

創傷連結

心之旅程

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

每次見K時，他都滿面笑容，自信幽默。見面時我們都會大笑一兩次，讓房外等待的人感到疑惑。有幾次，下一個個案問我：「剛才那個是你的朋友嗎？」其實，這都是我近來才認識的K。



一名男士因有創傷連結，雖然職業已是為城中富豪投資，但他最常在治療室說的話卻是「我太笨」。

3年前他剛來，每次都堅持抱着他的背包坐，連做chairwork(個案會坐在不同的椅子上說話)時都必須抱着；每次我問他要不要喝點什麼，答案都是「不用」，身體總是繃緊；踏進第二年時，他開始偶然把背包放在身旁，而只抱着我診所的咕啞，然後，慢慢地每次坐下都會要一杯咖啡……現在第三年了，他進來時已經步履輕盈，有時候連袋也沒一個，坐姿也愈來愈開放，身體語言漸多，我才開始見到他幽默的一面。「我的朋友都說我輕鬆了很多！」他笑說，他過去三十幾年都沒有今天的自在。

「是啊！我也感受到！我可不知道你是那麼有幽默感的。」

他聽罷沉思：「有個女生就是說我很幽默啊……原來是真的。」

悲慘童年

近來的K，吸引了很多女生接近他。現在他的煩惱是，他要怎樣開始一段健康的親密關係？

K的童年可以用恐怖來形容。他長年

被家人虐待，被父親毒打的傷，到現在還在困擾着他。「我的胸膛偶然會痛，醫生說我的胸骨應該曾經斷過，有一截生得不是很好……」母親偏心哥哥，父親偏愛妹妹，他自小覺得沒人愛。他很努力地討好父母，一直是家裏成績最好的孩子，卻沒有得到公平的對待。

「爸爸總是說如果我考第幾名，就買什麼給我，但從沒有做到。」

「你有問過為什麼嗎？」

「我不敢問。」

他一直有一種「我是次貨」的羞恥感，哥哥和妹妹霸凌他，他也默不作聲。在他的心裏面，他覺得是因為自己太笨，爸爸才不愛他，把財產都留給大哥。

當他來到我面前時，已是一所私人銀行的客戶關係經理，為城中富豪投資。不過他最常在治療室說的話卻是「我太笨」。

他是我見過的個案之中，創傷連結(trauma bond)最頑強的個案之一。

有創傷連結的個案，好像被自己的創傷所困，既認為自己的經驗是痛苦的，同

時又會不斷要回到去那個被虐的處境之中。聽起來好像很奇幻，但對個案來說，被虐的經驗也帶來一種安全感，讓K不斷地投入一段又一段被虐的親密關係當中。

愛與暴力

什麼是創傷連結？

在父母與子女的關係中，子女很自然地需要與父母連結才能平安成長。而我們與兒時主要照顧者的依附關係，會成為了我們日後人生關係的參考基礎。

在孩子年紀很小的時候，父母需要為子女提供基本需要，這些行為會為孩子帶來被愛的經驗。可是，父母也可能在執行這些行為時，同時給予負面的訊息。例如父母用責備來表達關愛。這個行為本身帶有非常矛盾的訊息，後來孩子長大成人後，在親密關係裏也可能會不自覺地用相同的方式來表達或期待關愛。

而在K身上出現的，是愛與暴力的交會。K和父親不是完全沒有溫柔時刻的。K在治療室裏不亦樂乎地重複了無數次

爸爸帶他去看戲的事，那是唯一一次K覺得他擁有了整個爸爸。K像卡在那個記憶中，卻對大部分被父親毒打的經驗記憶模糊，甚至有「是不是我自己幻想出來」的疑問。

K起初堅持一切都因他小時候太笨。然而有一次，他輕輕透露了一個被羞辱的經驗——媽媽把他的衣服脫光，然後罰他企在走廊外。他只記得風吹到皮膚上的感覺和家的大門的油漆，後來鄰居看不過眼，好心敲門說服媽媽，把只有6歲、淚流滿面的小K帶回屋裏。

「也怪不了媽媽，那時我爸爸出軌了，她大概也很傷心……」K說罷不斷以母親的角度去解釋事件，好像小K是完全沒感覺似的。這解釋也是母親後來跟他說的話。

建立界線

我邀請他做一個想像練習，想像他大學時補習的一個學生，遭遇到相同的事，他有點激動：「無論這個小孩做錯了什麼，都不應遭受這種對待！」

要承認自己被虐待，是很困難的。個案經常會在承認和為施虐者辯護、淡化事情的兩端之間來回。

兩年過去，K才終於真正地承認自己被虐的事實，並學會了以自己對朋友說話的方式來跟自己說話，而不是以父母常用的嘲弄和貶抑的方式：「我太笨」、「我太無用」。

K成年後在親密關係裏被霸凌多年。他有聽從強勢女生的傾向，所以當這種女生來追他，他很快就進入親密關係中，而且總是覺得沒法離開，即使對方操控不斷，拳腳相向，他仍會不斷為她辯護。「只要我對她關注多一點，她就不會生氣。」後來他相信了「她需要我，我不能離開」。而現在，K已經脫離了虐待關係，自我價值感也提高。經過反覆建立界線(set boundary)的練習，包括向總是佔他便宜的上司說不，向同事和朋友提出自己的要求等，他終於建立了足夠的安全感，開始認真考慮展開一段新的親密關係。

註：故事中的角色、背景不代表真實個案。