

無法說出的創傷

心之旅程

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

J來的時候有種讓人害怕的嚴肅，她很少笑，身體總是繃緊，很少面部表情。

好像很小心翼翼，不讓你看見真實的她。

這個故事，是在我和她見了9個月之後，才和她一點一滴地組織起來的。因為當一個人陷入深刻的創傷時，想說的話會在喉嚨卡住，然後要從另一個人的語言中找回自己的語言。



如果兒時長期處於不安全的環境中，只要有人在，腦袋就自動處於戒備狀態。

自小，J就感受到家裏的低氣壓。爸爸媽媽經常為捉襟見肘的生活爭執，J從小就習慣要少出聲，少製造麻煩給他們。他們經常愁眉苦面，而且說話時唇舌舌劍，氣氛嚴肅。爸爸經常不在，媽媽經常向她投訴爸爸，所以從小J就比較親近媽媽。

J來到治療室之前並沒有意識到其實自己一直沒法放鬆——只要有另一個人，她就會緊張。因為兒時長期處於不安全的環境中，只要有人在，腦袋就自動在戒備狀態。

一直討好媽媽

J自小領受的愛是不可靠的。她一直以為所有人都感受相同，直至她結婚了，她才從先生的家庭關係中認識到原來受還有其他樣子。她開始意識到自己焦慮不安，害怕失去，並難以信任他人，於是她尋求專業協助。

面談初期，她對上司有很多憤怒。她會滔滔不絕地數落她的上司，不明白自己為何生氣到會花時間見臨床心理學家的時

間去罵她。我讓她對着代表上司的空凳來罵，說着說着，她哭了，慢慢地，她發現面前的人是母親。

「我一直在討好你，所以我不知道其實想人生怎樣過。」

活到中年，她不知道自己喜歡什麼，因為她一直討好媽媽，這讓人很害怕。因為J的母親有自戀人格。

J從小就覺得自己是媽媽的附屬品。讀書是為了媽媽的面子；做家務是為了媽媽少點辛勞（其實媽媽一天到晚打麻將，把家務都交給10歲的她）。媽媽還會動不動給她巴掌，而爸爸從來沒有為她說過話。

J不明白自己所受的苦，她習慣了壓抑自己的感受，直至那些感受完全消失無蹤，再尋不着。於是J難以知道自己怎樣過日子。經過5個多月的治療，她才開始透露母親對她做過的事，不是因為她在保護母親，而是因為她責怪自己，她覺得羞恥。

「有一次，媽媽在家與親戚打麻將，叫我幫手攪獎券。我以為那是給我 and 表姐玩

的，就弄翻了，媽媽知道後，在麻將枱前直接把一隻麻將摔到我的額頭上，一行鮮血就從額頭滴下來。」

是舅舅給她止血的。媽媽繼續打麻將。

J心想，我真笨，又惹怒了媽媽。那年，她10歲。

愛裏充滿暴力

媽媽是家裏唯一給予J注意的人。她所領受的「愛」，難以預測又充滿暴力，這也是J長久以來找愛的模式。當她愛一個人的時候，也是瘋狂而不計後果的。她在遇上先生之前，愛過兩個男人，兩個都打她；那時她會和男友打架，隔天又試着求和。J的需要，在媽媽的眼中不曾存在，一如她在那兩段親密關係當中。

而爸爸總是臣服於媽媽，每次吵架，都是他去求和，媽媽從不認錯。J在親密關係之中，也像爸爸一樣。

「被媽媽這樣對待，爸爸這樣無視，感覺自己真是地底泥。」

一個自覺沒價值，從小動輒被打的

人，練就了很高的容忍度，被打、被操控也幾乎是愛的一部分。當時被男友打後，她心裏會為他解釋：「我下次再做好一點就沒事。」

我們一起花了很長的時間來理清J表面與內裏的感覺。憤怒是難過的保護，為了保護表面受傷的自己；割斷自己的感受，是應付深刻的羞恥感最有用的工具。

她不知道自己的感覺，更遑論知道自己的需要。小時候，J有很多基本需要都欠缺，例如安全感，因為唯一會照顧她的人也是虐待她的人；又例如自我價值和被明白的需要，因為從來沒有人對她有興趣到想了解她的感受。

依附強勢對象

因此，長久以來，J對自己喜歡什麼都很模糊。選擇對她來說絕對是包袱，她連決定午餐要吃什麼都覺得是苦差。和很多遭受童年虐待的人一樣，她重複自己，昨天吃什麼，今天就吃什麼，因為重複是最安全的。

在親密關係中，她傾向找一個強勢的

對象去依附、去討好，以換取短暫的安全感。當追求她的男生想尊重她的選擇，她迷惑不安；當男生在她身邊決定所有事情，她反而覺得安全。曾經，為了這些虛假的安全感，被無視、侮辱、暴力對待，也在所不惜。

當我們在治療中一次又一次地做回溯影像練習時，帶着那個今天在工作時有能力而獨立的她，和對朋友非常仗義的她，去回顧她小時候的經驗，她才慢慢地有了比較客觀的視角去看自己小時候受過的傷。然後，再慢慢地連繫到過去那些被虐的、糾纏不清的親密關係，以及現在相對安全的婚姻關係。當她在治療中感到愈來愈安全，她就能從她與我的關係之中去學習信任，練習建立清晰的界限，學習被尊重的感覺可能很不慣但是安全、明白選擇本身雖有風險但自主的感覺很好等等。9個月後，她終於把先生都帶來了，讓先生也慢慢地認識這個像洋蔥一樣多層而傷痕纍纍，同時成長得愈來愈強壯的J。（註：故事中的人物、背景不代表真實個案。）