

創傷知情與療癒

涂均翰 慢慢心理諮商所諮商心理師

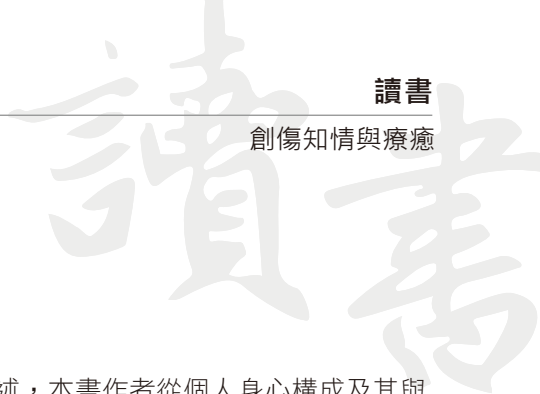
前言

依據美國藥物濫用暨心理健康服務署 (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) 於 2014 年所指出，個人創傷可能是由單一事件、連續發生之事件或一系列情況所造成，並且在個人的身體、情感與生命造成傷害和威脅，對個人在生理、社會、情感或靈性等面向的功能運作形成長期不利的影響，而創傷知情 (trauma-informed) 不僅是一種理論知識，也蘊含多向度的實務處遇方針，主要包含四項要素 (4 R)，即理解創傷 (Realize)、辨識創傷 (Recognize)、利用創傷知識做出回應 (Respond)，以及防止再度受創 (Resist re-traumatization) (註1)。由此可見對於創傷經驗的覺察、辨識與處遇對於個人長遠身心發展的重要性，故而近年來創傷知情與照護在心理健康與治療等相關領域亦備受重視。本文擬介評以下三本關於創傷與療癒的書籍，盼能提供創傷知情與治療的新視野，促進國人的心理健康與照護。

《喚醒老虎：釋放動物本能，打破「凍僵反應」，讓創傷復原》^(註2)

本書作者彼得·列文 (Peter Levine)，現居美國科羅拉多州，其深入研究關於壓力與創傷之成因與身心反應長達三十餘年，並積極在醫學與科學期刊發表文章與其研究成果，獲有加利福尼亞大學柏克萊分校醫學和生物物理學博士學位，以及國際大學 (International University) 心理學獨立博士學位。其曾參與撰寫《精神生理學手冊》(The Handbook of Psychophysiology) 一書，並曾擔任美國太空總署 (NASA) 顧問協助開發太空梭之研究計畫，且曾任教於美國亞利桑那州的霍皮指導中心 (Hopi Guidance Center)，目前則在科羅拉多州波德的疼痛康復中心 (Pain-Rehabilitation Center in Boulder) 擔任顧問，其研究發展之「身體經驗創傷療法」，有別於以往聚焦於情緒宣洩的創傷治療，而是聚焦於體驗感知的身體經驗，已逐漸被推廣運用於創傷個案之心理治療。

彼得·列文在本書中主要介紹「身體經驗創傷療法」的理論背景與核心思想，可分為四大部



分：第一部份「身體為治療手段」，一如作者在序言標題所表示面對創傷反應與治療，吾人應給予身體應有的重視，故本書第一部份即強調從具有身體、心理、本能、情緒與智力等複雜結構及整體功能的生物體角度來看待動物創傷反應，並引導讀者練習從體驗感知著手來了解人類面對生活世界的身體感知與運作方式；第二部份「創傷的症狀」作者進一步探討動物與人類的創傷反應與症狀，包含身心反應的過度激發、收縮、無助感與解離等，以及受創者實際經歷的身心變化歷程；第三部份「轉化與協商」中，作者指出心理受創者在面對創傷衝擊後會在內心因保護屏障破裂而不自覺產生重現與重新經歷創傷，並造成情緒淹沒的創傷渦流，另一方面又會想極力避開此創傷渦流而形成逃避與尋求療癒的反向渦流，而與創傷重新協商的過程即是在此兩者之間有節奏的來回移動與修復的過程，將束縛兩者的核心能量釋放出去，最終修復破裂的內心屏障而重新融合主流。最後作者在第四部份「創傷急救」中分享在事故發生後如何協助心理受創者，包含在事故現場應立即採取的行動、傷者在送醫或返家後的身心反應與處遇，以及兒童心理創傷之處遇的實用資訊與處遇技巧，包含觀察與運用遊戲方式的創傷性玩耍、重現致創事件，乃至與創傷重新協商的歷程。

綜上所述，本書作者從個人身心構成及其與環境之互動的整體視角重新看待創傷的形成與療癒，並認為創傷的根源來自於個人對於身體與環境之體驗感知失去歸屬感之連結，從而導致情緒感覺不斷在個人孤獨無依的狀態中流動飄移，也讓理性思考的大腦產生孤立的錯覺，驅使個人陷入更深的

不安與無助。職是之故，本書作者特別強調掌管本能反應的「爬蟲類腦」面對創傷時造成的身體凍僵反應與後續藉由體驗感知自然恢復的歷程，而有別於掌管情緒的哺乳類動物腦以及掌管高等理性思考的人類大腦新皮質，面對創傷反應採取過度情緒激發與認知批判的反應，反而阻礙了創傷自然療癒的進程。因此，作者發展出的「身體經驗創傷療法」則是在本能、情緒與理性思考中自由移動，讓感知、感覺與認知的資訊得以整合與交流，為當代心理創傷與療癒提供更為宏觀與嶄新的面向。



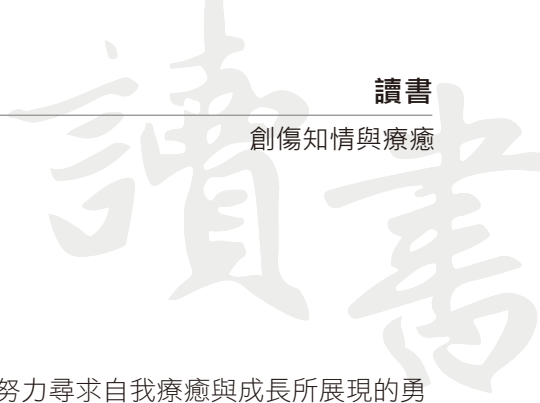
《我的骨頭知曉一切》^(註3)

本書作者史蒂芬妮·胡 (Stephanie Foo) 於馬來西亞出生，幼年隨父母移居美國加州，現為作家、講師與廣播製作人，曾參與製作 Podcast 《美國生活》 (This American Life)、《未審先判》 (Snap Judgment)、《回覆所有人》 (Reply All) 與《廣播實驗室》 (Radiolab) 等多樣化節目。本書為作者的第一本著作，描述其罹患複雜性創傷後壓力症候群的心路歷程，之後作者也持續於社群媒體平台撰文推廣創傷知情與療癒，並協助提升心理疾病患者之權益。本書曾獲選美國《華盛頓郵報》年度好書、《出版人週刊》年度好書與 2022 年 Goodreads 讀者票選年度最佳回憶錄等殊榮。

作者在兩歲時隨父母移居美國，青春時期先後經歷父母離異與遺棄，造成其成長過程中的心理發展的創傷，也是其在日後罹患複雜性創傷後壓力症候群 (Complex Post-Traumatic Stress Disorder, CPTSD) 的主要原因。所謂複雜性創傷後壓力症候群與創傷後壓力症候群 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) 所不同的是前者的成因不僅是與發生於某事件片刻的創傷有關，而是持續性地受到長期的創傷所致。本書共分為五部份，分別為「利劍」、「怪獸」、「產物」、「寵兒」與「好人」，階段性描述作

者面對創傷與療癒的歷程。

作者在書中生動地描述其童年遭受父母在精神與身體虐待的痛苦經驗，與內心孤單無助的心情。然而即使從青春開始便因發展性創傷飽受憂鬱與焦慮所苦，作者仍獨自在美國努力奮鬥地工作，並在 30 歲前憑藉其批判能力與犀利風格，成為紐約傑出的節目製作人，並且與理想的伴侶相遇，成為所謂的人生勝利組。然而在外表光鮮亮麗的生活背後，過往創傷造成的精神折磨仍舊如影隨形，作者形容「這痛苦如同長著尖牙的怪獸，我與之搏鬥不下數百回。每次，當我以為自己已經擊敗它了，它卻重新發動攻擊、再次朝著我的喉嚨撲來」，而其長期遭受的痛苦也讓作者的性格與人際關係造成負面影響，直到其接受心理治療並被診斷為複雜性創傷後壓力症候群之後，才發現這一切的源頭來自於過往的自己與所遭受的創傷，一如作者在書中所言「剎那間，我發現人生中遭遇的每一場衝突、每一個失敗和缺陷，都能追本溯源：那個「源頭」，就是我自己。……我開始懷疑，我的創傷是否充斥於我的血液之中，驅動著我腦中的每一個決定？」，而這樣的震驚與懷疑也讓作者毅然決然地選擇離職，鼓起勇氣踏上深入探索自身創傷源頭的療癒之旅，他開始閱讀創傷相關書籍，並嘗試各種心理治療方法，包含內在家庭系統 (Internal Family Systems, IFS)、與眼動減敏與歷程更



新療法 (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR) 等。最後作者更回到自己從小成長地區美國加州聖荷西與馬來西亞的故鄉，訪問當時的老師、社工與同學，進一步了解當時的華人移民文化制度所造成的脆弱家庭議題與父母長輩的生命故事，甚至與當時拋棄自己的父親取得聯絡，但因難以從父親身上重新感受到重視與歉疚，故而選擇放棄與父親達成內在和解，之後在對父母的深沉失望中努力獲得重生，並且領悟到「曾經，我以為可以逃離過去，以為過去發生的事早已過去，但到今天我才明白，過去一直在這裡。如果受傷者恆傷人，那麼我再也不想傷害別人了」。最終作者覺察到過往創傷對於父母以及自身造成的影響，學習不再被創傷定義與侷限自己的生命，並且嘗試重建自我認同與改善人際關係，以邁向獨立成熟的個體化歷程。綜上所述，本書作者真誠面對與揭露自身過往痛苦的生命經驗，以及從對父母情感期待的失落與

受虐創傷中努力尋求自我療癒與成長所展現的勇氣與心理韌性，在在令人感佩與動容。

《如果父母情緒不成熟：和內在父母和解，從假性孤兒邁向情感獨立的大人》^(註4)

本書作者琳賽·吉普森 (Lindsay C. Gibson) 為美國臨床心理學家與執業的臨床心理師，其心理治療專精於父母情感缺失對個人造成之傷害，曾在美國威廉與瑪麗學院 (College of William and Mary) 與老道明大學 (Old Dominion University) 擔任兼任副教授。除本書外，其著作《假性孤兒》⁵ 亦已翻譯為中文在台灣出版。

作者的個人網站⁶ 除分享心理專題文章外，亦為讀者發送每週電子報「放手的藝術 (The Art of Letting Go)」 主要內容為引導讀者進行身體與意識覺察及正念練習以緩解壓力，放鬆心情並提升自信與創造力。

本書指出情緒不成熟的父母對其子女造成的影響，而這些子女對於父母的負面情緒容易心生自責與羞愧，在長大成人後仍可能在人際上難以建立信任與安全的關係，容易被動退縮與討好順從，或因自覺不值得被愛而欠缺自信，卻從未了解到真正的原因。職是之故，作者主張「客觀地看待父母並不是背叛他們。客觀地思考他們不會傷害他們，反而會對你有所幫助」，並且希望藉



由書中的論述與練習，協助因受到父母情感綑綁的人們，覺察父母的性格與情感缺失與其所表現的情緒失控，對自身造成錯誤的自我認知與痛苦情緒的惡性循環，並協助其在理解父母的同時，重建情緒自主權與改善人際互動模式。

本書主要分為兩大部份，第一部份「你經歷並承受了什麼：何謂情緒不成熟父母」指出情緒不成熟父母的十項特徵，筆者以為可概括為與其溝通和相處因欠缺親密感而總是覺得孤單與沮喪、感到不被重視甚至受到威脅與打擊、時常感到界線不被尊重且欠缺情緒自主與自由的個體性。此外，作者也指出情緒不成熟之父母的四種類型，分別為容易情緒化且失控的「情緒型父母」、過於目標導向且始終忙碌於解決問題的「驅動型父母」、過於順從伴侶與缺乏深層同理的「被動型父母」以及無視與逃避孩子情感需求的「排斥型父母」。作者進一步說明上述情緒不成熟父母對子女的情感脅迫與情緒接管，以及如何與父母設立健康的界限與捍衛情緒自主權的方式。

第二部份「解決舊有模式：讓情緒重獲自由，開心做自己」中，作者說明如何藉由信賴內心的感受以修復與自我的連結，進而重獲自由思考的空間，釐清自我評價與修正童年扭曲的自我概念，最後則可重新評估與改善人際關係與互動模式。作者認為當吾人從情緒不成熟父母的負面

影響中獲得自我療癒之後，可重新學習感受情緒與身體感覺而不致被淹沒、緩和童年開始便習於自我保護的慣性焦慮和緊張感、可真誠表達自我而不用擔心會導致災難性的後果、釋放過往被阻礙與禁錮的自發性與創造力，並且能在人我之間建立真誠連結的情感關係。

在本書後記中，作者提出「給情緒不成熟父母之成年子女的權利法案」，包含設限、不受情感脅迫、擁有情感自主與心智自由、選擇關係、清楚溝通、為自己做最好的選擇、決定自己的生活方式、擁有平等與尊重之地位、重視自己的身心健全以及愛護自己的權利等十項條列式的權利項目與摘要內容。筆者以為此不僅言簡意賅地總結本書之內容，亦適足以作為引導與鼓勵人們如何從過往的原生家庭議題中破繭而出，進而蛻變成為情感獨立之成熟大人的重要方針。

結語

綜觀上述三本關於創傷知情與療癒的書籍，不僅顯示個人童年在父母教養與成長過程中所遭受創傷之經驗對其身心造成的長遠影響，也為吾人揭示創傷療癒的多向度視野，包含個人內在心智面向對於創傷反應的覺察與情緒的疏導，以及身體感知與神經生理面向的療癒方法，有助吾人以更為宏觀的視角理解與辨識個人創傷的成因與影響，並為其提供更為多元而整全的療癒之道。

注釋

1. SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach, 2014. https://www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/medicaid_health_homes/docs/samhsa_trauma_concept_paper.pdf
2. 彼得·列文 (Peter Levine) 著；吳煒聲譯。《喚醒老虎：釋放動物本能，打破「凍僵反應」，讓創傷復原》(Waking the Tiger: Healing Trauma) (臺北市：采實文化，2023年)。
3. 史蒂芬妮·胡 (Stephanie Foo)；傅思臨譯。《我的骨頭知曉一切》(What My Bones Know: A Memoir of Healing from Complex Trauma) (臺北市：二十張出版，2023年)。
4. 琳賽·吉普森 (Lindsay C. Gibson) 著；劉凡思譯。《如果父母情緒不成熟：和內在父母和解，從假性孤兒邁向情感獨立的大人》(Recovering from Emotionally Immature Parents: Practical Tools to Establish Boundaries and Reclaim Your Emotional Autonomy) (臺北市：橡實文化，2024年)。
5. 琳賽·吉普森 (Lindsay C. Gibson) 著；范瑞玟譯。《假性孤兒：他們不是不愛我，但我就感受不到 (二版)》(Adult children of emotionally immature parents) (新北市：小樹文化，2022年)。
6. 琳賽·吉普森 (Lindsay C. Gibson) 個人網站：www.drLindsayGibson.com。



小廖與阿美的沖印歲月，還有攝影家三叔公

廖謎 著

遠流 / 11406 / 256 面 / 20 公分 / 400 元 / 平裝
ISBN 9786264181846 / 863

一九七〇年代，甫退伍的台北西門町青年小廖，與就讀大學夜校的宜蘭女孩阿美，同在天母的菱天大樓上班，兩人結識、相戀、結婚成家。之後憑藉在菱天習得的彩色沖印技術，闖南走北，開設手工放大的小工廠，頂下高雄的沖印店，趕上台灣彩色快速沖印連鎖店興盛時期……小廖與阿美一路闖蕩拚搏，養活一雙子女。作者透過訪談田調，記錄爸媽胼手胝足的歷程，寫下自己的歷史。



討愛 (上) 傾聽與接納

林貴真 著

爾雅 / 11407 / 256 面 / 21 公分 / 380 元 / 平裝
ISBN 9789576396908 / 863

在臉書時代的洪流中，林貴真以筆耕不輟的溫暖文字，時而談心說理，時而導讀詩畫，將三年來的生命體悟淬鍊成《討愛》系列。上冊聚焦「傾聽」與「接納」兩大主題，於真情流轉的文字中，引領讀者在喧囂中找回安靜的能量。林貴真善於從日常瑣事提煉人生智慧，她曾說：「從日常見真實，從筆鋒藏真情。」翻開書頁，處處可見她對生活的細膩觀察與溫柔詮釋。讓我們跟隨她的文字，先學會「傾聽」世界的聲音，再修習「接納」這門最艱難卻最重要的生命功課。