走出創傷筆記：從孤立無援到重拾安全感

—— 寫給小時候遇過壞事，卻瞞了家裡好久的妳。

「為什麼我當下沒有大叫？」

「為什麼我不敢跟爸媽說？」

「為什麼我當下沒有大叫？」

長大後的妳，是否曾在深夜裡無數次這樣質問自己？

這份筆記將陪伴妳解開心結。請記得，那從來都不是妳的錯。
我們將一起建立屬於妳的安全基地。

NotebookLM

擊垮我們的，從不是壞事本身



心理學研究揭示，
真正對我們心靈造成長遠傷害的，是當時那份「無處可說的孤獨」。

Dr. Gabor Maté 創傷理論

傳統認知：創傷 = 發生在妳身上的那件壞事。

真相解密：創傷 = 因為這件壞事，在妳內心造成的「孤立無援」。

有安全網的孩子

遭遇重大打擊 → 獲得父母高度支持與安慰 → PTSD 機率大幅降低。

沉默的孩子

獨自忍受 → 家庭系統安全網失效 → 形成長遠心靈創傷。

NotebookLM



那時候的妳，只是太體貼了

親職化現象 (Parentification)

- 台灣社會的隱形期待：「妳要懂事」、「妳要乖巧」。
- 童年的妳，早就敏銳察覺到大人平常的辛苦與壓力。

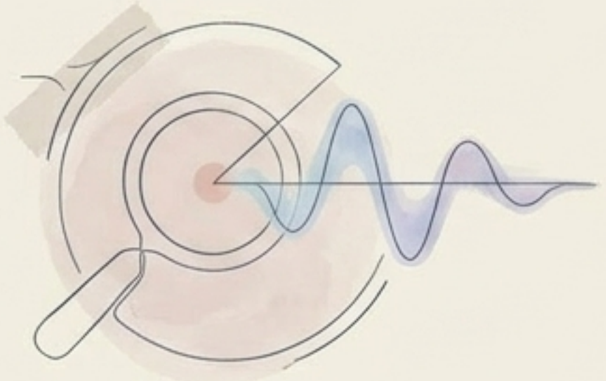
- 妳當時不說，不是因為懦弱。
- 妳是在用小小的身體，試圖撐起對父母的情緒體貼。

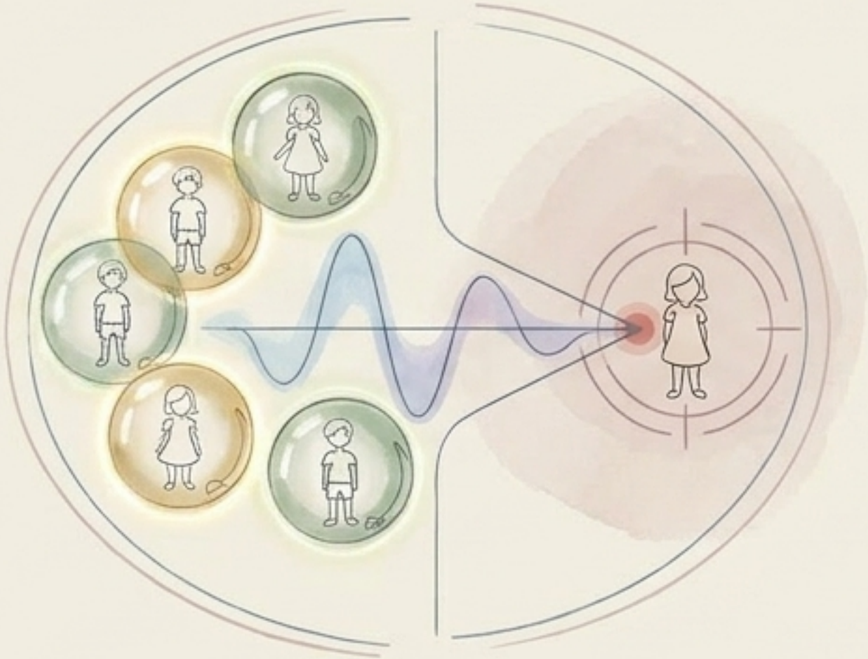
「妳的沉默，是為了保護家庭所能做出的最大努力。這是一個懂事到讓人心疼的舉動，絕非妳的罪過。」

NotebookLM

這不是一場隨機的懲罰

犯罪心理學經典實驗（Grayson & Stein）證實：加害者的直覺如同雷射。
他們能在幾秒內，透過肢體與眼神，精準鎖定「背後缺乏穩固保護網」的孩子。





- 他們挑中妳，是因為嗅到了妳當年的孤單與無防備。
- 絕對不是因為妳穿了什麼。
- 絕對不是因為妳做了什麼。
- 絕對不是因為妳不乾淨。

錯的是利用孩子孤單的掠奪者，與當年失效的防護網。永遠不是妳。

NotebookLM

第一步：把自責，轉化為自愛

當大腦這樣攻擊妳 （自動化負面想法）	請這樣溫柔地反駁 （自我疼惜的真相）
「為什麼我當下沒有大叫或反抗？ 我是不是個膽小鬼？」	「當大腦偵測到巨大危險時，『凍結（Freeze）』是身體免受更大傷害的本能。我的沉默，是身體在救我。」
「事情都過去這麼久了， 為什麼我還走不出來？」	「因為當年的小女孩被困在那個時空裡。現在的難過，是內在小孩在發出求救訊號，代表我『終於有能力』療癒她了。」

下次自責時，請截圖這張卡片唸給自己聽。

NotebookLM

第二步：當恐慌來襲的情緒急救包

⚠️ 生活中某個眼神、氣味或新聞，可能瞬間引發心悸或解離。請按住心口深呼吸，跟著做「感官著陸法」：

生活中某個眼神、氣味或新聞，可能瞬間引發心悸或解離。
請按住心口深呼吸，跟著做「感官著陸法」：

睜開眼睛大聲宣告：「現在是 202X 年，我已經長大了。這裡很安全全，那個壞人再也傷害不到我了。」



1：嘴巴品嚐 1 種味道（如含一顆薄荷糖）。

2：鼻子嗅聞 2 種味道（如精油、咖啡）。

3：耳朵聆聽 3 種聲音（如冷氣聲、車聲）。

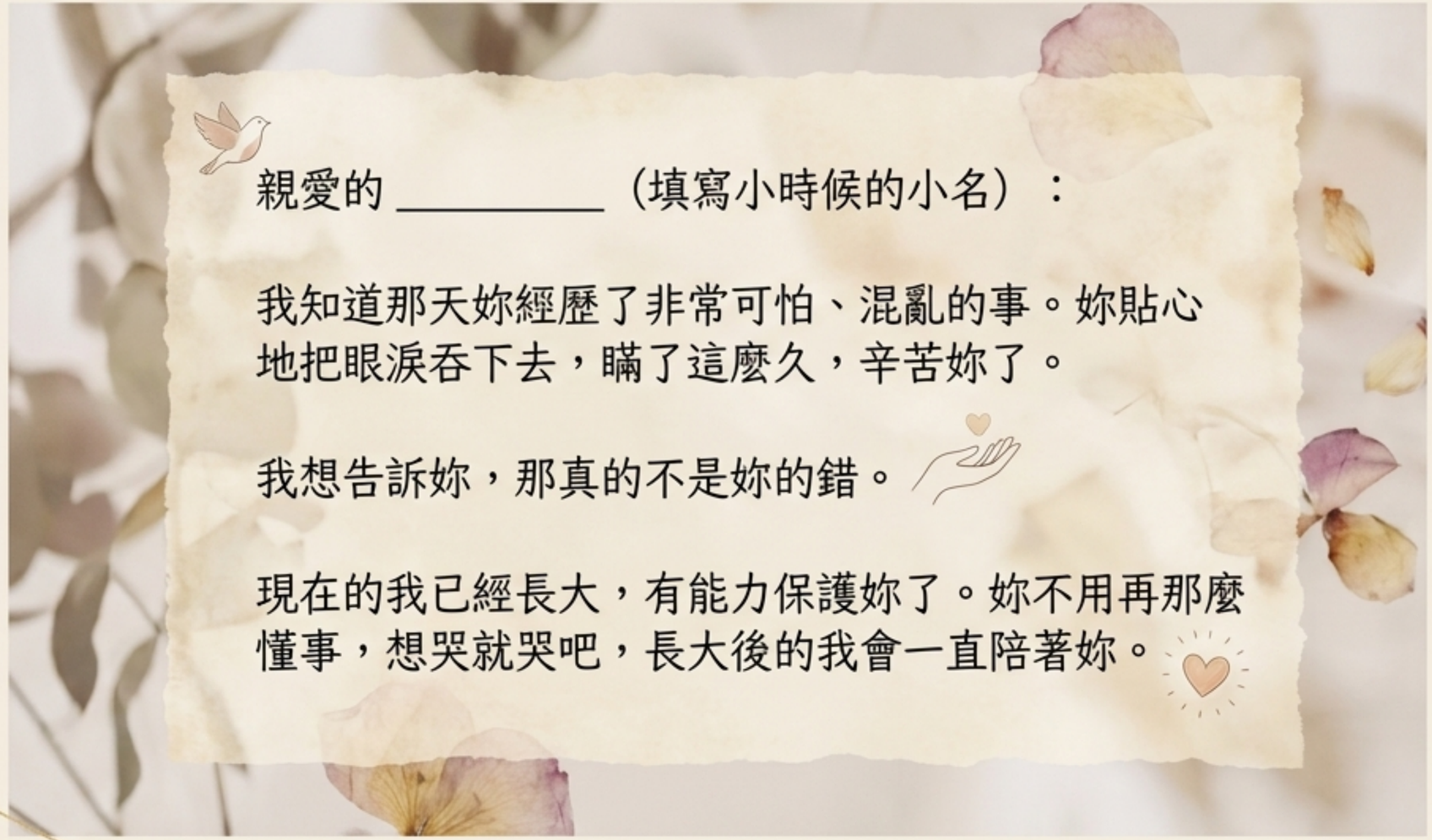
4：身體觸摸 4 種不同的質地（如衣服、冰水瓶）。

5：眼睛看著周遭 5 個紅色的東西。

NotebookLM

第三步：跨越時空，接她回家

療癒的本質，是由長大後的妳，回到過去的時空，把那個孤立無援的小女孩接回來。



親愛的 _____（填寫小時候的小名）：

我知道那天妳經歷了非常可怕、混亂的事。妳貼心地把眼淚吞下去，瞞了這麼久，辛苦妳了。

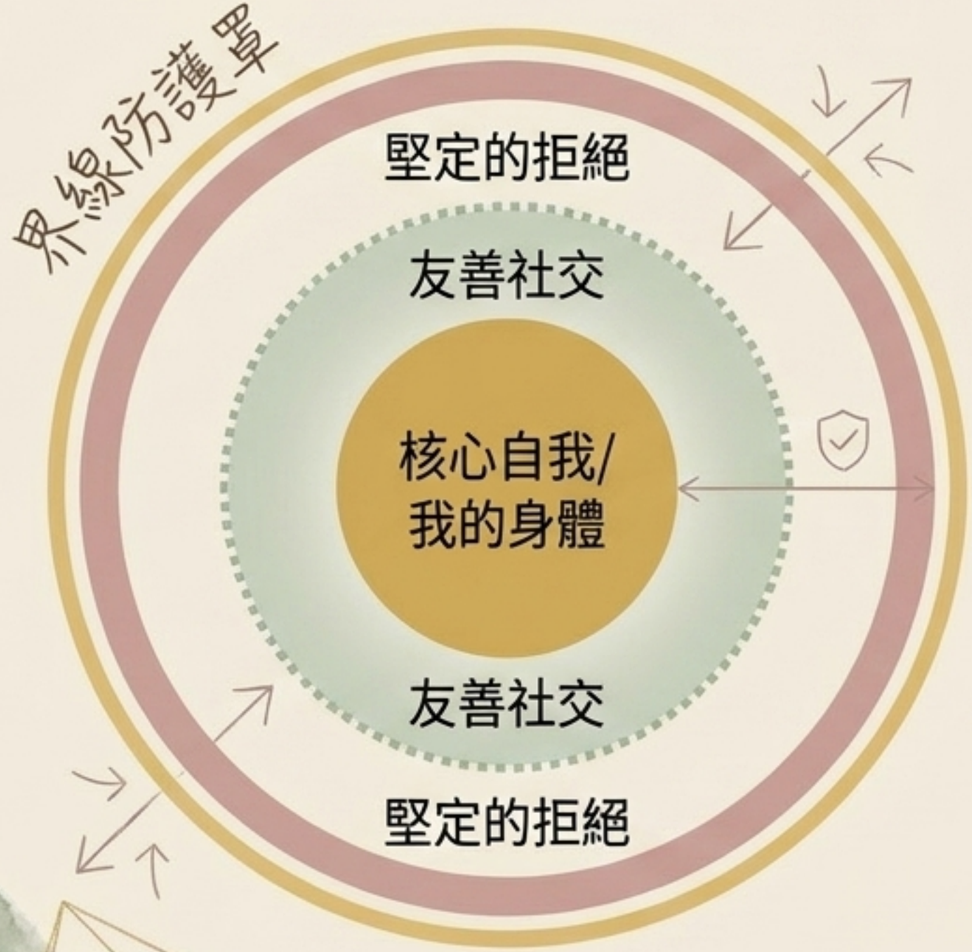
我想告訴妳，那真的不是妳的錯。

現在的我已經長大，有能力保護妳了。妳不用再那麼懂事，想哭就哭吧，長大後的我會一直陪著妳。

NotebookLM

第四步：重建妳的專屬防空洞

習慣討好大人的孩子，長大往往容易變成「討好型人格」，難以分辨正常的社交與越界。





身體自主權：任何人（包括伴侶、長輩、主管）讓妳感到一絲不舒服，妳隨時有權利說「不」並轉身離開。



不顧全大局：妳不需要為了「禮貌」去忍受越界的玩笑或肢體接觸。



情緒界線：拒絕別人不代表妳是壞人；妳不需要為別人的情緒負責，拒絕是在保護自己。

NotebookLM

只要不再孤單，創傷就會開始鬆動

權威研究證實：童年遭遇的毒性壓力，只要在未來能獲得
「至少一位穩定支持的成年人」，受害者的大腦與心理健康就能大幅修復。



過去無法改變，但妳此時此刻可以透過尋求支持，
打破當年的「孤立無援」。

當孤立被打破，創傷對妳的綑綁就失去了力量。

NotebookLM

妳不是受害者，妳是勇敢的倖存者



療癒是一條長路，但妳已經走過了最黑暗的一段。
妳是在孤獨中努力活下來，並且帶著無比勇氣走到今天的「倖存者 (Survivor)」。

今日的練習

請轉過身，摸摸心口，對當年的自己說：
「謝謝妳把我帶到今天。
接下來，換長大後的我，來好好保護妳。」

我們慢慢走。在這個安全基地裡，妳永遠不再是一個人。

NotebookLM