

::: 首頁 / 認識陽明交大 / 關於我們 / 新聞專區 / 專欄

專欄

</>
XML

{...}
JSON

發布日期：114-04-28

童年創傷，我不想看見 却不斷出現

本文作者為林翊絜實習心理師

ACE研究顯示，每三個人中，就有兩個人至少經歷過一種童年逆境經驗...。

曾有位來訪者小安，因為親密關係問題前來求助，
小安發現自己跟伴侶的關係總是很不穩定，
在與伴侶相處中總是感到不安全、容易懷疑對方，久而久之，也發現憤怒的情緒
頻繁出現，導致兩人關係受損，
而這樣的自己、這樣的關係讓自己十分痛苦。

經過幾次的談話後，才發現，
小安成年後所選擇的伴侶，以及伴侶間的相處模式其實都有許多相似性，導致問題好像是一再的發生。
小安的童年，其實發生過長期被父親肢體暴力、情感忽視，無力保護自己也未有被保護的經驗。這樣的經驗對這位來訪者成年後所帶來的影響是，「對關係的不信任與不安全」以及「對可能導致受傷的情境過度敏感」。

在最需要一個安全堡壘的年紀失去了陪伴與照顧，
我們會更容易經驗到受傷，
而每個人又因為基因、特質、社會支持程度的不同，
導致承載壓力的程度以及修復傷口的時間有所差異。

在這裡，希望有機會用文字與大家一同理解創傷，以及創傷帶來的長期影響。

創傷，可能來自各種事件、細節，尤其誕生於人跟人之間的關係。
不知道你們是否曾經有過一種...

我好像感覺到怪怪的，但我說不上哪裡怪，只知道每次在類似的情境中就會冒出這種熟悉的感覺、想法或是行為。這種感覺可能是忽然心跳急促、感到緊張焦慮、突然低落、自我責備、遠離人群等，並不是說當這樣的狀況出現時就代表你有創傷，然而，當上述或類似的狀況頻繁出現甚至影響到生活時，它可以視為一個警訊，提醒你需要回到自己身上，留意你曾受過的傷。

我們可以將人想像成一座冰山，海面上突出的冰山是我們的問題行為(症狀)，容易被注意、被看見；而在海面下更多的是問題行為背後的深層原因與受傷經驗，這些更容易被我們隱藏和忽略。

那些我不想看見，卻不斷出現的，多是我們在成長經驗所受的傷。

童年逆境經驗(Adverse Childhood Experience · ACE)

ACE研究顯示，每三個人中，就有兩個人至少經歷過一種童年逆境經驗。

ACE研究測試了一萬七千多位成年人，探討童年的創傷經驗和成人時期的健康之間的關聯性，過程中詢問他們十種童年逆境經驗：包括肢體暴力、情緒暴力、身體疏忽、情緒疏忽、家暴、性侵害、父母離異、父母具藥物酒癮問題、父母有心理疾病以及父母有人坐牢。

研究結果顯示，每三個人當中，就有兩個人至少經歷過一種童年逆境，每八個人當中，就有一位至少經歷四種逆境！

這樣的童年經驗，使孩子處於長期的「毒性壓力」中，他們須時時保持警覺狀態，觀察環境是否有潛在威脅與危險，導致他們經常處於「戰或逃」(fight-or-flight)的狀態中，研究顯示這樣的孩子有較高機率形成心理健康疾病。

童年的創傷如何在成年後顯現 - 「重現」

明明是這麼久以前的事，為什麼會在多年後對我帶來影響？

那些在成長過程中不斷重複的負面經驗，無論是情緒、想法或行為，我們稱作「重現」(re-enactment)。例如：跟異性太過靠近時會回想到過往家暴經驗而出現退縮行為、對救護車鳴笛聲趕到恐懼、在人多之處發言會感到過度緊張...。就如同本文開頭小安的故事，她的親密關係互動模式正是重現了童年時與父親相處的感受，在關係中經常的害怕、不安全、憤怒。

這些重現的痛苦記憶，都被隱藏在海面下的冰山，此源自於在事件發生當下，我們調動體內在資源來應付威脅，我們嘗試戰、逃或凍結 (fight, flight or freezing) 以因應。理性上，你知道現在已經脫離童年創傷環境了，但是你的本能和情緒腦卻還活在過去、活在創傷當中，我們進入創傷，但卻未曾經驗它就果斷

離開。

創傷療癒，從「好奇與理解」開始

許多創傷都來自於「關係」，關係之間的忽視、虐待、暴力，讓我們逐漸失去對他人的信任，斷開與他人的連結。而也正因如此，復原的過程更需要「關係」。面對創傷時，沒有人能夠獨自復原，我們只有在健康的連結中才能獲得療癒。童年逆境、創傷經驗是不可逆，但現在的我們卻有機會療癒與改變，希望我們都能夠對你我的冰山多些好奇與理解，提供更多支持與陪伴，讓我們都有機會獲得療癒。

"The greatest healing therapy is friendship and love." — Hubert H. Humphrey

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

回上一頁 >

展開/收合

NYCU 國立陽明交通大學

📍 校址：300093 新竹市東區大學路1001號 ↗

📞 電話：+886-3-571-2121

從美國免費撥打：+1-833-220-6426

陽明校區

📍 地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號 ↗

📞 電話：+886-2-2826-7000

交大校區

📍 地址：300093 新竹市東區大學路1001號 ↗

📞 電話：+886-3-571-2121

Copyright © 2023 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved.



隱私權及安全政策