

# 創傷和你想的不一樣

## 心之旅程

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

創傷不是發生在你身上的事情，而是發生在你內裏的東西。它塑造了你的腦袋，讓你從此看這個世界跟別人不一樣；它也改變了你的身體感官，讓你難以活在當下。

S 來的時候情緒非常低落，身體僵硬，總是抱着她的包包。她娓娓道來她在職場被欺凌的經驗，聲淚俱下。被同事不公平地對待，S 曾經渴望透過討好這個同事來換取平安，結果不斷被利用、剝削，她都忍耐，卸來的工作啃下它，還拼命稱讚他，心裏卻懼怕他得要命。他就是言語上騷擾 S，S 也默不作聲。直至他對 S 插嘴嫁禍，S 才終於向上司舉報了他。

但同時，S 抑鬱起來，待她的病情穩定、自殺危機過去，我們慢慢探討她對這個欺凌他的男同事的容忍時，她揭露了兒時被父親性侵犯長達數年時間。第一次向人透露了這個經歷後，S 被創傷後壓力症的症狀之一：「解離」(dissociation) 所苦。也不時會出現閃回 (flashback)，好像回到兒時被侵犯時的處境一樣；回過神來，才發現自己身處咖啡廳，咖啡卻已經倒到身上。

### 什麼是解離？

解離是一種在受過重大創傷的人身上常見的自我保護機制。當一個人感受到難以承受的痛苦或混亂的訊息，腦袋的神經系統可能會像電腦「當機」一樣，讓人突然與當下失聯。那是腦袋在我們遭遇創傷時保護我們的方法之一。

當一個孩子無法逃離重複的傷害，或者必須依靠他的施虐者生存，腦袋只好讓他把整個經歷割裂開去，以忍耐這些無法逃脫的傷害。

當虐待經歷成為過去，個案不再被處

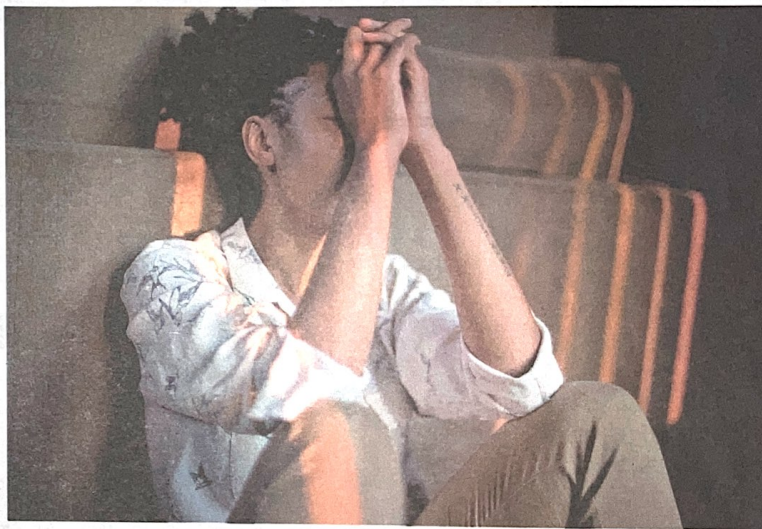
時，有時仍然會被解離所苦。因為腦袋為了保護我們而變得敏感，一旦被外物觸發，腦袋就會以解離回應。有時思緒會同時回到過去某些情況，出現閃回，即是過去被虐經驗重新在腦袋裏播放，這時個案可能親身感受到當時的身體感覺，就像過去被帶來到現在。因此他們會突然感到非常害怕等等。所以，對於受創傷所苦的人來說，最困難的不只是要重新理解創傷經驗，也是盡量減少這個創傷影響到今天的生活。

### 被母親妒忌

因為創傷不是過去式，而是現在式。腦袋被兒時經驗所塑造，可能變得敏感，經常覺得在關係中不安全而拒人於千里；或腦袋很容易當機，以致經常記憶模糊，心神恍惚；或腦袋的回路自動回應某些情況，可能會突然襲擊剛發生親密關係的男士；或慣性預期男性最後都會虐待自己，視之為平常，也會特別容易吸引施虐者埋身。

自此之後，我們的會面都在檸檬味香薰下進行，因為那是 S 喜歡的氣味，可以幫助她在談及過去被性侵犯的經驗時較自在，即使解離了也比較容易回到當下，平復過來。因為腦袋必須能夠連接當下，知道現在是安全的，恐懼與不安才能平復。

S 透露，小時候她媽媽脾氣暴躁，經常打她；而父親是家裏唯一會跟她玩的人。他們玩家家酒、捉迷藏，S 對父親有很多溫暖的記憶。同時，父親在她小四至中



解離是一種在受過重大創傷的人身上常見的自我保護機制，當一個人受到難以承受的痛苦或混亂的訊息，腦袋的神經系統可能會像電腦「當機」一樣，讓人突然與當下失聯。

二時性侵犯她。

「我容許他這樣做。」S 說：「因為這樣我會更愛我，在媽媽要來打我時，他會為我說話。」S 不怪爸爸，但很生媽媽的氣。「因為她從小就不喜歡我，經常拿我出氣，打我，嫌棄我。」

在 S 的心裏，父親比母親更愛她。母親對 S 有種莫名的妒忌，經常說父親太溺愛她。媽媽愈是對 S 冷漠，S 就愈靠向爸爸去獲取安全感。對 S 來說，她不能失去父親。她努力討好父母（只是討好父親比較成功），經常把父母的需要放在自己的前面，心底覺得自己根本毫無價值所以媽媽會這樣討厭自己。她覺得自己是自願被侵犯的。

「有一段時間，我不斷在我床邊的牆壁上挖洞洞，因為那也是爸爸對我做的事。」

S 在中二時知道了自己被性侵犯，當他爸爸意識到 S 明白事態嚴重，就停止了侵犯行為。

### 與當下連繫

對遭受創傷的當事人來說，創傷往往是被發現然後又被「努力地」遺忘。多年來，S 不自覺地花很大力氣去麻木自己的感覺，包括忙碌地讀書、工作、機不離手地打機、上網；心情太壞時，就用外物舒緩：割手、酒精、狂吃等。父親在 S 大學時患癌去世，那段時間，她暴食得最嚴重，試過半夜邊打瞌睡邊吃掉 12 包薯片。

S 渴望親密關係，這為她的治療注入動力。當治療中的信任充分，S 感覺安全，她變得很勇敢；我們一次次在影像改寫 (imagery rescripting) 中回到過去，慢慢地她體會到兒時的自己其實是受害者，她並沒有自願被侵犯，而是被她信任的爸爸引導視性侵犯為遊戲，甚至視之為愛。她開始感受到憤怒——對父親視性侵犯對她的影響，利用她的身體獲取愉悅、沒人身教地尊重身體的界線，母親也沒有保護她。這憤怒是健康的，她能夠感到憤怒才有力量在今天，不論職場上抑或關係中保護自己。她漸漸不再每節治療都抱着她的包包，身體變得放鬆，她的生命有了新嘗試，開始練習瑜伽和跆拳道。

治療創傷，是個讓個案愈來愈接近當下的歷程。因為創傷讓人帶著濾鏡去看世界，當個案愈來愈清晰地聯繫現在，才能有效地評估危機，設立界限、了解多變的人際關係，建立起安全感和信心，去展開新生活。

註：故事中的人物、背景不代表真實個案。