



心靈工作室

一朝被蛇咬的後遺症 談過去創傷對心理的影響

撰文者：陳嫻璇心理師

曾經接過一個個案，每當談到兒時回憶時，就突然發作、情緒出奇的激動、要到打鎮定劑才能安撫下來，但談到現在生活跟過去無關的種種，他的表現又非常自信，以及能力很好，這是何因？

其實我們的記憶分為內隱記憶以及外顯記憶兩個區塊，記憶他真的不是像圖書館的資料那樣被歸類整齊，並且可依照順序被提起，實際上他是散在大腦各個區塊，提取的方式是像肉粽一樣，整串相關聯的會綁在一起，當生活中產生很痛苦的經驗時，大腦本能地會將這些無法處理的痛苦經驗隔離掉，成為內隱記憶，當然跟這段記憶相關聯的快樂經驗也會一起隔離掉，因此有過嚴重童年創傷的人，當問起他關於童年時期快樂的回憶時，他可能會說：我完全不記得了。有的雖然可以描述出事件，卻缺乏情感線索，這都是痛苦經驗被隔離的象徵。

碰到這樣的狀況時，必須非常小心的處理，首先必須有足夠深度的信任感，並且在與之談及相關聯經驗時，也要非常注意他的非語言線索，要對眼前的人可承受度有足夠的敏感性，在對方可能出現煩躁、轉移話題、或者放空狀態時，依據關係的深淺，跟對方目前現實環境中能承受的程度，決定要繼續深入挖掘，還是暫時放過，這一來一往，最終當然就是要達到一個目的，將過往痛苦的創傷，重見

天日，並且還給對方一個清白跟公道，而這件事情對大腦的整體提昇有很重要的意義存在。

如果沒有心理背景的我們，遇到這樣的朋友或同仁，也許會覺得對方很奇怪，平常好好的，卻突然暴怒，或情緒低落哭泣，甚至開始恍神跟出現言不及意的狀態，這都是因為我們踩到創傷的雷了，如果不是在治療關係當中，平常的朋友相處，也同樣可以以上面所提到的原則評估是否要深入；首先、自省彼此關係的深度夠嗎？其次、對方目前承受壓力的能力足夠嗎？最終、就算要談也要在安全的環境下，例如、環境沒有會讓對方產生防衛的空間以及時間。並且溫柔的探詢過往，必須提醒的是，當眼前的人開始出現情緒激動的狀態，甚至怒罵我們，那並不是真的在怪我們，那只是投射過往他仇恨的重要他人在我們身上，此刻，我們能接納就接納，如果自己情緒也受到影響，就先隔開一下下再說。

心理的世界比天空宇宙的星塵還美，他有閃亮如太陽般的存在，有溫柔如月亮的光，當然也有深不見底的黑洞，每一個存有都有他的意義，當創傷難以平復只能隔開時，雖然某種程度會影響現實生活的品質，但比起生活品質，能活著更重要，先存在、活下去，才有修復創傷的可能性，因此不急於一時，有些傷，他不只需要時間，也需要成熟來提升面對的勇氣。也祝福大家，在生命的旅程中，都能解開心結，找到心中的一片自在心田。

Line : [acorns2020](#)

電話 : [0958005526](#)