

隱藏的「心」傷，你發現了嗎？

撰文/徐黛葉

小名在開會討論時聽到有人「嘖的一聲」，雖然還沒有搞清楚是誰發出來的，是不是因為自己，但小名卻馬上感到緊繃，內心的怒氣值開始累積、心跳加快，此時有人又接著說了一句「我覺得這個方案不錯，但是好像要再思考一下進行的細節。」小名已經開始反擊，憤怒說道：「現在到底是怎樣！不爽就都不要做啊！」

隱藏的心傷與過往經驗

「嘖的一聲」對小名造成如此大的反應，且他的情緒、行為在短時間內就完成一系列的變化，並表現出來，可能是隱藏在他內心的傷口被刺激到而引發的一連串立即的情緒與行為反應。

隱藏在小名內心的傷口是什麼呢？讓小名對「嘖的一聲」有那麼大的影響呢？仔細了解小名背後的故事，發現一些經驗的連結可能跟小名產生一連串立即的情緒反應有關係。小名小時候很常被父母用「嘖的一聲」回應所做的事情，因此當他聽到「嘖」的時候，會連結回小時候被對待的經驗，並回到當下的情緒狀態，覺得憤怒、委屈、不被理解且感到不公平。為了捍衛自己的權益跟自己所做的努力，小名學習用「反擊」的方式去表達自己。在小名的經驗裡，面對「嘖的一聲」是陷入巨大的壓力中，需要用力且快速的「反擊」才能捍衛自己。

隱藏心傷的線索

每個人過往經驗不同，對經驗的感受與解讀也有所不同。即便是發生同一件事情，也可能會產生不一樣的情緒與行為反應。我們該如何發現自己內心隱藏的傷口呢？到底哪些經驗會容易刺激到自己內心隱藏的傷口呢？我們可以透過四個線索來注意到自己是否有產生一連串立即的情緒行為反應。

1. 日常的事件
2. 短時間內心理、生理的情緒變化
3. 過度的情緒與行為反應
4. 日常事件與過往經驗的連結

NO. 277

日常的事件指在客觀角度中是平常的動作、聲音、影像、氣味等。不過當自己接觸到這些日常的事件，卻在短時間內引發心理、生理的情緒變化，像是憤怒、焦慮、驚恐等，並快速做出反應行為來回應，如言語或肢體上的反擊、安靜順從的不說話、轉移話題離開現場等等。

這些日常事件可能連結到過往的經驗是較不愉快、讓人感到有壓力、無助等負面經驗，當時沒有時間或能力好好關照到自己受傷的部分，於是在心中默默留下傷口。以至於再次遇到相似、類似的日常事件時，為了要保護自己再次受到傷害，於是先進行一連串立即的情緒與行為反應。

在成長的過程中，我們多多少少有些遺留下一些心裡的傷口，若那些心傷尚未被照顧或復原，容易被再次刺激引發過度的情緒與行為反應。了解心傷的線索，探索可能連結的過往經驗，有助於我們更了解自己的情緒與行為反應。多一些關照到自己的心傷，能離復原之路向前邁進一大步，現在開始重新了解隱藏在內心的心傷吧！

參考文獻

- Perry, B. D. & Winfrey, O. (2022)。你發生過什麼事？創傷如何影響大腦與行為，以及我們能如何療癒自己（康學慧譯）。悅知文化。（原著出版年：2021）〔Perry, B. D. & Winfrey, O. (2022). *What Happened to You? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing*. (Original work published 2021)〕
- 留佩萱（2019年8月4日）。創傷知情學校系列 Part 1-邀請你一起成為創傷知情者。ABOUT COUNSELING。https://reurl.cc/jDZxp1