

認識創傷——向創傷說不！

◎賴馬可

人生有些事件會引致沉重而持久的痛苦，心理輔導把這種經歷稱為“創傷”。隨時間過去，當事人或已察覺不到、不記得曾經歷的傷痛，但創傷卻可能不時以某種不健康的方式影響他們對事情的反應，或導致他們作出不健康的決定。

多數專家將創傷分為兩大類：**侵犯性創傷**，即有些事發生在一個人身上而造成創傷；及**遺棄性創傷**，即有些事沒有發生在一個人身上（例如感受不到有人愛、保護或培育自己）而造成創傷。後者較難察覺，因那是他從未體驗過的事情，他根本無從知道自己缺少了甚麼。兩類創傷皆影響人生四個範疇：情感、身體、性生活和靈性生活。

侵犯性創傷

一個人感到受批評、羞辱或指責，便是受到**情感侵犯**。有一些表達感受的話語，如“乖孩子不哭”或“基督徒不會那麼想”都屬於情感侵犯。當成人或長輩顛倒角色，反過來要孩子照顧自己，要他關心自己而不去關心他，也是情感侵犯。身體受虐待就是受到**身體侵犯**，這對受害人的身體可能造成永久損害。性器官在婚姻關係外被他人插入或觸摸，即受到**性侵犯**，這個定義很廣，因即使是雙方同意的婚姻以外的性關係也會有創傷性影響，因那是在上帝計劃以外的。被誤導以致相信自己不配得到上帝的愛和恩典，即受到**屬靈侵犯**。死板、以恐懼為基礎的宗教教育，儘管原意是好的，結果卻令人背負羞愧感。

遺棄性創傷

得不到愛、關顧、養育和肯定，即受到**情感遺棄**，結果就是感到深沉的寂寞。得不到食物、居所和衣服等基本需要就是受到**身體遺棄**。身體得不到充分接觸，如擁抱或撫摸也是身體遺棄的一種，稱為“**擁抱剝奪**”。當父母和其他該承擔責任的成年人不向兒童提供性教育，也不能成為健康性行為的榜樣，兒童便是受到**性遺棄**。得不到有關靈性健康的教導，也沒有榜樣可效法，即受到**屬靈遺棄**。以上各類情況可能有重疊性，人生某方面

的傷害，也可能會影響其他方面。

創傷的影響

未得醫治的創傷，可能使人罹患焦慮症、驚恐症或出現情緒問題，及各類型的成癮行為。驚恐、焦慮、憤怒或創傷的經歷常重現腦際，有時會被歸類診斷為創傷後症候羣。創傷幸存者會以各種方式處理自己記得或不記得的創傷。有些會在成人時期重複創傷經過，這幾乎是無意識的，當事人可能希望得到不同的結果，也可能試圖掌控局面而成為加害者來傷害他人。這種現象稱為**重複創傷**。創傷幸存者可能跟一些對他們甚差的人建立關係，也可能走向另一個極端，避免接觸任何勾起創傷記憶的人或事。

醫治創傷的6種方法

- 1 告知創傷的本質，令他們不再否認受到創傷，並建議他們與其他創傷幸存者以小組形式互相打氣。
- 2 聆聽者要安慰接納、不加論斷，給他們盼望。
- 3 幫助他們表達對創傷的憤怒，包括對加害者的憤怒，卻不一定要他們面對加害者。象徵方式是可行的，如給加害者寫信，無論寄出與否同樣有治療效果。
- 4 讓他們知道自己不應該受到傷害，傷害也不是他們引致的。
- 5 幫助他們建立界限，好讓他們在已有、現存或新建立的關係中都不再受到傷害。
- 6 幫助他們最終能饒恕傷害自己的人，這是終極的屬靈勝利。

關顧者應當曉得，服侍創傷幸存者可能挑起自身創傷。假如這樣會妨礙你服侍他們，便有必要將他們轉介給其他人。這證明我們都須要踏上醫治的旅程，讓我們自己的創傷得到醫治，可以使我們更有效地醫治他人。

瞭解多些些……

創傷痊愈的六個障礙

- 持續否認
- 壓抑感受
- 把事情合理化
- 酗酒或濫藥
- 堅持要回復創傷前的景況
- 保護令自己受傷害的人

下週主題預告：
瓦解衝突——修補破裂的關係



《聖經·生命成長版》

《心理@心靈》專欄錄自《聖經·生命成長版》，這本書是心理輔導與聖經的有效結合，它將你我都會面對的116個普遍而關鍵的人生課題從聖經中勾畫出來，由資深心理輔導專家、心理醫生及牧師闡述渡過難關的方法，幫助讀者在困境中尋得出路和希望。

出版社：漢語聖經協會 各大基督教書室均有售

免費索取

填寫下列表格後，傳真至 3123-6986 或郵寄本會，即可免費獲得《生命成長的10堂課》乙本，數量有限，送完即止

姓名：_____ 聯絡電話：_____
電郵地址：_____
郵寄地址：_____



漢語聖經協會
CHINESE BIBLE INTERNATIONAL LTD

《聖經·生命成長版》

凡於即日起至5月31日期間向本會選購

《聖經·生命成長版》，
均可享有優惠及免費速遞送貨*！
詳情請致電市場部 3123-6995 或
瀏覽本會網站

* 免費速遞送貨只限於部分地區

感謝熱心朋友支持本版刊登經費，若您也認同這項工作，歡迎您支持我們的編輯、排版及設計經費。

下載奉獻表格 www.chinesebible.org.hk 查詢電話 2370-9981

電郵 info@chinesebible.org.hk 網頁 www.chinesebible.org.hk Facebook www.facebook.com/chinesebible

