

## 「心靈的傷，身體會知道」- 創傷後的身心整合與復原

撰文／徐菟庭

走進藥妝店，琳琅滿目的胃藥、肩頸酸痛貼布、安眠藥、減肥藥……人們努力的用各種方式來緩解身體上的不適，但有些慢性病卻像是甩不掉的影子，總是在壓力大、疲倦時就悄悄找上門。其實，我們的身心一直都是相互影響，平常的時候，我們可能不會注意到，身體正在向我們低低訴說著許多的訊息。其實我們所經歷的一切，這一生的愛與不愛、好與不好，那些很在意和還沒意識到自己其實在意的，身體都會默默幫你記得，並以它獨有的方式悄悄提醒著你……

### 什麼是心靈創傷？

一般人可能會覺得「心靈創傷」好像聽起來很嚴重，但幾乎每個人的身邊，都會有深深被失眠、心悸、多夢、呼吸不順、情緒不穩困擾的朋友和家人，常常跑醫院抱怨自己頭痛、胃痛、睡不著，但是怎麼檢查就是查不出病因。我們可以這麼理解——「創傷」其實就是在過去的某個事件中，我們感覺到面臨巨大的威脅，但是當下想不到或來不及逃脫或反擊、身心無法回應時，就可能產生創傷。就像掉入陷阱的小白兔，在威脅發生的當下會產生巨大的能量，用於脫逃或防禦。這些能量若沒有經過適當的紓解，就會積聚在身體裡，造成身體的許多症狀，包含不斷非自願地回想起創傷事件的細節 ( flashback )、在認知與行為上逃避與創傷相關的事物、情感麻木或情緒波動大，易受驚或易怒，為我們身邊的人帶來許多困擾，也讓我們受苦。

### 情緒的引航者：容納之窗

俗話說：「一朝被蛇咬，十年怕草繩。」被創傷事件驚嚇過的人們，常常為了要避免同樣

的事件再度發生，容易停留在緊張、害怕的狀態；或者是根本已經放棄抵抗，深深的無力感讓他們只好封閉自我，對所有的事物都沒有感覺。創傷心理學家 Ogden 提出「容納之窗」的概念，來描述這樣的情緒狀態。通常人們在情緒之窗的範圍內，是能夠靈敏地感覺到正負向的情緒，也能享受放鬆，與人相處的感覺。但是受過創傷的人容納之窗會變得比較窄，常常會遇到一些輕微的事件，就容易勾起受創的回憶，而掉到容納之窗的以外的地方，變得過度緊張或過度無助，沒有辦法好好的感知到別人說話所傳遞的訊息，常常一下就暴跳如雷，或是憂鬱不振。身心整合的目的，就是為了要讓自己能夠回到容納之窗中，如此才能承受生活中的壓力，而不至於讓壓力累積在身體中，產生不適，甚至生病。

### **聆聽身體的語言**

有時我們感覺到不對勁，卻不知道是哪裡出了問題。過去的創傷事件因為太可怕，我們潛意識的不願意去想起它。這時，身體的語言就會是一個很好的線索，能夠幫助我們了解自己、照顧自己，覺察造成身心失衡的壓力，讓創傷有被療癒的可能。

如果你也感覺到自己常常莫名的有很多情緒，或是身體不適，可以嘗試以下的小練習，讓自己能夠慢慢的透過覺察身體語言來回到容納之窗中。

### **小練習一：往內觀察自己的身體活動**

我們的身體語言有兩種，一種是用於向外溝通的，例如手勢、表情；一種是用於向內溝通的，例如呼吸以及內臟的感覺。你可以試試看，暫時放下手邊的事情，閉上眼睛，將專注力轉移到呼吸上，觀察自己吸氣與吐氣時所牽引動的肌肉，以及頻率，並想像將呼吸帶到你的肺臟、脾胃、小腸等，觀察自己身體所發出的微弱訊號，是脹脹的？痛痛的？繃緊的？有沒有氣體流動的感覺？如果有哪邊不舒服，特別去觀察那個地方，並問問自己，如果它會說話，它會告訴自己些什麼呢？

## 小練習二：將注意力集中在「現在」與環境的互動

如果你正處在情緒高漲的狀態，很難讓自己冷靜下來，你可以試試看這個練習。嘗試將注意力放在你的五感知覺上，觀察一下周圍的環境，問問自己看見了什麼？有哪些東西？它們是什麼顏色的？聽見了什麼？有聞到味道嗎？空氣的濕度如何？感覺起來會黏黏的嗎？你可能會驚奇的發現，有許多事物在剛剛並沒有被注意到，而現在專心的看，才第一次「看見」了。運用感官與「現在」的環境連結，能幫助我們掙脫創傷所帶來的自動化反應，使我們平靜下來，能回到容納之窗中。可以觀察一下，當你做完這個練習之後，自己的情緒有什麼改變？有沒有什麼新發現呢？

## 和解：走向身心靈整合之路

每個人的一生中，難免都會遭遇到可怕、無法控制的事件。對於創傷認定的主觀性，也讓許多人深受創傷所帶來的身體失調所苦，卻不敢求助於他人。我們已經知道心理受苦可能會影響生理的健康，但這同時也告訴我們，這樣的連結反著來用，先關注自己身體的訊息，回到當下，清楚自己現在的感覺、想法、情緒與經驗，可能受過去經驗的影響，接納每個當下都是新的經驗，回到容納之窗幫助自己走向整合之路，療癒心靈的傷。

### 參考資料

Ogden, P. (2009, December 7). Modulation, mindfulness, and movement in the treatment of trauma-related depression. In M. Kerman (Ed.). *Clinical pearls of wisdom: 21 therapists offer their key insights* (1-13). New York: Norton Professional Books.

胡嘉琪 (2014) 從聽故事開始療癒-創傷後的身心整合之旅。張老師文化。

