

这些都是心理创伤？—朱如月老师

播音：星星

人生中有些经历会让人产生难以招架的情绪，没有经过处理的情绪积存起来，为人的心灵带来沉重和持久的痛苦。经历过创伤的人不一定记得这些伤痛，也可能察觉不到创伤对自己的影响，但没有经过处理的创伤却能够以多种负面的方式来影响人，例如让人在一些事情上做出不健康的反应或不健康的决定。

心理学家一般把创伤分为两大类。

一、侵犯式创伤—不应发生而发生的事带来创伤

当某些人或事未经我们同意就越过我们的天然界线，便会带来侵犯式创伤。下面几个类别只是粗略的划分，它们可能同时发生，互相重叠，又或者某方面的伤害会对其他方面带来重大影响。



1. 身体上的侵犯

这是最明显的类别，因为往往会造成可见的伤口。身体受到虐待、毒打等，或者遇到重病、车祸、严重意外等，都可能带来侵犯式创伤。

2. 情感上的侵犯

侵犯式创伤的伤口不一定是可见的。受到言语或非言语的羞辱、指责、批评，尤其是严厉的、重复的或长时间的，都会造成创伤，让人的自我或自尊心受损，感到不公、冤屈等。不屑的表情、不悦的叹息等，都是非言语指责的例子。还有一些比较间接的情感侵犯，例如不容许表达或否定自然流露的情感，像：“不许哭！”“不应伤心！”

如果看见别人受到身体上的侵犯或性侵犯，也是一种情感上的侵犯。例如儿子看见爸爸醉后掌掴妈妈。

3. 性侵犯

在互爱的婚姻关系之外，性器官被触摸或侵犯，让当事人感到个人界线没受尊重，或被亵渎、冒犯，或产生困惑、感觉混乱。身体被取笑、评论或挑逗，也属于性侵犯。

4. 灵性方面的侵犯

受到误导以致相信自己不配得到神的爱和恩典，例如苛刻死板或者以恐惧、羞辱使人服从的信仰教导。

二、遗弃式创伤—应发生而没发生的事带来创伤

期待发生的事没有发生，应该在的人不在，例如孩子寻找妈妈却寻不着，就可能造成遗弃式创伤。遗弃式创伤较难察觉，因为人未曾拥有过，难以知道自己原来缺乏了什么。



1. 身体上的遗弃

最基本就是衣食住行等需要得不着满足。另外，人都需要拥抱或抚摸，尤其亲人之间；如果得不着充分的身体接触，也可算是身体上的遗弃。还有一类遗弃，是父母或照顾者没有好好教导孩子如何妥善照顾身体、过健康生活，或者作孩子的美好榜样。

2. 情感上的遗弃

没有给予充分的保护、关注、养育、爱和肯定等等，让人产生深邃的孤单感。

3. 灵性方面的遗弃

得不到有关灵性健康的教导，也没有榜样可以效法。



“耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。”（詩34：18）“我父母離棄我，耶和華必收留我。”（詩27：10）

文章參考

《聖經：生命成長版》。香港：漢語聖經協會，2010。

葛琳卡。《情緒四重奏》。香港：基道，2007。

歡迎瀏覽良友聖經學院網站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，電郵至 school@liangyou.net 聯絡。