

# 身心 依存

撰文：顧曉峰

攝影：受訪者提供、顧曉峰



▲黎桂英說，四川地震後，資源都放在硬件重建上，心理的創傷卻較少受關注。

不少義工到災區，用傳統對話式的心理治療，令災民重提慘痛經歷。但，未待他們傷口癒合，義工已匆匆離開，這等於要他們再經歷一次創傷。」從事心理輔導的黎桂英說。她在7月下旬和來自美國和香港的一班義工，曾到四川為前綫人員提供「體感療癒」（Somatic Experiencing）培訓，並在重災區之一北川為災民提供這種不一樣的心理治療。

體感療癒可治療及舒緩「創傷後壓力症」患者的徵狀，着重的是身體感

剛過去的中秋節，本應人月兩團圓。然而4個月前發生大地震的四川，有千萬個破碎家庭和受創心靈。「我看到一個男人無淚地燒紙錢，心裏很難過，便默默和他一起燒。」黎桂英憶起烈日下他空洞的神情和肩膀上凝住的汗珠，又不禁淌下眼淚。



▼降落傘遊戲，讓小朋友不知不覺重拾對大地的信任。

應，而不需當事人重提創傷過程。「面對突如其來的災難，人會本能地反擊或逃跑，或者不懂反應，成個人freeze 咗。」她說，當神經系統一直處於這種非常狀態，便會有很多壓力鎖在身體裏。「很多災民都會感到體內翻江倒海，或者呆呆滯滯，出現嚴重失眠、發噩夢、雙腳乏力等徵狀。」

## 克服大地的背叛

黎桂英和義工團，在北川和受災的小朋友玩一個叫降落傘的遊戲。各人圍着顏色鮮艷的降落傘並執起一角，再把降落傘上下抖動起來，然後又把一些物件拋到降落傘上。遊戲模擬了地震的感覺，但在安全的地方進行，小孩子都很喜歡。

「玩吓就得啲啦？」有人問。

「地震是大地的背叛，有些小朋友變得好呆滯，遊戲後他們再接觸地面，重拾對大地的信任。本來顯得很呆滯的小孩，再接受一些身體感應輔導，很快便再笑起來了。」黎桂英說。

除了災民，當地的前綫救災人員也承受巨大的壓力。「我們和他們玩狐狸先生幾多點的遊戲，在『12點』狐狸捉人時，有人緊張得動彈不得。我們知道是創傷後壓力症的徵狀，便請他做呼吸練習，然後把手放在腿上，讓他嘗試用力對抗，慢慢恢復腿部的感應，釋放體內的壓力。」

「體感療癒的方法很簡單，有時甚至當事人也不覺我們做了甚麼。」不過，看到本來一張張繃得緊緊或者毫無表情的面，再次展露歡顏，黎桂英便感到很有意義。