

進入解離症人士的世界(上)

心之旅程

對於遭遇過嚴重創傷、成長過程被長期忽視的人來說，解離是一個自然發生、甚至是安全的狀態。對他們來說，留在當下現實世界裏，才讓人害怕。

然而，解離使他們的生活非常不便：聽書、與人對話會突然聽不到；進入一些場所、在某類/某個性別的人身邊會忽然轉換身份，然後完全不記得當中發生的事情或自己的行為，像喝醉酒斷片一樣；不時聽到朋友跟自己提起一些完全不記得自己說過的話；看自己的日記，會見到另一個人的筆跡……都是解離症者常見的個人經驗。

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

他們難以避免地覺得很孤單，同時，記憶是碎片式的，因此很難理解自身的過去，甚至不時覺得，自己的內裏有多過一個人，這些人之間可能很愛對方或互相排斥。

詩和我開始會面時才16歲，過去兩年裏我們定期見面，一起去了解她。當我評估及明白她有嚴重解離的經驗時，開始額外注意她的表達方式，當其表達方式一改變，我就會探問「誰在說這話呢」。詩初來時有自殘行為，會綁手和大腿內側。

當我問她：「你感到痛楚嗎？當你這樣做時有什麼情緒？」

她說：「完全不痛，沒感受。」

「就像你在綁另一個人的身體？」

她頓了頓說：「是啊！」然後，突然轉換語氣，變得十分煩躁、急速。我問她：「你是綁詩的那一部分嗎？你叫什麼名字？」

就這樣，一個又一個的解離部分呈現在我和詩面前。

詩說，約翰（綁人的部分的名字）和瑪麗（完全冷靜抽離、毫無情感的部分）愛她，但她恨自己。約翰的愛是激烈的，他不是向外大發脾氣罵人，就是綁詩，他的目的是保護她，「如果我

不這樣做，你就會傷害別人！」至於瑪麗，她保護詩的方式是：「來吧，你讓我來，他們算老幾？他們能影響我們的心情？我現在洗把臉出去，就是不讓他們得逞！」

對詩來說，起初最困難的，乃讓父母明白，有時她突然大發脾氣而不自知，然後又突然像沒事一樣的冷靜對答，並非她在「扮嘢」或「玩嘢」，而是她也正在理解約翰和瑪麗……同時，詩要學習和約翰、瑪麗建立良好關係，並積極和他們溝通，在治療過程中學習各種接納、應付強烈感受的技巧，讓約翰和瑪麗不必重複以傷害詩，或隔離詩與她的感受之方法來保護她。

治療過程中，被侵犯的記憶有時會慢慢浮現，讓當事人吃驚，同時感到舒緩——因為覺得理解了自己的故事本身，就有舒緩作用；同時，那份驚恐、沉重、傷害也無可避免地向當事人襲來。

恐懼情緒

安琪同樣幼時遭遇過性侵犯，對方是她的家人，同時，其他家人選擇不理會，任由事件持續經年。安琪來到我面前時已經二十多歲，她最大的困擾乃面



如果身邊有些人行為很奇怪，可能是他們的心生病了。

對恐懼，因為恐懼如影隨形，而每當有恐懼情緒出現時，安琪都會轉換成為不同的角色，而她自己起初並不知道這個情形，只知道，自己總是遊走了，好像不斷離開又回來，有時四周有白煙，有時突然像天黑似的。

起初，安琪不知道自己害怕什麼，因為好像恐懼從來沒離開過她，只是多與少而已。當她意識到不同部分的自己，並在治療中開始與那些部分對話時，她開始慢慢明白自己的過去：幼時被性侵的部分、被家人忽略的部分、被同學取笑的部分、長大後因她各種別人不能理解之奇怪行為而被歧視的部分等。

當我們小時候沒被保護而遭遇重複性、高度刺激及難以理解的傷害，我們身體用解離的方法離開自己的感覺，以渡過這些痛苦的日子。

長大後，我們和自己的感受會有很大距離，會難以覺察自身仔細的感覺。因此，安琪經常只感受到「恐懼」，但其實，所有壓力感，包括念書考試的緊張、和人相處時怕不被接納的焦慮、被家人忽視的羞恥感（怕被看見），對安琪來說，通通都是「恐懼」。

生病的心

她起初沒法分清楚那種感受，因為她與自己情緒距離很遠，變得很不敏感，這是她的腦袋一直以來保護她的方式。長久以來，她都要用自己的方法來應付日常生活：戴兒時好友送的項鍊，好在她解離時可以摸摸它；帶着西瓜味的香水瓶，好用香氣使自己回到當下，才能「看清楚」眼前景象。最初面談時，她還需要邊談邊不斷地吃花生，讓牙關的動作與花生的味道，更

容易讓她留在當下治療室之中。

恐懼是一觸即發的情緒，當安琪的腦袋一被觸發「恐懼」，可能只是面對工作時的壓力感，解離就立即發生。所以她很難保有一份工作，在她和她的各個部分不太認識的時候，她經常犯錯，有時是幼時被家人忽略、感到嚴重羞恥的那個內在小孩突然取代了安琪，安琪就會做出很古怪的行為，例如突然要躲在桌子下面。當安琪慢慢回過神來，偶然會發現很多雙眼睛在看着她，而她自己不知怎的坐在地上。

如果社會大眾對創傷有多一點了解，就會更可能包容和意識到，身邊有些人有奇怪的行為，可能是他們的心生病了。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：故事中的人物、背景不代表真實個案。