

替代性创伤与具身情绪

徐雪晏 邓永光*

(苏州大学文正学院, 苏州 215104)

摘要:具身情绪是在近年来大热的具身认知领域影响下提出的便于研究情绪的理论,主要表现为情绪是由生理反应及情境等共同作用影响的;而替代性创伤是用以描述心理工作者因长期接触创伤后患者对其进行危机干预,而出现类似的创伤反应和身心不良症状的概念。这两者在形成结构上存在相似之处。本文对这两个概念进行介绍,从具身的视角描述了替代性创伤的成因,最后结合实际对未来研究探讨与展望。

关键词:替代性创伤;具身认知;具身情绪

中图分类号:B8409

文献标识码:A

文章编号:1003-5184(2021)01-0016-04

疫情期间,替代性创伤一词又一次回到了大众的视野中。随着网络媒体的不断发展,接触相关新闻变得便捷,许多人保持着长时间高强度地接收疫情相关信息,为此出现了精神和生理上的不适症状,较为严重的可能会发展为替代性创伤。替代性创伤不再仅仅是社会工作者需要面对的问题,学生、网民以及各医护人员心理健康都应该得到重视。随着具身认知学说的兴起,我们能够发现替代性创伤在形成过程中体现出情绪的具身性。这为我们进一步研究它的成因和应对措施提供了思路。

1 具身认知

具身认知流派是认知科学近年来的流行趋向,被称为“第二代认知科学”(Lakoff & Johnson, 1999)。不同于传统认知学说认为认知是人脑对信息的加工过程,将其等同于单纯的计算活动,具身认知提出了认知是受到客观世界影响的、具有具身性。身体的构造、神经的结构、感官和运动系统的活动方式决定了我们认识世界的方式(叶浩生, 2010)。该理论对传统的认知观念提出了挑战,但其核心理念已经拥有长久的哲学历史,并在中国传统文化中也有所体现。德国古典哲学中的存在主义观点其实就是具身认知理念的萌芽,从胡塞尔的现象学到梅洛·庞蒂的“具身的主题性”概念,都表明历史长河中的人类哲学家出现了强调“身”对“心”作用的现象(许洪梅, 2019)。具身认知作为一种新的研究视角,诞生以来已经经过了由思辨到实证阶段,无论中西方皆有所建树。西方以实验为主,研究身体在感官、运动及所处环境的改变下对认知的影响;国内则集中于理论层面,探究哲学、身心关系、教育以及语言(张娣, 2018)。镜像神经元的发现为具身认知提供了出色的生物学证据。

具身认知正在影响各个学科研究的方方面面,

计算机科学、哲学、教育学都在不断完善自身的理论体系。具身认知的兴起让情绪的具身论进入了大众的视野,情绪的具身化研究迅速兴起,并且发现在情绪语言、情绪体验和情绪知觉上都存在具身化现象。

具身情绪理论是在具身认知理论的基础上发展起来的情绪理论。具身情绪理论认为身体感受可能先于情绪产生,也就是说,心理状态可能作为一种身体反应而不是单纯的情感体验,身体活动参与调控心智活动。将身体与情绪看作一个整体可以解决许多先前研究提出的疑惑,例如情绪识别能力以及个体可以通过观察特定的情境从而获得情绪体验的现象。恐惧的习得与再现也可以用情绪的具身观来解释。身一心理论来源于 James 和 Lange 的外周情绪理论,在历史中一直拥有许多学者的支持。但随着行为心理学以及计算机科学的不断发展,认知研究逐渐以身心平行和计算机加工为主流思路。然而情绪的作用无法在计算机隐喻中得到体现,关于情绪的研究也陷入困境。具身认知假说为情绪研究提供了新的思路,近代实证研究兴起后有许多学者对情绪的具身性进行了证实。

面部反馈假说即人能够通过做出面部表情产生或加强相应的情绪反应,是一种典型的具身情绪思想。大量实证研究提供了证据,如 Strack 团队的表情操纵范式,通过让被试用牙齿咬住主试提供的笔使被试保持嘴部肌肉处于扩张的状态,也就能够让被试保持微笑的动作,而对照组的被试用嘴唇含住笔使嘴部肌肉保持无法活动的静止状态,结果是发现保持微笑状态的被试出现了更多的积极情绪。

在使用 ERP 的研究中,竖着咬笔下的愉悦面孔比横着咬笔下的愉悦面孔在 220 ~ 250ms 和 450 ~ 550ms 的时间窗口内诱发更大的负成分 N220 ~ 250 (N2) 和较小的正成分 P450 ~ 550,证实了身体状态

* 通讯作者:邓永光, E-mail: dengshigr@yeah.net。

的改变对情绪加工的影响。来自 fMRI 的证据则表明,模仿神经系统中的左侧辅助运动区和下顶叶在面部表情与情绪状态一致时会有更强的激活。

在具身情绪理论的实际应用上,积极的身体姿态和动作如竖大拇指、微笑等也被发现有利于缓解被试的抑郁和焦虑症状。具身理论在形体化心理治疗上的研究进程值得期待。

目前有关具身情绪的研究假说层出不穷,受到普遍认可、具有一定影响的有 Rizzolatti 等人提出的重叠神经元假说(1996)、Gallese 提出的模仿假说(2005)、Barsalou 提出的知觉符号系统论(1999)等。

2 情绪与负性情绪

情绪作为一种情感状态,不仅影响着人完成活动的态度,还能够改变人的行为与反应。同时不同的情绪还在不同程度上调节人的认知加工过程,如记忆、注意等。认知心理学家十分重视情绪的作用,并不断提出有关情绪-认知的理论以期建立能够解释情绪对认知作用的模型。

在这其中,负性情绪被认为是特殊并至关重要的。愤怒、焦虑、抑郁、厌恶等负性情绪会引发情绪负性偏向现象,即人的加工机制会优先处理有关负性刺激,尤其是那些令人不愉快的刺激,并做出反应。这可能源自人类为适应不断变化的自然环境,必须对不利因素快速做出反应而诞生的一种生存本能。有研究表明,负性情绪偏向性在心理资源由不足到充足的中间范围发生较多,即情绪加工会随着注意资源量的变化而变化(黄宇霞,2009)。任务难度也会影响负性情绪对认知任务的影响(侯然,2009)。而关于其具体机制,情绪通过影响工作记忆来影响认知的模式得到了实证研究的证实(李雪冰,2011)。负性情绪受到关注的原因还有许多,其发展的情绪障碍不仅是抑郁症等精神类疾病的表现形式,也是影响生理疾病病情的因素,甚至引起许多心源性疾病。即使在日常生活中负性情绪也与我们的身心健康有关,对学习工作都带来不便。因此,在情绪与认知的复杂关系这一座认知心理学的冰山下,负性情绪绝对是不可忽视的一角。

3 替代性创伤

“替代性”的概念在许多理论里都有所涉及。弗洛伊德在其精神分析体系中就提出过替代性满足的概念,作为心理防御机制的转移即人会将不被超我所允许释放的欲望转移到其他对象上去,通过替代性的对象、方法获得满足的过程通常就被称为替代性满足。替代性满足现象如今出现在许多领域,如在游戏中发泄情绪、观看偶像派电视剧、打赏喜欢的主播等等,更多的在文化领域受到广泛关注和研究。而替代性创伤(Vicarious Traumatization)最初是由 McCann 和 Pearlman(1990)提出的,用以解释心理治疗工作者在援助受害者时出现与受害者所受的

同类创伤性体验的概念。工作者由于需要运用同感切身体会求助者所处的苦难情境,还要倾听求助者的倾诉,不可避免地受到影响,虽然没有实际受到创伤却也产生了类似的创伤后应激反应,这就是替代性创伤。替代性创伤现象普遍出现在心理工作者、医务工作者、调查记者等长期与抱有负面情绪的对象或场所进行接触的群体中。当社会性的灾难如战争、地震等发生后,这些援助者受到的身心创伤与真实的受害者一样沉重,应当得到重视。部分援助者因此出现了职业倦怠的现象。一些对这些社会工作者进行的后续实证调查发现,出现替代性创伤和不同程度的不良情绪反应的数量不容小觑。而随着信息时代的进一步发展,具备破坏性的灾难事件和情绪不再只呈现在援助者和受害者的面前,普通民众都可能由于目击或得知他人的创伤经历、场景而出现替代性创伤反应。

关于替代性创伤的成因还没有确切的结论。其概念的提出者 McCann 和 Pearlman(1995)在后续的研究中认为缺乏创伤经历、经验不足等是社会工作者出现替代性创伤的原因。许多专家学者都对此发表了自己看法,综合来看,替代性创伤一方面与其自身的人格特质有关,一方面受到环境因素影响,即其与真实创伤者产生联系的时间、地点、行为都会影响替代性创伤的形成。(杨晓峰,2008)。

4 替代性创伤与具身情绪

替代性创伤的形成与具身负性情绪的启动有许多相似之处。首先,具身情绪强调身体感受与情绪反馈的双重作用。在许多研究中得到证实,利用面部反馈假说时,情绪可以通过让被试观看相应的表情图片或让被试模仿相应表情动作来启动,与被试直接体验相应情绪拥有同样的情绪表现,这得到了许多神经科学研究的佐证。研究表明,观察他人的情绪和自己经历同种情绪会产生相似的脑部活动(McIntosh,2006),都观察到前部脑岛、前扣带回及小脑等脑区被激活(Jackson,2005)。情绪词语也能够启动相应的情绪,使用 EMG 技术记录被试面部肌肉活动的研究中证实对情绪词语的加工会激发该情绪相关的表情动作(Niedenthal,2009)。这与替代性创伤的直接成因是吻合的,替代性创伤正是由于接触到他人的情绪从而在自身产生了相似的情绪,观察到真实创伤者的动作、表情都可能引起相应的情绪。其次,替代性创伤被认为是同理心的副作用。在 McCann 的观点中,心理工作者是由于需要对求助者进行感同身受的体验才出现的替代性创伤反应。而同感,即共情能力,长久以来被认为与表情和身体的模仿密切相关,与具身情绪具备相同的神经机制。有研究表明同感量表得分高的人在识别情绪面孔时表现更加出色,并且出现了更多的模仿行为(张亚,2014)。吴波(2015)的实验也证实,共情能

力高的人相比较共情能力低的人在识别情绪时具有显著的具身效应。我们可以认为,通过共情产生的替代性创伤实际上是一种具身情绪的反应。

最后,具身情绪与共情都被认为是镜像神经元进行模仿的结果。镜像神经元是具身认知流派神经生物学基础。Rizzolatti 和他的团队与 1996 年在猴子身上首次发现了能够直接映射其他个体动作的神经细胞,后来被他们命名为镜像神经元。镜像神经元的发现打破了具身认知停留在理论假说和经验解释的程度,为认知学习提供了新的思路。fMRI 的相关研究证实人类在进行观察和模仿行为时,被认为存在镜像神经元的脑区被激活,观察和模仿他人的面部表情也能够激活相同的区域。根据镜像神经元假说,人通过在脑内模仿经历观察到的他人情绪、行为从而理解他人,实现共情等能力,以获得社会适应。

如果将替代性创伤用具身情绪的结构来解释,那么其成因也能够用镜像神经元的功能来进行进一步探索。也就是说这可能是人的大脑面对创伤性事件进行模拟和模仿以理解其情绪逻辑的后果。即使是非有意注意进行的共情行为由于具身模拟机制的存在也会在大脑内留下模仿的痕迹,根据负性情绪会被优先加工的设想,大脑也会优先处理对负性情绪的再现、模仿和理解,因此替代性创伤有别于其他替代性情绪。而需要实际面对灾难性环境与创伤者的心理援助者等工作,由于情境因素的参与,情绪的反馈也更加强烈。

尽管替代性创伤与具身情绪的机制存在相同之处,但也存在着差异。比如说,具身情绪的实证研究证实具身反应在正性情绪的出现上要大于负性情绪,而替代性创伤完完全全是由负性情绪引起的。并且,具身情绪论很难解释替代性创伤的潜伏性和持续性,目前关于具身情绪的研究大多只有观察启动效应,而替代性创伤是一个长期过程的结果。有关替代性创伤的研究有性别差异的报告,而具身情绪的性别差异在一般研究中并不显著。

5 讨论与展望

替代性创伤可能是在社会性灾难后才会进入公众讨论的词语,上一次的国内大规模研究来自于 2008 年的汶川地震后的探索。

而它再一次出现在大众视野前则是由于新冠疫情的影响,这一次它不再只属于社会工作者。疫情消息在国内刚刚爆发的时候,许多网友都发现自己在长时间关注相关新闻后出现了焦虑、抑郁、喘不过气等情绪及生理反应。敏锐的相关人士及时出现对替代性创伤现象进行科普,并呼吁大众减少相关信息的涉及。不过这一举动似乎被认为是对社会声音的一种维稳,也受到了批评。可以想见这是心理学理论研究脱离实际,公众仍然对心理学抱有刻板印

象的结果。在面对突发事件时心理学需要发挥其学科价值。心理工作者的精神健康一直是值得重视的话题,而具备相关知识的人员尚且能够采取合理积极的应对方式,大众面临负性情绪如果采用消极措施可能会导致情绪进一步扩散,对身心健康都是一种危害。尤其是医护人员更需要得到及时的心理干预。

有学者所做调查显示,两百位受访者中有 7% 在疫情期间出现了替代性创伤反应,有 20% 出现情绪反应,11% 出现行为反应,8.5% 出现认知反应,20% 出现生活信念变化,6% 出现生理反应(王婧一,2020)。这一结果能够证明疫情信息对大众的心理健康造成了一定影响,如何采取公众认可的方式及时疏导是值得探讨的问题。谷传华(2020)给出了先进行认知调整,再进行行为调整的建议。

尽管替代性创伤现象在国内学界并没有得到较大的重视,一直以来也并非热点话题,但不应该停下对其成因及对策的研究进程。目前还需要更多有关替代性创伤的实证研究及神经科学证据,然而在这方向的考察可能受到伦理问题的限制。通过具身情绪与替代性创伤的结构分析,如果能够将具身认知的实验流程引入有关替代性创伤的研究,或许能够为寻找应对替代性创伤的心理学方法提供思路。

参考文献

- 鲍婧,傅纳.(2018).具身的情绪调节:面部表情对内隐情绪的影响.《心理与行为研究》,16(2),180-187.
- 常晶晶.(2013).情绪具身观:来自ERP和fMRI的证据(硕士论文).西南大学.
- 陈逸.(2019).面部表情控制对情绪面孔识别的影响(硕士论文).重庆师范大学.
- 丁峻,张静,陈巍.(2009).情绪的具身观:基于第二代认知科学的视角.《山东师范大学学报(人文社会科学版)》,54(3),94-97.
- 冯攀,冯廷勇.(2013).恐惧情绪加工的神经机制.《心理学探新》,33(3),209-214.
- 黄宇霞,罗跃嘉.(2009).负性情绪刺激是否总是优先得到加工:ERP研究.《心理学报》,41(9),822-831.
- 侯然.(2009).情绪对认知活动的影响.《心理研究》,2(1),28-33.
- 黎晓丹,叶浩生,丁道群.(2018).通过身体动作理解人与环境:具身的社会认知.《心理学探新》,38(1),20-24.
- 黎晓丹,杜建政,叶浩生.(2016).中国礼文化的具身隐喻效应:蜷缩的身体使人更卑微.《心理学报》,48(6),746-756.
- 李序科.(2008).灾难性事件救助人员替代性创伤及其社会工作救助.《中国公共安全(学术版)》,(1),77-80.
- 李雪冰,罗跃嘉.(2011).空间及言语工作记忆任务的情绪效应:来自erp/fMRI的证据.《心理科学进展》,19(2),166-174.
- 林乐仪,杜佳丽,莫子晴,肖志乐,温剑坤,李炳全.(2019).抑郁或焦虑问题形体化心理治疗的实验研究.《教育教学论坛》,416(22),283-289.
- 刘亚,王振宏,孔凤.(2011).情绪具身观:情绪研究的新视

- 角. *心理科学进展*, 19(1), 50-59.
- 罗跃嘉, 黄宇霞, 等. (2006). 情绪对认知加工的影响: 事件相关脑电位系列研究. *心理科学进展*, 14(4), 505-510.
- 马君英. (2010). 替代性创伤研究述评. *医学与社会*, (4), 95-97.
- 陶爱华, 厉行, 潘发达. (2016). 知觉负荷与负性情绪对工作记忆的影响: 一项 erp 的研究. *心理学探新*, 36(3), 227-233.
- 王怀春. (2010). 从“替代性满足”看个体对大众传媒的精神性依赖. *三峡论坛: 三峡文学*, (4), 132-135+156.
- 王婧一, 张凯, 陈振华, 朱志先. (2021). 新冠肺炎疫情下大众替代性创伤的影响因素. *武汉大学学报(医学版)*, 42(3), 37-40.
- 伍海燕, 王乃弋, 罗跃嘉. (2012). 脑、认知、情绪与教育——情绪的神经科学研究进展及其教育意义. *教育学报*, (4), 48-54.
- 谢嘉瑶, 罗跃嘉. (2009). 道德判断中的情绪因素——从认知神经科学的角度进行探讨. *心理科学进展*, 17(6), 144-150.
- 许洪梅. (2019). 具身性情绪: 面部表情和身体姿势对情绪感知的影响. *中国心理学前沿*, 1(5), 338-349.
- 许思安, 杨晓峰. (2009). 替代性创伤: 危机干预中救援者的自我保护问题. *心理科学进展*, 17(3), 570-573.
- 杨立昊, 许远理. (2014). 具身认知与具身情绪. *信阳师范学院学报(哲学社会科学版)*, (2), 39-44.
- 叶浩生. (2010). 具身认知: 认知心理学的新取向. *心理科学进展*, 18(5), 3-8.
- 叶浩生. (2012). 镜像神经元: 认知具身性的神经生物学证据. *心理学探新*, 32(1), 3-7.
- 殷融, 苏得权, 叶浩生. (2013). 具身认知视角下的概念隐喻理论. *心理科学进展*, 21(2), 220-234.
- 翟贤亮. (2015). *挺身于世界: 探析中国古代心理学思想的具身性* (硕士论文). 吉林大学.
- 张娣. (2018). 具身认知理论研究述评. *长春师范大学学报*, 37(2), 114-118.
- 郑皓元, 叶浩生, 苏得权. (2017). 有关具身认知的三种理论模型. *心理学探新*, 37(3), 195-199.
- 朱楠, 蔡永华, 孙发伟, 杨杨一帆, 李其维. (2015). 具身厌恶情绪会降低对中性材料的喜好评价. *心理与行为研究*, 13(4), 441-448.
- Barsalou, L. W. (1999). Perceptual symbol systems. *Behavioral and Brain Sciences*, 22(4), 577-609.
- Gallese, V. (2005). Embodied simulation: From neurons to phenomenal experience. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 4, 23-48.
- Jackson, P. L., Meltzoff, A. N., & Decety, J. (2005). How do we perceive the pain of others? A window into the neural processes involved in empathy. *NeuroImage*, 24, 771-779.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1999). *Philosophy in the flesh: The embodied mind and its challenge to Western thought*. Chicago: University of Chicago Press.
- Mccann, I. L., & Pearlman, L. A. (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3(1), 131-149.
- McIntosh, D. N., Reichmann-Decker, A., Winkelman, P., & Wilbarger, J. L. (2006). When the social mirror breaks: Deficits in automatic, but not voluntary, mimicry of emotional facial expressions in autism. *Developmental Science*, 9(3), 295-302.
- Pearlman, L. A., & Mac Ian, P. S. (1995). Vicarious traumatization: An empirical study of the effects of trauma work on trauma therapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 26(6), 558-565.
- Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2005). Mirror neuron: A neurological approach to empathy. *Neurobiology of Human Values*, 107-123.
- Rizzolatti, G., Fadiga, L., Gallese, V., & Fogassi, L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cognitive Brain Research*, 3, 131-141.
- Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 768-777.
- Zhong, C. B., Phillips, K. W., Leonardelli, G. J., & Galinsky, A. D. (2008). Negational categorization and intergroup behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(6), 793-806.

Vicarious Trauma And Embodied Emotion

Xu Xueyan Deng Yongguang

(Wengzheng College of Soochow University, Suzhou 215104)

Abstract: In recent years, the theory of embodied emotion is put forward under the influence of the field of embodied cognition, which is convenient to study emotion. The main expression is that emotion is influenced by physiological reaction and situations; while vicarious trauma is used to describe the concept of psychological workers' similar post-traumatic stress with physical and mental adverse symptoms due to the crisis intervention of psychological workers to patients after long-term contact with victims. There are similarities in the formation structure between the two. This paper introduces these two concepts, describes the causes of vicarious trauma from the perspective of the body, then discusses and prospects the future research combined with reality.

Key words: embodied cognition; embodied emotion; vicarious trauma