



健康專線

health expert | 04.2004

Text: 何念慈
註冊臨床心理學家



失憶與解離

最近遇見一個女人，她說她對前塵往事都不復記憶了。她有過幾段痛苦的婚姻，嫁給了兇殘的男人，出賣她的感情，騙去她的積蓄，不問情由的虐待，還有就是日夜的精神虐待。侮辱、冷笑、嘲弄，總是在她的耳邊停不了。她說她對這些可怕經歷都不復記憶了，不想回憶，努力忘記，這是她面對往事的方法。

失去整段記憶

她無法照實說出幾段婚姻的經歷，提起往事便無言，不是不想說，而是突然進入一種空白的狀態，好像失去了記憶，什麼也一片空白，頭腦是一片空，就似失去了人生的某段時光，不是一兩分鐘的迷惘，而是失去數年的記憶，整

段經驗都被壓制到潛意識深層去。

但她真的無所感受嗎？又不然。提起破碎婚姻，她的眼淚狂流，渾身上下發抖，眼神惶恐，就如再次親身經歷那段傷痛。她無法清楚以語言表達具體經驗，但她的身體卻有它的記憶，但身體的記憶卻又無法和思想感情產生聯繫。

記憶被散放到不同抽屜

心理研究早發現人在極端痛苦或震撼中會出

現一種名為「解離」(Dissociation)的心理現象，指個人人格失卻統整的現象，個人的思想、情感、行為三者間失去協調，各自分立，一個人的經驗被分成不同部分存放於記憶系統當中。讀者要了解「解離」這種狀態，可以把人的記憶想像成一個百屜櫃，一個人的記憶，例如是一次恐怖的撞車經驗，被切割成小塊放進不同界格中去，這些小塊包括聲音、視覺、觸覺、嗅覺、感官、情感、思想等，都散亂地存放，沒有清楚的存檔記錄，也沒有檔案的路徑圖，是以當事人要整合地回憶這件事也無從。

「解離」其實可以說是一種人的自我保護機制，把一段震撼的經歷暫時拒絕於意識層之外，讓當事人就像未曾經歷恐怖事件般如常生活。若你訪問當事人，他可以回憶一些片段，像嗅到電油味道、感覺到小腿流血、看見很多黑煙、聽見有人呼喚自己的名字等，但你要他有系統地說出這段經歷來，就不可能。一些人在經歷災難性事件後會患上創傷後壓力症(Post-Traumatic Stress Disorder)，其中就是「解離」這現象在作祟呢。☹