面，這裡面沒有我 (K2-7-32)。內心有了存在的吶喊後，阿信開始透過閱讀與反思，嚐試更深入與完整地了解自己的個性，意識與情緒，開始只看自己。並且對自己過去功利式的信仰模式，有了深入分析與批判，開始對上帝有我自己心裡的詮釋 (K2-8-1)。在焦慮恐懼深淵中，阿信內心感到絕望又迷惑，必須偽裝不在乎卻又真的在乎，好像不怕死其實是怕清醒活著。這些莫名的恐懼煩惱原本是阿信生命的鎖鍊，最終，卻又成為出離與掙脫人性枷鎖的催化助劑，促成他真誠的擁抱生命，活得更自由，開啟更多的生命窗口。

面對承認潰敗與向外求助的挑戰時，酒癮者多會心生抗拒。2007年夏天，初次戒酒後復飲，再度流轉起伏了一年，瀕臨崩潰的小安，來到最後的一巡狂飲，連續兩周，直到日常世界斷裂，痛苦地連喝酒也壓不下去，我記得我還有半瓶高粱，可是我真的喝不下去了 (L2-2-19)。痛醒停酒下來後，他第一次主動向外求助，再度回到蘆葦營短期戒斷。但這次他已體會到酒精是其悲慘處境的根源，帶著堪受教的態度回去。小安回顧了當時自己心態的轉變，這一次的摔倒經驗似乎是對我有一種幫助，在某一種層面上讓我覺得我想要再嘗試喝酒的那個心真的是沒有，想要在挑戰自己是不是真的不能喝的那個心壓到很低很低。因為上一次的經驗，我這次七天在蘆葦營的過程比較駕輕就熟，那幾天也沒做了什麼事情，因為前兩天還在昏昏沉沉。讓我覺得有幫助的應該是，不要再重蹈上一次還有很多自己的想法跟意見的經驗。所以第二次我去，就是抱持著，我這次我想放空，我就不要自己去想要做些什麼事，盡量在蘆葦營裡面照他們的吩咐做，我不想當一個有想法的人，把自己當成一個空白，所以我覺得我是從零開始 (L3-1-1)。這時

的小安，內心湧現出清醒的渴望，採取行動增強自己戒酒的意願，接受「戒酒是個地基」，保持清醒要有穩健的步調，在前半年的時候，我想法比較單純。而且這一次好像比較搞得懂喝酒的先後順序，比較清楚知道說，我喝了酒之後，不管我身邊有什麼東西，我都會失去。所以這次的重點就是先把酒的事情處理好，我體驗到說不喝酒是一個地基，如果沒有把戒酒的地基做好的話，即使我在短時間能再有一些友情、感情、工作、事業，這都是因為我不喝酒才會產生的。我要沒有把地基弄好的話，即便我有再多的東西，也會因為那個地基不穩整個全部垮掉。我後來認為說，我當初那樣的想，其實很單純的想要做一件事情，其實好像還蠻快樂的(L3-1-9)。他每天專心地騎摩托車，從烏日過大肚溪，到彰化 AA 聚會共修，學習恢復與保持清醒。途中雖然會經過許多曾經誘人的超商與小吃店，酒精隨時可得。但他藉著親人的關愛與會友相互的鼓勵支持，抗拒誘惑，一天一天過，逐漸能受教，拋棄陳舊觀念。在參與 AA 聚會的歷程中，小安找到自己清醒地生活的道路，走上正向循環的康復之旅。他的生命有了新的認同，歸屬與希望。

叁 必須撞到底嗎？

基督宗教教會界有句俗語：「人的盡頭，神的起頭」。在人看來是危機，在神看來是轉機。源於美國回到原始基督教會運動的牛津團契的 AA 療程前三步驟，主要涉及的也就是順服和信靠。AA 成為世界性的酒癮者清醒運動，為適應不同社會文化，拓展和豐富其康復計畫中最關鍵的信心(Faith)的實踐與詮釋，但對第一步驟「康復起於順服(Surrender)」一直有嚴格的堅持。順服，希伯來文的意思是：「用心聽；專注回應一個呼召；同意。」試煉，試探，苦難是神用來訓練人順服的管道與工具。神要人們完全，不是支離破裂的。所以藉著環境中的人、事、物來暫時破碎人們的老我，叫人們學習順服後，以致進入更完整的地步。從神來的或神所允許的苦難，最後會發現是人格成長，信心成熟的必經之路，會化為人生最寶貴的資產。每個人心裡都渴望撥雲見日，活出生命的尊貴與價值。只是當一切順利輕鬆之餘，活在正常生活世界的人們不會刻意扭轉，想從痛苦中尋求解脫與開悟。

典型的酒癮者的特點，以自我為中心，自以為無所不能，在酒癮疾病的鞭撻下被迫來到 AA，內心經常依然孤芳自賞。在這裡他(她)們會遇見第一道窄門。AA 建議的康復計畫十二步驟中第一步驟：我們承認我們無能為力對付酒精，而我們的生活已變得不可收拾。

有誰願意承認徹底的潰敗呢？幾乎沒有。人類的本能都會反對這種無能為力與不可收拾的挫敗想法。當首次面對承認自己的失敗和軟弱時，大部分的人都會心生抗拒，何況是其性剛強，難調難伏的酒癮者。

卡在酒癮末期時，酒癮者的生命狀態經常是內陷在絕望，恐懼與可怕的寂寞

深淵裏，並且還在螺旋性的下墜中。酒癮者似乎找不到逃離這個惡性循環的痛苦牢籠的生路。酒癮者感到無助，並沉溺於酗酒中，以得到一種短暫，虛妄但能逃離痛苦的安慰假象。其內心一直處在天人交戰的矛盾中，一方面是酒癮者的自我，一方面是渴望與世界聯結的自性。通常在對抗中勝出的是成癮的自我。

在長期的酗酒生涯中，酒癮者的心防已建築了一道頑固的高牆，不信任自己與他人，恐懼改變，抗拒改變，不論要改變的是戒酒的問題，還是深層的自我中心的人格問題。只有當酒癮者察覺自己的生活與思維方式再也行不通了，走不下去了，摔到谷底了，其剛強心態才會暫時龜裂開來，被迫轉向求助，能受教，這才開啟了康復的可能性。酒癮者最可怖的生活經驗，是要走向谷底的那段時間，因為每一天都越來越難過，更多煩人、壞事一一出籠，一天比一天嚴重，難以解決，思緒更亂，情緒更低落。越剛強的酒徒越慘，不服輸，跌得更重。酒癮病，是一種否認的疾病。否認，是隱藏在深層意識處。酒癮患者的生活經常是躁狂過動並缺少較深度的自省，大多數酒徒見不到也不願意承認自己的酗酒問題，反而無時無刻想盡辦法要向他人證明，自己已恢復社交性節制飲酒的能力，結果屢試屢敗，屢敗屢試。酒癮者的行為模式，顯示出他們重複同樣的錯誤行為模式，卻期待有不一樣的結果的心態。

三位研究參與者長期酗酒，造成生命整體的陷落與破碎，導致與自我、與親人、與周遭人事物之間的關係斷裂，引發失落置身位置的深淵狀態，失去生存目標、社會位置、角色稱謂，進入「空白」的失重狀態，以詮釋現象學及存在主義的觀點來看，對未來無所期待，失去方向的研究參與者，被迫進入一種空虛、絕望的深淵狀態，從習以為常的日常生活世界，突然被拋擲到日常生活的軌道之外，存在主義以「空無」(nothing)、「停頓」(pause)、「詭異」(uncanny)、「深淵」(abgrund)來形容這種生命狀態。Heidegger認為當事物的意義被徹底剝除時，就會面對世界的孤寂、無情和空虛，而感到焦慮。當我們面對空無，就會產生終極的恐懼，沒有東西、沒有生命的空虛可以幫助我們，此時才會體驗到全然的存在孤獨(Yalom, 易之新譯, 2003)。Tolstoy所經歷的「生命停頓」(life arrest)就是這種生命存在意義的危機，或是生命存在基礎的崩潰：「我覺得自己站立的基礎碎裂了，在我立足之處，其實空無一物，沒有生活目標，我根本沒有活下去的理由，……，真相就是生命是沒有意義的。生命的每一天、每一步，都帶我更接近絕境，我清楚看見，除了毀滅，再無一物。」(Yalom, 易之新譯, 2003)。Tolstoy的「生命停頓」正是生命所倚恃的意義系統與結構崩解所致，可見意義系統與結構的崩解是生命進入空無或停頓狀態的促發因子。余德慧(2001)指出，Heidegger最重要的概念深淵(abgrund)即指存有本身，ground意指人活著所依靠之處，abgrund即失去依靠，人失去依靠，就會落入深淵之中。所以他說：「生命在斷裂或停頓處，人的存有就掉落深淵的狀態，但也就是在斷裂處，人才能真切的體會存有的狀態。」。生命的陷落與破碎讓研究參與者在痛苦中「看見」自己的存在，也讓他們發現生命存有的

核心，余德慧（2001）的研究發現「人在破裂處才發現自己的靈。在破裂之處，原來理所當然的、語言所攀爬的關係和仰賴都消失，如此人才找到他的存有。」，在生命破裂之處，才有存有現身的空間，余德慧的研究發現完美的詮釋研究參與者當下的狀態。

生命的陷落與破碎經驗，讓研究參與者進入「停頓」或「深淵」的狀態，原來做為社會角色、生命意義、存在寓居或寄託所在的日常生活世界，因生命事件而被打破、碎裂，脫離了日常生活世界的軌道，失去了熟悉的表相世界，原有的生命意義結構、生命價值觀或生命世界觀被摧毀殆盡，形成存在的危機，也迫使他們面對存在的邊界處境。這種存在的根本焦慮使人無所遁逃，但Rollo May（2001）認為「停頓也就是我們敞開自我，接納自我與命運的當下。」；又說「停頓的重要就在於因與果的僵硬關聯遭到打破。」，亦即「停頓」正是打破自我的最佳時機，開放自我、打破既有的因果關係，重新反思與體悟生命的意義，進而超越自我，邁向生命的高峰。

在 AA 的例會中，每位發言分享經驗的康復中酒癮者都是這麼起頭的：「大家好，我姓(某)，我是個酒鬼(酒癮患者)...」。酒癮者承認自己是被社會高度汙名化的酒鬼，其實有點像一夕之間醒來，發覺原來自己是一隻像卡夫卡「蛻變」(張燕珍譯 2003)書中令人厭惡的"甲蟲"，從自欺欺人的活在虛無飄渺的雲端中掉下來，摔到谷底，撞在生硬冰冷的現實。被迫開始要學習清醒的生活，管理自己受損的認同。在書中的主角變成了甲蟲後，用另一種全新的眼光來審視周遭的環境，在失去了身份、頭銜後，人該如何繼續生存？如何維持存在的價值？雖然他仍然擔憂家人的生活，但已經失去家人的認同。在孤獨和被放逐中，這隻變形的大蟲開啟了對生命的另一番體認。如同酒癮者在清醒團體相互接納的氛圍中，有了歸屬與認同。

酒癮者看到谷底，反而是好事，像是利空出盡。誠實地面對事業的谷底，情緒與感情的谷底，人際關係的谷底，往後的每一天都是充滿希望的，而且每一天可以比昨天更好。漸漸好轉的感覺，是很舒服的。即使是清醒著面對最糟的情況，也好過喝醉時最好的情形。這種感覺，必須承認跌到谷底的酒癮者才能經驗到。

這是沙特所謂的「存在性的插入(Existential Thurst)」，一種深刻的生命經驗，徹底扭轉或塑造了個人對自己及其生命未來的意義。存在性的問題體驗將他們引領到個人的生命的「主顯節(Epiphany)」的象徵。這是個人生命中難以抹滅的互動時刻。在這樣的時刻中，個人的性格被顯明出來。個人有此體驗後，生命從此改觀。我們通常把這樣的時刻解釋為他或她生命中的轉捩點。幽谷微光的開顯，就是「存在性的插入」。當生命陷落，靈性湧現，能整合破裂，創造新機。生命陷落既是一項考驗，也是一種治療。我們都以為重點是要通過考驗，克服問題，然而真相是問題並不會得到解決。事物聚合之後必定分離。接著又是聚

合與分離。治療就是容許這一切自然地發生—接受悲傷，容許悲傷減輕，接受痛苦，也容許喜悅出現在我們的心中。

肆 小結

對多數正常的人，飲酒意味著要放鬆自己，擺脫日常生活的操勞，繁悶與焦慮。二三知己，把酒言歡，想像力變得豐富，人生更多采多姿。但對飲酒已失去控制力的酒癮者，一杯太多，千杯太少。三位研究參與者到了酗酒末期，一旦開飲，往往自陷於受苦受辱的窘迫困境，無家可歸或有家歸不得，必須被送到精神醫院隔離戒斷，甚至失控施暴，犯罪入獄。

酒鬼是個生了嚴重病症的人，活著像個靈性僵屍或昏迷(spiritual zombie or coma)。他們失去和現實世界有意義的連結，停止成長，過著支離破碎的生活。但烈酒也是最好的說服者，痛苦有時也是酒鬼的善導。它會幫助打開酒癮者的癡迷頑念與致命的心防。酒鬼末期的生活，矛盾與衝突持續加劇，深層的存在焦慮反而開顯一絲微光，AA 形容這是摔到谷底的經驗。這是每一位康復中酒癮者生命中的轉捩點。「十二步驟與十二傳統」一書中，討論康復計畫的第一步驟的最後寫著：

為什麼這些全部堅持說每一個 AA 的成員必須先跌到谷底？答案是，除非他們已經跌到了谷底，否則很少有人真心地實踐 AA 的康復計畫。實行 AA 其餘的十一個步驟意味著要採取一些態度與行動，而這些是每一個飲酒中的酒癮者連做夢都不會採取的。誰願意徹底誠實和容忍？誰要對別人懺悔自己的過失，並對自己所造成的傷害做出補償？誰在乎一個比自己本身更高的力量，更不用說默想與祈禱？誰要犧牲時間和精力來努力的把 AA 訊息傳遞給下一個受苦者？沒有，典型的酒癮患者都是極端自我中心的，才不喜歡這些事——除非他(她)必須做這些事，以便使自己能生存下去。

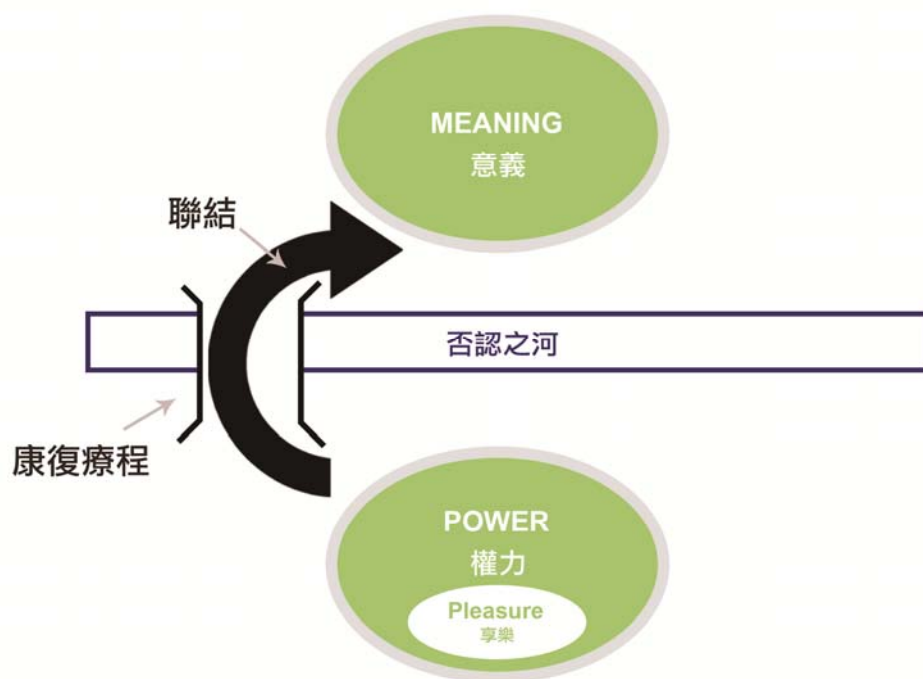
在酒癮疾病的鞭撻下，我們被迫參加 AA，而在那邊我們發現自己情況的致命性。僅有如此，我們才真正變成像瀕死的人一樣，虛心信服並甘心情願的傾聽。為了使狡穢的頑念被除去，我們已準備好做任何的事情。

大肚布袋和尚是五代後梁高僧，雲遊各地，笑口常開，居無定所。曾受田家齋飯佈施，田家向他求問：「何謂道？」答曰：「手把青苗插滿田，低頭便見水中天。心地清淨方為道，退步原來是向前。」農人種稻，手裡拿著滿把的稻苗在插秧，低頭彎腰，倒退著身子，一步步順次地把秧插進水田。低頭彎腰倒退插秧的農人，低下頭來才能看到倒映在水裡的青天以及水中的自己。

AA 建議新來者，初期密集參加聚會，例如 90/90，就是戒酒前九十天 參加九十次聚會，似乎是從現實的人生退下來。但是正如農人插秧，一面插青秧，一面往後退；正因為他手拿著青秧一步步的退，退，退，退到田邊，退到最後，他就能把所有的秧苗全部插好。正因為低頭，便能看清楚水田中倒映的天光；正因為倒退著插秧，才能迅速把秧苗插完。誠然，在恰當的時機，暫停一下，回顧過去的足跡，有什麼需要修正的，規劃一下未來，如何才能更加無怨無悔。退一步能見海闊天空；雖名退後，實含積極、進步與開拓的一面。退後是一種轉化，能將危機化成轉機。「退步」一般人認為是失敗、不成功，才會向後退，但換個角度看世界，再重頭來將自己不熟練的部分先完成，把基礎紮穩，以後的路才會越走越順暢，這樣豈不是加速向前，靜待重新破繭而出之契機，「退步原來是向前」了。貧窮、失業、患病、失親這些酒癮者常見的傷痛處境，看似可怕，未必全然是件壞事。許多時候，只有當一個人跌到了人生的谷底，體會到無力、絕望、無助，遠離了慾望喧囂，才可能誠實自省，徹底看清自己，撥雲見日，知道自己要走什麼路，重新與世界對話。

活躍飲酒中的酒癮者，處在危機不斷湧現的狀況，心緒經常飄盪在虛幻雲霄高空外。只有低頭下來(Yield)，拋棄陳舊觀念，保持開放的心態，在清醒社群中，透過口語交流，閱讀他人生命故事，反思與分享經驗的學習過程，才能找到新的力量，見到自己的真實面目和希望。摔到谷底(Hit Rock-Bottom)，是一種既絕望又渴望，既破舊又有新開展的生命體驗。酒癮者摔到谷底，雖是墜向崩解的痛苦深淵，但也是跨越否認之河，象徵式死亡與轉折新生的契機(圖二)。

摔到谷底 其實酒癮者的外在沒有太多改變，只是其視角變了，以前虛假的傲慢心，踩在雲端上，把別人踏在腳下；摔到谷底 是周遭的人事，變大拉近，相對的位置，變成平行和敬重仰望，酒癮者變得願意求助，可受教。酒癮者坦露自己的偏差，無能與限制，初始很不舒服。康復之旅是逐漸有勇氣與力量去面對自己虛假的驕傲人格面具後的軟弱，接納真實的自己，而不是投射的，扭曲的自己。接納自己的夢想，也知道它的虛幻。脫掉面具，是真愛自己的開始。



圖二 跨越否認之河



第四節 幽谷伴行

但丁「神曲」(曾一鋒編, 2003)的序曲:「在人生中途,我發現自己身處黑森林中,迷失了方向。.....我從正途走入歧路並覺察到自己獨個兒在黑森林裏。」。本研究的三位參與者,都在酒癮末期階段,經驗到生命的破碎,進入但丁所描述的黑森林之中,甚至陷入地獄的象徵情境中,孤獨地摸索生命的出路與方向。在這段生命陷落的歷程中,外界的支援力量適時為他們注入活水,滋潤並鼓勵他們繼續前進,度過生命的黑暗期。

本節將從「親友團體的陪伴力量」、「專業機構與自我成長的輔助力量」及「宗教信仰是破碎生命的救贖力量」三方面,描述他們行經幽谷時,周圍支持力量所提供的生命資源。

壹、親友團體的陪伴力量

人生有真實的痛苦與傷害存在,我們都需要有人陪伴,也必須正視陪伴的關係。「陪伴」,是一種純淨心靈的接觸,感受對方的氣息與情感的存在,不急著帶對方離開原有的位置,與對方一起感受與觀看同一個生命力的景致。這一段不一樣的生命景致與歷程,會為生命帶來衝擊和毀壞,但同時也會清理出一些新的空間,預備生命的成長和蛻變(蘇絢慧,2008)。陪伴是一種可以提升受苦者自我價值的方式,他人的「真誠相伴」具有復甦、共效、成長、醫治、寬恕與超越的六種力量。本研究三位參與者,在生命陷落破碎的歷程中,都因為有親友或同儕做他們的心靈伴侶,陪他們走過生命低潮,度過漫長的黑暗期,讓他們有時間生長新的力量,建立新的世界觀,繼續終生成長,豐富彼此人生的康復旅程。

上癮是一種無邊界,不分種族、膚色、宗教、民族 其他人種分類的疾病,它跨越各社會階層,不但破壞成癮的患者,也殘害周遭的親友。很多人被癮所困惑,因為他們對這疾病的本質缺乏了解。酒癮,在現今台灣社會,是高度汙名化的疾病,是一種「難言之癮」或「不名譽的恥辱」。不只酒癮患者通常不願承認自己的上癮問題,其周遭的重要親友,也不想相信自己的親人會罹患這種難纏又令人難堪的疾病,因此也一起否認。

酒徒生活,到了末期。像個靈性昏迷者,雖然渴望,卻無能愛人與被愛。要去關愛陪伴一位酒鬼,並不是一件容易事,尤其是生活在一起的家人。但過度去病理化酒癮家庭所發展出不健康的互依存,而見不到痛苦折磨之中隱伏的無可奈何的愛,也是專業的偏見盲點。另外把家人塑造成受害的美德者,高尚的幽谷伴行者,也非全貌真相。個人有了癮病,沈淪,能癒癒,轉化,重生。家庭或更大社會系統亦然,會破裂,也會康復,能重構。三位參與者的康復之旅皆有重建自

己家庭的型態和歷程。

家屬都會因這疾病感到羞恥，所以不易承認家裡有問題的存在。因為怕透露家裡有人對藥物成癮的事，會糟蹋家族的尊嚴和名譽。一旦家裡有人成癮，其他成員就會產生很多的疑問，質問該怪罪誰、懷疑自己到底錯在那裡，使這人墮落。而且大家也眼看成癮者的人格完全變了，這更造成大家的疑惑和困擾。很自然的，家屬會想解決問題。因此就花費了很多時間和金錢及精力，想去改變癮症者、或控制他的活動、或限制他的生活，希望他能回轉。然而這些策略總是失敗，更導致家屬認為是自己失敗了而產生罪惡感。除了想解決癮症者的問題或改變他，有的家屬會另有方法。他們以為只要“更多”的幫癮症者，他就會因為被照顧、關懷和愛受感動而改變。但這疾病的本質是癮症者無法自己停止使用。因此為了改變他而供應及滿足他所有的需求是徒然的。在這時候，家屬就開始“放棄”癮症者，但已耗費了無數的時間和精神。所以他們只好認命，準備看著腦部和身體的重要器官被破壞的癮症者死於這疾病或被關進療養院。

喝了十幾年的小安，到了二十九歲，生命開始走向谷底，工作不如意，跟女朋友分手，變得很失意，有社交恐懼症，不敢出門。但他依然沉迷酒精，越喝越多。關心的家人雖然發現他的飲酒問題嚴重，覺得不對勁，但不了解小安的酒癮病根，又經過了兩年才開始到處求救，但也沒有對策來幫助我，病院住過，求神問卜也做過(L1-1-11)。過程中，小安疲憊挫折的家人也有要放棄的心態，但是還是繼續地介入尋找出路，剛好我大嫂在網路上搜尋戒酒單位的資料，才知道蘆葦營，開始就強迫我要去參加。我大嫂發現還有這樣的一個地方時，就打電話去求援，哥哥跟爸爸也都有(L1-1-12)。小安最初抗拒，但家人們電話諮商後又燃起希望，他們開始比較積極的叫我去參加，可是我還是不願意去。後來是因為跟我父親打賭說我不會喝酒，他要賭的條件就是如果再喝酒要無條件去戒治，結果我賭輸了，早上我醒來的時候就已經看到行李打包好了(L1-1-15)。小安就這樣開始人生第一次被迫戒酒之行，三個月戒治期的後面一個半月他認真上課學習，大量閱讀衛教，生命中初次覺得弄懂酒癮跟自己的問題，心理狀況也改善了。

阿義以前碰到財務問題的時候，只會靠著樂透、賭博投機取巧的方式處理，四十歲的時候因為喝酒賭博，三年的時間就輸了一千多萬。自大驕傲的他，因為太愛面子，以前從來不尋求幫助，總覺得靠自己就可以，不需要靠別人，包括負債問題，可是漏洞太大了，他還是接受朋友跟小孩金錢的幫助，度過難關。阿義回顧了 AA 療程中持續做檢討跟感恩，讓他見到妻子長期為維繫家庭完整的付出與犧牲，我記得我來 AA 大概一個禮拜開始我就已經在做這個動作，雖然說寫的剛開始當然都是有些在交待，反正檢討都別人的，那感恩好像實質上有收穫的才要寫，然後心情好的時候就寫一寫，到後來慢慢的會把讓我產生情緒問題或是衝突問題的對象，慢慢也變成我真正的感恩他給我這個機會，尤其是我太太，我

太太是我感恩最久的人(C1-5-27)。阿義以前都覺得自己會變成酒鬼，太太要負最大的責任，雖然她是一個很好的人，可是在我的眼中，我所有問題好像都是因為她，因為她不會幫我處理財務，她不會幫我什麼，她只會花錢只會發脾氣，看到都是她不好的一面，那時候幾乎把所有責任都往外推(C1-5-31)。後來因為債務已經越捅越大了，生意突然一下子有點落差，要跟銀行協商，在這個過程當中也讓他看到，太太所受的折磨，結果處理的過程並不是很好，因為債務公司的他們催債的口氣非常惡劣，也叫人到我們店裡面來找我談談，當然我那時候我很生氣，因為我想用別的方式來處理，包括以前我最喜歡講的就是人來踩到我們家來，踩過頭，不能讓他留太久，所以我一定要跟他說一遍，但是那時候被我太太一直擋，到後來開始自律神經失調，然後會暈眩會恐慌，晚上會起來叫(C1-6-1)。那時候阿義才體會到自己讓她承受蠻多的痛苦，也慢慢開始轉變我跟她的互動，雖然說這過程還是一直在修補，可是真的可以去感受她在我旁邊的這些年來，後來包括我的兩個小孩，其實也讓我看到說在喝酒這幾十年的過程，或者對我太太造成傷害，對兩個小孩心理層面也造成傷害，因為我後來回想，我的兩個小孩從國中就喜歡看些心理方面的書籍，很喜歡探索這一塊，我慢慢自己才瞭解，其實我給他們的一些陰影，還是蠻多的(C1-6-7)。阿義清醒後變成比較會真正發自內心的去感恩，早上起來會想感謝有誰，我今天又可以呼吸了，晚上睡覺前我會想，今天又賺到一天了，對AA給我這個生命好像越來越珍惜，會有這種感覺，而且變得越來越會看一些探討心靈的事情，和一些成員談論看的書，例如流浪者之歌奧修系列的書，對我有蠻大的感動跟想法上的改變，也讓自己有不同的想法，一些做法跟一些改變，剛好阿義小孩子也喜歡閱讀，他們也成為阿義心靈交流的朋友。

長期酗酒，在苦海中流轉，卻一直有助緣的阿信回顧了自己酗酒末期，事業失敗時，朋友與妻子的鼓勵與陪伴轉業的經過。我以前在大里的時候，有一個廟，一貫道我也都去了，那些前輩們都喜歡我們夫妻，那時候我們夫妻有一起去，都還鼓勵我們當講師、開佛堂，都朝著這個方向在栽培我們，那時候我要去上課的時候，當然我就少喝一點，可是我沒辦法少喝點，後來就跟酒藕斷絲連，一喝下去課也不上了(K 1-4-30)。他還提到一段待業中前同事關心其飲酒的經歷，然後另外有一個廟，我也經常去泡茶，那時候待業，早上就去泡茶的目的就是想說看能不能不喝酒就待在這個地方，跟他們在外面那邊泡茶。我過去羽田的一個好同事在那邊，那個廟的負責是他們台南故鄉的鄉親，在那個地方後面有一個工廠，類似家廟。羽田倒了以後，我們就各奔東西了，後來我會跟他再會合，也是因為他知道我那時候還住在南屯楓樹里的時候，知道我喝酒來關心我，來關心我，他也是希望能夠拉我一把，帶我到廟裡面去靜坐，是基於這樣的好意(K 1-4-33)。在廟裡面認識的一位道教徒朋友，帶領阿信認識了他後來受洗的牧師，真正帶我認識合一教會的盧牧師，後來受洗，是我過去的一位朋友，叫王泰中，這個朋友四十八年次，今年早幾個月以前，肝癌去世。這個王先生是在廟裡面認識的，他是唯一一個不是酒徒，來過東勢新生命看我的。大家都是

道教，就是同在廟裡面，但是他知道我喝酒喝成這個樣子 (K 1-18-5)。受洗成為基督徒對於後來阿信的清醒非常關鍵，他回顧了自己受洗的過程，過去我的同事裡面有個經理，我們兩個感情很好，他是基督徒，但是他也沒給我傳教，我知道他們夫妻很好，我到看守所的時候，還有當守衛時從沐恩回來，他們夫妻也還有來看我，所以我覺得他們兩個都一直給我溫和的印象。受洗是這個王先生有一次住國軍台中總醫院，好像是胃痛，還是腳斷了，反正痛得要死，我在那邊想誰保佑我不要痛，看護都換了三個，我說到底誰能來救我。後來王泰中來看我，我跟他說拜什麼都沒用，再來有個耶穌，我想要來試看看，真的是這個樣子跟他說的。他有一個好朋友在盧牧師那邊受洗的，他認識這個盧牧師，所以等我出院了以後，有一次王泰中來找我，他說以他的閱歷，他也不是把他當成一個傳教的牧師，他是把盧牧師當成一個長者，應該可以馴服我，就介紹我去跟他認識(K 1-18-10)。後來阿信與媽媽一道受洗。

貳、專業戒治機構與成長課程的輔助力量

當生命陷落之際，受苦的生命總會一再為自己尋找可能的出口，期待能找到釋放情緒壓力的管道，或是幫助自己轉變心念的方法，參加專業戒治機構的戒治或各種成長課程或研習就是其中常見的一種方式，也是一種填補心靈空虛，認識自己或修復創傷的方法。本研究的三位參與者，在生命陷落過程中，順著自己的機緣，都曾參與過各式各樣、對他們有所助益的戒治機構的療程，自助閱讀與專業的心理治療，從中汲取幫助自己走過生命風暴的觀念或知識，做為生命轉換階段的滋養糧食。

一直不喜歡求人的阿義，從未尋求專業心理治療的協助，來AA清醒以後，會有越來越珍惜生命的感覺，開始與會友及家人閱讀及討論一些探討心靈的書籍，剛好我小孩子也喜歡看，他也買了蠻多這方面心理學的書，一些美國包括那個什麼的眼淚，我看了，但是我有個缺點，內容我大概都記得，但就是作者或者書名，我很容易忘記。(叔本華的眼淚，作者歐文·亞隆。)他的書我後來也看蠻多本的，因為我小孩喜歡他的書(C1-8-10)。阿義談到了他有了閱讀習慣後想法的改變，從這個過程當中也讓我了解就是，心理醫生也不是神，但是也可以讓我感受到尤其是心理醫生跟我一樣，都是內心裡面有太多問題，然後他們靠著自己探討自己問題然後再去解決，中間再去發現很多新的方式出來，透過這些東西也讓我去看我在AA的成長過程(C1-8-16)。他進一步回顧了與AA會友讀書討論後的反思，後來一位成員也介紹一本「誰能寫出玫瑰的味道」，那本也給我蠻大的一個啟發，有實用性質，就是我會追求完美，我以前覺得不會去注意到這一塊，從那本書裡面，才發覺我真的是這個樣子，也包括我能開始接受別人的不完美(C1-8-19)。阿義清醒後雖然情緒管理改善不少，還是偶有情緒失控的狀況。2013年起，戒酒七年的

他因緣際會接觸了祖師禪林(<http://www.changrove.org>)，開始定期禪修，聽聞佛法，思維自身的三世因果，苦集滅道，藉此他更深入地了解自己與改變個性，學習不造新因，安心受報，行所當行。

台灣酒癮戒治資源的醫院主要是藥物治療，另一端則是以福音戒癮的宗教療程，特別是基督宗教投入此服務事工最早，紮根最深。綜合台灣現有之酒癮戒治資源，有醫藥資源、民間戒治資源及自助性團體資源、酒癮戒治方案等。醫療資源主要是指各精神醫療院所，主要提供酒癮者戒斷期急性症狀緩解與簡單的衛教，和承辦酒癮戒治方案，針對家暴加害人強制執行酒精減害教育或戒癮治療，還有針對兒童少年保護個案、高風險家庭成員中具戒治意願之酒癮個案提供酒癮戒治服務。民間戒治資源則是指蘆葦營(<http://reedsrecovery.org/>)、台中市新生命戒癮成長協會、新生活協會、大覺同心會、沐恩之家、晨曦會、歸回團契、主愛之家等機構。自助性團體資源則有病友互誠清醒的戒酒無名會。阿信與小安曾有多次到醫院戒斷的經驗，但未曾進一步的尋求酒癮的治療，況且台灣現在的醫療體系也缺乏相關的配套措施。他們是在民間機構的蘆葦營與台中市新生命戒癮成長協會真正開始戒酒，用新的角度認識酒癮疾病。2006年成立於台中市東勢區的新生命戒癮成長協會，採用現在台灣主流的福音戒癮模式，協助毒癮、酒癮者戒癮。也是過來人的協會執行長陳文雄牧師常用聖經所言的「應當一無牽掛」來感化毒、酒癮者，最大的敵人是自己，改變以自我為中心的價值觀，就能走出毒品酒精控制，並擁有全新喜樂的生活。2002年成立的彰化蘆葦營身心靈恢復中心(Reed Recovery Center)，最初也是採用晨曦會的福音戒酒戒毒模式，2006年因緣際會，開始學習轉型為與AA密切合作的明尼蘇達模式的癮症康復療程。

在成癮戒治領域有40年以上經驗並在三十年前，開始到中國協助建立成癮戒治體系網絡的David Powell，在其著作 *Clinical Supervision in Alcohol and Drug Abuse Counselling* 中介紹了在北美自1950年發展的明尼蘇達模式(Minnesota Model of Treatment) 的完整療程包含:團體治療/衛教/多專業的工作團隊/過來人的成癮諮商師/治療性的氛圍/分擔工作/家庭諮商/參加營內外的AA聚會/每日閱讀的小組/生命史的回顧/作步驟/休閒與運動(David Powell,2004)。書中討論了這種混合治療模式的哲學基礎:

- 1.人們在適當引導下，擁有改變的能力。
- 2.人們會被自己的抗拒與否認所遮蔽，並非總是知道甚麼是對自己最好。
- 3.成長的關鍵是適時地調整觀念與行為改變的組合比例。
- 4.改變是常態且不可避免的。
- 5.督導訓練如同治療，要專注在可改變的事項上。
- 6.要治療某種病症，未必需要許多有關病症的原因與作用。
- 7.有許多正確觀看世界的視角。

蘆葦營主任黃紹基先生回顧了幾項蘆葦營轉型的關鍵階段與重大事件：

在 2007 年由於我的訓練中，發現了癮症康復團體對患者的必要性。我設法接觸了在台灣推行了 20 餘年的一個癮症康復團體——AA (Alcoholics Anonymous)，開始去了解 AA 的精神，以及其 12 步驟的方法，這也成為往後所有從此結訓的患者的身、心、靈走向健康的「康復公路」。受訓兩年半後 2008 年 10 月，我又做了一個重大的決定，將營地常久以來的戒治時間，從最早前的無限時，進而半年，進而三個月，最後在 2008 年 10 月改成兩週。終於去掉了大部份“控制、害怕”的觀念以及做法，這也奠定了患者在確定病識感上的根基。

也就在此時，第一個由酒癮混亂中走向清醒的人出現了，接下來就不斷的有一定比率新的酒或毒癮患者走向清醒。他們從台灣各地而來，在他們回到居住地後，也紛紛的成立了康復支持團體 (AA)，他們自己引用一些簡單的 AA 書籍材料，定時聚會，彼此分享、互勉，持續維護疾病，更是走向人生新的旅程。

在 2012 年 3 月份寫下這篇文章，這時蘆葦營的同工仍然是只有兩人，一個是我，一個就是這位訓練我的宣教士，我負責的是癮症康復的計畫與訓練，她負責另一個更艱鉅的工作，就是癮症家庭或家屬的康復。此時已經有近 40 個患者在經歷這樣的模式下，開始過著與一般人一樣的生活，但其實他們才正開始而已，就如一位酒癮症者的分享說道：「我似乎在前面的 10 年裡，沒有什麼記憶欸，一直到我停止喝酒兩年後，也就是第三年開始，我才開始能把生活中的事件或感情等等關聯起來。」

這 40 位患者多數反覆地摔跤復飲，但繼續地保持與清醒社群的連結，不放棄希望。其中約十位的酒癮者，有各自獨特的康復曲折經驗，保持了較穩定的清醒狀態，阿信與小安是其中兩位。由於明尼蘇達模式的效果顯著，彰化蘆葦營身心靈恢復中心，雖在人力很少的環境下服事，2012 年還是派員赴美實地參訪考察，也交換了許多能幫其轉型成長的知識。2013 年起，為將其成癮康復模式做得更完善，更有組織的紮根與推動教育訓練工作，蘆葦營開始推廣 *CPS(Certified Peer Specialist)* 的運作方式。CPS 是受過適當訓練的病友為病友服務的模式，是一個國際的趨勢，肯定成癮是可治療的。而將 CPS 專業的病友服務列入一個康復機構裡，正反映了機構期待患者康復進而獨立生活的治療心態。

黃先生又簡單闡述了 CPS 的觀念，傳統上，在台灣社會裡，一個酒癮患者或毒癮患者是被視為需要很多的管理、中途資源、不離不棄的照顧、甚至重刑懲罰才能維持他的不酗酒或不吸毒，構成了患者成為社會資源的吸收者及無能者，且強化了他的自卑、心理隔離及依賴的自我觀。然而 CPS 整個顛覆了酒癮者及毒癮者的刻板定義，不但以疾病和康復的角色、觀點來看待，更可破除社會對成癮患者的排斥及成患者自己的羞愧感。這說明了戒治並非只是不酗酒或不吸毒，而是

經由康復而產生對別人有貢獻的人生。在一些歐美國家，CPS 服務不但已成為醫療保險可給付的服務，也立法為一些機構必需提供的服務選項，確定了 CPS 服務在治療上的功效。為了再成長以及更能引導患者恢復正常，2014 年將戒治營區搬往環境優美的花東地區，並於 2015 年開辦 CPS 康復中成癮者訓練課程，期許蘆葦營成為在癮症荼毒下的家庭及患者的一個正向引導與希望。

叁、宗教信仰的救贖力量

宗教 (religion) 與靈性 (spirituality) 常被交換使用，「宗教」是一種組織化和制度化的信仰系統，有其配套的慣例和信仰社群。「靈性」是一種內涵豐富的組成概念，意指人類經驗的一個面向，此面向涉及超然物外的個人信仰與行為，存在於傳統宗教之內或之外，源自於家族和文化傳承，與大自然和人性有關 (Walsh, 2009; 劉淑瓊譯, 2011) 它是宗教的核心。

Alfred North Whitehead 曾說孤獨是真實靈性信仰的情境：「宗教是個體在孤獨中所做的事……如果你不曾孤獨，就不可能虔誠。」，宗教信仰的信念能提供個人安身立命的架構，在面對失落事件時，有安定情緒的作用。Wieland-Burston (1999) 則認為「孤獨」之苦與椎心之痛絕非一人所能隱忍而不發作，當人覺得隸屬於某個宇宙，而這個宇宙也算得上是精神宇宙時，它便會回應一個人內心的痛苦，肯定這一份痛苦，讓當事人覺得他的痛苦得到了他人的肯定、他人的接受、他人的允許。身受孤獨之苦的人周圍若有一個充滿同情、關懷的精神世界，則能讓當事人的本我，在生命因關係斷裂而暫告破裂時，重建他與本我和生命之間的關係 (Rollo May; 朱侃如譯, 2003)。

Frankl (鄭納無譯, 2002) 認為每個人都有人生目標，人的存在就是「實現此時此刻的意義」，人生的意義包含經歷與完成創造價值、經驗價值與態度價值。而人生意義的實現，有賴宗教信仰的引導與支持。

Fromm (1967) 認為宗教信仰的意義，在協助人類追求真理、學會減少痛苦、增強責任感、發揚仁愛及理性、以及發展超自然的精神力量。他認為人的一生都在「存有 (Being)」與「擁有 (Having)」之間擺盪；「擁有」者的人生觀是以物為中心，追求金錢、名譽和權力；「存有」者的人生觀是以心為中心，仁愛、分享及給予才是人生目標。以「擁有」為人生目標，當目標無法達成時，就會感到空虛和焦慮不安；若以「存有」為目標，則能透過內心的淨化與觀點的轉化，超越物質、超越自己，追尋人生的終極關懷，找到生命「永恆的意義」(張苑珍, 2008)。

Maslow (1959) 曾提及，玫瑰花的價值在發展成為一朵最美的玫瑰花；人的價值則在發展成為一個最完美的人。他認為無所事事的生命與缺乏價值的追尋，將使人產生焦慮、悲觀與失望。因此，人生應追求一種屬於自己的人生價值，即「自我實現」，也稱為「B 價值 (Being value)」，即包含真、善、美、聖、純潔、寬恕、善良…等十四種人性的內在價值。B 價值可以從真實體驗人生、做出正確的價值抉擇、對自我真誠、具道德勇氣、努力發揮潛能、體驗高峰經驗和真誠的面對自己等八個面向，進行自我鍛鍊、行動、反思與超越而獲得實現，其中的「高峰經驗」就是宗教的心靈經驗 (張苑珍，2008)。

宗教是對人生終極價值和終極意義的關懷，不論是 Frankl 的意義價值論、Fromm 的「存有」追尋，或是 Maslow 的 B 價值實現，都在落實人生的終極價值與終極意義信仰，信仰能幫助人們實踐生命的意義與價值，此即宗教信仰存在的意義與提升人類心靈的價值所在 (張苑珍，2008)。William James 於「宗教經驗之種種」一書中 (蔡怡佳、劉信宏譯，2001)，主張宗教信仰與宗教體驗可以讓當事人從悲傷的歷程中，再度開啟生命的意義感與活力，此即為「宗教經驗」所帶來的安定力量。

李亦園 (2010) 院士指出，宗教的目的是為了三種滿足，其一是滿足人心理上的需要，早先由於物質缺乏，有種種生活上的困境，於是藉著宗教來彌補、安慰、滿足人們；其次，使人們能夠藉著宗教信仰而在一起；但宗教最重要的意義，則是滿足人的終極關懷，使人們知道人為什麼存在，生命的意義是什麼 (法鼓山智慧隨身書，2010)。陳郁夫 (1995) 則認為宗教信仰可以消除人對死亡和生命困厄的恐懼，給予宇宙人生許多無解的問題一個適當的解釋，虔誠的信仰更可減低人類的焦慮與不安，讓人知道生命的意義與方向，而產生一種令人感到安定的歸屬感。鄭石岩 (1997) 也認為宗教是人類精神生活的重要軌道，因為宗教所涉及的範圍包含了大部分的人性需求。無論就心理健康、精神生活，乃至生命的究竟意義來看，都具有豐富的價值。

占姆士 馮勒 (James W. Fowler, 1981) 在「信仰的階段」(Stages of Faith) 一書描述其信心發展學的要點，他認為「信心是人類普遍性的產物」(Faith is a human universal)，是人尋求生命意義的途徑。根據馮勒，信心是人類普遍性的自然現象，因為每一個人在一生中必定會相信一些東西。雖然所信的不一定與宗教有關，但一生中必定會相信一些人或事物，是無可致疑的。而這些「相信」，就是「信心」。「信心」在馮勒的觀念中並不一定是指著各種宗教信仰而言，相反，他的理論並不在意那一種宗教信仰。馮勒的信心發展理論將信心如何建立 (How) 與信心的對象 (What) 分開，接受宗教信仰不等於有信心。馮勒將皮亞傑、艾理遜及科爾伯格等的結構發展心理 (Structural Developmental Psychology) 理論，應用於人類信心成長之上，建構出「信心發展學」。馮勒的理論基於兩個假設：首先，他認為信心是與生俱來的東西，每一個人都對某些事物產生信心；其次，

信心是自然成長的，並且是有規律地成長，是藉著與社會、文化、宗教儀式、及教導的相互影響而成長。

馮勒的信心發展理論基本上有如下圖六個階段(表 3)，但他加上一個「階段前期」(Pre-stage)來指出幼童的信心開始建立的原始階段。

表 3 信心發展階段圖

階段	年齡	特性
投射式信心	3 - 6	將對神的感受投射在父母或長輩身上
神話/字面式信心	7 - 11	接受對父母或師長教導關於神的一切
綜合群體式信心	12 - 18	將以往所信的綜合起來成為自己接受的信仰
個人反思式信心	19 - 30	反思上一階段的信仰是否合理
契合式信心	30 - 40	承認真理是複雜的、抽象的、及多面體的
普世式信心	> 40	完全放棄自我，追求普世性的信仰

綜合前述學者、宗教家對宗教信仰的觀點，可看出宗教信仰對經歷生命苦難，遭遇困境的人，具有療癒與安定心靈的作用。本研究三位參與者中有兩位，阿義與阿信，45歲過後才遇見AA。她們性格較背逆，不喜歡組織化的宗教儀軌，但在其生命碎裂和重建的歷程中，都曾藉助宗教的力量安頓自我，在信仰中保持內在的寧靜，來度過生命的黑暗期與清醒後的困頓階段。中年危機也正是追尋人生意義、探索內在自我的起點。中年之後，人會開始碰觸生命意義的問題，也開始面臨親人死亡與個人生命有限性的體察，促使自己反思所選擇的生存方式與生命的核心價值，對靈性與宗教的渴求日益迫切。兩位較年長者信仰的入門，雖然功利現實，但還是一劑幽谷中的安慰。一如愛人與被愛的能力，信仰是會發展的。

阿義與阿信，中年遇見 AA 後才戒酒，學習清醒地生活。在這之前他們已經在不同的宗教體系反思自己的安身立命之道，譬如阿義早年就接觸慈濟與日系佛教，阿信則從最初求助民俗看風水，一貫道，研究佛教教義到改信基督宗教。雖然易信易退，他們早期的信仰探索帶領他們來到 AA，也使他們能更深刻地理解 AA 的康復計畫，投入自己內在的冒險之旅，讓心靈持續成長，發掘自我的獨特意義。在 AA 的學習，也豐富和深化了他們原本的信心。

肆、小結

身心靈整合療癒暢銷作家的美國外科醫生 **Bernie S. Siegel** 曾說：「生命是一場分娩的痛，我們是來這裡生出自己的。」。研究參與者破碎的生命經驗，就像經歷一場分娩的痛，更是破碎自我的英雄旅程，自我破碎之後，新觀點、新生命才有可能誕生。在破碎自我的英雄旅程中，惟有穿越生命的黑暗，才能體會生命的痛苦；存在的孤獨，惟有心悅誠服的納受，才能與之共舞。穿越黑暗之後，必能感受到光的溫暖；走過痛苦的旅程，生命必然有所成長；學會與孤獨共處，則能獲得靈性的深度成長。研究參與者破碎自我之後，開啟了自我所有的可能性，若能開放心靈，擴展自我的理解，經驗存在邊界處境淬煉的生命，必能朝向更高層次的生命發展。

所有人生的困境，都是內在靈魂的召喚，波斯詩人 **Rumi** 如此形容生命困境對靈魂的召喚：

破曉的微風有秘密要告訴你，別回去睡。
你必須尋求你真正渴望的，別回去睡。
人們在兩個世界交接處的門口舉步不定，圓形的門敞開著，別回去睡。
(巫士譯，2011)

三位研究參與者歷經酗酒導致破碎的生命經驗之後，在長期的成癮過程中，家人，朋友，教會，專業機構持續的關懷及陪伴網絡，是支持酒徒，度過生命黑暗期，最終遇見 **AA** 的活水資源。他們必須在人生的風浪顛簸中重新定義自己，回應內在靈魂的召喚，迎向困境的挑戰。在生命破碎之後，研究參與者已無路可退，沒有選擇回去飲酒的權利，也無法繼續用過去的生活模式運作自己的人生。被破碎經驗推下生命懸崖的他們，惟有從破碎中重生，像破繭而出的蝴蝶般，展現綻放之後的美麗。第五章將以三位研究參與者重建自我，家庭與連結的經驗為描述重點，詮釋他們在加入戒酒無名會之後，清醒生活，和好的歷程與靈性覺醒的體驗。

第五章 在世康復與和好

本章將以三位研究參與者重建自我，家庭與連結的經驗為描述重點，詮釋生命破碎的他們在加入戒酒無名會，找到一個溫暖的新家之後，學習重振意志，清醒地生活，尋找自我，與他人和好的歷程與靈性覺醒的體驗。分四節描寫與詮釋他們經歷戒酒，清醒的生活，在真實生活世界的康復與其靈性覺醒的經驗，並初步討論了做為社會病的酒癮的幾個面向。第一節以「清醒地生活」為主軸，描述他們與 AA 相遇，恢復與保持清醒初期的歷程；第二節以「在世康復」為重點，對參與者在真實生活世界的康復歷程中，重建連結，家庭與自我的經驗做深度描寫；第三節從「酒癮做為靈性渴望完整的隱喻」逐步探討本研究參與者康復歷程中的靈性覺醒與日常生活的超越經驗；第四節則以「酒癮是社會病」為重點，從家庭，醫療社群與社會文化的面向，更深入的探究成癮現象與社會根源。

第一節 與 AA 相遇

酒癮，會惡化，致命，不會不藥而癒，但要對症下藥。酒癮者多是合理化的天才，並非基於高尚的德性，往往是撞到底後，酒癮者個人主觀覺受的痛苦情境，龜裂了他們層層的否認面具，被迫來到 AA，戒酒和改變自己。

酒癮者的意志力是殘障的，康復的初期，往往處在破裂的關係和病態的互動中，需要一個新的社會環境來治療自己，重振意志的階段往往也要歷時數年。在這個新的社會環境中，酒癮者找到認同，有歸屬感，有能分擔共同問題的朋友。這個溫暖的新家可以是 AA 的一個組別，一個中途之家，一個成長團體，或是一個不用教條羞辱人的共修團契，也可以是一位心理諮商者，或是一位可信賴的朋友。這個新家庭有一些不同的互動方式，在這個家庭裡犯錯是被允許的；每個人都一樣重要，沒有誰在領導誰。這個家庭建基於相互尊重，平等與嚴格的誠實，大家都可以討論自己的感覺。家庭的成員被接受是因為他(她)就是他(她)自己，而不是因為其表現或成就。

康復是一趟認識自己的旅程。如同剝洋蔥般，康復中的酒癮者會一層一層地發現自己的本來面目。誠實面對自己，是一種要學習的能力，困難但必要，但是值得的，是酒癮者長期持續康復的重要基石。原本社會對酒癮者刻板印象的標籤和酒癮者內在的羞愧都形塑出，酒癮者是個失敗者，差勁，滿身缺點及不值得接納的人。酗酒的痛苦迫使酒癮者找到一個新家，學習漸進地揭露真實的自己，也因而得到關愛與接納。在每次 AA 的聚會或互動中，坦誠真實地談論自己，分享經驗和回應，不必懼怕被分析，被論斷，被教條式的指導。緣此，酒癮者逐漸能

卸下偽裝的面具，發現，面對和接納自己。這是一個終生的旅程。在這個旅途，酒癮者開始變得真實，脫離羞愧，尋回失去的自尊。

台灣 AA 是一社區型，無專業治療師的酒癮者互勵自主運作的團體，建議以源於北美 AA 12 步驟的實作為酒癮者的康復計畫。台灣中文 AA 聚會已超過 20 年的歷史，其成立宗旨為「戒酒無名會是一個團體，會員不分男女，彼此分享他們的經驗、力量和希望，為解決他們共同的問題，並幫助他人從酒癮疾病中得到康復。作為會員的唯一要求是一個停止喝酒的意願。作為戒酒無名會的成員，無須繳納會費或費用；我們依仗我們自己的捐獻而自給自足。戒酒無名會不與任何派系、宗派、政治勢力、組織或機構結盟；不想介入任何紛爭；既不贊同也不反對任何行動方針。我們主要目的是要保持清醒，並幫助其他酒癮患者獲致清醒。」

AA 提議以 12 步驟的實作，作為一個酒癮者的康復計劃：

1. 我們承認我們無能為力對付酒精，而我們的生活已變得不可收拾。
2. 來相信有一個比我們本身更大的力量，這個力量能恢復我們心智健康和神智清明。
3. 作出一個決定，把我們的意志和我們的生活，託付給我們所認識的上蒼。
4. 作一次徹底和無懼的自我品格檢討。
5. 向上蒼、向自己、向他人，承認自己過錯的本質。
6. 要完全準備讓上蒼除去自己一切人格上之缺點。
7. 謙遜地祈求上蒼除去我們的缺點。
8. 列出一份所有我們所傷害過的人的名單，並使自己甘願對這些人作出補償。
9. 盡可能的話，直接補償他們，除非這樣做，會傷害他們或其他人。
10. 繼續經常自我檢討，若有錯失，要迅速承認。
11. 透過禱告與默想，增進我們與自己所認識的上蒼有自覺性的接觸，只祈求認識祂對我們的旨意，並祈求有力量去奉行祂的旨意。
12. 實行這些步驟的結果是我們已經擁有一種精神上的覺醒，我們設法把這個音訊帶給酒癮患者，並在我們一切日常生活事務中，去實踐這些原則。

AA12 步驟本質上，是一個「實作的心靈療程」，康復的主要責任回歸到每個酒癮者自身，要在非保護性或非隔離的真實生活情境下，逐步學習如何找到自己清醒生活的路。參加小組例會共修，真誠分享與傾聽，作步驟與服務的承擔是 AA 療程的核心要素。AA 社群的另一個特色是資深成員輔導新成員者的經驗傳承模式。康復計畫的重點在於酒癮者願意從精神方面促使自己成長。十二步驟的原則，只是渴求進步的指南，要求酒癮者在精神生活方面有穩定進展，並非要求其在精神生活方面要有完美無瑕之境界。本節分別描述三位參與者加入 AA 後，戒酒與保持情緒清醒的前三年經驗並初步討論 AA 十二步驟的康復計畫。

壹 戒酒是地基

酒癮患者大多數都不相信或不願意承認自己是真正酗酒的人。他們會用各種方式自欺，並採取各類試驗方法，向他人證明自己是獨特的，是例外的，依然能夠安全而節制地飲酒。

戒酒無名會(Alcoholics Anonymous, 2004)一書中提到了一些試驗方法:只喝啤酒，限制喝酒的數量，絕不獨自喝酒，絕不早晨喝酒，只在家裡喝酒，絕不存酒在家內，絕不在工作時間內喝酒，只在宴會時喝酒，只喝葡萄酒，同意在工作中醉酒即行辭職，去旅行，不去旅行，發誓永遠不再喝酒，從事更多體能活動，閱讀益智怡情的書籍，前往健康農莊或療養院，做義工。每一位酒癮者都可以再增添不勝枚舉的新方法，譬如本先導性研究某位參與者曾簽下醉酒即離婚的切結書。

能節制飲酒的人，即使偶爾也會飲酒過量，損害身心健康，只要他有良好的理由，可以立刻戒酒而不會有太多困難。他們能喝酒，也能隨時不喝。

酒癮者則是個欲罷不能，欲戒不能的酗酒者。剛開始，他(她)可能是個有節制的社交飲酒者，逐漸地變成一個經常性大量飲酒的人。在他持續豪飲的某一個階段，只要他一喝酒，便會失去控制，做出怪誕不經，不可思議的事情，往往釀成悲慘的結局。「一杯太多，千杯太少」，他很少會是微醺，總是醉得神志不清，性情變得極度乖張，甚至具有危險性，與他正常時的本性大不相同。即使常因酗酒受苦受辱，窘惑不安，酒癮者內心深處，仍堅固地盼望，自己能恢復控制飲酒的能力，與常人一般享受飲酒的樂趣。結果屢試屢敗，惡性循環，卻還一意固執，終致陷於瘋狂或死亡的境地。這種強迫性行為與內心的迷念，就是戒酒無名會(Alcoholics Anonymous)所描述的酒癮者對酒精「過敏和渴望」的現象。

因此，康復過程的第一步驟，是承認自己是個酒癮者，承認自己對酒精無能為力。和能安全喝酒的常人無異之幻想，應徹底摧毀。在 AA 聚會中經常聽到「如果你不喝第一杯，就不會喝醉」。關鍵在第一杯，不在第二杯，第五杯，第十杯。與其計畫如何不喝醉，或試圖控制酒量，不如集中精力在遠離第一杯。

每個康復中的酒癮者，都有很多戒酒失敗的經驗。在酗酒的歲月中，非常窘迫難受時，都會宣稱「再也不喝了」。有時更下定決心，發誓戒酒，永遠不沾酒。他們咬緊牙根宣布時，態度是認真的，也常真的多次做到，幾周或幾個月。有的更久些。直到時間到了，又復飲了，迅速地陷入原先的困境，並帶著新的內疚和悔恨。酒癮者的親友也往往厭倦了這些「這次，我一定說話算話」的誓言。基於這些集體的經驗，在 AA 裏，試著不去說「永遠戒酒」和「發誓戒酒」。AA 認為酒癮疾病是一種無法治癒的疾病，對於保持清醒不要發長期的誓言。長期的誓言，對於剛戒酒者，也是一種劇大的壓力和不必要的心理負擔。AA 發現了更實際，更有效的說法「我只是今天不喝酒」(JUST FOR TODAY)。不論酒癮疾病多嚴重的人，都可以做到一天不喝酒。AA 是一個「一天一天來」的康復計畫(ONE DAY AT A TIME)。如果飲酒衝動太強烈或頻繁，也可把二十四小時分成更小單元。譬如部

分參與者在戒酒的最初幾個月，就使用六小時或十二小時的清醒計畫。這是一個簡單的不去拿第一杯酒的方法。

剛開始，這是一個有效的，只是為了保持清醒的方法。一旦這種「試著過好今天」開始生根，成為康復中的酒癮者的思維方式的一部分，這也會對處理一些其他戒酒之後接踵而來的問題有所助益。

酗酒十多年後，生活危機不斷湧現，工作不如意，跟女朋友分手，失意孤單，32歲已多次喝到因嚴重身心併發症住院的小安，於2007年夏天被迫初次到彰化蘆葦營戒癮中心戒治。小安回憶了最初接觸到AA的情形，我記得從二十九歲那一年開始發生很多事情。然後因為沒有對策來幫助我，病院住過，求神問卜也做過，在已經快要放棄的時候，剛好我大嫂在網路上搜尋戒酒單位的資料，才知道蘆葦營，就打電話去求援，強迫我要去參加(L1-1-12)。當時彰化蘆葦營身心靈恢復中心(Reed Recovery Center)，最初也是採用晨曦會的福音戒酒戒毒模式，正開始學習轉型為與AA密切合作的明尼蘇達模式的癮症康復療程。原本抗拒的小安，經過家人積極地勸說與努力，勉強地來到蘆葦營，開始人生第一次酒癮戒治。最初他還會自欺欺人，戒治初期仍多次偷喝酒，直到被營主任警告，擔心被迫離營之後，無家可歸，感到要被遺棄的心理恐慌的小安，開始大量閱讀衛教，覺得弄懂酒癮跟自己的問題，狀況就有比較好(L1-1-35)。可是衛教知識抵擋不了小安內心還想喝酒的渴望，戒治期滿離營後，他很快復發，迅速摔回出發原點的情況，過著一種仍然寂寞孤單，不誠實的生活方式，繼續不健康地控制與依附他人。繼續在酒精王國流轉的小安，神智不清，甚至到超商偷拿酒喝，因而被移送法辦，判了兩年緩刑。最後他搬回父親家中，生活依然繞著酒精打轉。小安費盡心力嘗試控制自己的飲酒，終究無效，在最後一巡兩周連續的狂飲後，瀕臨崩潰，身體累積的病痛已撐不下去了，我記得到最後一天因為已經喝到身體真的不行了，很痛苦，喝酒壓也壓不下去(L2-2-18)。小安來到黎明前最後的黑暗，初次戒酒後又復飲，一年來流轉起伏的痛苦，讓小安體會到酒精是其悲慘處境的根源，面對承認潰敗與向外求助的挑戰時，他不再抗拒，第一次主動求助。從酒癮的痛苦中，他學習到謙遜的功課。

一年前的戒治學習所播下的種子，現在開始萌芽，他變得堪受教(Teachable)，再度回到蘆葦營短期戒治和持續參加當時中部地區僅有的蘆葦營內的中文AA聚會。小安回顧了當時自己心態的轉變，這一次的摔倒經驗似乎是我有一種幫助，在某一種層面上讓我覺得我想要再嘗試喝酒的那個心真的是沒有，想要在挑戰自己是不是真的不能喝的那個心壓到很低很低(L3-1-1)。這時的小安內心湧現出清醒的渴望，帶著初學者之心回去，讓我覺得有幫助的應該是，不要再重蹈上一次還有很多自己的想法跟意見的經驗。所以第二次我去，就是抱持著，我這次我想放空，我就不要自己去想要做些什麼事，盡量在蘆葦營裡面照他們的吩咐做，我不想當一個有想法的人，把自己當成一個空白，所以我覺得我是從零開始

(L3-1-5)。AA 會建議新來者，初期密集參加聚會，例如 90/90，就是戒酒前九十天，參加九十次聚會。小安接受了建議，採取行動，增強自己戒酒的意願，認清「戒酒是個地基」，在前半年的時候，我想法比較單純。而且這一次好像比較搞得懂喝酒的先後順序，比較清楚知道說，我喝了酒之後，不管我身邊有什麼東西，我都會失去。所以這次的重點就是先把酒的事情處理好，我體驗到說不喝酒是一個地基，如果沒有把戒酒的地基做好的話，即使我在短時間能再有一些友情、感情、工作、事業，這都是因為我不喝酒才會產生的。我要沒有把地基弄好的話，即便我有再多的東西，也會因為那個地基不穩整個全部垮掉。我後來認為說，我當初那樣的想法，其實很單純的想要做一件事情，其實好像還蠻快樂的(L3-1-9)。他每天專心地騎摩托車，從烏日過大肚溪，到彰化 AA 聚會共修，拋棄陳舊觀念，學習用穩健的步調保持清醒。途中雖然會經過許多曾經誘人的超商與小吃店，酒精隨時可得。但他一天一天過，抗拒誘惑，他開始從其他成員的經驗，學習自己清醒地生活的道路。

清醒初期的小安暫時從現實的人生退下來。因為謙遜低頭，能受教，願意學習，承認自己的酒癮病症，認清戒酒是他重建新生活的地基。小安在適當的時機暫停，回顧自己過去的足跡，看看有什麼需要修正的，並規劃一下未來，如何才能更加穩健重生。退一步，能見海闊天空；雖名退後，實含積極、進步與開拓的一面。退後是一種轉化，能將危機化成轉機。「退步」一般人認為是失敗、不成功，才會向後退，但學習換個角度看世界，將生活議題重新排序，把基礎紮穩，以後的路才會順暢，不致重蹈舊轍。戒酒地基打穩之後，再靜待重新破繭而出之契機，小安「退步原來是向前」了。在參與 AA 聚會的歷程中，他逐漸找到新的認同，歸屬與希望。

貳 找到回家的路

酒癮是一種關係的病症。到了酗酒末期，最令酒癮者痛苦的是他(她)們與親人，朋友以及整個社會間扭曲的關係。自私又固執的酒癮者，不是堅持支配，就是過度依賴他人。自我中心的酒徒，不瞭解真正的手足之情，最會扮演兩種極端角色，不是當某種暴衝的救世主，總想要掙扎到眾人頭頂上，就是藏身在他們之下，經常陷入「當初如果...就好了！」的幻想，成為自憐自艾的可憐蟲。他們不曾在現實中深化對自己的了解，增長關愛他人與接受他人關愛的能力，學習健康的互動，尋求成為家庭中的一份子，同伴中的一個朋友，同仁間的一個同事，社會中 useful 的一份子。當酒癮者慣性自恣地操縱他人，渴望他人滿足自己無止盡的慾求時，也是常人的他者往往最終會反叛並抵抗酒癮者。這會造成酒徒受傷害，被迫害的感覺以及報復的慾望。當他們加倍努力掌控卻繼續失敗時，關係會更疏離破碎，酒癮者的痛苦也會持續地加劇，最終成為一個有家歸不得，甚至無家可

歸的人。

對很愛面子，當老大，喜歡幫助人但不喜歡接受幫助的阿義來說，接受他人幫助或專業的治療，意味著承認自己的極限與失能，承認自己的生活已失控，這是酒癮者極力避免去面對的。四十歲時，已經因為賭博輸造成家庭財務嚴重漏洞後，他還是不求助，繼續喝酒賭博，藉著酒精麻痺隱伏在內心深處的焦慮，逃避面對真實的自我和世界，假裝自己依舊能夠掌控危機湧現的情勢，酒後的狂想世界讓他覺得安全、自在，甚至幻想中樂透還債助人，也將他和現實生活中的種種不如意、挫折隔離。又拖了七年後，寂寞不安，更加痛苦的阿義開始有些反省，見到對家人造成的傷害及心理層面的陰影，開始有了改變的念頭。一直剛強不求人的他，有一天晚上喝到很難過，家裡的人也很冷漠，然後就上網想要搜尋戒酒的方式，看看有沒有什麼可以安全喝酒的方式(C1-2-21)。雖然知道自己生活已陷入無能為力的處境卻又不甘願承認，心裡的矛盾，繼續折磨著阿義。等到他被迫去尋求幫助時，最初也只是從上網路找一些宗教團體或戒癮的資訊。他談到自己偶然接觸到 AA 的經過，因為我很少上網，通常都是玩接龍，就是當消遣而已，我不太會玩電腦。那時候喝酒就很難過，半夜起來想找看看，就莫名其妙打打打就找到，也不算打字就用點的，就點到一些宗教團體的網頁，突然之間就冒出 AA 這個團體出來，那時候點上去的時候大概是我正式來 AA 的兩三年前。然後看到了上面寫的，那天晚上很感動，也哭了很久，因為都在寫我。裡面有醫生的意見，還有一些成員講自己酗酒與康復的過程。那時候很感動，覺得怎麼跟我好像在寫我的喝酒過程，還有我的情緒上的一些問題(C1-2-24)。雖然阿義最初能認同 AA，也有感動，但好強的他，只是動念，並未採取行動，還是想靠自己戒斷，結果一拖又是兩年多。他又繼續酗酒，寂寞空虛，痛苦地生活兩年多後，終於鼓起勇氣下定決心去 AA 戒酒。自己連絡 AA 成員的阿義，最初也想打退堂鼓，但備受酒癮病苦的驅策，終於被迫採取行動，初次參加 AA 聚會，盛裝的阿義，內心仍然很掙扎，在門口徘徊很久，要不要進去。雖然已經決定要來了，但到那邊的時候也在台安醫院護理站那邊徘徊很久，因為聚會的門關起來，外面有掛牌子。結果在那晃阿晃阿晃，後來看到有成員進去，想說已經來了，那就進去看看吧(C1-3-10)。最初他並沒有歸屬感，也不承認自己是酒癮者，第一天去的時候，其實還覺得說我跟他們不一樣，因為他們看起來就像酒鬼，有的喝的臉黑黑的、有的講話也是不輪轉。那我想說我都還好，我也都 OK 阿，我也沒像你們這麼嚴重阿，那大概我，我應該不屬於你們這一群(C1-3-14)。當時阿義心裡想尋找可以安全喝酒的方法，可以喝，然後不會鬧事不會酒醉的方法，結果聽一聽，大家都是談不能喝酒、不能碰酒，那個時候雖然我嘴巴講，你講得有道理，可是內心還是不太服氣啦，因為酒已經跟我三十幾年了，想說不可能你說叫我一下子不喝就不喝(C1-3-17)。依然抗拒的阿義，可是在我內心裡另外一個聲音就是說應該沒這麼嚴重，還可以試看看。結果那天回家後，我又喝了(C1-3-19)。阿義陸續又喝了一個禮拜，甚至中間還醉醺醺的去參加周六馬偕 AA 的聚會，想說不然怎麼辦，

也沒地方可以去了，反正已經喝這麼難過了又想戒，不然我就去看看，結果那天在分享的時候，酒膽來了也隨便講，講一些我過去喝酒的戲劇史(C1-3-25)。他回去後又喝了幾天，到了禮拜三，在市療的 AA，才真的開始不喝酒，從那天開始到現在都沒有再碰酒。那天是 2007 年的五月九號，是阿義的重生日。

不服輸的阿義剛戒酒就擴大事業，試圖證明自己的堅強，生活尚未失控，來遮蓋與家人的疏離。他也熱心參與 AA 內部服務助人的工作，但他喜歡指責別人，控制別人，暴躁的壞脾氣，都沒太多改變。他依然渴望透過追尋外在的目標，得到他人的讚嘆認同，來證明自己的價值。戒酒兩年後，在一次震撼性的轉折，父女情深的阿義從女兒眼中，發現了更真實的自己，她上面寫了，爸爸除了不喝酒以外，什麼都沒變，脾氣也沒變，乾脆再喝酒好了(C1-4-36)。但長久的壓抑和麻痺自己真實感受的阿義沒有能力去表達自己的脆弱、害怕、悲傷、失望這類感情，看了我真的想哭，但是我沒哭(C1-4-35)。在面對生活的逆境與不順，這時的阿義已開始能逆向思考，把它轉化為自己成長的助緣。不像過去遇到生活的不順時，只會僵硬的回應或甚至小題大做，越搞越糟，或是發展出否認與逃避責任的心態，以前我是很怕問題的，問題一來我就躲，我就閃…能夠不處理就不要處理，能夠別人處理就別人處理，但到最後還是得自己去面對(C1-5-7)。阿義發現自己是個 AA 常說的典型乾醉者，戒酒一陣子了，可是自己的行為與心態並無重大改變，雖然感到痛苦，但自從來到 AA 後，就培養每天作感恩與檢討習慣的他，已開始有自我反省的能力與誠實面對真像的勇氣，他開始思考要調整自己的做人處事的態度，透過這個過程讓我去再重新看自己，因為那時候我想說我也當人家輔導者這麼久了，我應該是一個蠻不錯的人才對，可是那也只侷限我在 AA 的表現，我在社會上在外面的表現其實還是一樣的，除了不喝酒以外。所以也讓我重新再思考我的改變，讓我再把自己做一些調整，包括把家人拉到步驟裡面重新再去做，中間也讓我不斷再發掘自己的問題(C1-4-38)。

AA 初期是阿義逃避現實生活風暴的避風港。在 AA 的團體生活中，有各種型式的面質，有時是與輔導者做品格檢討的步驟時，有時是在聚會後非正式的談話時。他提到了一次與成員在會議中的衝突與事後的反省，見到自己某種逃避問題的心態，需要更多成長，大概是有一次因為成員講話的那種壓迫性強制性，說要以 AA 為重，每天都來 AA，那時候我剛好家裡不順，生意也不是很順，自己時間也沒有調配好，其實成員講的沒有錯，只是那時候我自己沒有把那個平衡做好，所以我就一直怪說你要求我來，強迫說你是這樣。其實他沒有強迫，只是講他的經驗，但是我的解讀就是說我必須像你這樣做。因為我不順的時候我沒有出口，所以我記得那時候在開會我曾經講，如果可以每天來 AA 都不用去負責外面的事情，那我也高興，可以在這邊聊天，我何樂而不為。其實那一次是講氣話，自己的成長還是有限，但是那種對我來講也是個真實的東西，也讓我思考說我要怎麼把 AA 跟家人跟事業平衡到一個穩定(C1-5-13)。但也在這 AA 避風港中，阿義學

習自我反省及有勇氣回去面對現實的問題，進而調整自己的生活步調，讓家庭，事業與 AA 之間更平衡，透過這個過程也讓自己覺得來 AA 對我來講是一個學習，讓我不斷去衝突，去碰觸。以前我是最怕碰到問題，但是我在 AA 第二年以後，我就很喜歡人家有問題來找我，雖然會痛苦，我曉得我還是一個有很多問題的酒鬼，包括我的個性情緒上，但是當問題來的時候我比較慶幸的是我蠻重視 AA 這個檢討跟感恩的動作(C1-5-21)。

阿義以前個性急躁，自認完美，總是認為自己是對的，很堅持給客人的服務跟品質要很高，所以常和一起做事的太太起衝突，以前我太太經常罵，我們這路邊攤小吃店，不用以五星級飯店的標準來做生意。可是以前總是覺得這是我要的，不可以降低 (C1-9-13)。阿義的成長反映在他對日常生活事物的態度改變了，沒有過去挑剔，執著的方式，能多些體貼他人的心意。他回顧了來到 AA 後自己個性的轉變，以前我的個性很兩極，就是沒辦法平衡，不是很退縮就是很衝。對人也是一樣，不是朋友就是敵人，而且我認為你是敵人的話，我可以跟你面對面走過去，即使你跟我打招呼我連看都不看你，這對抗還可以維持很久。以前不曉得我這樣是病態，因為所有人都認為說那是我的個性，包括以前我很容易生氣，我的家人、朋友都說，他的個性就是這樣，他不會改，可是我覺得來 AA 以後，好像慢慢在轉變了(C1-9-16)。

阿義談到對自己剛戒酒後，處理債務看法的轉變，我覺得第一次感覺上蒼的功能，是在來 AA 大概六個月的時候。因為以前都是被負債跟清償這些事占據我所有的思維。好像那時候成員講說託付給上蒼吧，雖然那時候也想，但是沒辦法去感受，可是很奇怪就是突然有一天，我記得好像是禮拜三，早上醒來突然覺得我就把它交給祂處理就好了，我就盡量做我的部分就好了。突然那塊石頭丟給祂去承擔的時候，突然覺得怎麼這麼簡單，我就感覺輕鬆了，以前都沒辦法(C1-9-23)。阿義放棄癮症思考的不勞而獲，快速解決的方式後，開始學習與家人健康互動相處。阿義清醒兩年後，妻子也定期參加酒癮者家屬團體聚會同修。後來阿義縮小事業規模，守住本店，與家人同心協力面對問題，至今已逐年穩建地還清近半債務。

改變有痛苦的一面，但也有成長的喜悅。從清醒第三年開始，阿義更聚焦在自己的改變，情緒較不會失控，人際關係變得更和諧。他開始能珍惜自己的生命，藉著與 AA 會友和家人交流閱讀心得，更深入地探索自己的心靈，省思自己過去虛假的完美主義，以致不能如實的接納自己及他人。逐漸卸下完美者面具的阿義，思維與行事不再過度僵硬，也較能隨意而安。感恩逐漸變成一種生活的態度，而不是一個應付的功課，或是每天例行公事。阿義談到了喝了三十幾年的酒，所以到後來我蠻感謝酒的，因為酒讓我重新找到自己，讓我重新開始真正的生活。酒讓我清醒，我覺得是真的酒讓我清醒過來，因為酒她讓我找到 AA 這個團體，她讓我去發現我自己，也讓我看到我的很多問題。我記得我來 AA 好像一年多以後，我開始真的很感恩，感恩這個酒這個東西。到後來有時候我也常跟成員分享，其實現在沒有酒，我一樣找到那種喝酒那種感覺那種喜悅，以前是一定要靠酒才能

找到那種感覺，可是到喝到最後，我記得到後來根本沒有那種感覺(C1-10-20)。

派克醫師在「與心靈對話」(張定綺譯 1995)一書中，所描述的是那些成癮者，渴望回家，回到心靈的家，卻走錯了方向。因為成癮的痛苦，迫使他們出來求助，找到像 AA 這樣的團體，能更深刻地了解自己，接納自己。阿義經由 AA，終於找到回家的路了!

叁 愛裡沒有懼怕

AA 稱酒癮者癮症思考的病態是 靈魂之杯的破洞。真正的康復，是在充滿生氣的覺醒經驗之後。酒，只是象徵。酒癮或任何其他上癮，耽溺或強迫性行為，均代表著酒癮者破裂的內在自我。AA 源於基督宗教傳統的北美地區，在更深入探討酒癮本質的「十二步驟與十二傳統」(台灣戒酒無名會譯，2000)一書中，詳細地討論了酒癮者的痛苦根源在人的七原罪: 驕傲，貪心，淫慾，生氣，懶惰，嫉妒與貪食。這類同佛教談煩惱的根源在人的六種心毒: 貪心，瞋恨，癡迷，疑惑，驕慢與不正信。

羅洛·梅(Rollo May, 1972)說暴力來自無能，無知與癡狂。暴力反映施暴者內心的無能與恐懼，個人的或集體的。抱怨，嫉妒，憤世嫉俗的尖酸，生氣發火，暴怒，怨恨，傷人，動念殺人。這是生氣從細微逐漸昇級到粗猛的樣態。瞋恚心一起，百萬障門開。

暴力，有肢體的，有語言的，有情緒的。阿信年少時的無力感與虛假的驕傲，對金錢與社會地位的渴望，以及酒精與處方用藥的上癮，本質上是同一件事。反映他無能去愛人，也無能被愛。酒癮者無能去經營自己的幸福，也不會隨喜讚賞他人的喜樂，反而常用否定與排斥他人的態度，來遮蓋自己內心的嫉妒與無能。酗酒多年生命破碎的阿信，最初帶著現實功利的心態尋求宗教力量的救贖，2005 年受洗成為基督徒後，內心仍然有一把尺，喜愛論斷比較，帶著憤世嫉俗的尖酸心態。怨恨是更強烈的憤怒，一種情緒暴力，反映了酒癮者生命失控潰裂下，極度渴望卻無能為力去關愛與被關愛的處境。阿信後來深刻地反省自己對親人的怨恨，是一種自憐與自毀，一種很病態的控制和依賴的手段。他沒緣由地怨恨親人，是升級版的情緒暴力。他需要恨，才能有動力地活著，恨的對象毋關緊要，一個議題換過一個議題。內心認為自己獨特的阿信，雖然渴望歸屬感，卻一直不能融入，成為團體的一個成員。他喜歡陷入僵局自憐的病態，不願和解，走出接納彼

此的一步。他像多數酒癮者，往往多疑，不相信他人的善意，也不相信自己值得他人善待。他也不明瞭謙遜與感激之真意，內心經常負面與悲觀，這樣的心態，其實是悲慘的生活情境。

酗酒者，自認是獨特的，是個任性自恣的人，生活在浮誇當中，若不是自以為上帝一般的全能偉大，就是覺得生命無望；這種自憐的絕望，也是一種精巧偽裝的浮誇，是對自己弱點的誇大，覺得自己的問題是獨特的，不能克服或改善的。酒癮者往往能為自己勿需戒酒 找出一長串似是而非的大道理。酗酒生涯越到末期，惡性循環的生命加速失控，酗酒者越恐慌，感覺無力，就會越粗暴，絕望地想扳回失控中的生活。酗酒令其內心世界有短暫的重拾掌控感受。即使酒癮者清楚知道他的飲酒已經失控而其關鍵他者也稱呼其為酒癮者，他還會繼續喝酒，試圖證明自己的掌控感。自傲與冒險把酒癮者卡在一種自毀的惡性循環中，一直到瘋狂和失喪一切有價值的事物。酒癮者復發，試圖節制飲酒，證明掌控能力，象徵其渴望與他人發展一種受人認可的社交關係。每次復發的失敗，都促使酒癮者再度喝酒，以證明其自控能力尚未喪失(Bateson,1972)。

在矛盾衝突加劇的暴力中，失控與失能的酒癮者要如何察覺到自己的良知和生活的真像，從而走向修補、洗淨、回歸的靈性試煉之路呢？在轉化之途，他(她)必須修補自己的創傷，洗淨各種關係間糾纏多年的複雜情結，也要把暴衝的自己重新回歸到這個因恐懼而不能接受並把他(她)汙名化的社會裏去。酒癮者一樣渴望存有。酒鬼的熱情與粗暴反映其深處渴望"合一" (We-ness)，渴望歸屬、愛與被愛。這是人性的普遍需求。成癮，是重複同樣錯誤的行為，卻期待有不同的結果。怎麼轉化酗酒中者的侵略性(Aggressiveness)與施虐性(Abusiveness)暴力，成為能堅持自我(self-Assertion)和明證自我(-Affirmation)的“柔合忍辱力”？

在生命逐步陷落，關係破裂時，1997年起，阿信開始尋求專業心理治療，也接觸宗教，尋找安慰，理解與出路。理工背景的他一直對於科學有信心，“知識就是力量”，他是如此被教導的。但現在他必須面對一件事實—至少應用在他身上的許多科學知識，並不是力量。心理科學可以專業地拆解他的心理，但是無能使他完整拼湊起來。在住院治療或到戒癮中心時，他曾多次接觸到 AA 康復計畫的資訊，只是從一般性的資料閱讀中，他並不了解酒癮是不可逆而且致命的疾病，也不知道自己在長期酗酒跨過某個界線後，已失去能節制飲酒的能力。當時尚未被自己的悲慘擊敗打倒的阿信，還不能甘心承認自己是個酒癮者，不能承認自己無法像別人能安全飲酒。他不明瞭為什麼自己的生命會是這樣的悲慘，也看不出酒精或恐懼與無能的癮我才是他自己所有麻煩問題的根源。他繼續酗酒，易怒，多諍，愛論斷，無能去愛與被愛，和家人相處形同陌路，最後淪為社會邊緣人，幾乎失去所有，生活陷入恐慌狀態。直到 2008 年初，有十七年混合使用酒精與多種精神科處方用藥的病史的阿信，已走投無路，依然帶著操控與依賴，怪罪他人的心理狀態，半自願地接受教會與家人的安排，來到東勢一個基督教的福音戒

癮中途之家。該中途之家，雖然位於山城，但不是強制隔離，也有個案中途復發離去。來此參與一年六個月療程的成癮者，多半生命狀態更為困頓，人際更破裂，有的無路可走，有的迫於無奈，帶著不同意願與心態來此。

如同其他酒癮者，阿信一直善於藉著責怪他人，逃避由自己做出抉擇，並擔負面對真實生活的責任。即使生命已經摔到谷底，他依然有精巧的心思，考慮到怎麼去操控週遭的人，以便依賴他們。但是這趟東勢之行，並未如阿信預先規畫的，他遇見了一位同為過來人的牧師。阿信回顧當時初到新生命的情況，到新生命的時候我帶了一包藥，我在沐恩可以吃藥，在晨曦會也可以吃藥。剛到時，陳牧師他當著我的面說戒癮不靠藥，只靠上帝，我心裡面只有兩個字放屁。後來他就講了故事給我聽，這兩個故事是對我影響很大的，第一個故事他說如果你被狗咬了以後，你會很慢慢甩開還是很用力甩開，我說當然很用力甩開，他說對這個藥也是要這樣子，這個話我聽了更放屁。後來他又講了一個聖經故事，小孩子斷奶的故事，他說斷奶會痛。事後我反省，我這一生對不好的事情忍受程度非常低，回顧一開始我談到讀書的時候抗壓性很低，我過去工作一帆風順都有人罩著，我在羽田，我的同學是副總經理，他爸爸是總經理，那我吃不開那還有誰吃得開(K2-5-1)。陳牧師更進一步尖銳的面質阿信，他說你不吃藥會死掉嗎？他面談時有聽我談過我的過去，他說看我這樣喝都不怕死了，怎麼還會害怕不吃藥，他問沒有吃的話會怎麼樣，我說這十幾年沒有停過藥不吃我不知道會怎樣，他說沒關係如果你要死 死在這裡，死在上帝的所在。怎麼說死呢？可是這話我聽進去了，就留下來試試看(K2-5-22)。這次阿信聽進去了，也暫時留下來了。酒癮者經常有多重藥物使用的現象，也有不同的急性解毒的戒斷症狀，通常為期數周。參與者有的需住精神病院或到戒治中心隔離，藉著藥物緩解。有的並未有特別不適的生理戒斷症狀，能在家自行戒斷。他談到戒斷酒精與藥物的狀況與戒斷後能安眠的甘美，那痛苦我就不形容了，那兩個禮拜恐怕有四五天吃不下飯，沒辦法喝水全身盜汗，晚上也沒辦法睡，眼睛閉著看著就天亮了，像行屍走肉一樣難過，頭皮發麻。兩個禮拜不能睡不能吃，全身軟綿綿的，腦袋也無法思考，所以也沒有胡思亂想的事，到了第幾天我也沒紀錄，就慢慢的能睡了。我還記得早上起來的時候，我拼命在想昨天睡覺的感覺，那種甜美很短暫，我到現在都還很懷念(K2-5-27)。阿信從大學時代初次藉著酒精助眠，十幾年後開始混用精神科的處方用藥，緩解長期大量飲酒衍生出的失眠，焦慮等身心症狀。在度過戒斷多重精神用藥與酒精的初期痛苦階段後，不藉藥物而能安睡，開始對療程，對自己有了一些信心。來到東勢不到一個月，他決定安住下來，完成戒癮療程，開啟了他的新生命之旅。

在新生命戒癮中心安住，感受到被接納的愛，逐漸有勇氣與力量去面對自己的軟弱，他透過對過去生命的回顧，逐漸見到自己愛論斷的虛假驕傲。他震憾地發現到自己原來是個「一無是處，沒有天良」的人，一直靠著外在的事物，鞏固

自己。阿信內心有了存在的吶喊後，透過更廣泛的閱讀與反思，嚐試更深入與完整地了解自己的個性，意識與情緒，更真實的反省自己的行事動機。阿信逐步發展深化自己的信心，對自己過去功利式的信仰模式，有了深入分析與批判，開始對上帝有他自己心裡的詮釋，這時候有過去我帶著的三本書對我有產生作用，那是以前心理師介紹我買的書，一本就是奧伯斯丁的懺悔錄，那另外兩本書就是派克醫生寫的心靈地圖跟續本。這三本書我買了很久，但是過去讀了也讀不懂，覺得枯燥無味。在2008年的下半年度，大概6月7月開始，當然也不是一次讀懂，讀好幾次，跟AA的書一樣，我都拿來一直對照的讀，我身上的書大概就是這些書，聖經、然後這三本書、然後還有AA的書，不斷對照跟我自己有關係的，越對就越深刻。奧古斯丁的書一直談到上帝，有時候我會覺得乏味，另外派克醫生的書就比較回到現實社會裡面(K2-8-1)。阿信很早就讀陪他度過戒斷期聖經中的羅馬人書，這一部書也是我在睡不著的時候，剛進新生命時讀的，這本幾乎都是在談罪、人的罪、悔改，所以我很早就讀羅馬人書了(K2-8-27)。他談到了羅馬人書其中一段話給他的深刻感動，隔了一段時間我在福音農場，聖經裡面有一段話是..是誰能使你與神的愛隔絕呢?、是困難嗎?是困苦嗎?是逼迫嗎?是兵器嗎?是凶險嗎?是赤身裸體嗎?還是飢餓嗎?我每次看到這段我就難過這樣，我在想我心裡就是沒有愛的人，讀到這一段，第一次真的覺得上帝是在對我講話…不知道讀了第幾次以後這一段才出現，讀不懂的時候，我必須拿他們讀神學院的時候對照某教授怎麼詮釋，後來不知道讀了第幾次了，讀到這一段，某一個下午在福音農場，奇怪眼淚一直掉不停，走到外面眼淚還在掉(K2-8-18)。自此之後，阿信開始只看自己，後來看到這一段以後，我不去看別人，我不管別人怎麼樣，我管自己怎麼樣，奇怪我這一生怎麼老是在乎別人怎麼樣，我從來不看我自己是怎麼樣，這樣子開始可能已經是2008年的九月(K2-8-14)。隔年阿信開始定期到彰化蘆葦營內，參加AA聚會。2009年9月他在新生命擔任同工時，到新社國小教品格教育課後返家時，有了另一次的感動，後來有次我在這邊上完課回東勢的時候，我過去讀聖經的時候，有段話也會讓我很感動，孤兒寡母就這四個字，它當然是一段話，但是這四個字讓我特別難過。祂說這個有才德的父母去看顧人家的孤兒寡母，粥濟窮人，幫輔貧乏的人，我在這邊上課，我回東勢騎摩托車在下坡一路眼淚掉，後來我心裡有一個切記，我們在基督裡面，要禱告，你不要害怕，你要開始(K2-9-6)。阿信當時要決定是否繼續留在新生命擔任同工，或是回到社會工作。那時候有一個最大的轉折點是，阿信還是要承認我非常害怕離開新生命的保護，後來我自己開始禱告，如果在基督徒裡就是禱告，我的反省方向就開始不一樣，我就開始請求上蒼，把我的害怕拿掉這樣子，因為祂說愛裡沒有懼怕(K2-9-36)。阿信回顧了自己心態的改變，我這時候已經在找對的事，不是靠什麼吃飯的問題，因為我知道我就是害怕沒地方住、害怕沒東西吃。後來我跟陳牧師說我要回到社會上去工作。2009年的11月，我說我要走了，他們常常說前面的路上帝會帶領，但是我說不出這種話來，但是我知道要離開這件事是對的，只是相信，神會帶領(K2-9-13)。

羅洛梅在《權力與無知》一書的結語中說，「人生不是脫離惡，才成就善，而是雖然有惡，依然為善。」這是主體精神昇華的產物，也是存在心理分析為這個暴力充斥的社會，所指引的一條權力解脫之道。畢竟，權力的知識不是身外之物，我們只有像卡繆所說，「活在問題的當下」，才有可能「活出答案來」。

科學訓練出身的精神科醫師史考特 派克，在「心靈地圖」(張定綺譯 1991)與「與心靈對話」(張定綺譯 1995)著作中，排斥了以科學自居的狹義心理學，努力將宗教和心理學融為一體，極力陳述個人心靈或個人信仰的重要性；他對個案信仰活動發展史的興趣，特別強調了類似艾瑞克遜 (E.Erikson)「認同危機」一般的「信仰危機」。作者自己也承認，他的從禪佛教改宗，受洗為基督徒是在「心靈地圖」完成之後，「與心靈對話」是重新信仰以後寫就的。因為宗教和科學(心理學和精神醫學)的兼顧，讓他能看見更廣闊的視野。在「與心靈對話」書中，他以精神成長為主軸，探討一系列人生話題--意識、死亡、神秘、人性、靈性的修練以及上癮等。他稱上癮是一種神聖之疾，是指那些深受成癮之苦的人，如果能因為痛苦，尋找到像 AA 的靈修之路，更深刻地認識自己，精神生活變得更豐富。成癮的苦惱成為脫胎換骨的覺悟之機，那上癮就是一種通往神聖的疾病。

因為酒癮病症幾乎失去所有的阿信走了一條更遙遠的路。他的生命更破碎，更沈淪，需要更大的愛。對阿信而言，AA 是一條道路，一個選項，一個非唯一的療程(inclusive program)。他不停地探索，尋找出路，發出存有的吶喊。他接受 AA 對酒癮病症的建構和親身實作康復計畫，在福音戒癮的主流中，與人同工，終於從那種自命非凡的枷鎖中解放出來，走出一條人煙稀少的清醒之路。清醒後的阿信繼續深化他的基督宗教信仰，相信神的帶領，愛裡沒有懼怕。他的清醒是一趟暴力與溫柔的辯證之旅，見證了曾經沈溺於暴力剛硬難伏酒鬼，一樣具有轉化虐暴(Abusive)與侵略(Aggressive)的力量，成為自利利他的創造性存有(Creative to be)的潛能。酒癮是阿信的通往神聖之疾。

肆 小結

Denzin(1993)討論了兩種康復型態: 情境式康復(situational recovery)的酒癮者是指那些因為外在因素戒酒的，譬如酒駕累犯為避免入監來到 AA，或為了對家人有交待以維持關係而戒酒。另一種承擔式康復(committed recovery)的酒癮者是真心覺得是自己需要改變而戒酒的，雖然初期也可能是因為外在情境但隨著康復進程，願意更深刻了解自己，回應生命功課並有所承擔的。Denzin 觀察到情境式康復的酒癮者較易自滿而復飲。

摔倒與復發是康復旅程的一部分。康復旅程中，酒癮者復飲是常態。羞愧和慮懼是長期酗酒的果與因，很多酒徒戒酒復發，往往是無法適當處理，在舊有的生活處境和對待模式下，停酒後會湧現出未的愧與懼，因此又回去使用熟悉的情緒麻醉劑-酒精。他們復飲不是要快樂，而是想要「不那麼痛苦」。終於惡性循環到「被關起未或蓋起未」。有時沒有自覺自己也是快克思維者的家人，渴望剛戒酒的酒徒一夕之間成為聖徒，也扮演了復發的共犯。但摔倒與復飲不必然是不好的事，就看復飲者怎麼面對這個康復歷程的常態。每位復飲者對自己的復發，有不同的理解和因應。在摔倒前，已經較深刻認識自己和酒癮本質的酒癮者，即使不知道自己為什麼摔倒的，也會找辦法回到清醒社群。一個好的復飲，是摔倒的痛苦使酒癮者謙遜下來，甘心受教，因而帶來穩定及長期的清醒。

阿信回顧了早期的一次復飲經驗。當時的他，剛從戒酒機構中輟離開，與分居多年的妻子復合，暫時找到一個校園守衛的工作棲身，心態上還是愛論斷。維持著表面的清醒以維繫關係，勉強戒酒半年後，他細膩地描述自己復飲的心理狀態，我每天早上要掃校園門口行道樹的樹葉。表面上我是一個盡責的人，我六點不到我就開始掃樹葉，每天掃得乾乾淨淨，掃得特別長，掃到沒有看到欄杆為止，這樣我覺得是在忠於我自己的工作。掃到那欄杆的盡頭就是全家便利店，我天天都會走到那個地方，先是檳榔店，再來就是全家便利店就在那個盡頭。（停頓兩秒）對於我來講，坦白說..剛開始沒有什麼感覺，我每天要回家跟我太太見面，可是有一天感覺就來了...有一天掃到他門口的時候，我又走回來守衛室拿個錢過去，二話不說就買瓶高粱放口袋，拿回守衛室放在抽屜。阿信半年沒喝後，如AA書中所稱的「剛強的心態，死灰復燃」，也許認為自己能安全飲酒。復飲的念頭也許早在拿起第一杯之前，就隱藏在他的意識深處。放了等下班，六點交班，喝一點...因為還是要回家這樣，當然我太太一定聞到，耶..奇怪，我的印象..前幾次喝她好像當成沒事。當然後來有忍不住問我了，我說..我也忘了找什麼理由跟她說，那個理由就是，學校怎麼樣不舒服，喝一點我會小心的，她當然也會允許。如同許多復發者，一旦開始喝起第一杯，阿信很快地在幾天，幾週就陷入以前「一杯太多，千杯太少」的狂飲處境，剛開始酒都放在學校，下班的時候喝一點，可是不到一個禮拜，大概這樣我受不了了。所謂受不了是說喝那一點不行了，下班我就不回家，我就故意跑到河堤上面喝多一點，然後呢告訴我太太今天心情糟糕極了，我記得她就下班陪我到河堤陪著我喝，陪著我喝那一瓶，還告訴我少喝一點，會安慰安慰我，然後我就跟她回去了。回去了我覺得我應該可以喝了，我可以喝了，所以接著下來我的量就擴大了，可是沒有幾次..沒有幾次我已經無法上班了。上班的時候焦慮、不舒服，那種感覺來了..想喝了就想喝了，放在抽屜，喝完趕快洗臉，因為在守衛室，所以就這樣一口一口喝，也沒有幾天，不到幾天就要請假..。接著他談到自己情緒失控的過程，就沒有辦法停下來了，白天要喝，晚上也要喝，然後經常跟另外一個換班，三天兩頭換啊換啊。然後有

一天就發生事情，大白天十一點，我在學校莫名奇妙發了一個脾氣，人家小孩子在玩球也沒什麼的，我就去人家辦公室罵..罵學務主任阿，罵他們不是東西阿，你們這樣學生摔死了，你們怎麼辦呢，怎麼放學生在那裡。

為了復飲的第一杯，不到一個月內，阿信的生命更螺旋性地下陷，歷經再度失業，家庭破裂，因酒醉暴力入監服刑 11 個月。當然，生命的悲劇與奧秘也顯示了矛盾的實相。阿信曾反思到這次生命狀態更破碎的經驗，帶領他遇見 AA，深化信仰，反而成為一份「被祝福的咀咒」。

三位研究參與者一直深信他們是獨特不同的，能安全飲酒，能掌控與依賴他人過生活。一直到撞到谷底之後，才經驗了某種主顯節般的關鍵轉化，認同自己是個酒癮者。小安喝到痛苦得還有半瓶高粱喝不下去了，才每天騎摩托車過河到彰化參加 AA 聚會。戒酒兩年後阿義被女兒的雜記震撼到，有一層新的領悟，痛苦地見到自己的不稱職，只是個乾醉的父親，丈夫，老闆之後，學習變得較謙遜，柔軟。阿信脫離十八年酒精與精神科用藥的雙重捆綁後第一年，見到自己內心是沒有愛的人，老是有一把論斷的尺，一生活得沒有自己，一無是處，開始轉向，只看自己。

清醒初期，小安沒有工作，孤單，只有家人的伴行，但痛苦使他變得能受教，他沒有宗教信仰，但有信念，並採取行動，在 AA 清醒社群中共修打地基，不喝酒保持清醒，逐步重建家庭及聯結。

來到 AA 時，阿義還有家庭但關係疏離，有小事業但債臺高築，最初依舊乾醉自大，走錯方向，逃避問題。但他有 AA 這個靈修套組和清醒社群，一個他認為不可思議的旅程，逐漸使他自我反省與改變互動模式，面對現實，與他人形成夥伴關係，終於找到回家的路。阿義認為酒精是個好老師，因為酒癮的痛苦帶領他未到 AA，使他認識及改變自己。

因為酒癮病症幾乎失去所有的阿信走了一條更遙遠的路。他的生命更破碎，更沈淪，需要更大的愛。他探索，尋求，發出存有的吶喊，在谷關的福音農場終於有了能安身立命的屬靈體驗。清醒後的阿信繼續深化他的基督宗教信仰，相信神的帶領，愛裡沒有懼怕。他接受 AA 對酒癮病症的建構和康復計畫，在福音戒癮的主流中，與人同工，終於從那種獨特性的枷鎖中解放出來，走出一條人煙稀少的清醒之路。對阿信而言，正如派克醫師在「與心靈對話」（張定綺譯 1995）一書中所描述的，酒癮是通往神聖之疾。

清醒正如同癡迷成癮是漸進的歷程，但果實是豐碩的，有許多收穫。在保持清醒的旅程中，三位研究參與者逐步瞭解到他們可以不喝酒過日子，必須把他們的清醒與生命的其他事物脫鉤。不管發生什麼事或沒什麼事，他們不能再喝酒了！事實上，他們各自將要經歷的新生活與保持清醒無關；生命河流潮起潮落，時

好時壞，無止盡地向前流去，他們不能再允許自己的清醒是依附在生活的跌宕起伏。清醒要有它的自己的生命，自己的節奏。

第二節 在世康復

AA 出版了一本「無論如何」(No Matter What, 2015)，匯集了康復中的酒癮者清醒後所遇見的種種困境以及他們因應之道的生命故事。這些困境有的是外在的，包含生了重病，喪親，離婚，財務困難等等，也有內在的，譬如憤怒，怨恨等。度過這些困境時，雖然會有恐懼，痛苦與自憐等情緒，但是他們都沒有再拿起第一杯。

AA，如佛法，是內明之學。關鍵在聚會之間，甚於之中。真正修行，不在會所，不在山上。真正的修行，不是求名求利，是為了遇見自己。AA 是在世康復的療程，酒癮者不能脫離社會，要在康復中生活，在生活中康復。家庭，工作環境和 AA 聚會所都是道場，都是壇城。康復不是要脫離現實，專職打坐，閱讀靈修書籍，而是要逐步面對，處理生活中的實質問題，無能處理的，就學習接受。離開生活一直談 AA，談修行，談康復，不免有逃避問題之可能。AA，是修行療程。修行，總讓人想到偏安一隅的山林隱士，幕天席地、禪坐、行腳，苦苦思考宇宙中生命的意義。在世康復地修行，絕非如此狹隘。煮飯、洗碗、做家務，也是一種康復的修行。平衡工作，家庭，興趣與社會服務，平衡壓力、慾望與身心健康，平衡情緒苦樂與生命無常...在真實生活中修行，在錯綜複雜關係中學習彈性，尋求平衡。認清和接納自己與世界如實本貌。受所當受，行所當行，善巧明了。因之，只要專心當下，操持家務，跑業務，做 AA 的服務工作，都是一種康復的修行。只要如實、認真、帶著覺察去生活，回應問題，經常檢查自我，對治自己的傲慢、貪婪、癡迷與恐懼，清淨自心，見到生命不同次第，這就是活出 AA，在世康復之真義。

戒酒雖然辛苦，許多酒癮者在初期階段也會經歷某種甜蜜期--單純的戒酒生活，親友的關愛期許，對未來重燃希望，不再過著混亂悔疚的生活，有的酒癮者也會經驗到情緒的狂喜。但真正的辛苦是在戒酒之後依然要面對的生活的難題，許多過去酗酒生涯中積壓的問題會逐一地浮現--健康的，人際的或財務的。甚至要在社會對於酗酒者的無知與歧視中，學習重構新生活。但正如 AA 會中常聽到的，對酒癮者來說，即使是清醒著面對最糟的情況，也好過喝醉時最好的情形。

在 AA 一書的故事集中的「我是個酒鬼？」，一位 AA 會友摘要描寫了其戒酒之後面臨到破產，離婚，喪親的難關，戲劇性重建自我，家庭與連結的歷程。

我戒酒七年了，在這七年中，我參加許多聚會，未喝過一杯酒。我確信，只要我謙遜地依照十二步驟原則來生活，這股力量就會繼續佈滿我。那是什麼力量呢？對著其他戒酒無名會成員，我會說那是一股超越我本人更大的力量。如果要寫下來，我就仿照以前的詩篇所說的：「安靜下來，你就會明白上蒼。」我的故事有一個不是常見的快樂結局，我還經歷了許多煉獄。但關鍵是，經過煉獄時，是否有一股更大的力量陪伴著我們。

清醒初期，我過去成功但已變得不穩定的事業終於崩潰了！我的酒鬼合夥人開除了我，接管了事業，當然最後他也搞到破產收場。我的酒鬼妻子搭上了別人，和我離婚，把剩下的財產搜括一空。

在我經由戒酒無名會清醒後，人生最嚴重的打擊才降臨。在我酗酒迷霧生涯中，唯一的亮光是我對於兩個孩子笨拙的愛。我有一個男孩，一個女孩。有一晚，我十六歲的兒子遽然、悲慘性的遇害。上蒼在天空上看著我清醒地度過。我想，祂也是親見著我兒子的離去。

當然，也有許多奇妙的事情。我的新太太和我沒有任何值得談論的財產，那些閃亮成功的事也輪不到我。但是，我們有一個來自天堂的嬰兒（請原諒我這種酒鬼多愁善感的語調），我的新工作比以往更深刻而重要。

現在，我是個很有創意，相當正常的人類。即使我還會遇到壞時光，我知道我永遠不需要再孤單地度過。

清醒、康復的過程並非一帆風順，總會碰到一些不信任者懷疑的眼光，不相信「酒鬼」真能走出癮的桎梏。如果酒癮患者能調整心態，面對清醒中的困境，視之為增上助緣，這些淡漠輕視與否定反而變成激勵自己的另一種力量。貧窮、失業、患病、失親這些酒癮者清醒後常見的傷痛處境，看似可怕，未必全然是件壞事。許多時候，只有當一個人跌到了人生的谷底，體會到無力、絕望、無助，遠離了慾望喧囂，才可能誠實自省，走上自我探索和療傷的道路，徹底看清自己，撥雲見日，知道自己要走什麼安身立命的道路，重新與世界對話。康復中的酒癮者會對生命的破碎與逆境有新的認識，學習新的視角來看待自己生命的痛苦經驗，進而把它視為老天的禮物，幫助自己的心靈有機會變得更勇敢，或者幫助自己對別人的相同苦難更慈悲，這就賦予自己過往的破碎生命嶄新的意義。自己就不會一直陷在某一個創傷情結裡受苦。創傷與困頓是可以為帶來力量，以及人生全新的風景。

自酒癮中康復的三位參與者，度過初期的清醒生活階段後，學習認識自己，改變自己，回到社會工作，承擔責任，讓自己有用，有能力去關愛與被愛，逐步修復破損及疏離的家庭關係。他們終於找回失落的自己，去除加諸在身上的「酒

鬼」烙印，重建自我，找到新的快樂。本節將闡釋酒癮患者康復的要素，並重點式描寫研究參與者七年來在真實生活世界的康復歷程及在面對艱難的生命困境時心態的轉化。

壹 康復的要素

納肯(Nakken,1996)也闡述了康復是不斷轉向，突破抗拒，渴望連結，渴望意義的動態歷程。該書也討論了成癮者康復歷程的各個主題:求助，誠實，自我反省，修復關係，維持戒酒，羞愧與罪惡感，負責任，康復儀式以及生活於世界中的康復(Recovery-in-the-world)。酒癮者的康復是一趟終身學習，不斷改變，生活型態從享樂(pleasure-centered)與權控(power-centered)轉向意義取向(meaning-centered)的成長旅程。

酒癮是一個很平等的疾病，沒有歧視，不論酒癮者是什麼種族，信仰，性別，年齡，社經或地域背景。叁位研究參與者，如同多數 AA 會員，多半在兩難，掙扎，困惑或絕望的處境下，被迫出來求助，偶然地接觸到 AA 療程，學習如何不要拿起第一杯酒，清醒過日子，雖然痛苦但真實地。狂喜之後的成長時光是灰濛濛的，有盼望，也有不安。在康復過程中，他們學習認識自己，究竟自己酗酒的內在渴望為何，學習一種無酒，但有新的快樂，有用的新生活。

戒酒無名會一書的第五章「怎樣促成人的康復」，討論了戒酒無名會所建議的康復計劃。該章開始的第一段文就三次提到誠實，說明了誠實是酒癮者保持清醒的重要基石:

凡是徹底跟隨我們的步伐去步行的人，很少有失敗的。那些尚未康復的人，是因為他們不能或不願意把自己完全投入這個簡單的康復計劃，這些男人或女人的本質就是無法對自己誠實。確實有這類不幸的人，他們並沒有什麼過失，他們似乎一出世就注定如此。他們天生就是不能掌握或發展一種絕對誠實的生活方式。他們的機會比常人為少。他們之中也有些人，遭受到嚴重的情緒上和心智上的失調，但在這些人當中，有很多人確實得到康復，只要他們誠實無欺的話。

對於嗜酒者而言，不誠實已由最初的僅僅為了喝酒撒謊、怕受指責的“被迫”逐漸演變而成了一種習慣。本來可能僅對與酒有關的事情不誠實，比如刻意掩飾醉態、為自己的行為編織謊言或辯解等等。隨著嗜酒時間的延長，酒癮者習慣性地對任何事情都不願誠實對待，儘管讓別人知道實情並無危害的事，他們內心仍然會恐懼“袒露”實情。酒癮者常常陷入那種恐懼，有時為自己，有時為別人，這讓他們厭惡自己，卻又不能找到一種解決辦法，並以為自己再也無法從這種狀態中解脫出來。

誠實是勇氣(Courage)，酒癮者承認軟弱無力和生活失控，其實是內心滋生勇氣的象徵。在 AA 聚會中，學習真實的講述著自己的故事並承認自己是不完美的，是需要勇氣的。酒癮者一旦敞開心扉之後，能夠逐步接受自己是不完美的，不再厭惡自己。接納真實的自己，才能接納真實的他人，和他人才有真正的連結。所謂真正的連結是，人願意放下「想要成為的自己」，做真正、原本的自己，並且以這樣的姿態去和他人連結，而不是藉由追求任何「客觀的美好」(金錢、卓越的人格、地位、外貌...)，以「完美但虛假的自己」去和別人做連結。

「脆弱的力量」(洪慧芳譯 2013)是世界知名情感與同理心專家布芮尼·布朗博士的全球暢銷著作。本書強調「脆弱」是人的本質，是所有創造力和情感的核心，也是人性最強大的力量。展現脆弱真實的一面，真誠面對自己很害怕的部分，反而一再提升我們人際、情感、求學、職場和教養的能量。這本書點醒我們：「掙扎，才有希望；讓我們脆弱的，也讓我們偉大！」，成功者勇於追求不確定的冒險與夢想，內心必定承受不為人知的不安與脆弱。

在誠實面對自己脆弱的時刻，叁位研究參與者找到自己的力量！來到 AA，他們嘗試讓自己被看見。學習不要害怕自己不完美的地方會被別人看見，坦承這些脆弱是存在的。接受自己是不完美的，會犯錯、害怕、挫折、不安，需要休息、放鬆、連結。藉著將自己的不完美讓別人看見，酒癮者便能慢慢接受自己，獲得真正的連結，可以開始接受自己會犯錯，像 AA 團體中常提到：我不完美，你不完美；但這是 OK 的。(I am not OK, you are not OK, but it's OK!)。研究參與者經歷多年的追尋與摸索，終於逐步卸下自己虛假的完美面具，承認自己感覺悲慘難受，生活已變得不可收拾，需要他人幫助。當他們犯錯時，他們只要說「我很抱歉，我會補救回來的。」那就夠了。酒癮者如果知道一切問題的根源來自於抗拒脆弱、害怕自己不值得，就可以找到出路。承認和面對脆弱會衍生出「害怕、羞恥和自我懷疑」，但同時它也帶出了「喜悅、創造力、歸屬和愛」。AA 會員做步驟，像一面鏡子，讓三位參與者看到自己，不完美而完整的自己，開始學習傾聽和真心關愛他人，即使方法笨拙，也能感覺到被接受、擁抱，就好像回到了家。

AA 是內明之法。布雷蕭提出的康復第二階段-尋找自我，主要討論 AA 的第四到第十步驟。並非所有 AA 會員在初期清醒後，都會想要更深刻地認識自己，因此第四步驟的自我檢討，構成了另一層次的一道障礙。AA 書中也談到了酒癮者為保持清醒，認識自己，要做出相當的努力，我們的經歷，以一種概括的方式來描述出，我們以前是像什麼樣子的人，過往曾經發生過什麼事，以及我們現在是像什麼樣子的人。假如你決定想要得到我們所得到的，並且願意不計一切獲得我們所得到的，那麼，你便已準備好要採取某些步驟了。在這些步驟中，我們曾

經猶疑不決，我們認為我們能夠找出一個比較更輕易、更方便的方法，可是我們畢竟找不到。我們誠懇地要求你毫無畏懼而徹底地從頭開始。我們之中有些人曾設法抓住陳舊的觀念不放，但完全沒有結果，直到自己完全捨棄這些陳舊的觀念之後才好轉。要記住，我們所應付的是酒精的問題，這是個狡猾、使人難堪、力大無比的問題！

三位參與者反覆地作 AA 建議的康復步驟，才逐漸發現到酒精只是象徵，自己才是一切麻煩問題的根源。阿義是三位同參中，惟一自始持續，具體地完整做自我反省的步驟，並依照 AA 的建議找輔導者與輔導新會員，他清醒兩年後，見到自己的乾醉，決定改性子，也邀請太太參加了家屬團體共修，穩定成長。清醒五年後，他深化自己的信仰，隨緣到祖師禪林道場共修。除穩定參加 AA 聚會和承擔服務工作外，阿信同時在東勢的教會聚會。小安清醒多年後，仍斷斷續續參加 AA 聚會。

自我覺察是一種要鍛鍊與長期學習的能力。經常自我反省和保持感恩，是酒癮者保持及深化清醒很重要的日常工作。阿義談到了從加入 AA 團體聚會後，就開始這個動作。正如典型的酒癮者般總是責怪他人，阿義在初期的反省日記，多半在檢討他人，特別是自己的太太，當做自己長期的酗酒成癮生涯中，病態與瘋狂的生活方式的"代罪羔羊"，我蠻重視 AA 這個檢討跟感恩方面，我記得我來 AA 大概一個禮拜開始我就已經在做這個動作，雖然說寫的剛開始當然都是有些在交待，反正檢討都別人的，那感恩就是好像實質上有收穫的才要寫，然後自己心情好的時候就寫一寫 (C1-5-11)。問題不是一夕間形成，思維也不是短時間能改變的。康復是一個過程，在此期間也需要許多與其他人彼此充滿支持性，更多信任的互動。酒癮者要保持著信心能克服自己的癮症，及學習專心一意的過當天的生活。專心一意的生活是康復過程的關鍵部分，它挑戰酒癮者的任性，頑固和散亂。願意面對問題，面對自己的迷惑不安，以及接受康復是一個漫長的過程，酒癮者必須要花很多時間與努力才能發現自己的浮誇自大，放棄掌控。

阿義持續地專注把內心的想法和感受寫下來，逐漸地對自己的現實生活改變了視角到後來慢慢的會將會把一些讓我有產生情緒問題啦，或是一些那種衝突問題的一些對象，慢慢也變成我真正的感恩他給我這個機會，尤其是我太太，我太太是我感恩最久的人(C1-5-14)。他見到了自己在長期的酗酒生涯中，對家人身心的傷害。見到自己在酗酒時，盲目而任性的意志與行為。在與 AA 會友及家人越來越相互信賴的氛圍中，阿義願意暴露自己的弱點，表現出自己的害怕，笨拙和目前生活中的困窘的狀況。這和過去他浮誇裝老大的生活方式完全不同。觀點轉變後，阿義開始改變與他人的互動方式和持續地修復與家人的關係，最初把焦距都是擺在外面，當然對自己會檢討，只是對自己的範圍比較小，還是把大部分都擺在外面周圍的人身上，包括我的工作夥伴。那後來慢慢擺焦距擺在自己方面，這個衝突就慢慢減少了，而且好像第三年開始，生氣的頻率就一直在降，就每天降一點，以前是從早開始生氣到晚上。…所有人都認為說那是我的個性，包括以

前我生氣，我的家人、朋友都說，他的個性就是這樣，他不會改，可是我覺得來AA以後，好像慢慢在轉變了（C1-7-32）。阿義曾反省自己在清醒多年之後，偶然還會湧現出喝酒的念頭，誘惑還是會再度出現，他還是會偶爾生氣失控，但他認知到他的酗酒與生氣只是內在更深層的表徵，應該回到戒酒無名會的基本動作，作步驟，檢討自己有什麼需要改變的，並藉著成為戒酒無名會的活躍成員，來保護自己免於誘惑和更深刻地認識自己。在面對生活的逆境與不順，他開始能逆向思考，把它轉化為自己成長的助緣。

2015年，AA成立八十週年。“快樂，喜悅和自由”是八十週年慶的主題。當酒癮者狂飲時，所理解的自由，往往是改變計劃來適應自己狂飲的自由，任性自恣的自由，免於抉擇和負責的自由，許多空想卻不談執行力的自由，放縱嬉戲卻渴望可以不墮因果的自由，最終結果淪為自囚的酒奴。清醒後，自由意謂著抉擇與隨緣盡分的承擔，一定程度的自律。一種免於飲酒，也因之免於新的焦慮和愧疚的自由。一種用新視角看自己，喜樂如實接納自己的自由。不為自求，不為自囚的自由。一種有主體意識的自由。放掉虛假的完美主義，接受自己會多做多錯的自由。放掉那個自己非得“活在舞臺中央”，否則就躲得遠遠的自閉起來的自由。放下那種過度掌控和依賴的自由。卸下很多投射面具的自由。不怕自己和世界不一樣，但也能欣賞異類歧類者的自由。愧與懼日漸消除，內心輕安的自由。

台灣戒酒無名會在各地的AA例會(<http://aataiwan.org/home.html>)，是一種康復儀式(recovery ritual)，每次通常一個小時。每次聚會都會閱讀AA組織宗旨，「戒酒無名會是一個團體，會員不分男女，彼此分享他們的經驗、力量和希望，為解決他們共同的問題，並幫助他人從酒癮疾病中得到康復。作為會員的唯一要求是一個停止喝酒的意願。作為戒酒無名會的成員，無須繳納會費或費用；我們依仗我們自己的捐獻而自給自足。戒酒無名會不與任何派系、宗派、政治勢力、組織或機構結盟；不想介入任何紛爭；既不贊同也不反對任何行動方針。我們主要目的是要保持清醒，並幫助其他酒癮患者獲致清醒」。聚會時，除閱讀材料與當日主題外，由成員輪流分享自己戒酒與保持清醒的體驗。康復是從清醒到安寧的旅程(From Surrender to Serenity)。全世界十萬個以上的AA組別，在共修聚會結束時，成員會手牽手圍成一圈，共同唸一段禱文。最常使用的，就是安寧經：

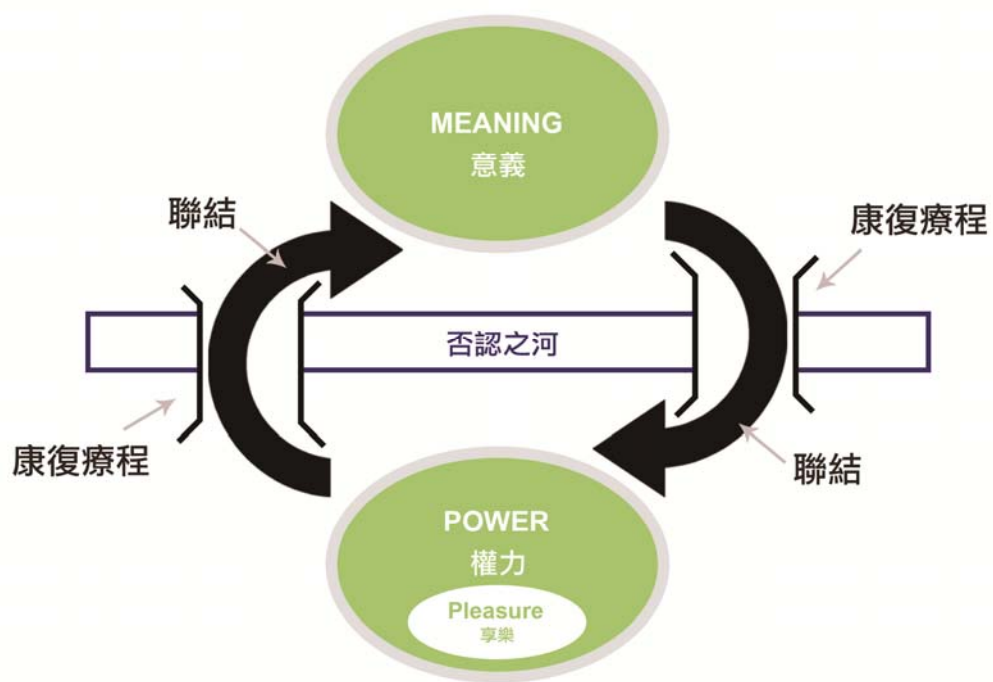
上蒼 請賜給我(們) 安寧的心境，接受我們無法改變的事實；
請賜給我(們) 勇氣，改變我們能改變的；
並賜給我(們) 智慧，識別其間的差異。
按照您的意旨去行！

有許多AA會友都有類似的經驗，當遇見生活的波浪，內心情緒起伏激烈時，默念這段精簡優美又深刻的禱告文往往有安慰平服的力量。也有來自不同靈性傳統的，調整禱告詞為“受所當受，行所當行，善巧明了”，較自力依止的形態。或

像中國 AA，適應其社會脈絡，將禱文中的帶有宗教意涵的上蒼改為“我們 需要..”。這顯示了 AA 的在地適應性與發展的動能。團結的 AA 立基於非常多樣的康復經驗。

AA 是心靈建築的設計，也是行為治療，是在社區建立一個過耒人之間的「意義社群」，藉由經驗交流分享，協助新耒會員發展信心以面對清醒初期湧現的焦慮恐懼。例如二十四小時方案，處理今天而不是終身的清醒，戒酒就不會那麼可怕。戒一天酒，就少一些焦慮，多一些信心。做十二步驟，學習感恩與自我反省，先修補自己能修補的傷害，具體做一件小修補就減少一些愧疚。在聚會時，幫忙擺桌椅，隨緣服務，學習傾聽，成為幫補團隊的一分子，讓自己覺得有用，有新的快樂，逐步地從自憐與孤立的牢籠跨出來。多參加 AA 會議，給自己找個輔導者，深入和多面地認識自己。專心地經營每一天，久了會找到自己的路，有一張自己「清醒地生活」的清單，也有自己「在世康復」的體驗(圖三)。在過去七年的旅程中，所有三位參與者原本認為會讓他們再喝酒的情況都發生了。的確，清醒和生命都充滿了高低起伏。他們還是會偶爾的憂慮退縮，並且需要外人的幫助。可是，這康復療程提供他們去保持清醒的工具，去度過好友的去世，與女友分手的哀傷，還有像生日、婚宴喜慶的歡樂時光、問題、成功，還有許多夾混其中生活的種種。

每個康復中的酒癮者都有自己的生命脈絡，自己對 AA 及配套療程的理解，在共同的大方向上，各別地走出自己清醒之路。三位參與者清醒後，藉著做步驟，自我反省或學習從他人的眼光見到自己的盲點，以更完整地認識自己。他們也用不同的形式，步調和角度，重新和世界及自己連結和好。佛法不離世間覺，做 AA 要多參加共修會議真誠分享與分攤，更關鍵的是在聚會之間，學習在真實世界中康復，在每天的日常事務中實踐康復計畫的原則與逐步轉變自我心識。康復的進展會使酒癮者漸漸地不會想關閉過去痛苦記憶的大門，進而有自己「痛苦即智慧」，「煩惱即菩提」的醒悟。逐步地，他們能轉化過去的陰暗汙穢成為助人自助的道(靈)糧，統整自己「從破碎到和好」的生命故事。



圖三 在真實世界中康復

貳 工作，金錢與靈性

勞動工作對於人類的自我意識的覺醒與人格的發展有著重大意義。藉著參與有償的工作，人可以確保物質需求的獨立性，改善生活條件，取得社會認同及自我發展的機會。勞動工作有各種不同型式，除了有償工作外，還有家務育兒，社會服務以及自由創造之勞動。不同型式的工作創造不同的價值，如果配置得宜，可以豐富人的身心。酒癮者的生活型態，如同其性格，缺乏平衡的彈性，往往僵硬又不合理的工作模式，以致造成自己與勞動，與他人的疏離異化，甚至導致悲慘的人生。

在價值與價格混淆，紛紜萬象的現代世界裡，性、金錢與食物可說是人生問題的「重頭戲」，最易牽動小我的防衛機制，故也最具爭議性。肯恩在「性·金錢·暴食症：談形式與內涵」(王敬偉、陳夢怡譯 2013)一書中，用「形式與內涵」的層次觀念，針對性、金錢等等所引發的光怪陸離現象(形式)，揭露它們背後一貫的目的(內涵)——小我企圖藉無止盡的生理需求，抹滅心靈的存在，加深孤立、匱乏、分裂等受害感，最後連吃飯、賺錢與性交都可能變成一種攻擊的武器。肯恩探討了我們日常生活是如何受制於這些生理需求的；然而，我們也能藉聖靈之助，將現實挑戰化為人生教室，將小我怨天尤人的陰謀，轉為寬恕與結合的工具。

金錢，既是世俗的，也是靈性的。金錢，是世俗的，可以提供安全感，舒適享樂，掌控感，是特殊的，成功的符號。如同酒精，色，食物，賭博，金錢(工作)也會成為癡迷上癮的標的。俗語說酒色財氣，錢能使鬼耒拖磨，財迷心竅。金錢，如同義憤，會帶給酒癮者虛幻的自信和掌控管。清醒初期的酒徒，如果情境順遂又缺乏深刻的自省，當破碎的家庭又快速復合了，工作事業也谷底翻身了，剛強心態死灰復燃，又有錯覺認為一切事物又在掌控中，當然包括酒精，當然極為容易復飲，拿起第一杯。

對於曾經自我成溺，癡迷於酒色財氣的酒徒，康復涉及到對金錢態度的改變。在一個消費主義的年代，對低自尊心，有自我中心症的酒鬼，金錢，是用耒隨波逐流地維持投射自我的建構的，永遠不夠。內心有坑坑洞洞的酒鬼，永遠飢渴，追逐自己沒有的幻象，終究導致關係斷裂，孤獨空虛。從初期金錢能帶來的快樂，成功，出人頭地的權威，逆轉成為金錢，酒精，名位的奴隸。活得像個靈性僵屍。

清醒後回到社會，做什麼工作?怎麼賺?賺多少就夠了?錢如何用?對於多數是幾乎一無所有，被迫耒到 AA 的酒癮者，這些具體，不能回避的問題，都是康復的重大課題。保持清醒的關鍵之一，也在調整對工作與金錢的態度，金錢如果被轉化為服務他人，承擔責任與創造聯結的媒介，而非目的自身，或極端用耒炫耀擺譜，以遮蓋自我內心空虛的工具，那金錢就是靈性的。

改變有痛苦的一面，但也有成長的喜悅。從清醒第三年開始，阿義更聚焦在自己的改變，情緒較不會失控，人際關係變得更和諧。感恩逐漸變成一種生活的態度，而不是一個應付的功課，或是每天例行公事，我不曉得我的上蒼在我身上要創造什麼出來，但總覺得來 AA 對我來講是一種非常不可思議的過程(C1-8-35)。阿義反省了自己過去老是用高高在上的姿態與他人相處，或是與眾不同的固執態度。來 AA 以後好像很多都在改變，像我以前從小到大我都只吃麵食，不吃飯，也不吃稀飯，也不吃麵包，我們家只有我這樣，其他人都吃飯吃麵包。我來 AA 以後好像生活需求越來越簡單了，什麼都可以接受，人家拿給我什麼都吃，不會刻意說以前執著說我只吃麵其他都不吃，有時候我會造成人家困擾，尤其是大家在一起吃東西的時候，好像覺得自己也不會講，反正就覺得自己蠻奇怪的，就會刻意製造一些跟人家不一樣的東西出來，以前對自己這方面還真的是蠻不清楚的(C1-9-1)。他開始能珍惜自己的生命，並藉著與 AA 會友和家人交流閱讀心得，更深入地探索自己的心靈，了解自己，也改變了與工作夥伴及共同創業的太太的相處方式，來 AA 以後會比較喜歡瞭解我到底是一個什麼樣的人，包括 AA 它給我的一些方法，包括生活上的應對，包括碰到事情的時候，以前只要事情一來馬上腦充血，脾氣什麼都來了，有時候變成做一些不可理解的動作出來。現在事情來了，就解決吧，好像這個慢慢會培養出一種應對方式，也讓很多事情大而化小。包括跟客人互動，跟夥伴互動，尤其是從跟我十幾年的夥伴嘴裡面講出來的，他們對我的看法，他們一直會跟那些新來的人講，我們老闆現在對人真的是有夠好，以前你不曉得。我以前個性急躁，而且我追求完美，我非常要求給客人的任何東西，服務跟品質，我要求比較高，所以以前我太太經常罵我我們這路邊攤小吃店，不用以五星級飯店的標準來做生意，可是以前總是覺得這是我堅持的，不可以降低。我的個性以前就是沒辦法平衡，不是很退縮就是很衝(C1-9-6)。清醒後的阿義放棄癮症思考的不勞而獲，快速解決債務的方式後，開始學習與家人及工作同仁更和諧的互動相處。後來阿義決定縮小事業規模，守住本店，穩建經營，與家人同心協力面對難關，至今已逐年地還清近半債務。危機成為阿義成長的轉機。

在新生命一年半的戒癮療程結束後，過去曾經在大型企業上班十幾年的阿信第一個工作是留下來擔任新生命協會的同工，他回顧了自己當時到新社國小上課的感受，那時候就來在這邊學校跟孩子上課，對我的學習非常大，那是長老會編的品格教育的一貫課程。他從教孩子認識自我、環境各方面。在那個時間我學習的非常多，我等於重新要跟孩子談這樣的個內容，其實我覺得我自己非常受用。因為我要跟他們分享你要怎麼愛惜你自己、怎麼認識你自己，我要讓他們能欣賞植物的美，還有每個人都不一樣，這對我非常困難的。過去這幾年如果叫我談這個，我真的都不知道該怎麼談這個東西(K 2-9-10)。阿信談到了當時他對離開東勢的轉折，他當時要決定是否繼續留在新生命擔任同工，或是回到社會工作。那時

候有一個最大的轉折點是，阿信還是要承面對並承認他非常害怕離開新生命的保護環境，同工一年半，吃也不擔心、什麼通通都不擔心，人家都準備好好的，走了以後要面對太多事情了。但是當時我沒發現我是不敢走的，我以為我自己真的屬靈了，願意安心來服侍這群人。客觀看起來是這樣子，所以我也讓我自己矇蔽，我還以為是上帝帶領的，可能要我在這裡。簡單說就是害怕，不想再去面對社會的一切，而且在這個地方我有很好的防護罩、我有很好的護身符。我留下來後，當然我就繼續在這裡面不斷的思考，我留下來的動機、我的態度。後來我承認我是非常害怕離開新生命，我思考的方向就不一樣了(K 2-9-20)。2010年他決定離開。從新生命離開後，阿信曾受雇到果園除草，打掃房舍賺錢謀生。到東勢消防隊半年的清潔工作，他學會放下身段，把馬桶擦得比辦公桌還雪亮。也當過鄉公所櫃臺收件員，面對民眾、主管的冷嘲熱諷。後來到寵物館白天抱狗，洗狗，晚上陪幾個學生讀書養活自己。清醒初期的生活，並沒有如阿信原本想像的順暢無憂。但是信心生根深化的他，堅信上帝掌權。他穩定聚會，也參與教會服事，立下一次只過一天的心志，生命只能活一天，要謹慎度日。離開新生命三年後，他蒙神恩待，到臺中一家免費提供他車子、房子使用的公司服務至今。他依然深信神的恩典夠用，珍惜每一天的清醒，時時刻刻祈求祂能賜與自己，每一天力行謙虛、溫柔、忍耐、成全的力量(新生命通訊 2014年8月)。阿信的信仰帶領他遇見AA，在AA的經驗協助阿信深化信心。

過去有過房地產仲介買賣經驗的小安談到自己初期回到社會，工作的困難，工作是一邊參加AA一邊開始。一開始是透過我大哥的關係然後去承接了一個建設公司剩下來的房子。然後就開始禮拜六日在賣場駐點幫他銷售，可是重新要跟社會連結的時候，那些經驗到現在還是覺得很痛苦(L3-2-21)。酒癮者長期酗酒，腦神經受損，多有失憶與失語症狀，小安詳細地回顧了自己多年與社會失聯，要重新連結，難以完整表達的痛苦，我那個感覺是比一個剛畢業的學生還不能夠容納這個社會，因為以前喝酒的過程空白太久了，縮在那個殼裡面太久，要再恢復會跟自己的以前在喝酒的那個樣子比較，然後一比較之後會覺得很痛苦。以前靠酒精在揮發的時候只是殘留的那個印象是意氣風發，是很能言善道，是什麼都好那種，可是對照現在的樣子，想的東西嘴巴形容不出來，沒有辦法很能跟對方表達自己想要表達的意思，有時候講了十分鐘十五分鐘話越繞越遠，然後對方還是搞不清楚我到底在講什麼(L3-2-32)。但是小安並未放棄，也沒有因為挫折，回去走喝酒的老路，他清楚的知道，重建新生活需要一步一腳印，有耐心，專注的走下去，講不出來很痛苦，會覺得說我不喝酒了之後有比較好嗎？沒有因為不喝酒之後，我就開始有錢；沒有因為我不喝酒之後我的工作變順，其實這個階段對我心理上遭受的挫折印象最深。清醒一年半之後，就開始真的有在積極改變，因為剛開始的前半年就是都好像有點在試水溫，到第二年的中半段才比較好一點。後來有些案件處理比較順利，成交之後就累積一點點自信，然後就一步慢慢這樣走過來。清醒三年後的小安開始創業，自營一家房地產仲介買賣的加盟店(L3-3-1)。

面對新公司的人事與工作的挑戰，小安覺得自己偶爾也會被一些情境卡住，包括湧現對金錢與物欲的強烈渴望。他持續地參加 AA 聚會，學習處理自己的情緒清醒。幾年後，在 AA 聚會中，他談到自己的成長，更有彈性，也增加了對直覺不喜歡事的容忍度。他逐漸在戒酒的地基上，穩健地重建新的連結。

叁 家庭，寬恕與和好

在酗酒歲月時，叁位研究參與者的生命發生了太多事，他們幾乎失去了過去工作獲得的所有，親友曾為公眾的羞愧和恥辱所痛苦，有的斷裂的關係，譬如阿信與前妻，至今依然無法修復。可是清醒後的七年，也有更多的好事也發生了。有些損失都有了補償，他們恢復清醒，重獲家庭，與家人之間再度親密而相愛。他們也學習到如何使用十二步驟，和活出這奇妙的康復計畫。戒酒無名會書中的許諾，如果我們辛勤地努力於我們發展中的這個階段，只要我們走過了一半的路途，就會有意想不到的效果。我們將要體會一種新的自由和一種新的幸福。我們一定不會懊悔過去的所作 所為，也不希望關閉回憶過去的大門。我們一定會領悟安寧這個字義，我們一定會知道什麼是平安了。不論我們曾陷入多麼墮落的情況，我們一定會看到自身的經驗如何能嘉惠別人。那種毫無用處和自卑的感受，將會消失。我們一定會對自私自利的事情失去興趣，和對我們的同伴有所關心。追求己利將會溜走。我們整個的人生態度和展望將會改變。對人和對經濟方面的不穩定引致的恐懼會離開我們。我們一定會直覺地明白到如何處理各種慣常難倒我們的情況。我們一定會恍然大悟，上蒼正在為我們做著那些我們無法自己做的事情。都以他們未預料的方式實現，有時較為迅速，有時較為緩慢。

康復旅程最美好的事物之一，是曾經相互埋怨，傷害的關係，能逐步地從僵住，破碎與傷痛走出來，開啟接納彼此的和好歷程。長期的酗酒生涯，不只酒癮者自身，其他與他(她)生活密切的親友也會受到影響，開始產生如同酒癮者不健康的行為與思維方式，納肯(Nakken)稱之為共癮症(Co-Addict)，他們共同形成某種某種失能的關係僵局，渴望親密卻又無能達成。酒癮者的生活充滿了負面情緒---恐懼(焦慮)，憎恨(憤怒)，羞愧與罪惡感是 AA 提出來最會影響康復歷程，導致復飲的最重要主因就是憎恨。埋怨，指責是溫和的憎恨型式。憎恨也只會帶來憎恨。酒癮者的家庭往往成為冷漠，憎恨與孤單的牢籠。只有寬恕能斷絕苦毒與憎恨，開展新生活。酒癮者及其家人願意接納不完美的自己與寬恕別人，就可以從憤恨的禁錮中被釋放出來；關係將會重新被建立，變得更明理、尊重和善待彼此。因為不會隨意遷怒，身邊的人也能因此受益，不致受到無辜的連累。

清醒近八年，阿義學會感謝他的酒癮疾病和因它被迫進入 AA 的康復計畫。

感謝成為一種生命的態度，標誌著阿義康復的進程。在多年來幾次與阿義及其家人的互動中，研究者感受到他的柔暖和夫妻間關係的改善。他提到如果沒有經歷所有的昨日事，他將無法擁有今日的一切。以前會壓抑表達情緒感受的阿義談到了與家人互動改善的轉折經驗以及在 AA 團體的學習溝通能力帶來的良性循環。當阿義能吐露情緒，接受自己的有限，反而能管理自己的生活。他談到一次家庭爭吵後，幾乎要復飲的危機。他回顧了當時的狀況，其實戒酒的過程當中也曾經為了一些小事情跟太太不愉快，那時候大概來 AA 有一年多了，我記得太太也跟我講了很傷的話，有本事你再喝，那時候真的很氣，人家已經這樣講了照以前個性早就喝了。可是那時候又曉得不能喝，因為我一喝下去我曉得我前面這些努力通通白費了，而且以後根本對小孩的責任也都沒辦法做到。問題是我那次還很氣，情緒一直衝到腦充血，騎摩托車出去晃，就是不敢去喝酒，也晃到半夜才回家 (C1-6-18)。但他透過書寫，舒發情緒，以及藉著安寧經的反思讓自己安靜下來，平穩地度過，回家也睡不著，曾經有 AA 成員提過可以打電話，不然就是拿資料出來閱讀，其實在那當下真的資料看不下去，因為已經腦充血了，但是有個好處就是我用筆把情緒寫出來，因為我來 AA 的時候開始養成這個習慣，雖然寫得零零落落，可是那時候只能用寫的把對太太的不滿，反正盡量寫，其實靠著這個行為然後又寫安寧經，因為來 AA 的時候安寧經對我的轉變還有對我的幫助蠻大的，雖然有時候無效，大多數我很喜歡用它的東西來做結尾，因為當我在寫的時候我會把內容加進去，寫到最後好像有一種發洩的作用，心情就比較舒服 (C1-6-24)。開始會自省的阿義，逐漸改變與太太的互動模式，來 AA 慢慢讓自己去注意自己就好了，不要太在意對方，也不要想對方要怎麼改變，其實對我也是蠻大的一個轉變，後來就是會陪太太，帶她去山上走一走，然後靠著這種衝突讓自己一直慢慢退讓，退到最後他自己也會慢慢退，其實我覺得這是以前總是覺得說對方要改變，我改變你也要改變 (C1-7-22)。他也談到了親子關係的改善，我們現在互動非常好 現在可以坐下來談很多，而且他們也會主動去關心家裡的債務方面，還有媽媽的身體健康 (C1-11-7)。他談到了把在 AA 的學習溝通經驗，應用到家中的良性循環，我覺得比較有進展的是我們可以談論情緒上的問題，以前我們家是不容許談這個，因為我不喜歡看到這種情況，所以以前他們沒有表達的場合跟對象，我覺得來 AA 真的是不錯，讓我可以去也能也從我跟成員的互動當中慢慢學會去聽。以前我沒辦法聽人家講太多，人家講兩句，我就開始很多意見，但慢慢我可以聽人家講很久，也不會打岔，來 AA 之後也讓我去培養這些行為，我覺得蠻棒的 (C1-11-16)。

與家人關係疏離的阿信回顧了他早年與家人相處的方式，過去，我們一家五口都有工作收入。可是在 40 歲之前，我總是埋怨家人，數落他們的缺點與不是，竟然沒有人狠狠的把我轟出去，又經常責怪因為他們如何如何而造成我很大的負擔及壓力。我最容易責怪家人，特別是責備母親，與母親談不上兩句話就挑她毛病用言語酸她激她。我想，這也反應了我與其他人相處的模式，習慣以諷刺的言語表

達。用長在頭上的眼目判斷事情，心理還挺樂活著(4/26/2015line)。阿信不會過眼前的日子，總是活在未來，為以後擔憂。結果是，自己 25 歲喝到 32 歲。我想，32 歲結婚時，我已經是酒鬼了(4/26/2015line)。2008 年元月，46 歲的阿信接受戒治，開始沈澱休息走在自省路上，心裡才接受承認自己是個真愛喝，沒喝不行的酒鬼。2009 年 10 月開始領新生命協會每月 5000 元同工費過日子，他談到當時即便企圖保持清醒過日子，其實仍然僥倖貪圖的心態，我記得因為無其他收入，我長達兩年時間每週到中醫診所做復健。因為我只要持續復健，每個月可以領一萬餘元。約莫到了 2011 年中某債權銀行查出我的私人保單，執行扣押為止。將領保險費視為補足我生活費不足的日子，至此才告一段落(4/26/2015line)。初期，他仍自私的自己過日子，意識裡刻意告訴自己母親妹妹過的很好，內心裡以自己經濟不佳為理由規避接觸，主動付出與家人修補關係的壓力與責任。經過幾年的反省與逐步的互動，阿信逐漸地改善了與家人的互動。雖然他自認仍有尖酸好鬥的態度，陰影其實一直存在，只是我現在比較能察覺到與自我對付(4/26/2015line)。2013 年起，他從東勢回到台中，開始一個更有挑戰性的工作，母親年邁退休，妹妹生病失業，至此，我才有機會學習陪伴與付出。我發現這也只是開始而已。過去這些感覺，在我內心不存在的。但清醒後，真正面對這些事，我反而少了抱怨，多了接受。沒有過份的擔憂，倒也能一天一天過著。奇妙的事是，上蒼竟如此安排我的學習之路(4/26/2015line)!

阿信進一步反省了早期的他害怕承擔，凡事以自我為中心的心態，一直到現在，我都還常以我自己的角度看待責任。我父親去逝後，我不想當長子，因為我害怕承擔責任。退伍後我不想面對婚姻，存錢，買車，買房...種種經濟問題。我不想當哥哥，因為要承擔弟弟妹妹的事。現在我當然明白，其實沒有人賴著我，是我害怕。婚後，我跟本不會處理兩個姻親家庭的角色，也是我害怕(5/4/2015line)。在康復的旅程中，阿信學習適當地承擔家計責任，重建與過去疏離的家人的關係，真心的相伴關愛，上帝在我清醒過程中，學習接受妹妹罹癌(其實她有她的痛苦必需面對)，接受當哥哥當家人，能付出時間，付上時間就是代價。面對母親年邁，我也如此。陪伴的過程中，我漸漸明白這就是生活，生活的一部份。我當然不希望家人如此，但是我信任上帝給我的不會大於我能承擔的(5/4/2015line)。阿信擔起妹妹昂貴的自費療程，並幫助安排一趟母親與妹妹的日本行，他學習一步一腳印地面對問題。阿信比較了自己康復前後處理問題的不同心態，他現在的工作，每天要面對一堆棘手的事，能一件一件事就按著時間的過去。這些事也隨著有進展的過去。比較上，不容易陷入愁苦中。從前，我可不是如此。一天到晚唉聲嘆氣的，心煩，可又做不了什麼鳥事。除了喝喝酒，什麼也沒做(5/4/2015line)。在一次 AA 聚會上，阿信分享了自己活在當下，珍惜與家人相處的經驗，我不能說我明白什麼是責任，什麼是照顧。我只有一個聲音，這些事是我現在能做的，那就花時間去做。兩天前，我妹妹出國前去看病，原本請她們看診後，自行僱車回員林老家。但我轉念後，隨即打電話聯絡，親自開車去送她們。這一週我也三次沒有反射性回應母親的”脾性”(5/13/2015AA)。

酒癮患者因為長期酗酒，自尊心低，往往成為討好他人者(people pleaser)。小安回顧了自己清醒前後與家人相處方式的改變，應該說還在喝酒的時候那種互動是比較阿諛諂媚的，我比較會主動找話題跟他們互動，找他們聊天。到慢慢的比較清醒之後，時間比較久之後，互動沒有以前的多，量也越來越少，因為我有一些自己的想法一直在出來，其實知道這樣子如果單就我父親來講的話會覺得這樣子的互動是比較不好的，因為他是再娶老婆，我就會有一點比較氣，不喜歡她，然後遷怒到我的父親。尤其是在第一年的後半段跟第二年的前半段這段期間，會開始產生仇恨，一種想引起我父親注意，然後故意唱反調，那陣子就是一直在累積仇視的氣氛(L3-3-9)。小安談到自己清醒初期情緒起伏的痛苦，情緒就是永遠都像摩天輪，落差很大，控制不了自己的喜怒哀樂，我可能前一分鐘性情還不錯，過一分鐘開始憎恨，後來就憤怒，一直在注意自己情緒的轉換，整個人就是陰陽怪氣(L3-3-20)。可是小安的家人並不了解，也不知道如何與他相處，我也可以明顯感覺到我家人會懼怕如果處理不好，我會不會又開始喝酒，他們也是活在一個恐懼中。我自己也陰陽怪氣，那時候我一直在想我爸一定覺得我是瘋子，可是事實上那個樣子我自己也很痛苦，我知道，可是我沒有辦法去把情緒的落差跟反應壓抑住，我自己也很痛苦…清醒第一年，我一直處在那個情緒落差的時候，我有想要找一些資料就是關於第一年，有些 AA 翻譯的故事裡面很少提到，我只看到你最後的最好，中間跑去哪裡了？好像電腦當機的樣子(L3-3-22)。

清醒後逐漸能自我覺察，也學習如何更健康地與家人互動，不過度依賴也學習獨立生活，後來工作上有些案件處理比較順利，成交之後就累積一點點自信，然後就一步慢慢這樣走過來。自己也很明顯感覺到，一直想要與家人製造那種對峙的衝突，所以今年四月(清醒兩年八個月後)，自己搬出來住之後，好像相處的衝突就變少(L3-3-17)。清醒獨立過生活，自信心增長後的小安，反而較能體貼家人的處境，衝突變少了，當然對話就會比較多一點，但是也不是很好，比較沒有勉強自己去很刻意的一定要修補這樣的關係。因為我自己發現說其實有時候這樣也是一個還不錯的選擇，我父親必須去照顧他現在一個新的家庭，就像我大哥這是我，這是他，就是維持好像一個家庭的互動跟對話這樣就好。小安於 2010 年開始發展一段穩定交往的關係，2012 年結婚後，目前育有一子。

肆 接納就是解答

「脆弱的力量」(洪慧芳譯 2013)一書討論的主題是「脆弱」，是以嶄新的視野看待生命如何克服瓶頸，讓自我發展不再受限於老舊觀念。「脆弱」，是面對冒險和不確定時，產生的深刻恐懼和不安全感。在鼓吹強勢的現代文化中，人們往往因為害怕脆弱、害怕丟臉、害怕失敗而退縮，也因之犧牲自信參與世界的機會，同時放棄自己獨特的才能。「脆弱」不是軟弱，不是輸的感覺，更不是毫無保留

——沒有走過脆弱，不可能獲得真正的勇敢。當人們願意在生命每個當下直視脆弱，展現脆弱，別讓自己成為旁觀的批評者，他們同時也撬開了自信、喜樂、創造力與一切可能性。AA 建議酒癮者的康復計畫的前三步驟，正是從酒癮者從承認自己生活搞砸了，自己是個欲罷不能，欲戒不能的酒癮者，承認自己需要幫助出發。

厄尼斯特·科茲與凱薩琳·凱遜在「有誰能寫出玫瑰的味道？不完美·癮·靈性的自我關照」（蘇明俊譯，2007）一書中試圖打破我們傳統上認為「靈性是完美」的迷思，因為「靈性」的追求應該是實際的，將腳踏穩在地上，允許看到自己的不完美和不確定。本書談的便是一旦將靈性視為一種「更開闊」的行動，面對所謂的不完美，便不再是抗拒、否認、逃離，而是將它包括在「完整」之中。該書嘗試不給直接而唯一的答案，而是歸納來自不同傳統的相同靈性洞見——透過接受自己的不完美，我們因而更接近靈性。一個啟發這本書的故事是關於「戒酒無名會」的發展歷史，從會員在宗教中挫敗、靈性中成長的經驗裡，發現接近靈性的祕密是先看到、然後了解，最後接受自己的不完美，並且發現自己靈性對完整的渴求。在錯誤的方式中如酒癮或其他物質上癮，執著於物質與名相，只會離靈性愈來愈遠。然而上癮作為一個「靈性渴求完整」的隱喻，提醒我們，我們同時是精神的，也是肉體的，是世俗的也是靈性的，否認自己的不完美，便是否認自己的人性與完整性。

AA 是內明之法，第四到第七步驟是不斷地自我反省並適當地揭露的歷程，康復中的酒癮者會更深刻地認識自己。他們開始越來越多地向會員朋友們講述自己的經歷和傾訴自己內心的困惑與矛盾。他們發現，誠實、敞開心扉之後，不再厭惡自己，開始以一種誠實的態度認真審視自己的內心並作出比較，扔掉那些消極、醜惡的，留下積極、美好的。

每位酗酒者都有著不可告人的陰暗的過去，都是不完美的人。清醒初期，回憶起自己殘破的人生，內心經常湧現強烈的羞愧感。這種痛苦的情緒有時強烈到酒癮者必須走回頭路，復飲以麻痺自己的感受或移轉成怪罪他人，並反映在對家人的種種抱怨指責。接納不完美的自己，寬恕自己，是清醒的重要基礎。長期酗酒的過程，酒癮者經常卡在與週遭的親友相互傷害的惡性循環，輪流扮演受害者，加害者與拯救者的角色。清醒後，認識自己是最傷害自己的人，學習寬恕那些深深傷害自己的人，可以減輕多年來一直纏累酒癮者的報復重擔，從怨恨枷鎖中釋放。學習接納自己和親友都只是不完美的人，對於在長期的酗酒危機中，發展的不健康的因應之道，要能同理寬容。

寬恕是獻給不完美的人的一份大禮。美國心理醫師羅伯·恩萊特(劉純吟譯，2008)在「穿越暴風雲的飛機」一書中討論了寬恕這個主題，他定義寬恕如下：

你受到別人不合理的對待和傷害，絕對有權利生氣，卻還是願意努力放棄怨懟，嘗試以良善、仁慈和愛心對待傷害你的人。寬恕不是懦弱的表現，而是具有強大的力量。把禮物白白送給那些惡待你的人，是一種憐憫與愛的慷慨表現。

寬恕和寬容或道歉不同。我們寬恕自己的時候，就等於認定自己的行為是錯的，也不會為自己所做過的事找藉口了。寬恕不等同於遺忘。人在寬恕時並未忘卻對方所做的錯事。人們會以新的方式記得那些事，但是他們不會因為寬恕而莫名其妙出現道德上的失憶。

寬恕與和好也不盡相同。當某個人願意寬恕別人時，他單方面停止怨恨，開始付出同情和愛，對方或許拒絕接受這份禮物，但是給予的主導權是握在寬恕者手中。人與人和好時，他們就能再次互相信任，因此，與人和好就是再次信任對方。相反的，寬恕卻是付出愛的表現，你不見得會再次信任對方，除非對方決定不再以同樣的方式傷害你、願意認錯和補償。如果對方持續傷害你，你可以寬恕他，卻不會跟他和好。

神學家史密德說：「放棄報復的權利，等於放下背負沉重的世界。」德蕾莎修女也說：「如果真的想去愛，我們必須學會如何去寬恕。」寬恕是面對不公平的傷害，明明有生氣的權利，卻選擇對傷害者表達出仁慈與善意，願意送給傷害者一份愛的禮物。許多受傷者認為，他們寧可用生氣與痛苦來折磨傷害者，使傷害者活在罪惡感的牢籠中；但事實正好相反，以仇恨來回報傷害者，最後囚禁在牢籠中的不是對方，而是自己。我們心中的怨恨總是影響自己更勝過影響別人。這點也印證在許多酒癮者與家屬身上（劉純吟譯，2008）。

「當我們寬恕傷害我們的人，我們就得到痊癒。」這句話看起來有點矛盾，卻是每一位走過寬恕歷程的人共同的領受。寬恕，是一把開啟牢籠的鑰匙。門不會輕易地自動鬆開且釋放我們，我們必須選對鑰匙以及擁有打開牢籠的知識，才能真正重獲自由。如同清醒，寬恕是一個需要不斷努力的學習過程。畢竟我們不能給予我們所沒有的；我們也不能保有我們不願給與的。選擇寬恕，就是選擇愛；選擇愛，就是選擇幸福的人生。

誠實是心靈淨化過程的催化劑，在 AA 這個團體中，每天酒癮者都在發生著變化。隨著康復方案不斷滲透到其內心中，康復中的酒癮者，逐漸有勇氣面對自己的乾醉人格，面對自己的過去的陰暗，面對現在的真實處境，接納自己與他人的不完美，脆弱與恐懼，隨緣盡心去修補關係和承擔責任。

清醒或康復的回報，固然會反映在家庭財務與物質生活的改善，例如阿義調整自己剛清醒時浮誇的擴大餐飲事業的計畫，縮小到自己能兼顧事業，家庭與 AA 服務工作的規模，反而更穩建。清醒的成果，更珍貴的反應在阿義靈性的成長與關係的修補。阿義談到了他面對真實的自己與成長的經驗，我不曉得我的上蒼在我身上要創造什麼出來，但總覺得來 AA 對我來講是一種非常不可思議的過

程…我以前會追求完美，但不會覺察到這一塊。來到 AA 後，才發覺我真的是這個樣子，慢慢地我也能開始接受別人的不完美。我自己以前總覺得好像少了很多東西，不夠好，可是我覺得這個上蒼蠻好玩的，從我開始來 AA 後，好像就有一根線在牽著我，然後適時的會給我一些養份，讓我去探討然後再給你一些養份，讓你摔了又把他拉起來，來 AA 以後好像我的生活很多都在改變(C1-8-35)。能如實接納他人，也反映了阿義逐漸卸下虛假的完美面具，較能接納不完美但完整的自己。他的思維與行事不再過度僵硬，也較能隨意而安。感恩逐漸變成一種生活的態度，而不是一個應付的功課，或是每天例行公事。阿義談到了喝了三十幾年的酒，所以到後來我蠻感謝酒的，因為酒讓我重新找到自己，讓我重新開始真正的生活。酒讓我清醒，我覺得是真的酒讓我清醒過來，因為酒她讓我找到 AA 這個團體，她讓我去發現我自己，也讓我看到我的很多問題。我記得我來 AA 好像一年多以後，我開始真的很感恩，感恩這個酒這個東西 (C1-10-20)。我們與上蒼，與自己的關係模式，其實反映在我們與他人的關係。在 AA 的團體當中，他學習更真誠地表達自己的感受與分享經驗，即使是軟弱的或以往認為是負面的；同時，他也學習到謙遜，耐性與傾聽的能力。阿義把這些成長的經驗，帶回自己關係僵住的家庭與經常有摩擦的職場，一步一步的改善並轉化自己與妻子從相互指責到同修道侶的建設性關係，以及改變與工作伙伴的相處模式。這是康復經驗更有價值的面向。從相互傷害到接納和和好，是人生最美好的事物之一。

阿信戒斷酒精與藥物後，有了自己深刻感動的屬靈經驗，堅固信心，深信神的帶領，愛裡沒有懼怕。面對內心的懼怕與後，他從 2009 年逐步地與真實世界建立連結，在康復的旅程中，他學習適當地承擔家計責任，重建與過去疏離的家人的關係，彼此真心的相伴關愛。阿信回顧了自己初期狂喜之後，面對過去五年清醒生活不斷湧現的內外困境與存在焦慮，自己複雜的灰色心境，過去，我在心靈地圖這兩本書上讀到死亡，也開始思考作者對死亡的敘述與我個人的疾病之間的關係。今年，面對家人的疾病以及母親年邁，第一次感受貼近死亡，而死亡是可以預期的，很近。等待中有一些焦慮，一些不捨，一些疑問。期待有盼望，追求什麼是盼望……坦白說，真他媽的有點複雜…。(2/22/2015line)。他也談到了藉著與其他會友及同參的生命經驗交流，讓幾乎失去所有的他，比較不再生活在過去的遺憾，更深刻地認識自己，謝謝你與我不斷的分享。看著自己的故事，總令我這顆像九宮格似的非黑即白的腦袋，有一些新觀點。將自己剖開再剖開，反覆沉吟。幸運的是更因著學習信仰的依靠，有聖經的教導可以依循，讓我一天一天過著。如同文章中台北的阿義在 AA 聚會的某次，不再沈溺於自己千萬債務，開始清醒面對。這種感覺對我很重要(5/3/2015line)。宗教信仰，是阿信新生活的磐石，他回顧了自己從最初對福音的抵擋，轉變為與神和好與被接納的喜悅，我在新生命期間有一本書。書中有句話：上帝對改變你是最有興趣的，因為你稱祂為父。這

句話我聽到了。至今常常放在心上並努力化為行動方針。真的, 真的有效。四福音書裡也有一段: 上帝對耶穌說, 你是我的愛子, 是我所喜悅的。也許我從小失去父親。後來, 每當自修讀到此處經文時, 也總要受到激勵(5/4/2015line)。

清醒多年後, 有了自己的事業, 和建立了一個新家庭, 2013 夏成為父親的小安完整地回顧了自己成癮與康復的旅程, 總結其心聲,

我的人生不會辜負我的

那些轉錯的彎

那些流下的淚水

那些滴落的汗水

全都是為了讓我成為獨一無二的自己(5/7/2015line)。

三位研究參與者在過去成癮的生命歷程中, 活在很深的自欺中, 從沒有與他人分享自己真正的想法與感受, 因此蓋了一座不信任的圍牆。雖然成長過程他們經驗了許多的關愛, 但從沒有讓他人, 包括最親的人, 進入他們的內心, 他們的生命。來到 AA 後, 要面對那常見的在 12 步驟中的第一個字「我們」, 也逐漸體會到他們不能只靠自己, 只有藉著其他會友的清醒經驗並且分享他們康復之旅, 才能保護自己的清醒。他們學會承認自己對酒精無能為力, 生活失控, 需要幫助。需要和接受他人的幫忙, 並不可恥, 而是要接受幫助後, 知道自己的清醒是眾生之恩, 知恩圖報, 隨緣精進, 在協力去幫助其他受苦中酒鬼的過程中, 完整豐富自己的生命。作第 12 步驟時, 遇見抗拒, 反覆, 不懂謙遜為何物的酗酒者, 學習藉境修心, 接納自己的限制, 不生煩惱。在自我反省中, 他們見到自己的自我中心之酒鬼性格才是自己問題的根源, 也見到自己過去對他人的傷害, 願意採行動去修復。在康復之旅, 他們逐漸有勇氣接納自己的陰暗, 過去的破碎, 改變自己, 學習做真實的自己(圖四)。

AA 故事「因為我是個酒鬼」一文, 描寫一位清醒二十八年會員的回顧其清醒旅程, 她透過 AA 康復計劃在自身找到答案, 回答她困擾已久的問題「為什麼我會變成如此?」。在 AA 團體的覺醒過程中, 她學會接納真實的自己, 放下自命不凡的感受, 欣賞其他會友康復經驗的多樣性。她也深刻的體會出自己如同他人, 基本上都是人類, 都只是人類。她的生命比過去更美好, 以前只能過著虛幻想像的生活, 而現在有許多自己熱愛的工作要去完成, 有希望要去分享, 有愛要去傳遞, 有一天好過, 好好過這一天, 繼續前行, 度過稱為「今生」的冒險

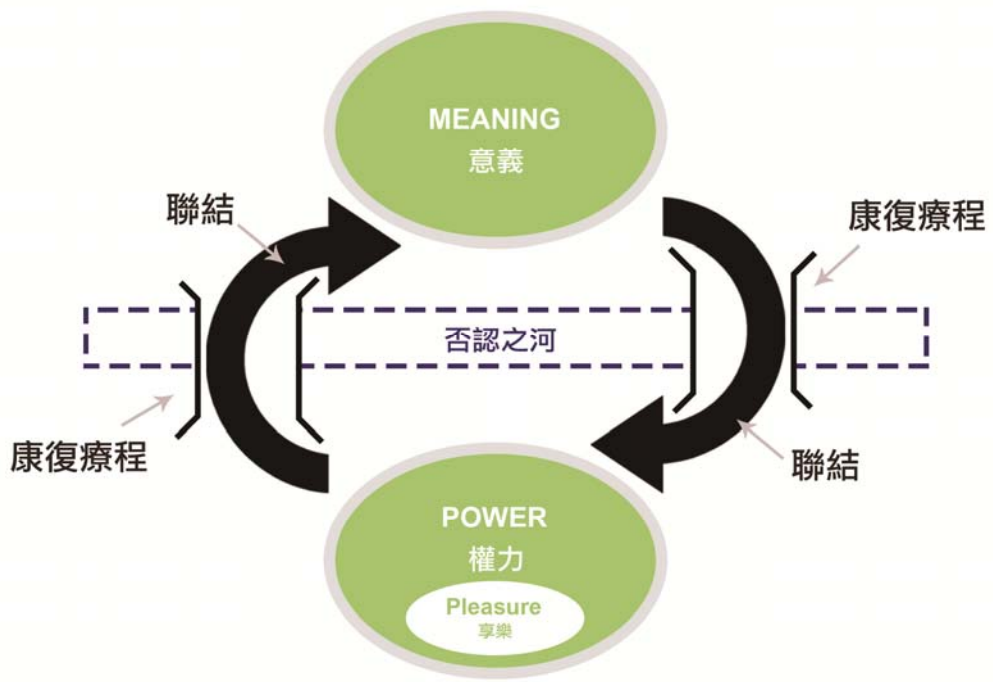
我的生理開始痊癒, 我感覺良好, 開始能感受。我能聽到秋天落葉紛飛的

聲音，能感受到雪花片片輕觸在臉上，可以見到春天的新芽。之後，我的情緒也開始康復，我開始能體驗那些長久以來深埋以致萎縮的感覺。有一陣子，我狂喜像飄在雲層上。接著我哭了一整年，又憤怒了一整年。我的感覺慢慢回復，並平息在合理的範圍裡。

最重要的是，我的心靈也開始康復了。做步驟帶領我走上康復之路。我已承認酒精無能為力，並且我的生活已變得不可收拾。這個步驟帶我跨過第一個門關。我開始相信有比我更高的精神力量可以恢復我的神智清明。我也終於決定把我的生活和意志交託給我所認識的上蒼來帶領。好幾年前，我試著去探索各種宗教，但都放棄了，因為他們的說教都帶有父權色彩，我覺得那容不下我。我的成員們告訴我，“戒酒無名會”是個心靈，而不是宗教的療程。在我多年的黑暗生活中，有些人的精神啟迪了我，有些人協助我能存活到進入“戒酒無名會”。接著，透過療程的滋養，我的內在靈性得以成長，深刻，一直到長久以來內心的空虛終於被補滿。逐步地，我有了心靈上的覺醒。逐步地，我能釐清過去的混亂和安適地把握現在。

現在“戒酒無名會”是我的家。它到處都在。當我旅行外出或出國時，我會去當地聚會。那裡的成員就像家人，因為我們分享經驗、力量和希望。在我二十八年的清醒後，我寫下此文，很神奇地回顧過去，回想自己過去是什麼樣的婦女——或者說稚氣的小孩，以及從深淵中走出來有多遠。“戒酒無名會”協助我從幻想過活轉變為把握當下，好好過每一天。這是我生命中第一次，不是藉著地理性的遷移來解決問題，我毋需離開某個城市，某個國家。最終我離開科學研究生涯，成為一個園藝家。我發現自己是個女同性戀者並且我愛上一為婦女，我正在實踐我長久以來成為小說家的夢想，書正要出版。這些是我清醒過活所做的事和生活的一些面向。但最珍貴的發現是“真實的我是什麼”——就像所有其他的人，一個遠遠超越只求自利的人類，這是我過去永遠不能想像的。

那種長久以來折磨我的，老是自命不凡的感受消失了，當我看見串起所有成員的聯結。分享我們的故事，我們的感覺，這種生命共同體的感受讓我印象深刻。我們之間的差異，如同五顏六色的衣服，有著令人愉悅地表面的繽紛多彩，我也很享受這樣多樣性。但我深刻的體會出我們基本上都是人類，都只是人類。我看到我們成為一個生命共同體，我也不再感到孤單。



圖四 接納就是解答



第三節 煩惱即菩提

榮格用「上癮，就像靈性對完整的渴求」隱喻，說明了飲酒難解的兩面性奧秘(劉國彬、楊德友譯 1997)。他說過「對每一件事物上癮都不是好事，無論這毒品是酒精、嗎啡或理想主義皆然」。

厄尼斯特·科茲與凱薩琳·凱遜在「誰能寫出玫瑰的味道？不完美·癮·靈性的自我關照」(蘇明俊譯 2007)一書中談論了上癮追求的是物質帶來的超脫感，卻執迷在物質的色相上。其實，問題不在物質本身，而在我們對物質的迷戀。該書嘗試不給直接而唯一的答案，而是透過故事，讓讀者找到自己的答案和意義。來自於回教、佛教和基督教的故事貫穿了全書的主題——透過接受自己的不完美，我們因而更接近靈性。其中一個啟發這本書的故事是關於「戒酒無名會」，從 AA 會員在宗教中挫敗、靈性中成長的經驗裡，發現接近靈性的祕密是先看到、然後了解，最後接受自己的不完美，並且發現自己對靈性的渴求、對完整的渴求。在錯誤的方式中如酒癮或其他物質上癮，卻只會離靈性愈來愈遠。然而上癮作為一個「靈性渴求完整」的隱喻，提醒我們，我們同時是精神的，也是肉體的，是世俗的，也是靈性的，否認某個部分，便是否認完整的自己。然而因為靈性不可言說如玫瑰味道，該書透過故事——最能觸摸到人性靈魂的一種方式，像一面鏡子讓我們看到自己，不完美而完整的自己。而這樣的歷程，讓探索者感覺到被接受、擁抱，就好像，回到了家。該書談的便是一旦將靈性視為一種「更開闊」的行動，面對所謂的不完美，便不再是抗拒、否認、逃離，而是將它包括在「完整」之中。

Frankl (鄭納無譯 2002) 則認為靈性的內涵是在靈性的向度裏有「自由」與「責任」的元素，使人可以超越生理和心理的層次，因人有意志的自由，求意義的意志進而實現生命的意義。靈性對於個人生命意義提供了完整的認知，宗教信仰僅是靈性的一部分，亦即靈性是個人在各種關係中達到和諧狀態，此關係包含與自己、天、神、他人、自然、環境間融洽的關係。個人在此關係中若能達到平衡與和諧，則呈現出靈性健康狀態，此時個人生命意義自然展現。

酒癮者渴望回到心靈的原鄉，卻走錯了路，錯把酒醉意識(trance)當超越意識(transcendence)。逐漸陷入一個極度不安，恐懼與孤立的自我中心深淵。酒癮者，是個自大狂(Egomania)，並非無信仰者，而是深信那個膨脹的自我的不正信者。酗酒末期時，酒癮者喪失了和真實世界有意義的連結，像個「靈性僵屍」，內心空洞，是沒有歷史的「異鄉人」。墜向崩解的痛苦深淵，也是轉折新生的契機。康復是酒癮者陷入死蔭幽谷中，虛妄信念龜裂，生命被迫逐步轉向，信靠皈依更高的力量，統合痛苦和分裂的自我，達到二度降生(twice-born)，獲得新生的旅程。

當酒癮者對自身的傷害逐漸醒覺，並感到痛苦，就必須療傷止痛。每個人的傷痛不同，但不管是哪一種傷痛，都能成為開展內在之旅的動機。精神困苦會促使個人走上內在之旅，反思心靈所受的傷害，有助於心靈的成長。本節首先簡要地描述酒癮是一種對物的不正信，接著探討三位不同類型信仰的參與者加入 AA 後，學習清醒地生活，其心靈轉化與心理成長的經驗，並多面向，多層次地討論他們信心發展的歷程。

壹 酒醉意識與超越意識

靈性是個人不可或缺的一部分，使個人能夠自我覺察 (self-awareness)，檢視自己的內心狀態，給予個人力量去超越一般的自我 (Watson, 1989)。Pilch (1998) 說過「美好的靈性」(wellness spirituality) 是指一個人擁有個人的自由意志、體驗生命的意義與喜悅、對生活感到滿意、能夠維持個人自尊，進而將短暫生命轉換為永恆的價值。杜明勳 (2003) 認為靈性是一種人生的哲學觀、價值觀，它不一定是宗教的，但也可以接受宗教的哲學觀，這種觀念會影響個人生活的態度與行為、生活調適技巧、人際關係、身心健康等狀態。

蕭雅竹 (2002) 認為靈性是一種生活方式，可以視為個人最核心最深層的部分，是一種自我與自我 (intrapersonal)、自我與他人及環境 (interpersonal and environmental)、以及自我與宇宙或是至高無上力量 (transpersonal) 之間的關係。她歸納靈性的特性如次：

- (一) 具個別性、個人主觀並與個人經驗或遭遇有關。
- (二) 人人皆有靈性，不是有宗教信仰者才有靈性的需要。
- (三) 是一種與自我的關係，可視為生命的主宰、內在的驅力、資源與整合的力量、自我觀照與反省。
- (四) 與他人的關係或互動，例如：愛與被愛、寬恕與被寬恕、分享、承諾。
- (五) 與神或至高無上力量之關係或宗教信仰。
- (六) 可以是一種心理的正向狀態，如希望、平靜、勇氣，也是一種生活倫理與規範、價值觀、信念。
- (七) 是一種生命的積極意義，如生命價值、生命實現或成就、從逆境中超越或成長等。

美國心理學之父 威廉 詹姆士(蔡怡佳、劉宏信譯，2001)的經典名著---宗教經驗之種種(The Varieties of Religious Experience)，從實用主義的角度出發，探討人類多樣性的宗教經驗及其整體的效能。該書討論了許多宗教經驗主題，如皈依、悔改、密契主義等等，並以許多思想家—如伏爾泰、惠特曼、愛默生、路德等人—的宗教經驗為例，他主張構成宗教生活骨幹的並不是宗教教義，而是個人的宗教經驗。他對於宗教的研究並非從宗教的起源與歷史入門，也不重視制度性宗教

所扮演的角色，因為他認為制度性宗教所陶養出來的虔信，通常只是一種因循的習慣。他強調個人經驗的重要性，尤其是那些較為強烈而特殊的宗教經驗。他重視生動的事實猶勝抽象的模式陳述，注重「如人飲水，冷暖自知」個人經驗的差異與感受。詹姆斯本人，早年也曾長期受病痛與憂鬱折磨，並從哈佛醫學院中輟，其後身心數度瀕臨崩潰，只能靠閱讀聖經來維持意志力。康復後，由其生活經驗體會到科學研究方法的限制，唯有直接自我觀察才能深入了解心靈，開始轉向心理學與哲學的領域。

既然是個人的宗教經驗的研究，詹姆斯就先駁斥了醫學唯物論的化約觀點。這個觀點認為所有的神秘經驗都必定來自生理上的某些觸發。詹姆斯覺得這個醫學唯物論對於宗教經驗的研究沒有貢獻，醫學標準並不足以作為檢驗宗教經驗的標準。更重要的是詹姆斯認為病態的特質可能成為宗教經驗的重要媒介。他引用傳記中的原創經驗，說明許多擁有宗教神秘經驗的人經常表現出神經過敏，多愁善感，內在不自洽，不知節制，有強迫觀念與僵固想法，生涯某個階段為憂鬱所苦。而且他們常常陷入出神狀態，有幻聽，幻視等通常被稱之為病態的特殊行為。

接著他界定宗教經驗是個體在孤獨的狀態中，當他認為自身與其所認定的神聖對象(The 「More」)有某種關係時的感覺，行動與經驗。其中一定有一些莊嚴與慈柔的成分。神聖莊嚴的宗教經驗反映在一個人的生活剛毅，克己，道德或哲學化的程度，要看它多麼不被瑣屑的個人私利所左右，而是由那些值得努力的客觀目標所影響，縱使這些努力會帶來個人的損失和痛苦。莊嚴的心境從來也不會是簡單或粗糙的，其中包含了某些與自身對立的成分。莊嚴的喜悅在其甘甜中仍留有一種苦澀；莊嚴的悲哀經由我們的默許而存在。他把宗教經驗理解為一種信仰的熱情，使情緒拓展的意義，它使我們接觸到新的自由，結束無謂的掙扎，對於世界有了新的視角。

他進一步討論了密契意識。在一個人受到過去、現在的負面情緒壓迫時，產生極度的低潮，當一種信仰力、宗教力量貫注心靈時，便會與大宇宙的能量產生連結。這便是所謂的密契經驗，所有有密契經驗的人都有兩個共同點：

1. 人生最低潮期
2. 一定有宗教力量或信力的產生引導他們走出低潮期

心情的低潮期不能「否認自我存在的價值」太過或不及。太過則會產生陷入極度負面情緒中拔不出來；而不及則無法接觸到”密契”的點。

密契狀態是對於推論的理智所無法探測之深刻真理的洞悟。詹姆斯認為密契狀態的體驗是宗教經驗的核心，有四項特性：

- 1 不可言說(ineffability)—“個人感受”僅有當下的心能體會。
- 2 知悟性(noetic quality)—感受當下有許多領悟性。

3 頃現性(transiency)—即刻、馬上。

4 被動性(passivity)—非主動、要求、執著所能體會更多

在任何含有這四種特性的經驗中，即可歸類至密契經驗。在詹姆士的觀點中，認為這是一種可判辦的意識狀態，是屬於人的心靈活動的一個層次，所以，其研究的對象不應只限於有宗教涵義的現象，而是要擴大所有具有此四點特性的所有狀態，才能全面性，且有系統的觀察。依據這個角度，詹姆士將所有現象分為五種層次：

1 偶然掃過的徹悟之感：這是最基本的密契經驗，因為最基本，所以也最普遍，而且大部份人都會記得經驗過程。

2 如夢狀態：這是第二層次的密契，是一種突然掠過心頭的感覺，覺得“似曾相識，彷彿曾經在夢中發生過。它能帶來一種密契感，以及事物形上層次的雙重性，也有迫切的、無止境的知覺擴張感。

3.突感藐小或對天地的敬仰感：指的是在大自然中或在天地中，對自我的藐小及相對天地的敬仰。

4.因藥物而得：此種現象非突然發生，是因藥物作用，而產生的密契經驗，如麻醉後而發生的頻死經驗等。

5.非因藥物而得之宗教密契：純粹的宗教密契，各種宗教，甚而非正式宗教都有的密契現象，雖然在詹姆士所定的特性中，其被動性是一種共同特性，但有時透過宗教儀式的訓練，也是可以自由的進入此種密契意識。

以上五種是詹姆士的分類，前三種大部份的人都有可能經驗過，是最基礎、最普遍的密契經驗，但也符合四種特性，被動的、有了知體悟的，而且無法用語言描述。後二項的密契經驗，就非常明顯的不同意識表徵，且在知悟性上，都有共同特點：感受到世界的太一性、萬有合一的感受，甚至有神真實的臨在，自我與萬有的統合感，內在真實的永恆生命與自己併存；在自己的感覺中，則是有無法言語的歡悅與洞悟，超脫現實的真實感。

詹姆士也因為觀察第四種現象的密契經驗而得出一種體悟：日常的醒覺意識，也就是我們所稱的理性意識，只不過是眾多意識中其中之一，其實人的意識有者不同狀態層次，彼此之間只以極薄的帷幕互相隔開，只要加以所需的刺激，一觸之間即可完全呈現。

接下來詹姆士依著不同的宗教，從瑜珈、佛教、吠陀、基督教、...等依次探討各教宗進入密契狀態的比較，進而得到一個歸總：這些狀態所經驗到的愉悅，似乎可以超越日常意識可以感知的任何事，這種愉悅明顯與有機體有關，有時是強烈到無法令人忍受，但它又是一種微妙與尖銳的快樂，在神學家稱之為狂喜或銷魂的狀態，呼吸與循環功能會變得很微弱。這種忘我的出神狀態，在詹姆士以醫學眼光來下註，僅不過是一種暗示以及擬似催眠的狀態，源於一種智力的迷信及肉體的退化和過度興奮。依觀察，如果這種出神狀態出現在性格被動、智力薄弱的密契者身上，就會有與現實過度抽離的狀況，但如果是個性堅強的人，則

會有相反的狀況。當然，密契的體悟非都是正向的，如果這些體悟是與人類價值觀呈反向作用，那就容易被誤用，而產生真偽聖徒的問題。

詹姆士接著又指出，大部份的密契經驗者在進入密契過後都會有一些相同的表徵，會有樂觀主義的出現，有調和、統一、泛神論的，並自我肯定等等正面積極的態度。而且因為密契經驗的過程，雖有感官的感覺，卻無感官的作用，無法用語言一一描述。所以一般的密契經驗者常用否定的方式描述，來表達經驗者認為的絕對真理，而否定的辯證源自於經驗者所經驗到絕對的合一。

酒，在人類文化的歷史長河中，它已不僅只是一種客觀的物質存在，還是一種文化象徵，即酒神精神的象徵。在人類史上，酒精顯現了難解的兩面性奧秘。它的作用是一個變化多端的精靈，既熾熱似火，也冷酷像冰；它纏綿如夢縈，毒害似惡魔；它柔軟如錦緞，鋒利似鋼刀；無所不在，力大無窮；它能叫人超脫曠達，才華橫溢，也能讓人放蕩無制，丟掉面具，原形畢露；它能使人忘卻人世的痛苦憂愁和煩惱，盡情翱翔在絕對自由的時空中；它也能讓人肆行無忌，沉淪到絕望深淵的最底處。

在中國，酒神精神以道家哲學為源頭。莊周主張，物我合一，天人合一，齊一生死。莊周高唱絕對自由之歌，宣導「乘物而游」、「游乎四海之外」、「無何有之鄉」。莊子寧願做自由的在爛泥塘裏搖頭擺尾的烏龜，而不做受人束縛的昂頭闊步的千里馬。追求絕對自由、忘卻生死利祿及榮辱，是中國酒神精神的精髓所在。世界文化現象有著驚人的相似之處，西方的酒神是以葡萄種植業和釀酒業之神戴奧尼蘇斯為象徵。古希臘悲劇中，西方酒神精神上升到理論高度，德國哲學家尼采的哲學，使這種酒神精神得以昇華。尼采認為，酒神精神喻示著情緒的發洩，是拋棄傳統束縛回歸原始狀態的生存體驗，人類在消失個體與世界合一的絕望痛苦的哀號中獲得生的極大快意。

中國諺語有云「酒能通靈」。在文學藝術的王國中，酒神精神無所不往，它對文學藝術家及其創造的登峰造極之作產生了巨大深遠的影響。因為，自由、藝術和美是三位一體的，因自由而藝術，因藝術而產生美。因醉酒而獲得藝術的自由狀態，這是古老中國的藝術家解脫束縛獲得藝術創造力的重要途徑。西方文人赫曼·赫賽在「鄉愁」（柯麗芬譯，2008）一書中寫著：長此以往，強壯而醇美的酒神一直是我的摯友。誰有祂的強壯？誰能如此美麗、神奇、熱情、愉快又抑鬱？祂既是英雄，也是魔術師；祂是愛神也是兄弟；祂能化不可能為可能；祂會為貧瘠的心靈注入奇妙的詩句；祂把我這個隱士與農夫變成國王、創作者和先知；為飄盪的生命之舟挹注新的命運；將遇難擱淺的人送回湍急的人生激流。

威廉·詹姆士在「宗教經驗之種種」一書中，也探討了酒精對人類具備的威力，是由於它能夠激發人性的密契官能，改變人的身心迴路與意識。這種官能在

清醒時刻通常被冰冷的現實與乾枯的理性論述磨得粉碎。人在清醒狀態會消滅，分辨對立與說「不」；而酒醉的狀態則令人擴張，統合，並且說「是」。酒醉狀態其實是激發人們說「是」的強力催化劑。它使酒徒從事物的冰冷的邊緣，移向火熱的中心。它使他暫時與真理合而為一。人們覓醉，並不只是由於乖僻。對於貧窮與未受教育的人來說，它代替了交響樂與文學；然而這種超塵脫俗的絕妙感受只存於成癮的初期，就其整體與長期來說，它會逆轉為一種可恥的毒害，這是生命中更深的奧秘與悲劇的一部分。有些抒情詩為酗酒做了美好見證，經由酒精所引發的如癡如夢的密契狀態，也是一個公眾意見與倫理哲學都認定為病態的領域。

酒後的心聲，是一首在台灣社會很受歡迎的流行歌曲，如下的歌詞很貼切地描繪了寂寞酒癮者的心聲，自憐自艾，善於責人，渴望親密關係，卻又無能去真實地經營，誤解酒醉的情緒強度是親密感受 (misunderstanding intimacy as intimacy)。歌詞內容「只有燒酒瞭解我」描繪了酒癮者物化自己的癡迷，也反映了消費主義潮流下，現代人普遍對商品的迷思。

山盟海誓 咱兩人有咒詛
為怎樣你 偏偏來變卦
我想未曉 你那會這虛華
欺騙了我 刺激著我

石頭會爛 請你愛相信我
最後的結果 還是無較詛
凝心不驚酒厚 狠狠一嘴飲乎乾
上好醉死 勿擱活

啊 我無醉 我無醉 無醉
請你不免同情我
酒若入喉 痛入心肝
傷心的傷心的我
心情無人會知影
只有燒酒瞭解我

飲酒，是低層次的靈修 是低層次的超常意識，渴望合一。酗酒是走火入魔的偏差迷離。Norman Denzin 指稱酒癮是一種不正信(alcoholism is a bad-faith)。約翰 布雷蕭(鄭玉英、趙家玉譯 2006)討論到酒癮者，都有他(她)獨特的成癮儀

式和崇拜規則。酒癮，如同其他物質或行為上癮，會帶給受苦的上癮者短暫的天人合一與救贖感受。酒精和關連的活動所提供的刺激與改變情緒的功效，讓上癮者暫時克服內在的分裂和疏離感。在那一刻，酒癮者飄飄欲仙，心醉神迷，感覺到自己又合為一體了。哀傷，寂寞，羞慚 和恐懼都消失了，酒癮者會有與神合一的狂喜，誤解酒醉的恍惚是超越 (misunderstanding trance as transcendence)。但這類經驗和真正信仰帶來的持久的喜悅與安寧是截然不同的，這種癮或偽神所造成的興奮是一種虛幻的掌控；在狂熱與興奮消失之後，苦痛與寂寞更加深重。

酒癮者痛醒，決定戒酒，是一種粗猛的覺悟，酒癮者的康復過程，是要回應這個合一的渴望，超越的靈性渴望，要找到一種如 AA 所說的更好的替代(A better substitute)，一種新的信靠，新的態度與行為模式，一種勿需酒精或其他精神作用物質，也能在真實世界中重新聯結，有意義，能愛與被愛的新生活。

貳 靈性危機與靈性逃避

1939 年 AA 根據早期約百位成員的康復經驗所完成的論述「戒酒無名會」一書，描述酒癮者的康復，最需要的是一種充滿生氣的精神生活體驗(Vital spiritual experience)，榮格稱之為靈性的轉化(Spiritual transformation)。那種現象似乎屬於激烈情緒上的失常與重新調整。各種原本主導酗酒者生活的意念，情緒和態度，突然被拋在一旁，取而代之的是一套完全嶄新的概念和動機。在其後迅速增多的成千上萬 AA 會員，這種本質上的頓悟，雖然常見，但絕不是一種定則。更多的會員往往經過多年的自律，實踐 AA 康復計畫，才發現到自己連結到一股意想不到的內在泉源，一個比他自己「更高的力量」或「上蒼」(Higher Power or God as you understand)。AA 大多數人認為，一個比我們自己更有力量的上蒼意識，乃是精神生活體驗的本質。成員的康復經驗，有快有緩，有曲有直，承現種種的面貌。

本先導性研究的所有參與者除了參加 AA 外，也有的同時進行心理治療。參與者阿信與阿義透過閱讀許多心理學自助書籍，並從與會友討論中，更認識自己。阿信還長期參與心理治療。AA 的洞識是認為靈性轉化是酒癮者康復的關鍵。許多 AA 會員都因此得到確切的效果，他們需要靠更崇高的光明來生活，不能只活在物質世界。但不是所有人都有相同需求，有些人只需要純心理學的方法，例如在國外的「理性戒酒計畫」(Rational Recovery)或本先導性研究參與者，只參與清醒之友會(SA)生物-社會-心理模式的團體心理治療，也能戒酒康復。

自我中心是一個最普世的信仰；成癮是一個過度自我中心，迷信自己總是對的，總是需要能掌控的心態。末期的酒癮者生活在內心恐懼，外現暴力的惡性循環之中。康復是一趟「不為自求，不為自囚」的學習信心的旅程。AA 康復計畫

十二步驟中，有五步驟討論到上蒼、更高的力量、各人所理解的神。和上蒼的連結，是靈修療程的 AA 康復計畫最重要的步驟。「十二步驟與十二傳統」(台灣戒酒無名會譯 2000)一書在第三步驟討論上蒼時，這麼寫著：

實行第三步驟就像是開啟一扇看起來仍然閉鎖的門。我們所需要的是一把鑰匙和把門推開的決心。唯一的鑰匙就是意願。一旦意願打開了門鎖，門扉幾乎是自行開啟了，然後往門裡看進去，我們會發現一條通道，旁邊有題字：「這是通往有效的信仰之道。」在前兩個步驟中我們忙於沈思。我們看到自己對酒精的無能為力，但是我們也瞭解任何人都可以得到某種信仰，就算是對 AA 本身的信心也好。這些結論不需要行動，只需要接受。

像其它剩餘的步驟一樣，第三步驟需要積極的行動，因為只有採取行動我們才能除去常常擋住上蒼——或者也可以說是一個更高的力量——讓祂進不了我們生活的自我意志。信仰絕對必要，但是光有信仰是無濟於事的。我們可以有信仰卻仍把上蒼排除在自己的生活之外。因此我們現在的問題是如何及用甚麼明確的方法好讓祂進入？採取第三步驟表示我們初次試著去做此事。事實上整個 AA 計劃的效力是建立於我們多徹底、多熱心地努力來「做一個決定，把我們的意志和我們的生活託付給我們所認識的上蒼。」

阿義談到對自己剛戒酒後，處理債務看法的轉變，我覺得第一次感覺上蒼的功能，是在來 AA 大概六個月的時候。因為以前都是被負債跟清償這些事占據我所有的思維。好像那時候成員講說託付給上蒼吧，雖然那時候也想，但是沒辦法去感受，可是很奇怪就是突然有一天，我記得好像是禮拜三，早上醒來突然覺得我就把它交給祂處理就好了，我就盡量做我的部分就好了。突然那塊石頭丟給祂去承擔的時候，突然覺得怎麼這麼簡單，我就感覺輕鬆了，以前都沒辦法(C1-9-23)。阿義放棄癮症思考的不勞而獲，快速解決的方式後，開始學習與家人健康互動相處。阿義清醒兩年後，妻子也定期參加酒癮者家屬團體聚會同修。後來阿義縮小事業規模，守住本店，與家人同心協力面對問題，至今已逐年穩建地還清近半債務。

在討論宗教經驗時，詹姆斯(蔡怡佳、劉宏信譯 2001)採用類型論的觀點，他將人天生的氣質傾向區分為健全心態(healthy-mindedness)與病苦靈魂(sick soul)兩類。健全心態的人傾向將世界萬物視為美好，其宗教表現上充滿讚美，感謝，並渴望與神聖合一。相對地病苦靈魂的人對不和諧的事物格外敏感，容易受到存在的不確定性，普遍的痛苦以及不可避免的死亡所影響，因此這世界上的惡被視為發現意義的線索。一旦能正視痛苦的普存，靈魂才能破除陰鬱，熱烈地追求轉化。詹姆斯認為這兩類人需要不同的宗教；健全心態的人是一度降生的人(once-born)，對世界的認識比較單一，忽視世界不光澤，不可愛的惡的那一面，充滿樂觀，鼓吹樂觀，希望，勇氣及信任，要破除所有負面的態度和情緒，提倡

正面思考。而病態的靈魂總是見到這世界比較複雜深層的那一面，必須透過皈依(Conversion)，統合痛苦和分裂的自我，達到二度降生(twice-born)，獲得新的生命意義。皈依歷程的發生，有的漸進，有的突然湧現。

皈依，信靠，重生，蒙恩，獲得確保，體驗宗教等這些詞語，都表示著某種一向分裂並自覺為卑劣，不快樂的自我，逐漸或突然轉變為統合，優越與喜樂的過程。在皈依的瞬間會進入狂喜的狀態，並奠定此後是否能夠獲得密契經驗的基礎。皈依之後的宗教人則進入聖徒的狀態，詹姆斯認為聖徒性的特質有苦行主義、純淨、慈悲、兄弟愛、平靜、剛毅、順服、忍耐等等。但聖徒性的價值卻容易因為其病態性格而流於狂熱而造成偏失。詹姆斯在書中也批判了這些失衡的聖徒性格。

精神遭遇困苦是靈性成長的主要因素。Frankl (鄭納無譯 2002) 也認為個體即使處於最困苦的環境當中，仍可以藉由承擔不容逃避的受苦，面對命運與正視痛苦的方式來賦予及實現生命價值。當然不是 AA 的會員恢復清醒後，都會作步驟，渴望更深刻的精神生活體驗，但是的確有部份的成員性格傾向，例如本研究的參與者阿信，有著如上述的病苦靈魂，內在不安，有強烈罪惡感，陰暗憂鬱，不能融入，長期酗酒更加深這一病態。他清醒後，會強烈渴望那種狂喜的情緒經驗，找到自我統合的安寧心境。

2008 年阿信在新生命戒癮中心安住下來，感受到被接納的愛，逐漸有勇氣與力量去面對自己的軟弱，他透過對過去生命的回顧，逐漸見到自己愛論斷的虛假驕傲。他震憾地發現到自己原來是個「一無是處，沒有天良」的人，一直靠著外在的事物，鞏固自己。阿信內心有了存在的吶喊後，透過更廣泛的閱讀與反思，嚐試更深入與完整地了解自己的個性，意識與情緒，更真實的反省自己的行事動機。阿信逐步發展深化自己的信心，對自己過去功利式的信仰模式，有了深入分析與批判，開始對上帝有他自己心裡的詮釋。阿信很早就讀陪他度過戒斷期聖經中的羅馬人書，這一部書也是我在睡不著的時候，剛進新生命時讀的，這本幾乎都是在談罪、人的罪、悔改，所以我很早就讀羅馬人書了(K2-8-27)。他談到了羅馬人書其中一段話給他的深刻感動，隔了一段時間我在福音農場，聖經裡面有一段話是..是誰能使你與神的愛隔絕呢?、是困難嗎?是困苦嗎?是逼迫嗎?是兵器嗎?是凶險嗎?是赤身裸體嗎?還是飢餓嗎?我每次看到這段我就難過這樣，我在想我心裡就是沒有愛的人，讀到這一段，第一次真的覺得上帝是在對我講話...不知道讀了第幾次以後這一段才出現，讀不懂的時候，我必須拿他們讀神學院的時候對照某教授怎麼詮釋，後來不知道讀了第幾次了，讀到這一段，某一個下午在福音農場，奇怪眼淚一直掉不停，走到外面眼淚還在掉 (K2-8-18)。自此之後，阿信開始只看自己，後來看到這一段以後，我不去看別人，我不管別人怎麼樣，我管自己怎麼樣，奇怪我這一生怎麼老是在乎別人怎麼樣，我從來不看我自己是怎麼樣，這樣子開始可能已經是 2008 年的九月(K2-8-14)。

太急於追求靈性功課，也可能產生靈性逃避。從超個人觀點來看，整個人生確實具有意義和更大的目標，而追尋更大的意義也是值得讚賞的，但過於急切地把所有目標集中在靈性功課的探索，也可能成為逃避眼前痛苦的方法。真正的靈性功課不在遠方，通常就在痛苦、黑暗急困惑之中，往往只有在回顧時才能認清這些功課的真相，而且可能在數年或數十年之後，整個故事才有機會展現出來。剛剛改變信仰的人和最近體驗到靈性開啟的人，恐怕是最容易出現靈性逃避的實例。當人試圖把新的靈性世界觀放入生活時，甚至可以把他們的全心投入和靈性逃避視為一種發展階段，他們在這個階段試圖學習自己「應該」和想要成為什麼樣的人，而不是了解自己的原貌。

「家庭會傷人」(鄭玉英、趙家玉譯 2006)一書的作者布雷 蕭是心理輔導者及著名的電視製作主持人，透過大眾傳播媒體講述家庭互動的原理和人由受傷到康復的過程。他本人是一個傳奇性的人物，出身於酗酒的家庭，曾經進入教會，立志傳教，卻因毒癮被強制送入戒毒中心。他在度過漫長而艱辛的復健過程之後，現身說法，以自身的經驗印證家庭理論以及人會受傷—亦會康復的信念。他是一名真正的傳教士，因為他用生命為自己所相信的事做了見證。他也指出；若無面對真實生命的勇氣，宗教也只是躲避苦難的避風港。可是，倘若沒有在人性的層次上充分耕耘，就過分簡化地把一切歸給上帝，其實是一種逃避自我的做法。故宗教狂熱本身也可以成為一種上癮行為。

AA的成員都是曾長期生活在自我中心的情境中，其康復計畫充滿許多靈性詞彙，是提供成員經常自我檢視的靈修套組工具。這並非指稱AA會員日常生活中皆能高度自我覺察，或在服務其他酒癮者時，皆有清淨高尚的動機與能力。自我覺察是一種要鍛鍊與長期學習的能力，酒癮者的康復過程中，需要持續反省自己是否讓AA成為逃避真實世界的場所。是否在從事第十二步驟的服務過程，滿足了自己助人者，拯救者或英雄的腳本，逃避或移轉自己在現實生活其他事務的挫敗或無力感受。這些念頭是一種比上一節討論的復飲更精細的復癮，一種細膩的乾醉。在AA的服務工作當然沒有金錢的利益，但要細心自我反省，是否需冀稱讚，社交虛榮或藉此逃避自己現實上某種無力的處境。

乾醉的酒鬼常藉著教條式的指導扮演助人者角色，以在心理上墊高自己，並逃避面對真實的自我和世界，假裝自己依舊能夠掌控危機湧現的情勢。在AA團體中，稱呼剛戒酒幾周或幾個月就到處去做見證或高調教導他人自己的康復經驗的會員為「跳兩步舞的人」。也就是從第一步驟的戒酒，直接跳到第十二步驟的助人，卻缺少中間更深刻了解自己，修補關係或建立與上蒼的關係的階段。湯瑪斯•默頓神父曾對類似浮誇，不能自省的助人者做過如下評論：

人們試圖採取行動幫助他人或改變世界，卻不深化對自我的瞭解、自由和愛的能力，將沒有什麼真正可以帶給其他人的。他們能傳達給其他人的，只是自己的成見，侵略性，自我中心式的野心抱負，他們對手段與目的的錯亂倒置，以及教條主義式的偏見和理念。

阿信回顧了自己的一次靈性逃避的經驗，他談到在新生命戒癮課程結束後，最初決定繼續留在新生命擔任同工的動機，是一種逃避。他承認自己非常害怕離開新生命的保護環境，回到社會工作，但卻用宗教的語言去合理化，同工一年半，吃也不擔心、什麼通通都不擔心，人家都準備好好的，走了以後要面對太多事情了。但是當時我沒發現我是不敢走的，我以為我自己真的屬靈了，願意安心來服侍這群人。客觀看起來是這樣子，所以我也讓我自己矇蔽，我還以為是上帝帶領的，可能要我在這裡。簡單說就是害怕，不想再去面對社會的一切，而且在這個地方我有很好的防護罩、我有很好的護身符(K 2-9-20)。但是已經有自省能力，經常禱告與默想的阿信，逐漸清楚地見到自己的心態，和有勇氣去面對，我留下來後，當然我就繼續在這裡面不斷的思考，我留下來的動機、我的態度。後來我承認我是非常害怕離開新生命，我思考的方向就不一樣了(K 2-9-30)。

叁 信心的發展

「透過禱告和默想，增進我們與自己所認識的上蒼有自覺性的接觸，只祈求了解祂對我們的旨意，並祈求有力量去奉行祂的旨意。」第十一步驟

科學訓練出身的精神科醫師史考特 派克，在「心靈地圖」(張定綺譯 1991)與「與心靈對話」(張定綺譯 1995)著作中，排斥了以科學自居的狹義心理學，努力將宗教和心理學融為一體，極力陳述個人心靈或個人信仰的重要性；他對個案信仰活動發展史的興趣，特別強調了類似艾瑞克遜 (E.Erikson)「認同危機」一般的「信仰危機」。作者自己也承認，他的從禪佛教改宗，受洗為基督徒是在「心靈地圖」完成之後。「與心靈對話」是重新信仰以後寫就的。因為宗教和科學(心理學和精神醫學)的兼顧，讓他能看見更廣闊的視野。在「與心靈對話」書中，他以精神成長為主軸，探討一系列人生話題--意識、死亡、神秘、人性、靈性的修練以及上癮等，當代潮流的新時代運動也在討論之列。他稱上癮是一種神聖之疾，是指那些深受成癮之苦的人，如果能因為痛苦，尋找到像 AA 的靈修之路，更深刻地認識自己，精神生活變得更豐富。成癮的苦惱成為脫胎換骨的覺悟之機，那上癮就是一種通往神聖的疾病。他也討論了發展心理學家占姆士 馮勒 (James W. Fowler) 在「信仰的階段」(Stages of Faith) 一書中提出的理論。

酒癮是懼懼之疾，一種對物的邪信，康復療癒是逐步生起正信，信心信信的歷程。信心是會發展的，退轉也是修行常態。信心(Faith)和信仰(Believing)是普世的，有信仰者未必有信心，天天聚會共修的，未必有正信深信和淨信。信心的

造就，需靈命或慧命的成長與全人的成長兼具，聚會之間的實踐比聚會之中的見證式分享更重要。AA 也討論了信心的動態發展，新來的成員初期有的把組別或清醒的資深成員當做自己的上蒼或更高的力量，在這個初信的根本，隨著康復經驗的累積，她的信心會發展得更深廣。在 AA，沒有人會用一套特定信仰強迫加諸於其他會友身上，康復需要的只是對於有比酒癮者自身更高的力量（上蒼）的可能性，保持心胸的開放，並用自己的方式去理解這一更高的力量（上蒼）。許多 AA 會友在清醒後也未走向深度信仰的道路，但是保持清醒不必要一定要有宗教信仰，AA 對於上帝、神或崇高的力量採取很寬鬆的條件，著重的地方在於個人與這個崇高力量之間的體認而非外表上或世俗上的認定。本次先導性研究的所有參與者，就各有其多樣化的上蒼。有的是安寧經、AA，輔導者等等；有的是一般民間信仰的神，佛教的大菩薩，或基督宗教的神。而各人的理解，也隨著康復的進程，呈現動態的變化。AA 是一個信心(信仰)社群，多數 AA 成員對於 AA 團體的符號，儀式，故事與閱讀材料或上蒼的信心也呈現不同階段的發展，主要在詹姆士·福勒提出信心發展的六階段中的第三到第五階段：有階段三，俗成的，儀軌的 組織性的；階段四，反思的，深入的，個別的；也有階段五，圓融的，對話的，辯證的。

在俗成式信仰（Synthetic – Conventional Faith）的階段，AA 會員會嘗試去建構自己新的身份認同（identity）、建構新的「自我」。他們透過與別人的關係去反省及重建自我形象，所謂的別人通常是指同儕會友及他們信任的治療師，輔導者或資深的成員（adult guarantors）。這些重要他者（significant others）有如一塊鏡子般，透過與他們的接觸及經驗交流，AA 新會員開始認識並反省自己是誰。除了自我形象外，這自我建構過程還涉及個體的生存意義、價值觀及信念。在學習回顧自己的飲酒史時，AA 的會員不單能夠講述自己的故事，亦能從這些故事抽離並反省自己過去經歷。從自己過去經歷，他們會發現並整理出自己的人生意義及方向，占姆士 馮勒稱之為 *story of our stories*，並嘗試去投射及設想自己的將來。他們會開始建構自己一套的信念及價值觀，雖然這些信念及價值觀大多數來自與他交往的同儕及重要他者。這段階段的信仰形態跟群體或重要他者的關係密切。他們開始有自己的一套有關康復的價值觀及信念，但這些價值觀及信念其實是緣自他的朋輩，而他的權威往往是來自一些他尊敬的成人，或是他所屬圈子的共識。他會對這些成人或圈子言聽計從，努力嘗試去迎合這些人的期望及要求。由於關係對其異常重要，故此他們所渴望的上蒼亦是一個能夠跟他們建立關係、接納並肯定他們的上蒼，上蒼本身就是他們一個神聖的重要他者（divine significant other）。

對於上蒼信心發展處在這個階段的小安，回顧了他把 AA 當作信仰與信念的經驗，上蒼的部份其實對我很是一個很大的問題，我每次到第二步驟在講信仰的時候就覺得想睡覺。可是我又相信生命中會有一個比自己更大的力量在，但是我不確定那個力量是什麼，一開始我把這個問題就是建立在 AA，我覺得那是一個

很大的力量，後來我沒有很多的困難在花在信仰上面，因為我可以把 AA 當成一種信仰，一種信念。把 AA 當成我的信仰之後我覺得比較輕鬆，因為我沒有很刻意去找我要信什麼，其實上帝、釋迦牟尼佛、觀世音、蘆葦營對我來說都是同一個人，只是可能是不同的心態，如果今天要在我心中是以什麼形象出現，我還沒有確定到底是要哪一種(L3-4-27)。他還談到了在 AA 常用的安寧祈禱文在日常生活的應用，現在我還是維持著就是要念安寧經，因為你每天都念就開始養成這個習慣，每天晚上睡覺前念一段安寧經，想一些今天發生的事情，想完就睡覺。在剛康復的過程中有些事情會一直執著，安寧經算是幫我釐清自己執著的念頭，我把它想像成是一個天秤，不是說讓我看清沒有辦法處理的事實，我就把我在執著的事情拿出來，看看到底是我能夠改變的事情或者是我沒有辦法改變的事情，那如果我把它放在我無能為力的天秤上面，那個事情我就不再想了(L3-4-37)。

俗成的信仰還有另一個特徵，就是他們對自己信仰系統的批判及反省能力較弱，Fowler 稱這信仰是一套默許的系統 (tacit system，相對於明確的系統，explicit system)。他們會覺得 AA 符號或儀式本身是神聖的，是表達信仰某些含義及價值；它們不單是工具或媒介，它們跟整個信仰系統及意義架構是不可分割的。這階段的信仰危機是太受群體或圈子所影響，失卻了個體的自主性，事事緊隨圈子或權威的意旨，有人稱為他者的暴政 (tyranny of they)。要過渡至下一階段，AA 會員需要有一些經驗或改變刺激他去反省自己既有的價值觀及信念，這些包括：不同的權威看法出現衝突或矛盾、受尊重的重要他者自身的改變、一些以往被視為神聖不可侵犯的東西 (例如 AA 聚會的禮儀或做法) 更改、離家 (無論是地理上或情感上) 經歷等。

在俗成階段的自我是透過人際關係或角色建構而來，但到反思階段 (Individuative - Reflective Faith) 時，人會嘗試將自我從這些人際網絡或角色中抽身出來。這種抽身不代表他要結束這些關係或角色，只是他不再將自己等同這些關係及角色。Fowler 指這就是「決策自我 (executive ego)」的出現：人將自己從關係及角色中所表達的「我」分開，並由自己去決定如何去界定 (define) 自己。決策自我的出現亦帶來對權威的重新定位。以往他對這些權威馬首是瞻，但現在則自己詳細考慮這些權威所給予的意見，然後才決定是否採納 同時這階段的人，也會對自己既有的信念及價值觀進行反省及批判，這反省及批判出現是因為他要開始為自己的生活方式、信念、態度以及其他的生活範疇或關係負上責任。他會檢視自己以往默許的系統，嘗試抽離一點去反省及批判，並使之成為明確 (explicit)、自己願意委身及負責的系統。根據 Fowler 所說，這階段的信仰系統是相當工整及清晰，有明確的範疇，信念與信念間的關係亦很清楚。

持有這種信仰形態的人對 AA 的文字，符號或儀式進行 Fowler 所謂的非神話化過程 (demythologization)。他會將符號與意義分開，並將這些符號直接轉化成一些概念及命題，繼而放棄這些符號及禮儀。這段時期的危機是過份相信自己的理性及批判思維，並可能導致極端的個人主義。反思式信仰階段的人是處於一個

相當理性時期，他對自己的反省思考能力相當有信心，他的注意力是在放「意識部份的自我（conscious ego）」上，故此某程度上是將自己非理性或潛意識的部份壓抑下來。要進入另一階段，則需要對自身非理性部份或潛意識重新發現，亦開始覺察到生活是比自己所建構黑白分明、工整清晰的系統為複雜。

到了圓融信仰階段的人會重新開拓這被壓抑的部份，醒悟到過去對自己的影響，亦較為敏感自己內心深處（deeper self）的呼喊及聲音。這階段的人會明白到自己和他人某些行為模式是難以改變的，會較為謙卑地看自己，覺察到自己亦會受潛意識影響，有不理性的部份及表現。對生活中的無常，以及自己性格的內在矛盾，這階段的人較能面對及包容到。Fowler 用圓融的 *Conjunctive* 這字，就是表達這階段的人能接納及整合這些極端及矛盾（*Conjunction of Opposites*）。這階段的人對真理亦有另一番的體會。他開始明白真理並不像反思階段那般清晰、單一及黑白分明，他承認真理本身是很複雜、含糊甚至是吊詭，可以有豐富的向度及層次，達至真理的進路亦有很多，這些進路有時看來甚至是互相矛盾的。此外他會對其他信仰群體的傳統抱較開放的態度。這不表示他對自身傳統沒有信心或投入，而是他明白到自身傳統亦有其限制及不足，需要有其他傳統補足及更新。Fowler 稱這段時期的認知模式是一種辯證式或對話式（*dialectic or dialogical*），認知者不再嘗試控制整個認知的過程，或是將認知對象生硬地嵌入自己已有的框架中；他與被認知的對象處於一種對話的狀態，容讓它展示自己（故此不是被認知的客體，而成了主體），並隨時準備更改自己已有的知識。由於有這種辯證式認知模式，故此這階段的人能夠容納不同的傳統，亦可以整合生命中的吊詭及矛盾。

圓融信仰階段的人會重新欣賞並接納符號、禮儀及故事，他摒棄反思階段對這些採取還原主義的做法，將它們約化為一些概念及原則。他不再認為要操控這些符號、禮儀及故事，反而是讓它們去詮釋自己的處境，並嘗試進入及浸淫在它們所建構的意義世界裡。其次，他的視野亦超越了自己所身處的群體。Fowler 指這階段的人是有陌生人取向的（*orientation to strangers*），陌生人就例如其他信仰傳統的人及自己潛意識的部份。這階段的人有胸襟去包容及接納與自己不同的人或群體，他們明白所有的種族、階級、國家最初均源同屬人類的大家庭，彼此原本是無分你我。

阿義年輕時即有接觸到民間信仰，慈濟與日本佛教的不同信仰。阿信來到 AA 前也有多年一貫道與基督宗教的探索，雖然他們最初的信仰型態是速成，現實功利導向的，但這些宗教信仰的薰習，也使得他們來到 AA 後，較具反省與批判能力。多年康復之旅，他們對於 AA 的信心已經發展到反思的，深入的，個別的（*Individuative - Reflective Faith*）階段，他們參與了在 AA 團體之外的信仰社群或成長團體，更深廣地去探索自己信心的連結，對自我及真理有重新的發現，

開始步入圓融式信仰（Conjunctive Faith）的階段。

AA 的文本建構出自一神論的信仰體系，其聚會閱讀資料的觀點對佛教徒或非二元信仰的成員會造成問題。有佛教信仰背景的研究者本身在十年前初次接觸 AA 時，就有相當的困擾，後來學習從 AA 發展的歷史脈絡與更廣泛的閱讀其他相關書籍時，才能更圓融的參與 AA 的共修例會。如同超個人觀點治療成癮時，會向佛教或其他非二元靈性取向的人開放，例如改變十二步驟的傳統用語，但保留其基本精神。另外，AA 康復計畫也被批評缺少明確的靈性和禪修技巧，無法滿足某些復原中的人對靈修的渴望。超個人取向則結合各種傳統的靈修，教導康復中的酒癮者。阿義回顧了自己參與 AA 多年後，參加禪修，覺察自己起心動念，明因果，不再造新因的經驗，2013 年，我開始陷入一種對生活，AA 事務，整體的無力感，覺得很悶。那時我換了一個新的輔導者，他對靈修有實際經驗，我們會交換意見。5 月時，在我經常爬山的北投步道，偶然接觸了一個禪修道場，祖師禪林。最初，我閱讀那些道場中流通的小冊子，像聖嚴法師有關佛法在日常生活的應用的開示，覺得很相應。8 月開始參加禪修，半年後，我會去道場定期共修默照禪，同時在家每天固定會靜坐修行。一年多來，我認為自己的情緒管理能力改善了，與人衝突爭執的情況減少了。也比較能獨處，像去年我常到台南，搭乘巴士要四五個小時，我以前就很難能安靜獨乘。禪修能消融自我，我現在也較能同理他人的意見(5/21/2015 田野筆記)。

也是成癮過來人，康復二十年以上的布雷 蕭(鄭玉英、趙家玉譯 2006)談論了他內在的生命，對於禱告與默想的親身體驗：

禱告和默想的方法有許多種，沒有一種是特別正確或特別好，真正重要的是經驗和上蒼的一體感。若沒有感覺，這些禱告行為都失去了意義。信仰並非只是生活中的調劑品，或只是一件有空或有興趣才做的事。

我們是正在做塵世之旅的精神實體，而靈性是我們的本質，為了充分發揮我們的靈性，我們需要一個肉體，當我們追求高層意識及精神發展時，我們並不是沒有生命的山石草木企圖要成仙成聖，人類在本質上原是充滿靈性的。

一旦我們展開探索內在的旅行，巨大的改變就會發生。內心會充滿一種新的平安和寧靜，感覺內在的生命完全屬於我們；它可以完全依賴自己，而不依賴外在的事物生存。在體驗到這個新生命後，我們可以信賴它而不必擔心它會像以前一樣的輕易消失，也不須再借助外在事物來使自己快樂；我們自己就可以製造那些美好的感覺。

在持續的默想中，一種新的精神能力出現了，宗教大師們稱之為靜觀或啟示。這並非一種知覺或智能上的洞察力，而是在守靜默中才會出現的。進入寂靜的心境是精神戒律中一致強調的。學著使自我的意識，安靜下來休息是需要練習的，但又不能操之過急。我們必須小心不要讓浮誇的心態侵入默想技巧的學習當中。

浮誇的心態使我們妄想祈禱冥想能為自己帶來偉大的經歷以及神的眷顧。學習默想要有一種滴水穿石的精神，但是浮誇的人卻希望用水強烈的衝激石頭以收到立即的效果，這種做法是徒勞無功的。

心靜之後，洞察力自然越來越強。這種洞察力就是能直接經驗上帝的力量。聖經上說：「靜默下來你就能知道我是上帝。」

在意識上直接無礙的接觸，意味著能經驗到喜悅。我們一旦經驗了真正的平安喜樂，個人就再也不會留戀由耽溺、上癮所帶來的短暫喜樂。對於平安喜樂、萬物合一的渴望表示個人正向其內在的王國前進。

和內生命接觸後產生的寧靜和平安感，能完全的轉變個人對生命的觀點。由於新的自己代表著一個新的意識狀態，個人也會開始以這個新的觀點去看他的生命。

肆 有所承擔的康復

實行這些步驟的結果，是我們已經體驗一種精神上的覺醒。我們設法把這康復的訊息傳遞給那些仍在受苦中的酒徒；並在我們一切日常生活事務中，去實踐這些原則。

.....第十二步驟

Maslow (1954) 所提出的「需求層次論」，認為人類的需求由低而高依序為：生理的需求、安全的需求、愛與歸屬感的需求、受人尊重的需求與自我實現的需求等五個層次。但他在 1969 年修正需求層次理論，增加「靈性需求」，再將需求理論重新歸納為三個層次的理論，即 X 理論（生理需求、安全需求）、Y 理論（愛與歸屬感的需求及自我實現的需求）及 Z 理論（靈性需求），以及最後的高原經驗，也就是一體意識的經驗。事實上，大多數人並不重視靈性需求的滿足，以致無法深入生命的核心，生命的品質因而顯得軟弱無力，導致心靈問題叢生。Polanyi 提到對他人心靈的了解，來自於內斂他人的心靈活動，而得知他人的心靈。此心靈的內斂來自焦點意識與支援意識的結合，這是一種默會的層次，是整體心靈的整合。因此心靈是內斂、開悟的經驗(彭懷棟譯, 1985)。Maslow (1963) 認為人在獲得基本需求滿足後，經驗到超越時空與心靈感受性的完美與滿足。靈性需求是人類對生命的反思，不一定要在基本需求滿足後才會存在，當人生遭遇極度苦難時或生命發生困厄時，個人可能會轉向追求另一個心靈層次，所以靈性不只是人類的基本需求，更是更高層次的追求。

聖嚴法師 (1999) 與李亦園院士、楊國樞院士的對談中，指出臺灣的宗教類型約可分為八大類，第一種稱之為「急診型」的宗教；第二種是「賄賂式」的宗

教；第三種是「證人式」的宗教；第四種是「存款式」的宗教；第五種是「健身院式」的宗教；第六種則是「捨與愛」的宗教，「捨與愛」的宗教層次很高，在這樣的宗教中，布施就是為了布施，愛人就是為了愛人，例如上帝愛人，被上帝所愛的我們也應該去愛其他的人；又如佛教的菩薩是慈悲的，我們希望菩薩慈悲我們，給我們智慧、慈悲與方便，我們也應發揮佛菩薩的精神，慈悲他人。第七種宗教是哲學性、道德性、經驗性的、超越性的，其涵蓋面甚廣，必須有基本的道德，哲學的理念與根據，然後還要有自己的經驗與自我的實現。僅止於學問還不夠，應該要有自身的經驗；僅止於信仰還不夠，能於信仰之中產生經驗，才能夠踏實；最後還要超越，超越一切得、失、利、害、自我與他人的對立，自我與自然的對立，自我與整個宇宙的統一與對立，這樣才算是真正的，最高的一種宗教。第八種宗教則是一種勢利、無知而被所有神棍利用的宗教，他們假宗教之名和形式，來達成自己自私求利的目的（摘自法鼓山智慧隨身書，2010）。

美國存在心理學家暨心理治療大師羅洛·梅(朱侃如譯，2003)在「哭喊神話」一書中，歸納了神話構成的幾個要素:認同，歸屬(聯結)，意義與價值，終極關懷與真實。夢想是個人的神話，神話是集體的夢想。AA 如同酒癮，是一個象徵。它是戒酒的療程，是一個心靈之家，是清醒社群，也是運動。從下而上，適應性地創造性地詮釋，才能使 AA，像利器之輪常轉流通。AA 是夢想，也是神話。活的神話，要有歷史文化脈絡的適應能力。

AA 的共同創辦人之一比爾討論了他對於 AA 康復計畫的第十二步驟的觀點:

當我躺在醫院時，我想到成千上萬失望灰心的酒癮患者，他們可能會想要獲得我平白領受的體驗，或許我可以幫助他們其中的某些人，而他們又可以轉而幫助其他人。我的朋友特別強調，在我所有日常生活的事務上，絕對需要顯示這些原則。尤其重要的是，從事協助別人的工作，就像他協助我一樣。他說，沒有行動的信仰是死的，而對於酒癮患者來說，這句話是多麼的真切！因為，假如一個酒癮患者，不透過為他人的自我犧牲和服務，來改進並增長其精神生活的話，他就無法克服人生必有的低點與考驗。假如他不實行這種工作，他一定還會再喝酒，而假如他再喝酒，他一定會死亡，他的信仰確實死了。我們的情況正是如此。

有所承擔的康復是見到，接納自己的軟弱，限制，但也發現自己的獨特，與人同工，隨緣隨分做第十二步驟，流通 AA 清寧的訊息。本研究三位參與者，即使曾沈淪到絕望，恐慌深淵中，在其康復過程，都有協建新 AA 例會的服務經驗，也在這過程中保持自己的清醒。阿義與阿信目前都還各自積極參與服務，協力維持一個新 AA 組別的例會，他們的 AA 信仰已經具有上述聖嚴法師討論的第六種捨與愛與第七種有自己較深刻的信念和實踐體驗的型態。在戒癮復原的路上，

同儕分享的影響力是很重要的。AA 與其它專業人員治療或宗教團體的教化最大的不同是在於 AA 團體成員都經歷了類似深沉的苦，走過絕望、恐懼、迷惑的生活。那不是專業工作者抽象的理論知識、技巧或淺層的同理心可以輕易觸及的。在真正的 AA 聚會中有機會誠實的面對自己、自己的無能感。只要是真實的感受都是被鼓勵的，而專業工作者有多少位願意在案主們面前攤開自己呢？這是清醒的成癮者獨特的功用，也是讓 AA 為什麼可以在成癮復原的療癒中走出自己的道路，屹立不搖且不斷的有新成員加入的原因之一。

康復中的酒鬼，藉由認識及接納自己(及他人)的創傷，失落，破碎，重建自我，家庭與聯結。當傷痛不再是羞愧，而是療癒的活水時，他的生命已轉化為「受傷的療癒者」。第十二步驟的最後也討論到，把康復的訊息流通出去，傳遞給那些仍在受苦中的酒徒。感知痛苦，並不代表要長期沈溺於痛苦，而是體驗痛苦的存在，瞭解人性的共業，從中尋求解脫。解脫之後，將自身的經驗，傳承給那些還耽溺在痛苦中，同時渴望解脫的酒癮者。這樣的分享與分擔，是人與人之間美好、最有價值的交會。而對於酒癮患者來說，沒有行動的信仰是死的。康復中的酒癮者也不能保有自己不願給予的。在真心無所求的服務其他酒癮患者時，他(她)獲得更多，會體驗到自己生命過去最陰暗的負債，可以轉化成獨特又珍貴的資產。

蕩益大師曾說：「佛祖聖賢未有不以逆境為大爐者。佛四聖諦，苦諦居初，又稱八苦為八師。」又說過：「美玉不琢不成器，頑金不鍛不致精，鐘不擊不鳴，刀不磨不利。豈有天生彌勒、自然釋迦？」修行學佛的過程中，常會有許多不如意發生，當這些境界現前時，一般人往往都是負面思惟：「為什麼會這樣？為何是我，為什麼不是他？」在抱怨中打轉，不思進取。蕩益大師說「八苦為八師」，便是一種逆向思考。酒癮者清醒之初，會面臨許多業障果報現前，如果能以苦為師，視逆境為修行增上助緣。痛苦是無可爭辯的良導，成癮的苦惱可能成為脫胎換骨的覺悟之機。那些讓我們痛苦軟弱的事情，同樣的也能讓我們的人生美麗。

達賴喇嘛曾經說過：「痛苦全隨著你的想法，以及你對待痛苦的方式而改變它的本質」。如果某件痛苦事情還是發生了，身為佛教徒，我們要去想這就是生命，不要去擔心。烏雲的背後一定有陽光，苦難的背後必然隱藏成長契機與寶藏，只要我們願意經歷痛苦的旅程，像剝洋蔥般剝除生命苦難的表相，直視它的本質，我們將會發現，苦難往往不是災難，而是生命中最珍貴的禮物(郭美祺 2013)。

「荒漠甘泉」(8月15日)有一段充滿睿智的慧語，非常貼切表達苦難在人生過程中意義：「人生最佳美的東西，都是從苦難中得來的。麥子必須磨碎才能做成麵包；香料經火發出濃郁的香氣。泥土必須耕鬆，才能適於下種；照樣，

一個破碎的心才會得到神的喜悅。人生最甜蜜歡樂，都是憂傷果子我們必須親身經歷許多艱難，然後才會懂得如何安慰別人。」

在探討三位研究參與者面對酒癮的康復經驗中，我看見自己，看見他們從生命苦難中成長，進而開啟與神聖存有連結的心靈通道。苦難之於他們，是化裝的祝福，是被祝福的咀咒，帶給他們心靈茁壯與成長的力量，促使他們走上靈性道路。人生不也是如此嗎？生命的苦難其實都祝福的偽裝，只要你能看見它的意義以及隱藏在它背後轉變的契機。往往我們已為人生道路已經走到盡頭，無路可走時，轉個彎，換方向又是山高水濶。撥雲見日之後，另一番生命的景致現前。「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」，路的盡頭未必是絕路。學習直觀生命，就能順著生命的河流，流向清靜安寧谷地，就像研究參與者一樣走入黑森林，走過煉獄，終將走上喜悅的靈性道路。生命的苦難，的確是化了裝的祝福。

第四節 酒癮是社會病

上癮是一種無邊界，不分種族、膚色、宗教、民族 其他人種分類的疾病。它跨越各社會階層，不但破壞成癮的患者，也殘害周遭的親友。很多人被癮所困惑，因為他們對這疾病的本質缺乏了解。

壹 失能的酒癮家庭與親友康復團體

「我家被酒、毒攻擊」(林為慧, 2012)一書指出酒癮會攻擊瓦解家庭體系的正常運作，家庭裡常會有“酒癮的促進者或幫兇者”，他(她)們極度否認，內心又有不健康的罪惡感，採取的病態的反應方式反而實際上促使酒癮疾病更惡化。當酒癮病症攻擊一個家庭時，通常會經歷十年以上的時間，家庭才會出來求助。很典型地，家庭成員協助合理化酒癮者酗酒和喪失生活功能的事實。他或她或許會嘗試控制酒癮者的成癮狀態，企圖讓成癮者忙於其他事務，無暇飲酒。酒癮者是個情感操控者已多年來配合酒癮者，盡力做最好的配偶、父母、兄弟姊妹、子女，其目的是期望酒癮者能改變。許多酒癮者的配偶或伴侶試著在家中維持某種平衡或穩定感，隱瞞或，會去壓榨那些因為憐憫或責任感繼續照顧他或她的親友，直到他們離開。長期生活在一起的家屬，往往有不健康的罪惡感，以為自己是酒鬼酗酒的原因之一，常認為自己有責任承擔維護家庭體系的完整，可是，他或她

卻做不到。逐漸地，整個家庭會變得完全以酒癮者為中心，甚至成為所有家人生活中的唯一中心。她接著描繪了家屬的矛盾掙扎的心聲：

他那麼嚴重了？還不戒？

我們要怎麼做？

如果他一輩子不戒？我們不是死定了嗎？

我們要怎麼辦？

或許他已經去戒了？但我們很怕他又發作。

我們要怎麼辦？

“要怎麼辦？”是家屬共同的悲歎！

但正確的做？卻是家屬的恐懼！

因此繼續與癮症者爭鬥下去。

真的會這樣嗎？

嗯 .. 真的！

只要家裡有酒癮者或毒癮者，就似乎陷入無解的問題漩渦，眼看全家就要瓦解了，成癮者也將自我毀滅。但成癮者卻認為他自己沒有問題，都是別人的問題，所以談何戒酒或戒毒呢？她在這本書中解剖成癮者與家屬的互動關係，說明如何介入，以促使成癮者的病識感及治療的意願，並談這個疾病對家族的傷害與康復。

早期把成癮者親友的這種病苦，過度病理化，稱為共依存症(Co-dependance)的 Betty Melody，在後來出版的「愛我，就不要控制我」(蘇子堯、許妍飛譯 2011)，調整了她的觀點。共依存症並不是一種疾病，而是一系列的行為，反映了長期受酒癮影響的親友的思維方式：

- ◆ 我們做得太多、關心得太多、自我的感受卻太少。
- ◆ 總認為別人的事最重要，自己的事無所謂。
- ◆ 喜歡幫別人做他們有能力且應該要做的事。
- ◆ 別人並未開口要求，就主動滿足他的需求。
- ◆ 當別人求助時，我們做的比自己份內的事還要多。
- ◆ 熱心照顧別人，卻不懂得該何時停止。
- ◆ 別人不想要的時候，還是將協助強加在別人身上。
- ◆ 不是平等互惠，而是付出的多於所得的。
- ◆ 付出是為了獲得，是為了讓別人需要我們。

Betty Melody 主張認識共依存，可以幫助我們清楚分辨：有所求的付出/真心慷慨的付出、自戀/自愛、控制/建立界限，是具有不同意義的詞彙。她探討各種行為的差異，分享她個人的生命經歷，以及許多激勵人心的故事，希望能帶給受成癮者影響的人力量，走出被害者的角色。書中也設計了一系列的完整測驗，讓我們評估自己共依存的程度，讓我們學會忠於自己，疼惜自己，更健康地照顧自己和他人。

酒癮，在現今台灣社會，是高度汙名化的疾病，是一種“難言之癮”或“不名譽的恥辱”。不只酒癮患者通常不願承認自己的上癮問題，其周遭的重要親友，也不想相信自己的親人會罹患這種難纏又令人難堪的疾病，因此也一起否認。

家屬都會因這疾病感到羞恥，所以不易承認家裡有問題的存在。因為怕透露家裡有人對藥物成癮的事，會糟蹋家族的尊嚴和名譽。一旦家裡有人成癮，其他成員就會產生很多的疑問，質問該怪罪誰、懷疑自己到底錯在那裡，使這人墮落。而且大家也眼看成癮者的人格完全變了，這更造成大家的疑惑和困擾。很自然的，家屬會想解決問題。因此就花費了很多時間和金錢及精力，想去改變癮症者、或控制他的活動、或限制他的生活，希望他能回轉。然而這些策略總是失敗，更導致家屬認為是自己失敗了而產生罪惡感。除了想解決癮症者的問題或改變他，有的家屬會另有方法。他們以為只要“更多”的幫癮症者，他就會因為被照顧、關懷和愛受感動而改變。但這疾病的本質是癮症者無法自己停止使用。因此為了改變他而供應及滿足他所有的需求是徒然的。在這時候，家屬就開始“放棄”癮症者，但已耗費了無數的時間和精神。所以他們只好認命，準備看著腦部和身體的重要器官被破壞的癮症者死於這疾病或被關進療養院。

位於花蓮的基督教蘆葦營身心靈恢復中心 是一家成立十幾年的酒毒癮戒治機構。一位常年的機構工作者，經常接到酒癮與毒癮者家屬的諮商或求助來電，有如下的反思，反映了家屬往往也生病了的現象：

我幾乎每一個工作日，都會聽到由家屬打來詢問的電話，他們基本上分成兩種，一類家屬是家中有經年累月喝酒不停的人，一類家屬是家裡有吸毒屢勸不聽的人。

但是、家屬們都一樣的，已經失去了耐心，甚至聽我在電話中稍稍講解的耐心都沒有了。

雖是遺憾、但我理解家屬他們的心理，那種憤怒、無望、不信任、挫折，早已經把他們磨的滿腔無奈、無處傾吐、無語問蒼天了。

但是、弔詭的是；來電的家屬裡，從沒有一個人問過我，這到底是怎麼回事，為何他的親人會如此的糟蹋自己及家人？

更玄的是；家屬們全部都不約而同的已經為這些酗酒的、吸毒者找好了他們之所以會這麼糟糕的理由，這和他們這些酗酒或吸毒患者的心態幾乎是一致的。

電話中、家屬已經做好了一切的診斷，所以根本上、也認定了要如何搞定使他們頭痛的親人，家屬們會在電話中很強調的告訴我，他們酗酒或吸毒的原因、戒不掉的理由。

所以家屬會在電話中來“希望”我會怎麼做，例如：要加強成癮者意志力、信仰、加強隔離、增長住在這裡的時間，甚至、家屬還預備了一些在家中將要做的一些如何配合的事，例如：為成癮者找工作、如何趁他們來戒治時，在安排下一個戒治的地方、或考慮怎樣去找到或說服已經跑掉的成癮者的妻子，或甚而去對付那個已經跑掉的妻子，好讓成癮者安心願意戒治，因為這樣可以讓成癮者認為家人是支持他的！或替成癮者介紹信仰，安排就學，或替成癮者處理法律問題，債務空缺、代替扶養孩子等等....反正、很忙就是了....。但唯一不會去做的事，就是耐心聽我把話講完，並且去思考！

一般在接完電話後，我其實都很難過，因為這種疾病(物質依賴)，在我國的傳統觀念以及刻板印象，都還是被認定為一種人格上的問題，因為它的症候的確是蠻反社會的，所以理所當然的，家屬或整個社會就會要以改變人格的方式來處理這些成癮者，處理方式不外乎：責備、逞罰、逃離(家屬)、長時隔離、淨化人性、物質或親情的引誘、威脅恫嚇、監視、控管、迷信(宗教、改運、法事、驅魔)、偏方。

但總而言之、就是脫離不了一件事：這些都是家屬或是旁邊的幫助者的意志，逐漸的、家屬或幫助者的意志變的超強。相反的、成癮患者卻毫無所動，即使有所感動，也是在左右動一動，而不是往癮症治療上動，這時家屬會以為事情將有改變，但是在整個癮症康復上其實卻是絲毫沒動，很快的、一切又從頭再來一遍了。這還算是比較好的，我也見過，家屬的意志強到某一程度時，成癮者終於就範，但是、家屬的整個心思卻從此無法再稍稍離開一下成癮者，只怕稍有疏失、得罪、使他不高興、或擔心他自己有什麼挫折，他又再走回頭路了，成癮者從此也扭曲了人生，將活在家屬的“不離不棄”的扭曲的關係中，整個家庭的動能就全部投入了一場永無止境的戒酒戒毒糾纏裡了。

其實有另外一條路，稱為「康復」。雖然不容易，但經過治療，世界上有上百萬的酒癮患者恢復了們的健康，並過著快樂有用的生活。家屬也一樣。每一位被這疾病影響的人，生活都變得不健康。但並非只好繼續生病受苦。癮症者親友也可以從這病苦裡康復，過著豐盛的生活..但要從疾病的痛苦和殘害裡恢復新智健全是須要下功夫的。癮症者和癮症家屬要能保持清醒和安寧..就必須有持續的康復計畫。對酒癮症者而言，酒癮者無名會(Alcoholics Anonymous)是被證實有效的康復計畫;相對的，家屬也有其療癒團體 例如:癮症者家屬無名會(Alanon)。

在這些根據 12 步驟的原則團體中，許多癮症者和家屬恢復清醒和神智的正常。在過去的 80 年，已幫助了上百萬受苦的人，找到清醒和安寧。

一個失能的酒癮家庭，酒鬼對酒精上癮，家屬對酒鬼上癮。許多初次參加全世界有超過五萬個聚會小組的 Al-anon 酒癮者親友團體的成員，閱讀到如下聚會基本資料的建議"該做與不該做"，都會不禁莞爾，啞然失笑。原來自己多年來的生活，是多麼瘋狂與失控，該做的沒做，不該做的都做了。

不該做的事一

- 1.教訓與說教
- 2.與一個酒醉的酒癮患者爭執
- 3.高高在上的態度
- 4.用"如果妳(你)愛我"做為訴求
- 5.拿妳(你)做不到的事來威脅
- 6.將酒藏起來或倒掉
- 7.對酒癮者尋求其他不需要自己的康復方法有所怨恨
- 8.期待會有立即令人滿意的清醒
- 9.試圖保護酒癮患者不受酒精誘惑或免於承受酗酒的後果
- 10.因為自己所犯的錯誤而氣餒

該做的事一

- 1.學習與酒癮相關的事實
- 2.與了解酒癮疾病的人對談
- 3.參加家屬團體，戒酒無名會或戒癮中心的聚會
- 4.培養一個面對現實的態度
- 5.自我檢討
- 6.在家中維持對心理健康有益的氣氛
- 7.培養新的興趣，參與新的活動
- 8.把自己對酒癮的認知傳遞給其他受苦的家屬

全世界有超過五萬個聚會小組的 Al-anon 酒癮者親友團體的成員，聚會閱讀基本資料的第一章 深入地描寫了家屬矛盾的心境:

我們之中有許多人參加家屬團體是想要學習一種「祕訣」來迫使自己深愛的人停止毀滅性和可恥地濫用酒精。當我們卻被告知我們無法強迫任何人戒酒，我們最初感到多麼的喪氣。在無助和絕望中，我們還是不願意屈服。同時，我們也

學到自己並不須為他們的酗酒負責，對於曾擔心自己得為此負責的許多人來說，這是令人激勵的事。

實行第一步驟需要我們承認我們沒有能力使別人戒酒，一切的恐嚇、懇求和堅強的意志力都歸於無效。我們所有的構想和恐嚇只是換來自己肉體和精神上的筋疲力竭。我們是無能為力的，如果我們想要增進生活的品質，就必須承認且深信這個事實。

我們之中有一些人早已肩負了許多重擔，因而在非得改變的事情上可能難以放開而承認自己無能為力。我們把它看成一種挫敗，而且我們認為讓家人或朋友戒酒是一種值得努力追求的目標，因此很堅持不要遭遇失敗。

當初次求助於家屬團體時，有些人其實不想承認任何事情，只想敘述生活是怎樣的虧待自己，我們很難面對自己在這個範圍中的絕對無助。藉著參加家屬團體的聚會並與其他成員討論，我們一天天的提醒自己我們無能為力對付酒精，然後就變得越來越容易接受：我們知道這是自己不能征服的事。瞭解到酒癮是一種疾病使我們大為欣慰。我們學到，不管我們怎麼做，都無法直接禁止酒癮患者飲酒或使他們感化。

我們當中有些人是在自己所深愛的人已停止喝酒以後才開始參加家屬團體的聚會。初獲戒酒之後的喜悅讓某些人不切實際地相信生活此後將會完美。然而，因為有些酒癮患者尋找自己的解決方法而不依靠我們的幫忙，所以在某些人的心中新的恐懼感和怨恨之情油然而生。我們必須明白一個道理：嘗試去控制他人是白費力氣的。當我們發現到自己還是想指揮他們時，我們應該自我提醒：我們只能控制自己，無法控制也沒有權利去控制他人。

我們一旦接受了這些事實，就會發現一個重要且激勵的祕訣：如何遠離挫折和迷惑，以及如何讓自己逐漸成為滿足、健全的人。當我們的眼睛、耳朵和心靈敞開了以後，便能夠擺脫永遠想為所欲為的剛強心態。然後，我們就開始成長。當我們克服了自以為是的衝動去批評與責怪時，自我成長就開始了。我們提醒自己，如此做只會讓事情越變越糟。

當我們承認無法強迫別人改變，就能獲得讓步而輕鬆的心情，那種放鬆的感覺可以幫助我們逃離內疚、恐懼、自憐和怨恨等毀滅性的情緒。一種新發現的安寧使我們深為驚訝，宛如心中的負擔已被消除。在家屬團體中，我們以諸如「做自己，也讓他人做他自己」和「放下，仰賴上蒼」的格言來表達出我們情感上的超然。

「我家被酒、毒攻擊」一書用家屬的另類三字經：致制治(cause/control/cure)生動地描繪了成癮者家屬的康復心態(林為慧, 2012)。

致：酒癮不是我所導致；我的混亂是由於我對酒癮者的執著所致
制：酒癮不是我能控制；感情不由己 但我能控制自己的行為

治: 酒癮不是我能醫治 ; 我的痛苦由得我決定是否要尋求醫治

酒徒生活，到了末期。像個靈性昏迷者，雖然渴望，卻無能愛人與被愛。要去關愛陪伴一位酒鬼，並不是一件容易事，尤其是生活在一起的家人。酒癮家庭所發展出不健康的互依存關係，使每一位被這疾病影響的人，生活都變得不健康，也不會因為酒癮者戒酒就立即改善。阿義回憶了他戒酒初期與太太相處的狀況和自己心態的轉換，我記得來 AA 很長一段時間，大概兩三年，我盡量不要跟太太談話，因為只要一談話，兩個人就開始吵起來，因為她講我不對，那時候我也還沒有調整好，我也會不爽，就開始導火線就一直拉起來了。後來在 AA 聚會中慢慢學到讓自己去注意自己就好了，不要太在意對方，也不要想對方要怎麼改變。其實對我也是蠻大的一個轉變，後來就是會陪太太，帶她去山上走一走。然後有衝突的話，也讓自己一直慢慢退讓，退到最後她自己也會慢慢退。其實我覺得自己以前總是認為對方要改變，我改變了，你也要改變(C1-7-20)。康復旅程最美好的事物之一，是曾經相互埋怨，傷害的關係，能逐步地從僵住，破碎與傷痛走出來，開啟接納彼此的和好歷程。長期的酗酒生涯，不只酒癮者自身，其他與他(她)生活密切的親友也會受到影響，開始產生如同酒癮者不健康的行為與思維方式，納肯(Nakken)稱之為共癮症(Co-Addict)，他們共同形成某種某種失能的關係僵局，渴望親密卻又無能達成。阿義在回顧中，談到了自己在 AA 痛苦的成長和與太太關係修補的轉折，我覺得來 AA 這個過程剛開始真的很痛苦，尤其是剛你說的停酒以後要面對很多真實，債務跟人際還有經營的一些問題，因為以前的行為模式就是這樣。突然要改變，真的是很痛苦，我記得那時候我來 AA 過程當中，其實是不斷的質疑，並不是說我一來就相信到現在都相信，沒有，我是靠著不斷的懷疑，包括跟這些成員跟他們一些不滿，然後慢慢去調整，慢慢去適應這一些人。來 AA 我不斷的去質疑 AA 的運作、團體、成員，然後開始讓自己去適應這個方式，才慢慢找到真正我要的，這對我來講是蠻寶貴的經驗(C1-12-29)。阿義參加 AA 後，初期強迫太太也到家屬團體共修，反而招致反效果，我記得她第一次去可能是我來 AA 沒多久，我強迫她去，但是她去很不爽回來，因為她坐不住，她心不在，她覺得那些人講都是屁話，她認為我戒酒不關她的事情，所以她不用去，她在家裡看她的連續劇比較快樂，看新聞比較快樂，在這過程大概半年的時間很不爽，我回來看到她在看新聞，看那些連續劇，我就會有不好的態度，故意弄一些聲音，真的都會傷到她啦(C1-12-21)。阿義的太太沒有意願，很快地停止參加家屬團體的共修，阿義繼續談到了他當時的觀察，最初她大概兩年沒有參加 AA 團體了，她那時候認為去 AA 是我的事情，不關她的事，她沒有問題。只是我後來常跟成員講，有時候我懷疑她也是酒鬼，雖然她不喝酒，但她的情緒跟酒鬼差不多，她的行為舉止不輸酒鬼(C1-12-5)。來到 AA 就開始學習每天檢討自己與感恩他人的阿義，逐漸發覺到自己過去的病態行為對家人的影響，有時候我會從這當中去看到我長期給她的一些影響，現在當然我慢慢調整，她也在調整。但因為我是有身歷其境，所以我可能因為她覺得她沒問題，但我發覺她有問題，

她還是會排斥自己有問題這一點(C1-12-8)。阿義與太太逐步調整彼此的相處方式，各自退讓，也較能夠聽進對方的勸告建議，面對問題，包括後來她開始吃醫生給的處方，就是自律神經的藥，以前她都不吃，給它痛，讓它發狂，也是都跟我一樣執著。她的藥對身體不好，會造成身體的副作用，所以不能吃，然後妳給它發狂。但慢慢的當別人建議，她也去接納，慢慢嘗試吃一顆後來開始痛就再吃一顆，慢慢她會接納。這其實就是一種像維他命，對，因為不吃她會覺得整個人都快爆炸那種感覺，怎麼能心靜下來(C1-12-10)。阿義學習更真誠的陪伴與鼓勵，他的太太 2009 年又重新回到十二步驟的家屬團體，學習認識酒癮病與自己，並在參與服務的過程中成長，她現在願意跨出去，包括她現在願意加入 AA 的那種團體，我覺得對她來講都是一種學習，但是我也學著去鼓勵他，講一些就是比較貼心的話，因為以前我講不出來，老婆是娶來帶在旁邊的，你應該了解我的意思，我不用表現你就要知道我的意思(C1-12-16)。經過幾年的共同學習，並且把 AA 的原則運用到家庭生活的日常事務中，阿義回顧了與家人的相處更能互相尊重的狀況，但是我總覺得自己還在不斷的學習，我跟我太太之間還是有很多要學的，包括她對我的恐懼，到現在她今天早上也還在跟我講，因為我在她生命裡面佔蠻多份量的，所以她很怕自己的言行舉止讓我不舒服，她試著要達到我的完美，她現在也比較喜歡去看一些 AA 的書籍…但是現在她跟小孩也敢跟我講說我的一些行為上的不對，或者是我講話的時候，現在小孩子也敢當面跟我講，老闆你剛剛講那句話不太對，以前都不敢跟我講，所以我覺得這也是我一個進步，當然別人可以來靠近(C1-12-1)。阿義夫妻關係的調整，也改善了與子女的互動，成為可以談心的朋友，我以前把自己放的位置太高了，好像小孩越來親近我很難，除非他有需要爸爸幫忙的時候，否則基本上好像有一點隔閡。但現在好像已經不存在了，包括我們也經常會大家坐著聊聊天，也可以聊蠻久的，而且我們現在這幾年的書都可以互相看，包括我的一些書他們也會拿去看，因為我小孩也喜歡看書，所以他們也常買一些書我也都拿來看，我覺得這也是蠻好的互動(C1-11-18)。

貳 一個醫療社會學的觀察：治療性社區 或 社區性療癒

人類的歷史不難發現酒和人類的關係非常密切，飲酒是人類普遍存在的現象，自有歷史記載以來，便已記述了酒的種種，也被廣泛使用於各方面各場合，它在文化歷史上、文學藝術上、醫學上都有相當的地位。可是人類也因此付出了很高的代價，太多人因酒而造成身體上、精神上、經濟上的損失，而許多的生理疾病、精神疾患、暴力犯罪、意外事故、家庭問題、貧困...等皆與酒有關，實在不可不加以重視。酒癮在很多的國家都是很嚴重的問題，尤其是西方國家的情況特別糟，在美國根據統計男性成年人在其一生之中罹患酒癮的機率為百分之五到十，而女性則為百分之一到五。過去學者們認為東方人幾乎沒有酒癮的問題，光復初期台

灣地區所進行的精神疾病流行病學的研究發現有飲酒問題的病例很少，然而幾十年來，迅速的工業化、現代化，社會經濟的繁榮帶來了重大的變遷，使之國人喝酒的機會大增，近幾十年來，國內的喝酒人口數一直在急遽增加中，青少年和女性的酗酒率也直線上升。

酒癮的問題如同其他的物質濫用、依賴，不只是醫療問題也是社會問題、家庭問題、經濟問題、法律問題、公共衛生問題。治療的方法有藥物治療、心理治療、團體治療、行為治療...等，也有各種不同的模式，皆以戒酒為共同的目標，然而治療的成功關鍵不於戒酒而已，而是求能長期、永久的不再喝酒，才是真正的成功。有關酒精中毒和戒斷的治療，最重要的是維持心肺系統的功能，除了支持性治療之外，應該注意有無合併使用其他的藥物、有無腦傷、是否有其他的併發症。精神相關的問題、社會家庭方面相關的問題的評估、治療、團體治療、短期介入處理、家族治療、社交技巧訓練、壓力處置、自我控制訓練、社區增強式的諮商、動機增強治療、面質處理...等都是治療的方式。

一位精神科醫療院所工作者曾經討論了台灣酒癮戒治資源的現況並做了如下反省(胡淑梅 2009):

不論是國內或國外，酒癮問題的嚴重性已不用多說，但很明顯的，我們無法將酒癮問題歸咎給個人就了事，因為，酒癮問題已經是個人、家庭與社會問題了。若不積極加以介入及協助，很可能會導致更多社會成本的支出。因此，如何使酒癮者成功戒酒是首要之務，但是，許多酒癮患者並不會去尋求協助，甚至否認自己有飲酒問題，更不認為自己是個酒癮患者，因為這個名詞令人蒙羞。而願意尋求協助的酒癮患者，筆者卻發現，目前台灣並沒有那麼多合適的酒癮戒治資源可以提供給他們使用。在戒酒不易，又得不到合適的酒癮戒治資源協助下，酒癮問題恐怕會日益嚴重。

提到酒癮戒治資源，一般人可能會想到戒治所。但政府酒癮防治手冊所列的戒癮機構全部都是精神科醫療院所，而且因為精神科醫療院相當普遍，所以政府部門或許也認為酒癮戒治資源是足夠的。但是，我們知道若是一般戒酒癮，健保是不給付的，酒癮患者若是住院戒酒，一個月可能需負擔數萬元的治療費用，對於可能已經工作不穩定或是沒有工作的酒癮患者而言，是很難負擔的。而且，多數精神科病房並沒有將酒癮患者與一般精神科住院病人做區隔，可能導致很多酒癮患者擔心被標籤化或無法適應環境而不願住院，另外，各醫院所能提供的酒癮治療模式也因業務發展狀況、專業人員訓練、以及專業人員人力狀況而有異。

不同機構與療程對於酒癮病症會有不同觀點，也有不同的治療目標。研究者自從 2004 年八月上旬，進去中榮北院區清醒之友會(SA)學習與服務，持續了十年。生物-社會心理模式的中榮清醒之友會(SA)團體治療是一個開放型學習團體，其周四團療已舉辦 19 年，由同一位精神醫師帶領，有其他清醒多年的酒癮者持續參與。除了「不要碰第一杯酒」「戒酒是一輩子的事，至死方休」的兩條守則外，鼓勵同學正向思考與生活，參加服務團體，增強對自我的覺察，類似國外的理性康復療程(Rational Recovery)。雖然沒有以靈性轉化為根本的 AA 的 12 步驟般的康復計畫，但是是台灣醫院長期持續深度酒癮戒治團療運作的唯一團體。2015 年團療移到本堂精神科診所(<http://xn--cks41v73dwn8b.com/about.php>)。

台灣酒癮戒治資源主流一端是是藥物治療和簡單衛教的醫院，另一端則是以福音戒癮的宗教療程，特別是基督宗教投入此服務事工最早，紮根最深。2007 年四月起研究者開始以"康復中酒癮者"作步驟的心態，進入彰化蘆葦營身心靈恢復中心學習服務。蘆葦營當時剛起步，從福音戒酒戒毒模式，開始轉型與 AA 密切合作的明尼蘇達模式的癮症康復療程。多年後，是基督徒的他談到了他對現在主流的福音戒治，教會在癮症疾病上角色之尖銳但深刻的省思：

在本營期間，我們必須很密集的把癮症康復的過程所需的病識感、衛教、復發預防、發病處理、康復檢查、保養方法等等的觀念與知識，透過教學與成員間的互相分享、討論，讓戒治成員在短短的兩週內吸收，隨即結訓重返社會加以運用，並開始參加當地的癮症者支持團體，例如：酒癮或毒癮者無名會，以保持癮症患者不需要酗酒及吸毒，或繞者不喝酒或繞著不吸毒而筋疲力竭，也不需以強制性的行為來忍耐或壓制癮頭。

在實施以上的訓練時，其中有一個很重要的康復部份是“心靈的健康”，這個部份也是宗教所最擅長，也是康復的 12 步驟裡的重要根基，12 步驟裡的建議是去“相信有一位超過我們的更高的力量，他能使我們恢復心靈健康”，雖沒有明說這位更高的力量是哪一位，但是由成癮患者自己的傾向去決定，我們也不會刻意的去引導。

但是、由於本營是由基督的愛所生出之服事，這也是本營名稱之所以叫蘆葦營的由來，營地的氣氛與輔導者的信仰觀，很自然的會影響到在此地被幫助的人，因此有許許多多的人在結訓返家後，會去尋找教會，做出他人生的重要嘗試，當然、我的立場是不會反對的！但是卻是極為憂心的，這樣的憂心甚至比我憂心他們再度吸毒或再度酗酒還要憂心！

或許有些家屬或大多數的教會人士看到這裡，會甚覺奇怪，為什麼呢？這不是很好嗎？這人有了教會幫助，得著基督信仰，不是對他很有幫助嗎？時下也有很多戒治單位都以強調基督信仰為基礎呀？

其實問題不是出在教會，也不是出在基督教，或是什麼教、什麼神....，而是出在於教會體系裡服務的人，由於他們從未認真的去認識或學習藥物依賴症，對於成癮疾病已經有刻板的觀念，因此對外來的觀念比較不能接受，而且呈現排斥，當然、這有別於個人，每一位信仰的服事者未必全是如此，但是在整個所有的成癮醫療資訊在台灣未能普及之前，這些在教會裡的服務者一般都將會如以上所述的情形，對成癮是種生理上的疾病進行自然的排斥與不能接受，而就會傾向於他自己的自我價值觀，來評估成癮患者。但是其實這些成癮疾病的衛教資訊，早已在先進國家的衛生部門官方網站上也好、國、高中課本也好，都早已經刊載詳實多年，勿庸置疑了！

從此地結訓的藥物成癮患者，一旦接觸教會，我們經常看見他們被鼓勵多參加信仰活動，做見證他生命的改變是因為上帝，進而患者開始被影響，不要或減少參加 AA 支持團體的活動。只因為大多數的教會幫助者他們不知道，也不認為這是一種生理上的疾病，反認為藥物成癮是一種人格或心靈的罪愆。

在這種"幫助"的情形下，逐漸的，在患者的病識感尚未得以完全鞏固，以及其生理、精神、心理、心靈上都尚未臻康復成熟之際，他們疾病的心理及精神上的癮症思考本質，也就開始啟動，開始又重回他們過去的一貫想法，也就是他們的問題並非是一種疾病，而是他們的罪愆。

既是透過教會裡的幫助者告訴他們這是上帝的救恩，那此疾患不是就立即的得著醫治了嗎，就算不是立即被醫治，也是在天堂是被救贖了嗎？因此他們配合了這些沒有病識感的幫助者，既能常被誇獎，又得著上台見證的光榮，這些情況與他們原先具有的"快解"思考模式立即合而為一，他們原先被訓練培養的一點點的疾病預防及保養觀念，早就被沖的煙消雲散了！

當疾病的復發啟動時，若是在他們處於一種很健全的信仰靈性中，他們也必有勇氣以及誠實來面對、處理他們已經再度發病的處境，很可惜的是，這種狀況畢竟很難發生，因為患者的信仰觀是建立在他疾病影響的癮症思考模式下，當疾病發作時(再度喝到酒、或吸毒了)，信仰不是成為他的庇護，反成為他的重擔，因為他實在不能辜負上帝以及教會裡幫助者的殷殷期盼，至此、患者已陷入了僵局。

原本可以幫助他立即求助的支持團體，已經被幫助者無心或有意的隔離在外了，患者真的是呼天天不應了，因為他與原來的整個癮症醫療網脫離了，教會的

幫助者呢？這時候能做什麼呢？也只有更再加強患者的信仰了，沒有其他辦法了！甚而責怪起患者就是因為不夠敬虔，才致如此！一切恍惚回到了古時候，只要是對真相不明，就將人定罪於不敬虔，得罪神！最後患者進監獄了、又出獄了、被強制隔離、由突破隔離、又進精神病院了、又再出院、又再進教會，一再循環。

教會的幫助者雖表現、成就了他個人的愛了，但到最後患者因為此疾病死亡了.....

研究者清醒後，也到過多家精神專業機構或監獄戒治所服務以深化自己的清醒及了解自己，對於精神科醫療院所的現況有些了解。醫院目前的住院治療目標在戒酒急性期的症狀緩解。前幾年曾經推動的減害策略節制飲酒方案也因成效不彰，未再強力續辦。但關鍵點在酒癮患者接受急性期的醫療後，重新面對原來的環境，如果周圍沒有足夠的支持或替代性的目標及活動，再次飲酒幾乎是很難避免的。因此，即使以遠離塵囂的中途之家、戒毒村等治療性社區成功的斷絕酒精的誘惑，如何在離開後，回到社會，重建新生活仍然是戒酒復健過程中最艱難的一段路。在國外參加病友自助團體，如「戒酒無名會」(Alcoholics Anonymous, A.A.) 也是一種廣被推介的方式，目前此會全世界共有超過十萬個組別，200 多萬名成員，在台灣各地也有 AA 的組別(<http://www.aataiwan.org>)。AA 運用團體的力量提供支持，使戒酒者不再覺得孤獨，有歸屬感，分享經驗，增加生活調適的能力並從學習服務當中，找到生命新的意義。

叁 商品文明 污名與酒癮

Thomas Merton 在「七重山」(方光珞，鄭至麗譯 2002)就說過：我們生活在其中的這個社會裏，整個方針就是要激動人體內的每根神經，並且讓它們維持在最高度的人為的緊繃狀態，要把人類的每個慾望逼到極限，並且製造出更多新的慾望與人造的渴求。為的是要用我們的工廠，出版社，電影公司以及所有其他業者製造的商品，來滿足這些慾望和渴求。

現代社會文化為商品所改變，商品成了文化的主體，人的重要性退居其次；量產商品背後的意義被掏空了，而廣告或大眾傳播媒介上的節目內容塑造了商品的形象，賦予商品新的意義，甚至是具有人性的特質，讓產品神秘化，轉而為崇拜對象，而且可以藉由購買而得到物品上的特質。這就是馬克思論述中的商品拜物教(Commodity Fetishism)。

另外，個人也用商品人性化的特質，來建構自己的個性。商品的意義被廣告從新塑造，一個商品可能是神祕或性感的，具有人類的特質，而個人可以透過消費購買這些特質。後現代主義學者布希亞(Jean Baudrillard)稱之為「物」的體系，描述物品被大量生產後，因為被賦予各種不同的意義與精神，商品彷彿有自己的生命一般，自行衍生而成為體系。而布希亞也認為對物品的消費是一種狂歡與釋放，具有遊戲的特質，可以藉由購買符號而獲得滿足與愉悅，依此逃離日常例行工作的機制。

美國文化歷史學者李爾斯(Jackson Lears)指出，消費主義的治療論述是一種「你不够完美」的想法，而這樣的想法在西方是由基督新教倫理所產生的觀念，強調禁慾與刻苦工作。在宗教世俗化之後仍繼續留在西方文化中，仍是日常生活的道德原則。而治療論述每隔一段時間就會從這樣的觀念移轉到休閒、花費與個人滿足上，以此作為自我放縱的合理化藉口；只有認為自己不够完美，才有取得更多物質，而通往美好生活的想像發生，但也因此造就人生的無奈感。然而商品帶給人的滿足在購買後很快會消失，特別是在滿足情緒的需求上，商品的效用是不持久的，因而只有透過不斷消費，才能帶來滿足。

在這價值觀淪落，人們處心積慮，瘋狂地追求權勢與科學競技的時代裡，有相當大部分的現代人信仰科技，凡事都要拿科技來當準繩。科學與技術成為新興的無名無姓的神明。科技成為部分現代人的信仰對象，其深刻意義就在於它使人類感覺到自己擁有驚人的力量，提昇了人的權力與擴張之意志，但同時又毀滅了一切個體性和獨特性。使人類邁無名無姓的權力。隱藏在科技崇拜之下的是人類對於尼采所謂「強力意志」(Wille zur Macht)的崇拜，或沈清松先生所著之「科技與文化」所謂對於人的主體性崇拜。在科技崇拜中，最深刻的含意是一種封閉的人文主義：以人為宇宙之中心，又以理性為人之中心。然而，對於科技的信仰並不能使人獲得真正的解救。從此以往，人類役於物而不能役物，崇拜自己的主體性，崇拜自己的產品，其實代表了人類對於自己的崇拜，也就是崇拜自己的強力意志。科技的發展也使人的終極信仰，由原先的超越的對象，例如上帝、老天爺等，轉變為內在的對象，甚至崇拜人自己本身。人的主體性取代了原先的上帝。科技發展使人們對於自己的終極信仰之知覺減弱，使其只對此世可獲得、可控制的對象有所知覺。文明人對於科技的信仰表現為對科學理論和技術實效的追求，而不意識到其間亦隱含著某種信仰的投注。當代人在終極信仰上的偏失所造成的心靈上的困境，主要在於一方面失去超越的終極信仰對象。一方面科技崇拜，以人類理性為核心的主體性，和走向宰制、爭鬥的權力意志；另一方面，則在於當代只有隱性的信仰方式，亦即對於內心的信仰動力不能有所自覺，只能被動地隨波逐流，甚或以物化的消費主義來取代。難怪現代人要時時焦慮不安了。

酒癮者，是其所處社會、歷史文化的反影。商品消費和科技萬能，是現代社會兩個新生的神祇。每天排山倒海，二十四小時要抓住內心空虛的現代異鄉人的

眼球的廣告，訴諸地是恐懼，是「你(妳)不夠好，不夠美，不夠帥氣，不好玩，耒吧！」商品拜物教快速滿足的邪信，也因而生產越耒越多，年輕，不分性別，多重物質與行為濫用的準成癮者。長期酗酒成癮，衍生出很多會致命的併發重症。現在醫療產業化，只治療了酒鬼生理重病，緩解其身心症，就是不面對很難搞定的酒癮本身。

我們社會缺乏勇氣、知識與實踐力，從湧現出的病象，反思我們社會的病根，反而像酒癮者的癮症思維，否認現實，移轉焦點，對很多無知與無能對治的病苦，採取隔離，漠視與污名化策略，從事減害處理與損害控管。高夫曼在「污名」（曾凡慈譯 2010）一書探討了污名操作的文化邏輯。每個社會都有污名化特定對象的問題，事實上，如果我們檢視到底有多少差異被污名化，可能會很驚訝污名的範疇幾乎無所不包，除了精神疾病（神經病、瘋子）、身體障礙（瞎子、跛子）、性傾向（死玻璃）、性別氣質（娘）、愛滋病以外，還有藥癮（毒蟲）、酒癮（酒鬼），以及新移民、原住民，甚至連肥胖、年老、貧窮、外貌也都不可免地會成為污名操作的對象。簡單地說，是這樣的：污名的概念假設了「正常」，一方面這種「正常」是指「尋常」、「慣常」，相反於「不尋常」；但另一方面卻又帶有價值判斷，相反於「不適當」、「不體面」、「壞的」，從而也由此連結到「道德異常／不良」的概念，進而又建構出階層差異。亦即，「污名」其實一直與社會規範和控制有關，人們透過對特定屬性及差異的貶抑而進一步將被污名者降格到一個比較低下的階層，藉此而得到自我感覺良好的幻象。女性主義的政治自由主義哲學家納斯鮑姆（Martha Nussbaum）在「逃避人性」（方佳俊譯 2007）也指出，以「正常」的觀念將偏離的行為或差異的屬性污名化，就如同在建構一種「代理子宮」，也相等於是在尋找「代罪羔羊」，透過將某些群體污名化，好讓那些自稱正常的人找到安全感，「藉著定義哪些人是完整而善良的，並且讓這種人圍繞在身邊，「正常人」獲得了舒適與安全的幻象。」。污名其實是一種自我保護式的攻擊，反應了人們對自身的脆弱性與不完整的羞恥感。納斯鮑姆即舉例說明，透過對身心障礙者的污名，如「白癡」、「瘋子」、「低能」，所謂的「正常人」逃避了人類在知識、理解及判斷上的諸多缺陷與瑕疵，並覺得自己大為明智且傑出；同樣地，透過將其他群體污名化為道德墮落者或污穢不潔、變態，他們就可以覺得自己高尚貞潔許多。亦即，污名所投射之處，是整個社會的恐懼，所謂的「代罪羔羊」，就是由某些弱勢的少數人來承擔多數人的恐懼。那些受到污名化的人，其實是正常人的正常所反對、依靠的對象，亦即，「正常人」依靠污名去虛構出一個「正常的」「自我」。可是，即便連「正常」也是虛構的，根本沒有人真的能夠在各個方面都是「正常的」。污名操作的核心還在於透過將被污名者非人性化以合理化歧視。亦即，社會污名透過抹殺一個人的個體性、將之歸類到羞恥的階級，藉著將別人歸類、貶低為「毒蟲」、「酒鬼」、「同性戀」、「性變態」，以否認自己與他們有共同的人性，由此，「他（被污名者）在我們的心目中，從一個完整的平常人降格為污穢的、低劣的人。……就定義上而言，

我們當然相信，有污名的人是不完全的人類。基於這樣的預設，我們能施加各式各樣的歧視。」

酒癮是長期發展的慢性重症。酒癮者長期酗酒有許多會致命的身心共症，例如肝硬化，癌症與重鬱自殺。目前台灣的醫療體制對酒癮疾病沒有配套的思維，教育訓練與臨床醫治體系，採取策略，是把治療目標移轉到酗酒衍生的急性併發症的醫治或戒斷症狀緩解。主流的藥物治療酒癮效果差，病人酗酒復飲率又高，導制集體否認酒癮疾病不存在，健保不給付酒癮的治療。醫療商品化，日漸顧客化的台灣酒癮者卻到處尋找「快克」「速賜康」，最好是不費力的戒酒療程。酒鬼變成大顧客，進進出出醫院，直到瘋狂或死亡。

肆 小結

一份社會研究，如同小說，要有想像力與觀察力。好的研究，一定會結合個人關懷與公共議題 (Mills,1959)。

我們都是這個體制的一部分，我們的思維方式，只是淺碟子的，凡事皆想立竿見影，追求舒適便利，耐久財貨耗材化，我們就會成為共犯建構一個傷害我們自己的醫療體制。酒癮者，因為主觀否認，很難診斷。否則，她(他)們的瘋狂行徑和心態，一定會符合許多身心科病症的診斷準則。健康的正常人，也很困難去理解和想要深入去探究酒癮者的內在思維，包含絕大多數的醫護工作者也避之唯恐不及。

酒癮者和家屬痛苦絕望地求助無門時，個人的苦惱就是公共議題，是一種社會受苦。我們都是建構這個體系的一份子，也是問題的一部份。畢竟，當慢性重症酒癮患者高達幾十萬人，整個精神醫療體系主要做急性症狀緩解又不願坦露時，資源錯置。急功近利是社會普遍現象，醫療體制是個反映，許多慢性病卻期待急性醫治。病人和家屬對速效、快克仙丹的療程的期待共同建構了醫療體系的現狀。

我們的思維，是我們問題的根源。現代文明，鼓勵自戀，自我中心，個人主義的生活方式。酒癮的普遍存在，反映了社會追求快速滿足，外在物質消費文化的基調。我們的「快、快、快，二元對立非時性」的現代性思維，建構了會傷害我們自身的體制，一種會不斷的再生產的體制。整個社會輻射出各種衝突的價值觀，明顯反映在酒癮者的生活中，而酒癮者藉著飲酒，遠離矛盾的社會以尋找某種舒適、安全與自我價值感。消費型社會其實是集體癮症思維的社會。酒癮者回應人生困境的方式，反映了這個現代社會處理各種變遷與無解議題的核心模式。

生活在科技萬能與消費主義的現代性神祇崇拜中，人們依然內心空虛，存在焦慮，依然哭喊神話，尋找著認同，歸屬，價值與奧秘。每一個康復中的酒癮者的生命體驗，都是既獨特又普世，其自我交織著迷失，虛假的，超越和批判的主體性。深入探究酒癮者的生活世界，會明白酒癮者是這個清醒又瘋狂的社會之映射。觀微知著，研究酒徒，會更深刻地見到現代文明的「局部理性與整體瘋狂」。

第六章 結論、建議與反思

生命是科學，更是美學。酒癮會使人敗壞，但對酒癮的觀念卻能拯救人。酒癮是可療治的慢性重症；人會受創，也能療癒。康復中的酒鬼，是個探索自己人性深處，回答生命叩問的虛無者。

本初探性研究旨在探討康復中酒癮者的生活世界。以現象學的研究取徑，訪談收集三位已戒酒，清醒生活 7 年參與者的經驗文本加以分析，並採取解釋互動論與超個人存在分析的觀點，參照部分國外酒癮者康復經驗文本，對康復中酒癮者的主觀經驗進行描寫與詮釋。參與者皆來自台灣戒酒無名會。本章共分三節，首先說明本研究的綜合結論，第二節檢討了研究的限制及後續建議，第三節回到研究者自身，概要地反思探究過程的學習與成長。

第一節 綜合結論

全世界的酒癮者，粗估至少有八千萬，只有百分之三進入治療體系。台灣 20 萬酒癮患者，不到百分之一，進入戒治體系。酒癮者和家屬痛苦絕望地求助無門時，個人的苦惱就是公共議題，是一種社會受苦。我們都是建構這個體系的一份子，也是問題的一部份。研究者是一位過來人，能感受酒癮者與其家屬的苦，這是本研究的出發點。

研究發現，酒癮者的成癮，是長期慢性的歷程，從內在思維改變、生活型態改變，到生活型態崩潰。酒癮是容易復發的身心靈疾病，會產生很多會致命的共症。酒癮也是一種生活型態的失序，全面性的影響上癮者的生理、情感、社交、心理與精神生活。酒癮是一種象徵，一種靈性病苦。酒癮者渴望身心完整，卻走錯道路。飲酒是低層次的靈修，酗酒就像走火入魔；成癮者生活失去目標，期待

快速滿足內心深處對享樂與權力的渴望，卻因此走上關係破裂及為酒精所控制的不歸路，陷入空虛與無能的處境。酒癮是一種否認的疾病，酒癮者在喪失身體控制感之外，生活失序，更被社會文化嚴重歧視與污名，求助乏門，心理更為挫敗與絕望，反而發展出抗拒改變的否認心防，合理化和鞏固自己的酗酒生涯。酒癮者的康復始於象徵式死亡與重生旅程，見到酗酒暴力的現象中，自己內在的恐懼與無能。康復是跨越否認之河，從虛妄的掌控到體會掌控的虛妄，從虛假的完美到看穿完美的虛假的旅程。

研究也發現，酒癮是可治療的疾病。酒癮者在康復的過程中會猶疑不決，認為能夠找出一個更輕易，更方便的方法。可是，他們畢竟找不到。酒癮者在真實生活世界的康復是一條動態的，反覆的，多面向與多層次的歷程。從意識到自身有飲酒問題，承認需要幫助，採取行動，開始向各類治療機構與清醒社群求醫與求助，學習增強戒酒動機，是康復的開始。反覆進出，摔跤與復飲，是康復旅程的常態。酒精只是一種象徵，真正綑綁酒癮者的是自我中心與虛假的完美主義。康復，不僅是要戒酒，更根本的要對治隱伏在酒癮者內心深處的癮症思考，並重構在真實生活中的聯結與存在的意義與價值。藉著幽谷伴行力量的支持，在邊界處境的末期酒癮者痛醒後，跨越否認之河，學習戒酒，清醒地生活，接納自己與他人的軟弱及限制。酒是個象徵，酒癮者癡迷於酒精及其帶來的感受，暫時性地快速滿足其本能的享樂與權能感，康復是要回應這內心的渴望，並尋找更好的替代。受苦是個奧秘，如果康復中酒癮者能因為長久癡迷成癮的痛苦之善導。遇見 AA，打破自我中心的鎖鏈，有自知之明，開顯靈性，了解自己飲酒真正的渴求在親密與超越，決定不隨俗從眾，專注一趣，發展信心，有所承擔，有了充滿生氣的精神體驗並找到內心安寧，那上癮的確可以視為一種通往神聖之疾。

AA 是一個酒癮病友互勵清醒的療程，也是一個酒癮者深入瞭解酒癮本質及病根，認識自己的靈修社群。在真實世界中康復，要把靈修實作的體會應用到自己的日常生活，重建與自己，他人和上蒼的和好。AA 如同酒癮，是一個象徵。它是戒酒的療程，是一個心靈之家，是清醒社群，也是運動。AA 是特定時空建構的文本，必須透過實踐，反思，適應，去豐富其象徵及詮釋，才是活水。僵化了，基本教義地理解，偏見就會淪為浮淺狹隘的庸俗之見。從下而上，在地性，適應性並創造性地詮釋文本，才能使 AA，像利器之輪在台灣常轉流通。

本研究並未如其他類似研究，過度美化做為靈修社群或是康復療程的臺灣 AA 之現狀，或視其為三位參與者康復的單一主要因素的析論方式。當然 AA 提供了獨特的視角，和同理接納的社會情境，特別對三位參與者初期的康復，心態的改變，非常重要。在長期的成癮過程中，家人、朋友、教會、專業機構持續的

關懷及陪伴網絡，是支持酒徒，度過生命黑暗期，最終遇見 AA 的活水資源。立意取樣的三位研究參與者，有不同類型的生命經歷，自己的主觀脈落，對做為一種建議，一種象徵的 AA 康復計劃，有著自己動態的取捨、理解和實踐的體驗。本互為主體性的初探性研究，嘗試著描繪 AA 在多元性靈修傳統，卻有嚴重被遮蔽的酗酒議題的臺灣社會的體現之多樣面貌：有信仰者與無信仰者、基督宗教與禪佛教信仰者。AA 也像一個散居各地的現代「酒癮者部落」，使用一種和實証、量化、二元對立的心理衛生與治療專業的主流有不同視角，獨特理解與看待世界方式的語言和清醒儀式。人能弘道，非道弘人，三位參與者，走出自己在在地獨特而珍貴的康復道路，活出 AA，豐富了做為神話象徵般的 AA 的生命，和在地發展組別社群的多向可能性。這是本初探性研究較獨特性的貢獻。

論述，就是行動。研究期間，研究者繼續參與一個環島清醒網路的推動工作，深化對自己的了解。我們是酒癮問題的一部分；也可以是解答的一部分。本研究也從系統動力的觀點，從家庭、醫療社群與社會文化的面向，對成癮議題有初步引介。酒癮是種家庭病。酒癮的存在會瓦解家庭體系，經常使整個家庭變成完全以酒癮患者為重心。家庭成員以不同方式因應家庭長期的危機狀態，以致發展出與酒癮者病態共存的類似癮症思維。酒癮也是社會病。酒癮的普遍存在，反映了社會追求快速滿足，外在物質消費文化的基調，在科技與消費主義的現代性神祇崇拜中，內心依然空虛存在焦慮，哭喊神話，尋找認同，歸屬，價值與奧秘。深入探究酒癮者的生活世界，會明白酒癮者是這個清醒又瘋狂的社會之映射。現代文明，鼓勵自戀，自我中心，個人主義的生活方式。每一個康復中的酒癮者的生命體驗，都是既獨特又普世，其自我交織著迷失，虛假的，超越和批判的主體性。

酒癮是一種信任的疾病。深受被社會汙名標籤化的酒癮者，即使走在康復的旅程上，依然有真誠開放自己和深刻自我認識的限制。同為過來人，讓研究參與者開放談論其成癮與初期康復經驗，是本研究的一個突破，藉著與參與者互為主體地深入互動與參與觀察，取得相當豐富的文本材料。由此建立對他們主觀經驗的現象脈絡深度描寫，則是本研究的主要貢獻。研究所的課程，開啟研究者用另一個視角來分析和解釋同樣的議題與素材。現象學的研究取徑，後實證的解釋觀點，對於研究者都是全新的嘗試。用整合靈性轉化和心理治療的超個人存在分析的視角，來析論酒癮者的成癮與康復經驗，更是突破性的努力。但本研究時程較短，加上研究者自身能力的諸多限制，只是一個初步的探究。建議未來在研究上可以更深入完整地探討，提供臨床更具體、更多元的協助。

第二節 研究限制與建議

本研究以深度訪談探究叁位 AA 會員生命破碎與康復經驗，依據研究結論，提出研究的限制與建議，提供臨床工作者，未來研究者及有相同生命經驗的會員參考。

壹 研究限制

一、研究結果無法代表所有台灣酒癮者之康復經驗

本研究以立意取樣選取特定研究參與者進行研究訪談，呈現三位不同類型的台灣 AA 會員的成癮與康復經驗。三位研究參與者皆面臨各自的生命課題，生命經驗豐富且能開放自我，願意與人分享個人的生命故事，但這些都是極其個人且獨特的生命經驗，他們在 AA 與相關機構或其他信仰社群的學習與療癒經驗，與其個人特質有關，不代表每一位在 AA 社群之會員，都有相同或類似的康復經驗。本研究也未深入探討台灣目前的福音戒癮主流或清醒之友會的理性康復療程。

二、訪談與撰述能力不足，研究者對參與者的投射影響現象還原的完整性。

研究者早年接受的是生命科學的量化實證訓練，初次接觸質性研究，詮釋現象學研究取徑與超個人心理學的分析視角相當生疏。在訪談過程中，因同為過來人的研究者對部分參與者的生命經驗涉入太深，對參與者描述的經驗有過度投射與介入訪談現象，無法及時提出問題，更深入探究參與者的經驗內涵，影響文本資料的蒐集與經驗現象還原的完整性。

三、研究現象資料蒐集的完整性不足，影響詮釋結構的整體性。

本研究最初論述的主軸是酒癮者的谷底轉向與清醒初期經驗。完成初次訪談的十二位先導性研究參與者，雖已戒酒幾年，顯示了成癮與康復的多樣性歷程。但其反思尚未能反映其在重建家庭及社群較深刻和圓融的靈性覺醒經驗。2013 年起，選定三位研究參與者繼續做更深入的觀察。但因為這兩年，阿信與小安工作與家庭正處較大調整變動期，阿義因地緣之故，以致後續觀察與資料蒐集的完整性不足，影響詮釋結構的整體性。

貳 研究建議

一、發展在地論述，以先導性研究之文本及本論述為基礎，參考 AA 的文本，撰述一本在地的，流通社會大眾的酒癮者的成癮及康復之小書。

源於北美的文化與宗教觀念的 AA 文本，不同語文版本共印行超過三千萬本，被稱為酒鬼的聖經，意謂酒鬼的成聖之道。研究者十一年前初次接觸 AA，即象徵性地理解 AA 是酒鬼的地藏經，是一個地藏經的現代詮釋。引進到台灣多元宗教靈性修習傳統的社會中，需要有更豐富多樣的符號，象徵和譬喻的在地論述，才能更貼近庶民的日常語言與生活世界。在先導性研究過程中，十幾位研究參與者，分布在臺灣的東南西北，因為他(她)們的信任，坦誠地自我揭露，讓研究者視野變開闊了，見到臺灣酒徒康復經驗之種種可能性。雖然，後未只選擇三種類型的文本，進入深度析論。但環島訪談，和更多樣化的會友對話，深入他(她)們部份的生活世界，是個寶貴的經驗，也讓研究者體會到對於後續編寫一本附有在地至少十個康復故事集的成癮與康復的論述，繼續和社會大眾對話，是有意義的工作。流通論述之本文夾敘夾議，盡量口語化，較通俗的表達。

二、建立對話論壇，適度設置多專業的戒癮機構，促進台灣治療性社區與社區性治療網絡的合作連結。

建立一個年度成癮與療癒論壇，邀請國內外成癮戒治工作機構或組織對話，交流經驗。參考國外及在地蘆葦營等運作經驗，發展非一神論的康復論述，適度設置多元多專業戒癮中心。推動 AA 或其他社區康復新組別的成立，藉著對話，交流經驗，整合環島的清醒社群的合作脈絡。

三、後續研究主題的建議

- (1)組織社會學的研究取徑，研究 AA 組織的分權。
- (2)清醒超過 10 年的 AA 老鳥康復經驗的研究。台灣 AA 的發展史。
- (3)污名化較深的女性與原住民酒癮者；30 歲以下年輕的酒癮者。
- (4)家庭動力共依附的研究。
- (5) 緩起訴家暴案主之介入機制與增強動機之研究。
- (6)研究清醒期一年以下的同學康復與復發的經驗。
- (7) 成癮早期內心思維方式的轉換經驗。
- (8) 晨曦會、大覺同心會、沐恩之家、花東非宗教性的中途之家，更多樣化療程的研究。

第三節 研究者反思

在形而上的領域，你可以像天鵝一樣的翱翔，但落在人世的層面，你就走得像鴨子一樣的難堪。 -----齊克果

2010 年入生死所前，研究者帶著紮根理論的預設思考，打算博覽群籍，整理一個統攝各種成癮觀點的最完整理論架構。入學後，才逐步接觸到社會心理學，現象學，解釋的循環，超個人心理學較完整的架構，對於論述的視角有了不一樣的想像。研究所的再學習與思辯對話過程，讓研究者從一個心理科學的專業名詞，術語和主客二元對立的實證模型的思維跳出來，開始學習用科學的、人文的、社會文化與比較宗教的多面向視角去看同樣的議題。撰述是個初次的訓練，不夠週延、細膩與深入在所難免。但重要的是，研究者改變了觀察的方式。初遇論文指導的蔡老師是在 2007 年心理治療/衛生聯合年會，那年主題是靈性—超越心理學的靈魂，有個專題是超個人的，蔡老師是引言人之一，我當時對超個人的認識，僅接觸到馬斯洛講高原經驗的時期。Norman Denzin 是研究者到南華求學後，蔡老師課程介紹的一位象徵互動論社會學者。他曾在美國 AA 田野多年，深研酒癮者的成癮與康復，出了酒鬼社群(The Alcoholic Society)一書，也隱喻美國就是個集體乾醉思考的酒鬼社會。

在 2011 年開始的先導性研究，環島訪談了十幾位康復中酒癮者，是研究者初次聽聞到許多不同類型臺灣會友較深入和完整生命故事。延續了我們在 2008/9 的初譯部分英文版 AA 生命故事集的發心，也証驗了研究者的初步理解，每個酒癮者的康復故事就是一部「小地藏經」。每一位 AA 會友能從酗酒深淵走出來，認輸認錯，面對和逐步接納真實的自己，懺悔修補破碎的自己和人際，並能清醒地隨分隨力拉那些在臺灣求助無門的酒徒一把，或幽谷伴行，陪他(她)走一段路的，都是生命的勇者。

從 2013 年開始，立意取樣的三位第二階段的研究參與者都增加了新的重建自我、家庭與社群的經驗，較有層次，較多面向的康復面貌。這兩年，我對研究取逕與解析視角的理解更多。撰寫過程中，研究者反覆地探究文本，他們的康復經驗像三面鏡子，成為研究者自己康復行旅的借鏡。例如阿義邀請太太到家屬團體同修，動態地修正其 AA、家庭與事業工作的平衡，面對問題，從應變中成長。阿信的宗教經驗，放下身段去幹稱職的清潔工等歷程。小安 33 歲就停下耒，堅定「戒酒是地基」的信念，戒慎恐懼地度過第一年，讓研究者見到自己 35 歲時「說得一口好佛法，卻不能受持五戒」的往事。

解釋是一個螺旋式反覆的過程，撰寫時，研究者一直有化約與使用理論式言語的衝動。最後還是在學程期限內，就已有的文本，反覆探索，儘可能呈顯成癮與覺醒的動態，多層次與多面向面貌。探索歷程，恰似飛鳥繞樹盤旋高升，或遠或近，或上或下，經常有新義。這幾年孕育論文的過程，重新和自己的對話。現象學，詮釋學，不再只是硬梆梆的，生冷的研究取徑，而是自己選擇的看事情觀點，一種生活態度。逐漸認清和接受自己及他人只是個偏見者，不是全知者，自己勿須成為研究互動情境的全知主體，是一件美好的事。

學習到看待現象學與詮釋學，不只是方法論，更是認識論與本體論；對二元世界觀的反省 讓我體會與深信我們都是「歷史性的有限存有」，是體制的一部份並非超越此時此地外的絕對獨存；我們是自己問題的根源，但能自主選擇成為問體解答的一部分。對於自己的前理解，保持一種理解的循環的對話心態，會讓研究者不再老是拿一種像絕對真理般的論述論斷他人的理解。緣此更能與團隊共事，專注於自己的特質，也欣賞其他同行會友「走出自己清醒的道路」的多樣性。

沒有反省的人生，不是一個值得過的人生。研究的過程，是一趟既往外又向內的參學之旅，是研究者一段更深入了解自己的旅程，是一個異議者探索人性的工作記錄。從研究者的前理解出發回到研究者自身，最後述說地還是同樣主題，卻已改變了呈現與描述方式。正如同華嚴經中善財的參訪始自文殊菩薩，末又回到文殊，象徵了「開始也是結束」、「回到原點」之理。善財最後雖回到了原點，但此時的善財「既是」也「不是」原來的善財——未參學前，善財的非理性情感還是處在沉睡的狀態中；參學後的善財透過諸善知識的導引，喚醒更深刻的體驗。撰述論文時，透過與師長學友同參的互動，照見自己真實的獨特本質和接納自己的限制。反復修改的過程，也等於是「面對」，不斷的面對和釋放自心的煩惱，不斷的重整而後重生的旅程。析論參與者文本過程中，觸動研究者對自己飲酒史的反覆回顧省思，更深入地認識自己，了解並接納自己的軟弱和極限，就不會對別人苛求，也願意承認自己是問題的一部分，並專注於轉化自己，建立真誠的連結，讓自己成為解答的一部分，成為團隊幫補的一部分。研究過程中也理解到 AA 的康復計劃，畢竟是內明之旅。酒癮者的清醒開悟，戒酒的基礎上，當然還要懺罪集資，消業障，增福慧，才有真正的重生。

五年參學的曲折過程中，研究者體會的喜樂可以用一首歌者胡德夫先生改編自泰戈爾的詩的歌曲「最最遙遠的路」來形容：

這是最最遙遠的路程
來到最接近你的地方
這是最最複雜的訓練
引向曲調絕對的單純

你我需遍扣每扇遠方的門
才能照到自己的門 自己的人

這是最最遙遠的路程
來到最接近你的地方
來來來來來.....

這是最最遙遠的路程
來到以前出發的地方
這是最後一個上坡
引向家園絕對的美麗
你我需穿透每場虛幻的夢
才能走進自己的田 自己的門

這是最最遙遠的路程
來到最接近你的地方
這是最最遙遠的路程
來到以前出發的地方
這是最最遙遠的路程
來到最最思念的地方



參考文獻

中文部分

專書

方光珞，鄭至麗譯(2002)。Thomas Merton 著：七重山(The Seven Storey Mountain)。臺北：究竟。

方佳俊譯(2007)。Martha C. Nussbaum 著：逃避人性：噁心、羞恥與法律 Hiding from Humanity。臺北：商周出版。

王敬偉、陳夢怡譯(2013)。Kenneth Wapnick 著：性·金錢·暴食症：談形式與內涵(Sex and Money & Overeating：Form versus Content)。臺北：心靈平安基金會。

田育慈譯(2013)。Brene Brown 著：不完美的禮物：放下「應該」的你，擁抱真實的自己(The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You' re Supposed to Be and Embrace Who You Are)。臺北：心靈工坊。

台灣戒酒無名會譯(2000)。Alcoholics Anonymous 著：十二步驟與十二傳統(Twelve Steps And Twelve Traditions)。New York: Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

台灣戒酒無名會譯(2010)。Alcoholics Anonymous 著：清醒的生活(Living Sober)。New York: Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

朱侃如譯(2003)。Rollo May 著：哭喊神話(The Cry of Myth)。臺北：立緒文化。

朱侃如譯(2003)。Rollo May 著：權力與無知(Power and Innocence)。臺北：立緒文化。

朱侃如譯(2004)。Rollo May 著：焦慮的意義(The Meaning of Anxiety)。臺北：立緒文化。

李維倫譯(2004)。Robert Sokolowski 著：現象學十四講(Introduction to phenomenology)。臺北：心靈工坊。

- 巫士譯(2011)。Elizabeth Lesser 著：破碎重生 — 困境如何幫助我們成長 (Broken Open: How Difficult Times Can Help Us Grow)。臺北：方智出版社。
- 余德慧(2001)。詮釋現象心理學。臺北：心靈工坊文化。
- 余德慧、石佳儀 (2003)。生死學十四講。臺北：心靈工坊。
- 佛洛姆 (1993)。逃避自由(Escape from Freedom)。臺北：志文出版。
- 吳芝儀、李奉儒譯 (1995)。Patton, M. Q. 著：質的評鑑與研究。台北：桂冠。
- 孟祥森 (2014)。萬蟬集。台北：水牛。
- 易之新譯(2003)。Irvin D. Yalom 著：存在心理治療(上)：死亡。臺北：張老師文化。
- 易之新譯(2003)。Irvin D. Yalom 著：存在心理治療(下)：自由、孤獨、無意義。臺北：張老師文化。
- 易之新譯(2005)。Brant Cortright 著：超個人心理治療：心理治療與靈性轉化的整合 (Psychotherapy and Spirit ; Theory and Practice in Transpersonal Psychotherapy)。臺北：心靈工坊文化。
- 林為慧 (2012)。我家被酒、毒攻擊；給家屬的工具書。彰化：無花果文教。
- 柯麗芬譯 (2008)。Hermann Hesse 著：鄉愁(Peter Camenzind)。台北：遠流。
- 洪慧芳譯(2013)。Brené Brown 著：脆弱的力量(Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead)。臺北：馬可孛羅。
- 高淑清 (2008)。質性研究的 18 堂課—首航初探之旅。台北：麗文文化。
- 高淑清 (2008)。質性研究的 18 堂課—揚帆再訪之旅。台北：麗文文化。
- 曾一鋒編 (2003)。但丁著：神曲(Divine Comedy)。臺北：晨星。
- 曾凡慈譯(2010)。Erving Goffman 著：污名：管理受損身分的筆記(Stigma: Notes

- On The Management OF Spoiled Identity) 。臺北：群學。
- 陳郁夫(1995)。人類的終極關懷 — 宗教世界概況。臺北：幼獅文化。
- 張燕珍譯(2003)。卡夫卡著：蛻變。台北：華成圖書。
- 張定綺譯(1991)。心靈地圖(Scott Peck:The Road Less Traveled)。臺北：天下文化。
- 張定綺譯(1995)。與心靈對話(Scott Peck:The Road Less Traveled II)。臺北：天下文化。
- 彭懷棟譯(1985)。Michael Polanyi 著：博藍尼演講集：人之研究、科學、信仰與社會、默會致知。臺北：聯經文化。
- 鄭玉英、趙家玉譯(2006)。John Bradshaw 著：家庭會傷人 — 自我重生的新契機。(Bradshaw on: The Family—a Revolutionary Way of Self-discovery)。臺北：張老師文化。
- 鄭納無譯(2002)。Viktor E. Frankl 著：意義的呼喚 (Was nicht in meinen Büchern steht.Lebenserinnerungen)。臺北：心靈工坊文化。
- 鄭石岩(1997)。好心境·好創意。臺北：遠流出版。
- 蔡怡佳、劉宏信譯(2001)。William James 著：宗教經驗之種種(The Varieties of Religious Experience)。臺北：立緒文化。
- 劉國彬、楊德友譯(1997)。C. G. Jung 著：思榮格自傳—回憶、夢、省思 (Memories, Dreams, Reflections)。臺北：張老師文化。
- 劉翔平譯(2001)。尋找生命的意義—弗蘭克的意義治療學說。臺北：貓頭鷹出版。
- 劉淑瓊譯(2011)。Froma Walsh(2009)著：家族治療的靈性療(上)(下) (Spiritual Resources in Family Therapy, 2 nd ed.)。臺北：張老師文化。
- 劉純吟譯(2008)。Robert D. Enright 著：穿越暴風雲的飛機(Rising Above the Storm Clouds) 。臺北：道聲。
- 龍樹菩薩造 鳩摩羅什譯(後秦) 大智度論卷第十三。台北市:慧日講堂。

蘇絢慧(2008)。於是，我可以說再見——悲傷療癒心靈地圖。臺北：寶瓶文化。

蘇子堯、許妍飛譯(2011)。Melody Beattie 著：愛我，就不要控制我：共依存自我療癒手冊(The New Codependency: Help and Guidance for Today's Generation)。臺北：心靈工坊文化。

蘇明俊譯(2007)。有誰能寫出玫瑰的味道？不完美·癮·靈性的自我關照(The Spirituality of Imperfection)。臺北：人本自然。

期刊、碩博士論文及其他

法鼓山智慧隨身書(2010)。平安的追尋——聖嚴法師與李亦園、楊國樞的對話。地點：國父紀念館，臺北市，1999年3月28日。

杜明勳(2003)。談靈性。護理雜誌，50，頁81-85。

胡淑梅(2009) 酒癮患者使用不同戒治資源後處遇流程之現況探討——以曾自願戒酒之酒癮患者為例。未出版之碩士論文 私立長榮大學社會工作研究所，台南。

郭美祺(2013) 生死所中年學習者破碎與療癒經驗研究。未出版之碩士論文 南華大學生死研究所，嘉義。

張菟珍(2008)。宗教信仰與生命教育。收錄於國立中正大學成人及繼續教育學系主辦，生命教育議題研討文集，頁17-19。高雄：九華圖書。

廖芳綿(2008) 一位酒精性肝硬化患者生命經驗之敘事研究。未出版之碩士論文 南華大學生死研究所，嘉義。

蔡昌雄(2005) 醫療田野的詮釋現象學研究應用。收錄於 質性研究方法與議題創新，頁259-286。南華大學社會教育研究所，嘉義。

蕭雅竹(2002)。靈性概念之認識與應用。長庚護理，13(4)，頁346。

論壇健康促進與疾病預防委員會(2004)，飲酒的流行病學。台北市：國家衛生研究院。

英文部分

- Alcoholics Anonymous(1957), Alcoholics Anonymous Comes of Age: A Brief History of A.A. New York: Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
- Alcoholics Anonymous(2003), Alcoholics Anonymous. New York: Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
- Alcoholics Anonymous(2015), No Matter What. New York: Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
- Bateson, Gregory(1972) 「The cybernetics of self: a theory of alcoholism」 pp. 113-196 in Steps to an Ecology of Mind. New York:Ballantine.
- Cheng ATA and Chen WJ(1995), Alcoholism among four aboriginal groups in Taiwan: high prevalences and their implications. Alcohol Clin Exp Res 19, 81-91.
- Conger, J, J(1956), 「Alcoholics:Theory, Problem and Challenge. II: Reinforcement theory and dynamics of alcoholism. 」 Quaterly Journal of Studies on Alcohol 17:291-324.
- David H. Rosen(2010), Transforming Depression: Egocide, Symbolic Death, and New Life. New York: Tarcher .
- David J. Powell(2003), Playing Life' s Second Half: A Man' s Guide for Turning Success into Significance. New Harbinger Publications, Inc.
- David J. Powell(2004), Clinical Supervision in Alcohol and Drug Abuse Counselling ; Principles, Models, Methods. CA:Jossey-Bass.
- Denzin, Norman(2009), The Alcoholic Society:Addiction & Recovery of the Self. New Brunswuck(U. S. A.):Transaction Publishers
- English D R et al(1995): The quantification of drug caused morbidity and mortality in Australia. Canberra: Commonwealth Department of Human Services and Health.
- Harvey Milhman and Stanley Sunderwirth (1987), Craving for Ecstasy: The Consciousness and Chemistry of Escape . Lexiton Book
- Hwu HG, Yeh EK and Chang LY(1989), Prevalence of psychiatric disorders in Taiwan defined by the Chinese Diagnostic Interview Schedule. Acta Psychiatr Scand 79, 139-147.

- Hwu HG, Yeh YL et al (1990), Alcoholism in Taiwan aborigines defined by Chinese DIS: a comparison with Chinese alcoholism. *Acta Psychiatr Scand* 82, 374-380.
- James W. Fowler (1981) : *Stages of Faith*. San Francisco: Harper & Row.
- Jih-Han Hsieh, Kun-Yu Shih et al (1988), Controlled fed-batch fermentation of recombinant *Saccharomyces cerevisiae* to produce hepatitis B surface antigen. *Biotechnology and Bioengineering*, 32(3), 334-340.
- Jellinek E. M. (1960), *The Disease Concept of Alcoholism*. New Haven, CT: Hillhouse.
- Lin TY (1953), A study of mental disorders in Chinese and other cultures. *Psychiatry* 16, 313-336.
- Ludwig, Arnold M. (1983), 「Why do alcoholics drink? 」 pp. 197-214 in Benjamin Kissin and Henri Begleiter (eds.) *The Biology of Alcoholism*, Vol. 6. Psychosocial Factors. New York: Plenum.
- Maslow, A. H. (1963). Self-actualizing People. In G. B. Levitas (Eds.), *The World of Psychology*, Vol. 2, New York: Braziller.
- Mills, C. Wright (1959), *The Sociological Imagination*. London: Oxford University Press.
- McGovern P. (2009), *Uncorking the past: the quest for wine, beer, and other alcoholic beverages*. Berkeley and Los Angeles, University of California Press.
- Mello, Nancy K. (1983), 「A behavioral analysis of the reinforcing properties of alcohol and other drugs in man」 pp. 133-198 in Benjamin Kissin and Henri Begleiter (eds.) *The Biology of Alcoholism*, Vol. 7. Biological Factors. New York: Plenum.
- McClelland, David C., et al (1972), *The Drinking Man*. New York: The Free Press.
- MacAndrew, Craig and Harold Garfinkel (1969), *Drunken Comportment: A Social Explanation*. Chicago: Aldine.
- Madsen, William (1974), *The American Alcoholic: the Nature-Nature Controversy In Alcoholic Research and Therapy*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

- Nakken C. (1996), *The Addictive Personality: Understanding the Addictive Process and Compulsive Behavior*. Hazelden Pub.
- Pilch, J. J. (1998). *Wellness Spirituality*. *Health Values*, 12(3), PP. 28-31.
- Rin H and Lin TY (1962), *Mental illness among Formosan Aborigines as compared with the Chinese in Taiwan*. *J Ment Sci* 108, 134-146.
- Sartre, Jean-Paul (1981), *The Family Idiot*, Gustav Flaubert, Vol. I: 1821-1857. Chicago: University of Chicago Press.
- Sobell, Mark B. and Linda C. Sobell (1978), *Behavioral Treatment of Alcohol Problems: Individualized Therapy and Controlled Drinking*. New York: Plenum.
- Twerski A. (1997), *Addictive Thinking: Understanding Self-Deception*. Hazelden Pub.
- Watson, J. (1989). *Watson's Philosophy and Theory of Human Caring in Nursing*. In J. Riehl-Sisca (Ed.), *Conceptual Models for Nursing Practice* (3rd ed., 219-236). New York: Jones and Bartlett.
- WHO (2009), *Global Health Risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva: World Health Organization.
- WHO (2010), *ATLAS (2010) on Substance Abuse*. Geneva: World Health Organization.
- William, Allan F. (1976), 「The alcoholic personality」 pp. 243-275 in Benjamin Kissin and Henri Begleiter (eds.) *The Biology of Alcoholism*, Vol. 4. *Social Aspects of Alcoholism*. New York: Plenum.

附錄一 參與研究同意書

本人經研究者施坤育對〈台灣酒徒康復經驗多樣性之初探〉研究計畫說明後，瞭解本研究目的是以全人角度初探台灣酒徒成癮與康復歷程各階段的特徵，俾提供成癮專業工作人員另類思考面向，協建各治療社群的對話平台，並深化研究者與參與者的自我理解和清醒狀態。這是研究者於南華大學生死研究所的碩士論文。研究結果希望能夠深化社會大眾對成癮本質與康復途徑的了解，以利協助更多台灣社會受苦中的酒徒及其親友，找到一條出路。

研究者將與我訪談二到三次，每次訪談一到三小時。我同意和研究者進行有關我成癮與康復歷程相關經驗的訪談，並就訪談內容作討論，以提供研究者進行分析解釋，以完成其碩士論文及後續論述。除非經我本人同意，訪談內容不得提供其他人使用。

我了解：在本研究中，我的權益和隱私權會受到保護與尊重，包括我個人的身分和研究資料都會以匿名方式呈現，所有足以辨識出個人身分的資料將被隱匿或更改。研究者也會遵守保密原則。此外，我也同意研究者在訪談過程中全程錄音，事後將訪談內容謄寫成逐字稿以供分析解釋，且部分談話內容將被引用。若在訪談過程中，有任何我不想回答的問題，我有權利不回答。如果我不希望某些內容讓他人知道，我也可以要求終止錄音。錄音帶將在研究論文完成後全部銷毀。若我想保存錄音帶，研究者應適時提供錄音帶。為了避免個人經驗被誤解，我願意檢視和確認訪談逐字稿，及研究報告中有關我個人經驗的整理摘要。

若我對研究過程有任何疑問，可以隨時提出，請研究者進一步說明。以上內容我均了解，也同意參與本研究。

研究參與者：

研究者：

南華大學生死研究所碩士生

聯絡方式：(電)0953xxxxxx

xxxxxxx@yahoo.com

指導教授：蔡昌雄 博士

日期：中華民國 年 月 日

附錄二 訪談大綱

- (1)談其「谷底經驗」 從開始出來求助(自願或被迫)談起
- (2)回顧其飲酒史 和 一些成長經歷
- (3)步上戒酒清醒道路的經過;第一年的經驗;之後的經驗
- (4)對「不要喝第一杯酒」的體驗
- (5)和一位親友或重要他人關係的修復過程
- (6)對目前工作看法
- (7)自尊心的改變
- (8)對「靈性覺醒」的體會

