



創傷與依附-2

體驗



臨床心理師 蘇淑文





Just Feel It

感覺 給予思考
給予文字



創傷記憶

童年時期受到的創傷可能會深埋在內心，而且會不斷困擾受害者



-美國兒童情緒虐待治療專家
詹姆斯.加伯利諾 (James Garbarino)

反思你的童年創傷經驗

發生甚麼？

1952

- 這個經驗提供了關於你自己的何種訊息？它如何影響你感受自己的方式？或者如何影響你感受他人的方式？甚至如何影響你感受世界的方式？
- 你如何處理這些訊息？



內隱記憶

- 內隱記憶是非語言的，儲存在意識之下，保有強烈的情緒基調和感覺。
- 一種認為自己不夠好的感覺。
- 一種認為某些地方不對勁。
- 莫名的恐懼。
- 一種處於自我厭惡的感覺。
- 可能引發逃跑或躲藏的衝動。



內隱記憶

- 外顯記憶往往會隨著年齡增長而消退，但內隱記憶卻不會。
- 內隱記憶一旦形成，隨時都可能被眼睛的事件所引發。
- 不是由邏輯思維的心智管理，因此會伴隨最初經驗時相同的情緒和感覺浮上心理。



內隱記憶例子



老闆的批評咒罵	小時候被嚴厲的父母斥責
於親密關係相當焦慮不安	小時候曾被主要照顧者忽視 或拋棄
無以名之的怕黑	小時候被家人要求一人睡， 感受到的無助
對於無法掌控的事情容易感到恐慌	小時候時常感到無助，大多 為小大人



如何感受並找出內隱記憶？

1952

發生甚麼？

- 你是否有時會有不愉快的感覺、想法或行為，卻不知道為什麼會這樣？不要去判斷這是好是壞，只要懷著好奇心去注意這一點。寫下相關的文字，告訴我們，你經歷到什麼？在什麼時候？身體的那個部位會特別有感覺？



童年創傷的進一步影響 缺乏自尊和感到羞恥



內疚

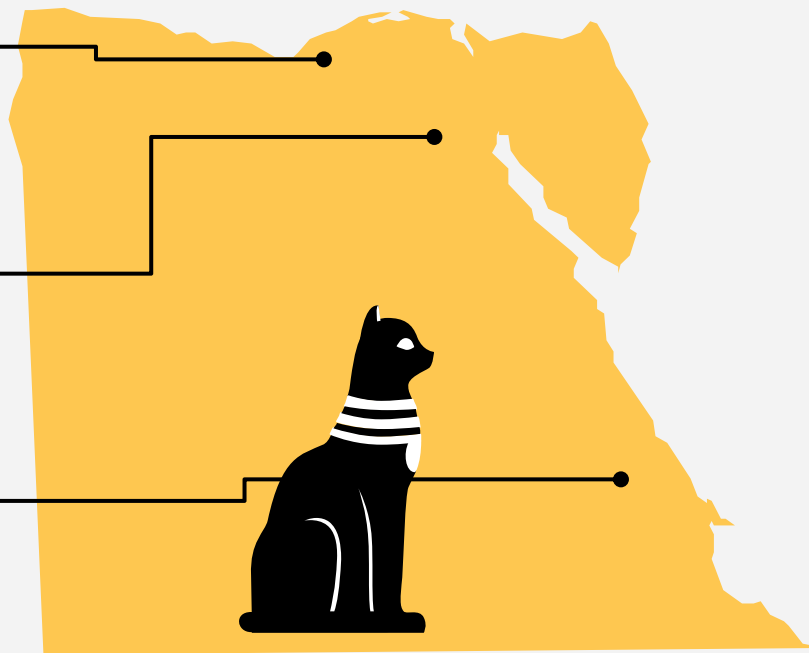
內疚:健康的方式接受
犯錯與積極彌補

羞愧

深植於內心的不好感
覺(自我厭惡)

內疚與羞愧

真實的內疚能促進幸
福，但羞愧感不能(依
附中斷)。



打破重複有害的家庭模式

回憶我的家人

01

幼年時你住在哪裡？

和誰住在一起？

02

你家人喜歡彼此的陪伴嗎？

年幼時，有沒有人讓你覺得自己很特別？有沒有人讓你感到很安全？

03

家裡的成年人如何解決分歧？

在年幼時，誰是你的主要照顧者？



回憶我的家人

- 你會如何描述他們？你能寫出這些人的優點或缺點嗎？
- 你和他們每個人的關係如何？
- 他們如何管教你？
- 年幼時若是心情不好，那時的你會怎麼做？會向誰尋求安慰？結果如何？
- 能描述第一次與父母分開的情況嗎？那時有什麼感覺？他們如何因應？

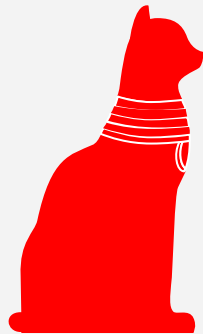


回憶我的家人

- 年幼時，你有沒有被父母拒絕過？如果有，你那時有什麼樣的感覺？
- 年幼時，你覺得做什麼事情最困難？
- 你的童年經驗對如今的你來說，有什麼影響？影響是好或壞？
- 其他家人或照顧者對你有什麼影響？影響是好或壞？
- 到目前為止，誰或什麼幫助你生存下來？你有什麼內在優勢、興趣和動機才能讓你度過難關？你身邊有哪些資源用來支持過你？



創傷記憶重塑



- 成熟的愛，體驗安全和平靜
 - 關懷、尊重、接受、同情、慈愛、友善或關心
 - 感到安全與平靜
 - 改變大腦和身體的創傷感受
- 愛可以軟化創傷的記憶，而我們獲得獲創造出 被愛 的記憶，我們得以忍受痛苦。





- 創傷性記憶是充滿情緒的，因為人處在生存模式下必定會產生強烈的情緒
- 戰鬥或逃離模式
- 凍結模式

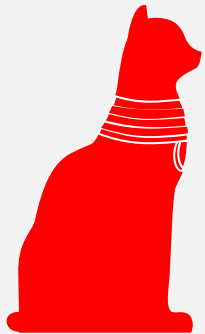




To Reconnect

與愛連結





Greatest love of all 最偉大的愛

[https://www.youtube.com/
watch?v=7wJL4Wh9RRI](https://www.youtube.com/watch?v=7wJL4Wh9RRI)



漂回到令人不安的事件

簡述事件(包括年齡)	近期令他不安的事件	核心記憶
情緒	憤怒、害怕、無助、無力、孤獨	憤怒、害怕、無助、無力、孤獨、沮喪
身體感覺	感覺頭要爆炸；臉紅；下巴和胸部緊繃；肚子打結	被壓垮、感到沉重、姿勢垮掉、肌肉緊張
景象	孤立無援，就像我發現爸爸要離開的那天一樣	坐在爸爸的椅子上，悲傷而孤獨

想法 我孤獨一人，無法解決問題。事情發展不如預期 我無法讓爸爸媽媽在一起。



To Reconnect

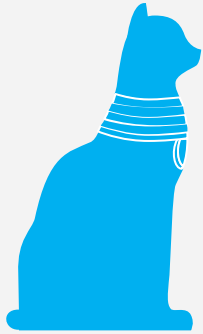
1. 請舒適地坐著，放鬆身體，並專注於呼吸，直到呼吸變得緩慢且規律
2. 找出最近讓你稍微情緒不安的事件
3. 記得保持一顆柔軟開放的心，全神貫注去看待這件事。請不要給自己任何批判，只需注意這個事件引起的反應：情緒、身體感覺和景象，最後是想法
4. 問問自己，在這個事件中，那個部分最令你感到不安？（明確找到自己的感受，提醒自己：無論我有甚麼感覺都行。讓我去好好感受。）
5. 暫停，以文字表達痛苦，讓杏仁核平靜下來



To Reconnect

1. 放鬆，專注於呼吸(記得吐)
2. 在一次感受發生了甚麼
3. 讓情緒、感覺、景象和想法再次進入
4. 放鬆你的身體，透過自我慈悲來維繫所有的反應
5. 特別注意身體那個部分的不安，勇敢感受
6. 重複自我慈悲：這是痛苦的時刻；痛苦是生活的一部分；我會在這一刻對自己好一點；我需要的是慈悲心





Mariah Carey - Hero

[https://www.youtube.com/
watch?v=zCz6WdpRMeQ](https://www.youtube.com/watch?v=zCz6WdpRMeQ)

