

心靈充電站

心理的傷，身體會記得—淺談創傷後的身心整合

撰文者：林妍君實習心理師

你是否有過類似的經驗，在面對陌生場合時，身體會不自覺聳肩或抱胸，或是在傷心欲絕時真的會感覺到胸口悶痛？也可以花幾秒鐘觀察此刻的自己，身體有著哪些感受和反應？這些自然而然的反應，隱藏著許多身體想傳達的訊息，只是我們很少仔細去察覺，而錯失好好認識和療癒自己的機會。

其實日常生活中也有許多心理影響身體的例子，像是在重要考試前太緊張而拉肚子，失戀情緒低落而沒有胃口，都是內在感受引發身體反應的常見狀況。我們也能從中發現身體和心理經常是密不可分的，因此當我們的內心受傷時，身體也會一起出現受傷的反應。

在筆者過去的實務經驗中，曾遇過一位女孩有著類似的困擾。那時她剛升國中一年級，才開學一週就主動和我約談，表示自己只要上課就會突然尿急，每堂課都需要中途去上廁所，對此感到非常困擾。做了各種醫學檢查，醫生都說沒問題，但她還是不知道自己為什麼會有這種狀況。經過一段時間的晤談，我才知道原來她曾經有過在外面尿褲子的經驗，這對她來說是相當難受也十分羞恥的一段回憶。在那之後只要處在讓她感到緊張又或是難以控制情況的環境時，就會使她聯想到當時尿褲子的記憶，因而立刻產生尿急的反應。

在心理學中，女孩的故事其實是一種創傷反應，由於過去尿褲子的創傷經驗尚未癒合，導致女孩只要碰到觸發相似感受的情境時，身體為了避免心靈再次受傷，就會引發尿急的反應，提醒女孩要去上廁所。在女孩的故事裡，這個創傷反應沒有透過外顯的想法和感受表現出來，而是藉由身體默默傳達了內心曾經受傷的訊息。

在《心靈的傷，身體會記住》一書中提到，當人面對創傷經驗時，身體為了保護我們，會出現各種反應機制，使我們可以和創傷共處而不被擊垮。書中提到有位曾被熟人性侵的肥胖症患者，減重後又快速復胖，後來患者告訴醫生，肥胖使她缺乏性吸引力，而這正是她所需要的。對於這位病患來說，肥胖是她保護自己不再受傷的方式，也是她面對創傷的身體反應。

不管是尿急的女孩，又或是肥胖症患者，他們的身體都在以自己的方式面對曾經受傷的經驗，這些身體變化其實都是我們面對創傷的一種保護機制。表面上看似是身體出現狀況，事實上是心裡破碎的傷口正在發出求救訊號。然而在現實生活中，我們可以怎麼透過身體療癒內心呢？本文簡單摘取《從聽故事開始療傷—創傷後的身心整合之旅》這本書所提供的幾點方法，提供給讀者參考。

首先，我們需要練習放鬆身心，卸除身上的保護機制，也就是創傷後的身體反應，重新和身體的感受接觸。平常在生活中，我們可以透過平靜的呼吸、靜坐、瑜珈等方式，練習找回對於身心的掌控感。其次是敞開心胸關注自己的身體感受和內在經驗，專心去感受身體的每一個部分，以及伴隨而來的情緒反應，這兩者如何互相影響，例如：當我感到焦慮時，胸口會有一股壓迫感。如此重新意識和覺察自己的身心狀態，並練習和這些感受同在。若身體出現過於不適的反應，則可以再回到上一步驟，透過呼吸、冥想等方式回復身心平靜。

接著找到足夠信任的人陪伴我們，探索內心理藏已久的破碎經驗，而對方能夠聽你訴說心裡的傷痛，安全地承接你的感受，在你感到脆弱無助時，成為你的精神支柱。不過由於會觸碰內在較深層的創傷經驗，若在探索過程中感到有些不安，或自己尚未準備好，記得適時為自己踩煞車，或回到第一個步驟，嘗試穩定身心，避免二次受傷。最後是重新在身體裡找回被愛的感覺，可以回想過去的經驗，像是母親曾經慈愛地摸摸你的頭，或是在生活中創造新的經驗，像是精油按摩、或與親近的人擁抱等，如此我們才能從這些愛的感受裡，找到復原的力量。

除了以上自我療癒的方法，有時內在受創的經驗過於龐大或複雜，也可以適時尋求專業心理人員的協助，藉由心理諮商的過程，重新解讀身體釋放的訊息，在諮商心理師的陪伴下面對內心的傷痕。請記得你並不是孤單一人，若有需要的時候，相關的心理資源或許能提供一些幫助。

儘管揭開傷疤總是疼痛，而癒合的過程更需要支持與勇氣，或許在直面創傷之後，我們才有機會與自己的身體更加同在，因此不妨留一些時間傾聽身體和心理，成為更加完整的自己。

備註：文中所提之實務經驗，為遵守諮商倫理規範，保護當事人權益，內容皆已經過斟酌調整與修改個人資訊。

參考資料：

Bessel van der Kolk(2017)。《心靈的傷，身體會記住》(劉思潔譯)。大家出版。

胡嘉琪(2014)。《從聽故事開始療傷—創傷後的身心整合之旅》。張老師文化。

訂閱/取消 上期電子報

發行人：林奇宏 總編輯：陳怡如 主編：黃文彥 執行編輯：羅茜文

網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：**0767272**

Copyright © 2021 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved

TOP