

進入解離症人士的世界(下)

心之旅程

有些人看起來總像慢半拍，聽東西時又似沒聽清楚，或者表現與年紀不成正比；甚至有時會突然轉換態度讓人感到錯愕，如果你問他為什麼，他可能一臉茫然。

解離，就像反射動作一樣，於當事人來說，是後知後覺的。

撰文：吳樂欣 註冊臨床心理學家

一般人很難明白解離，因為鮮少在我們的日常發生。聽耳聽來，解離似是一個不受歡迎的狀態，因它帶來很多不便；但同時，當事人在一些情況裏寧願解離，也不願留在當下。因為留在當下他們就會被情緒淹沒，那會非常可怕，即使那些情緒其實是屬於以前的。

詩和我已經見面兩年了，18歲是一個很重要的年齡，意味着她可以不必得到感情上完全抽離的父母同意，去做更多決定。在這兩年她學會了，讓各個部分的自己更和睦地相處——這並不代表她們要合體或消失，只是更協調而已。

以暴易暴

約翰(詩詩的部分的名字)和瑪麗(完全冷靜抽離、毫無情感的部分)都很愛詩。當我問約翰：「有沒有哪一部分的詩，會使你要走出來保護她？」約翰的回答完全出乎我意料：「就是當小詩出現的時候！」小詩，就是詩的小時候——那個感到無比脆弱、無助的小孩。約翰知道很多詩並不知道的事，包括在小詩5歲的時候，因為她的脆弱和大哭不止，讓媽媽把蘇絲都打斷，然後，爸爸就狠狠地打了媽媽。

我心想，小詩親身經歷並目睹過很多暴力，不過詩卻不記得，而是約翰記得。

約翰說，小詩一出現，就會傷害人和自己：「不是自己被打，就是心愛的人被打。」

約翰自10歲開始就保護詩，每當感到害怕、無助，小詩要出來哭了(約翰說，小詩可以一哭哭上幾小時，哭到透不過氣)，約翰就會用各種方法傷害詩的身體：針刺指甲、擰頭，最後他用鋸刀鋸詩的手臂：「這個效果最好。她很快平靜下來，不再大哭，也沒感覺。」

當我在治療的過程中終於接觸到小詩，能夠直接去安撫小詩的焦慮與無助感時，小詩終於能夠拿回話語權，她開始能被我所有看見，並說出她想要的，不是約翰的傷害，而是他的保護與愛：當約翰亦看見小詩似乎不再「鬧騰」，使自己或他人受傷，他就開始軟化下來。

太多恐懼

安琪總是遊走了又回來，然而，自從她找到愈來愈多東西讓她安在當下後(西瓜味香水、好朋友送的項鍊、教會傳導人的錄音等)，她就開始經歷到生活中大大小小的恐懼：怕和陌生人說話、和老師有眼神接觸、演講、被男性接觸身體……起初當「恐懼」呈現，她就會遊走，而我的工作，就是和她好好區分各種不同程度的恐懼。慢



其實大部分心理疾病患者都不會傷害別人，反而比較容易傷害自己。

慢地，遊走開始減少了，因為安琪明白「小小的恐懼」叫做緊張，是沒真實危險的。

其中一個重要練習，是我邀請她跟我站着，面對面，我們站在房間最遠的兩端。然後，我請她一面慢慢地向我走來，一面感受她覺得最安全的距離。安琪起初完全不能動，她喃喃地說：「安全距離？」因為創傷讓她一直用頭腦來分析生活，以保持與自己情緒的距離，「安全感」對她來說不但很模糊，甚至有很大部分是未知的。

我見她完全不能動，只好說：「請小安琪(內在的脆弱小孩)出來幫幫忙可以嗎？」安琪立即變得很活潑且面帶笑容，她立刻看着我的眼睛(因為小安琪很喜歡我)，並以跳躍的方式向前

邁進：一步、兩步……但當我也悄悄地向前走一小步時，安琪剎那間停下來，並向後退了一小步。

我說：「小安琪你先停下來，感受一下，現在安全嗎？」安琪抬頭看着我，試探地向前多走一步，現在她伸手剛可以觸及我的肩膀，她說：「現在就好了。」

之後，我再請她想像一下，如果她是一個男性呢？(小)安琪立即向後退了一大步，去到伸手也觸不到我的距離，然後說：「這樣就好。」

生存模式

這對安琪來說是一個重要的經驗。下一節她回來時，高興地邊跳邊跟我說：「我現在覺得在街上、在公司

裏，都輕鬆多了。」

我立時肯定小安琪的功勞，讓安琪可以愈來愈接納她。因為，所有自然的自然情緒，皆由小安琪承擔，如果小安琪走得太遠，安琪就沒法在日常中判斷哪些人「安全」，結果，其他部分為了保護安琪便會不斷出現，造成嚴重解離。

當然，實際的治療過程是更複雜的，但整體來說，解離是他們曾經的生存模式(Survival mode)，而它的成本實在太高，讓他們難以在現實世界好好生活，並會使其他人誤解他們。其實大部分心理疾病患者都不會傷害別人，反而比較容易傷害自己。

註：故事中的角色，皆非代表真實個案。