

1.1 甚麼是「心理上的痛」？



你有試過心痛嗎？

那種痛的感覺，由胸膛開始，延至四肢。有時候甚至伴隨着一種窒息的感覺，腦海一片空白，手腳麻痺無力。

心痛，很痛。有些時候，你甚至有種衝動想把心臟由胸膛狠狠的挖出來，直接把那顆仍在跳動的心用雙手緊緊握着，向它尖叫說：「夠了，停了，不要再痛了。」可是，每個人都知道，這樣治不了心痛。心痛，沒有藥吃，不能打針，藥石無靈。唯有自己，才可過渡。

心痛的定義與理論

心痛到底是一個怎樣的概念？根據心理學家奧巴赫與其研究團隊的定義，「心理上的痛」是一系列的主觀經驗，來自當我們意識到一些與自身相關的負面轉變，伴隨而來的負面感覺。

美國精神科醫生史蒂夫·米嘗試將「心理上的痛」與生理上的痛分開，指心痛為一種「分散性的主觀經歷」，與通常是局部性、經由具備傷害性的物理刺激而產生的肢體疼痛截然不同。

一九六七年，英國心理治療師率先指出「心理上的痛」是源於期望與現實中的自我落差。其後，美國學者施耐德曼亦提出了第一個有關「心理上的痛」的理論，命名了在情感上達到極致的痛楚為 Psychache，筆者在此譯作「心痛」，意指在心理及精神層面上難以承受的強烈痛楚。

而加拿大心理學家博爾格則認為「心理上的痛」是一種有感覺被粉碎了的情感狀態，自覺受傷、感到失去部分的自我及連繫，以及強烈意識到自我缺憾之處。加拿大學者莫爾斯所提出的痛苦理論中，「心理上的痛」則被視為一種因失去重要事物而產生的莫大痛苦。近年，瑞典學者雷恩斯費爾特和埃里克森則將「心理上的痛」定

義為一種不能再維持自我的完整、隱含撕心俱裂意味的痛楚。

上述的學者對「心理上的痛」各自提出不同的定義及理論。但整體而言，「心痛」可被歸納為三大特點，包括：

- 一、心痛是對自我缺憾的負面評價；
- 二、心痛是長而持久的經歷；
- 三、心痛必須正視及處理，否則會對身心健康帶來影響。

心痛的類型

以上繁複的定義及理論闡述了甚麼是「心痛」，恐怕總有一種說中了你的心痛吧！

一般來說，「心痛」是一個廣泛的用詞。如果要嘗試深入了解，在簡單的歸納下，「心痛」主要可以分為後頁五種類型。



悲慟 多數指親人離世，陰陽相隔喪親的痛。有時亦可以理解為失去重要的人或事物，因失去而帶來的悲痛。悲慟，可以說是每一個人都會經歷的痛楚，此生為人，無一倖免於此。

拒絕 可以是被朋友冷落及排擠、被拒絕而來的受傷感覺，亦可以是被情人或伴侶拒絕、拋棄、失戀，甚至乎離婚的痛楚。

寂寞 意指在社交層面上長期缺乏與別人的連繫，持續的孤立狀態因而形成的心理痛楚。

挫敗／失敗 來自在人生路途上遇到的挫折與失敗的心痛，可以是事業上的困難，疾病又或者因意外帶來的挫敗，與自尊感有密切關係的情感痛楚。

內疚 因自覺做錯事、或未能做好一件事情而產生的罪疚感，因追悔而來的心痛。是一種對自我不滿的強烈負面感受，其性質與其他類型的心痛有較大分別，故此不會在本書中詳細討論。

至於心痛的來源，眾學者們一致將引發心痛的原因歸納為兩大範疇，包括：

- 一、失去所渴望或很重要的人或事物；或
- 二、無法得到心中所渴望的重要人或事物。

由此可見，心痛，最常見於失去一些重要的人或事物、亦有機會與創傷有關。這種痛苦的經歷，尋常得近乎每個人的一生總會有這麼一段故事。

那麼，心痛到底可以有多痛？

在過往的研究中，心痛帶來的負面影響一向備受關注。心痛不單為人帶來情感上的痛苦，更有機會引發精神疾病，甚至與自殺行為息息相關。曾經有研究指出，心痛是其中一種最常提及的自殺原因。因此，減輕心痛及其對「心痛患者」的影響，可謂是推行精神與心理健康的首要任務。

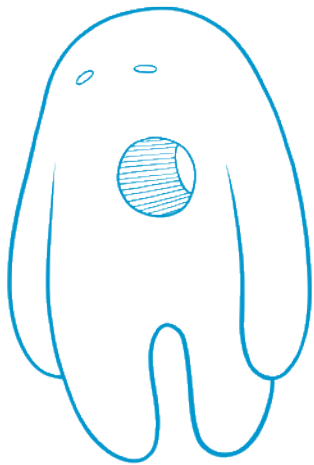
然而，心痛這種絕不愉快，卻十分普遍的負面經歷，同時卻被無數學者認為對個人成長有莫大益處。學者們普遍認為，心痛具有治療效用，能給予「心痛患者」機會及空間，讓他們學習從痛苦中重整、轉化成為一個新的自我，從而在這痛苦的過程中找到意義。

也許，正如精神科醫生維克多·弗蘭克爾所說，若我們無法改變環境，就只能改變自己，在痛苦的盡處找到意義。

這本書將會與你逐步拆解心痛，由心痛的不同種類，相關的心理、肢體狀況，以及處理心痛的自救方法等，都將會逐一談及。

但願，看完這本書的你，心不會再這麼痛。

2.3

哀傷的
理論和過程 (一)

認識了哀傷反應，大家有沒有想過，究竟有多少人正在經歷失去摯愛的心痛？當中的心路歷程又是怎樣的？

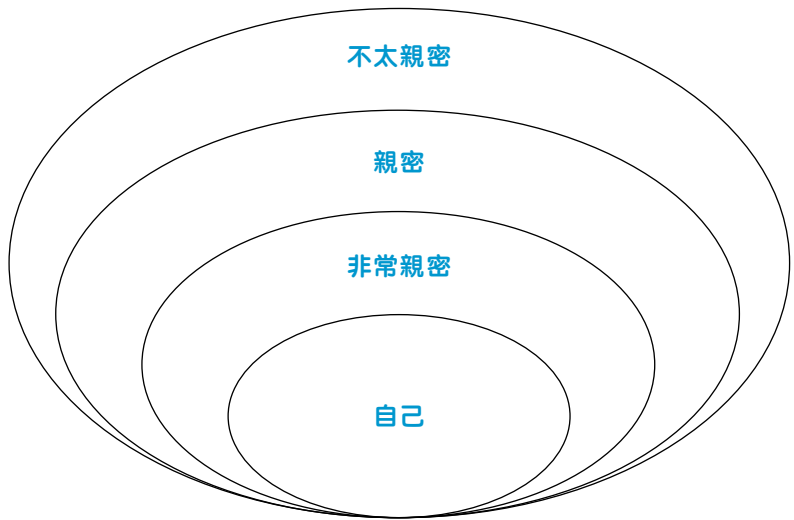
有多少人正在經歷哀傷？

坦白說，我們費盡九牛二虎之力，都沒有找到關於經歷哀傷的人口統計數字。不過在這裏可以分享一個非正式的推算，大家不妨當作是小遊戲，一起來體驗一下。

請將你身邊的家人、伴侶、朋友、親戚……分成非常親密、親密和不太親密三大類，並將名字寫在圖中相應的圓圈。

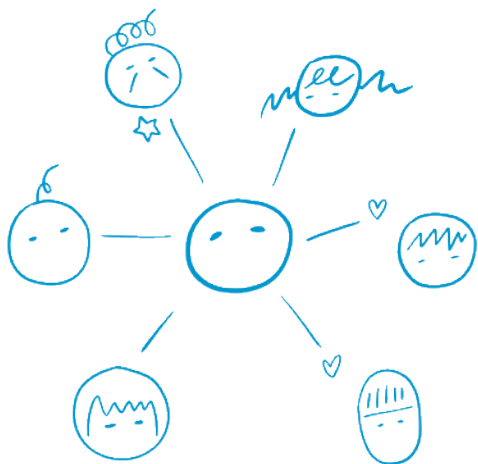
如果有一天，大吉利是我們不幸離開人世，圖中三個圓圈中的人，很可能就成為了經歷哀傷的人口之一了。

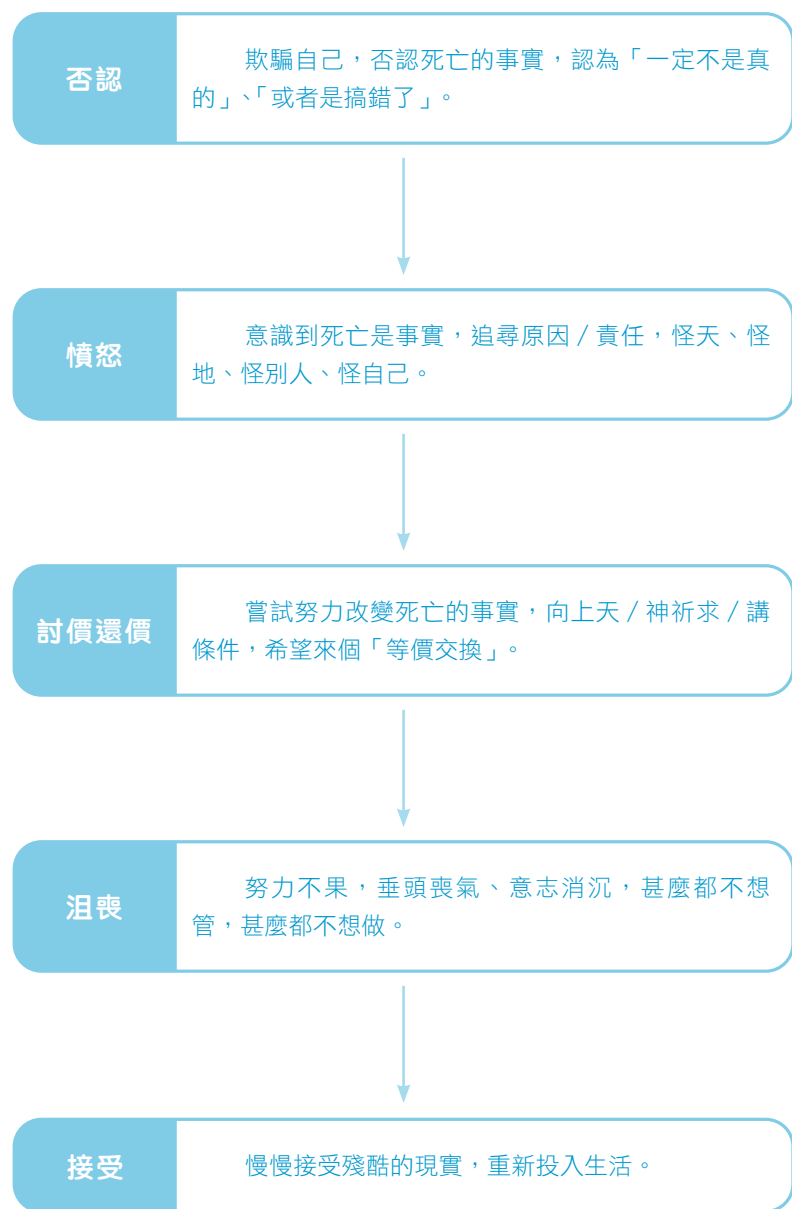
那麼推算起來人數豈不是很多？



也是的，在二〇〇四年，曾經有一個

由美國和日本合作的研究項目，訪問了超過三千五百位，年齡由八歲至九十三歲不等的受訪者，嘗試了解他們的社交圈。研究結果顯示，不同年齡的受訪者平均都能說出三至四位與他們關係非常親密的人，三至四位與他們關係親密的人，和大約兩位與他們關係不太親密





的人。這樣說來，每個人在人生的不同時間點，至少有六個自己認為是關係親密或者非常親密的人。

再來看看死亡數字。全世界每年大約有六千萬人死亡，假設每位死者都有六個與自己關係親密的人，每年經歷哀傷的人數便會是六千萬乘六，即是三億六千萬人。而在香港，二〇一九年就有接近四萬九千人死亡，也就是說，每年經歷哀傷的人數多達四萬九千乘六，廿九萬四千人，數字可真不容小覷的！

順帶一提，這真是一個很保守的估計，因為社交圈的研究項目是在九十年代進行，當時社交平台和即時通訊軟件還沒有現在的先進和普及，可能我們的親密關係圈就不只六個人了。

很誇張吧？不過，這裏說的是「人次」，因為我們可以在不同人的社交圈中擔當「親密的角

色」，也就是說，一年內經歷多於一次哀傷；而且說明是非正式推算，數字自然是不能作準，只能給我們作一點參考。

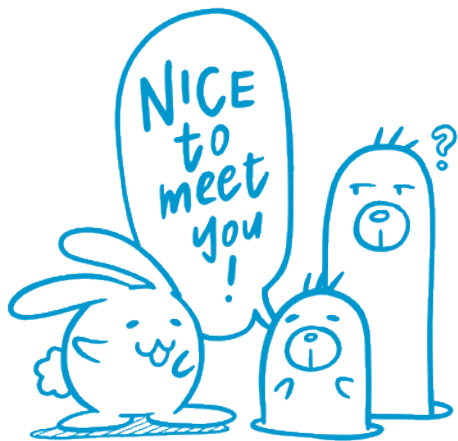
沒有統計數字，大概是人數太多了，計算有點繁複，而失去摯愛的經驗也不容易宣之於口。與其問誰經歷過失去摯愛的心痛，不如問誰沒有試過這樣的經驗？

失去摯愛的心痛是大部分人的共同情感經驗，難怪學者和大師們多年來一直關注有關哀傷的討論和研究，努力整合當中的心路歷程。

哀傷的五個階段

當中最為我們熟悉的，應該就是由庫伯勒－羅絲提出哀傷的五個階段。她是美國精神科醫生，她從臨床經驗和與病人訪談中，用五個詞語，概括了人失去摯愛的心痛：

4.3 人際關係與社交焦慮



不知道你是否同意，當我們慢慢長大，認識朋友就愈困難，維繫知心好友則難上加難。不理想像，對患有社交焦慮的人來說，認識朋友是好比登天一樣的難。

在二〇〇三年香港的一項電話隨機抽樣調查中，有百分之三點二年齡介乎十五至四十五歲的受訪者在過去一年內符合社交焦慮症的診斷，但當中只有百分之八點七受訪者曾尋求藥物治療。近年的香港研究亦發現，有百分之廿八點七的受訪者表示於過去一年至少有一種或以上的社交焦慮情況。

到底，甚麼是社交焦慮症？

社交焦慮並不遙遠

相信大部分人曾經都有以下經歷：在面對陌生人時感到害羞，又或者在處於不熟悉的環

境下產生緊張的情緒。其實，一般而言這些情緒反應都是正常的，亦不會為我們日常生活帶來影響。但若然這些恐懼如故事的主角一樣，對日常生活、工作，甚至人際相處時構成影響，那就是一個需要正視的問題了。

根據《精神疾病診斷與統計手冊》，患有社交焦慮症的人士在一個或多個社交場合中與人相處時會感到非常恐懼，通常會引發出焦慮的生理反應，甚至恐慌發作。患者在與人相處時，會自動出現害怕被別人評價、批評、被別人拒絕或者看不起的想法和感受。這種極度的恐懼往往只在社交場合發生，並不會在患者自處時出現。有時候，患者亦會因為恐懼而選擇逃避這些社交場合，因而對生活構成嚴重影響。然後，即使患者明白自己的恐懼是過度或不合理的，他們亦難以抵抗恐懼入侵。

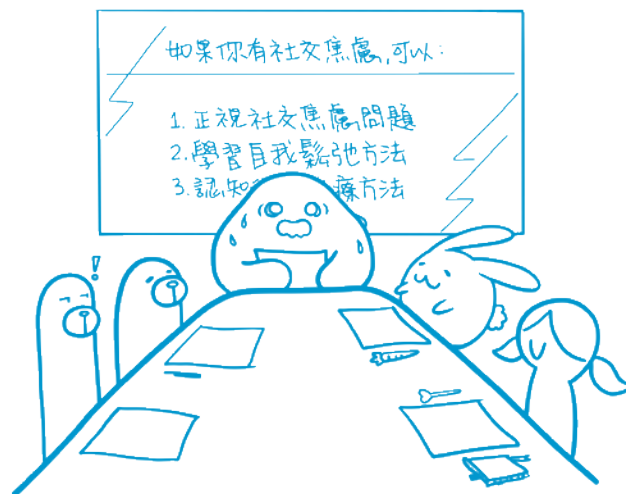
部分患者廣泛地害怕不同的社交場合，常見的社交焦慮情境包括：

- 一、害怕參與社交活動；
- 二、害怕被介紹給他人認識；



三、害怕在小組或會議中發言，成為眾人焦點；

- 四、即便有需要亦不敢向他人表達自己的意見；



五、害怕於公開場合表演，例如演奏樂器、演說、比賽等；

六、害怕在公眾場合飲食；

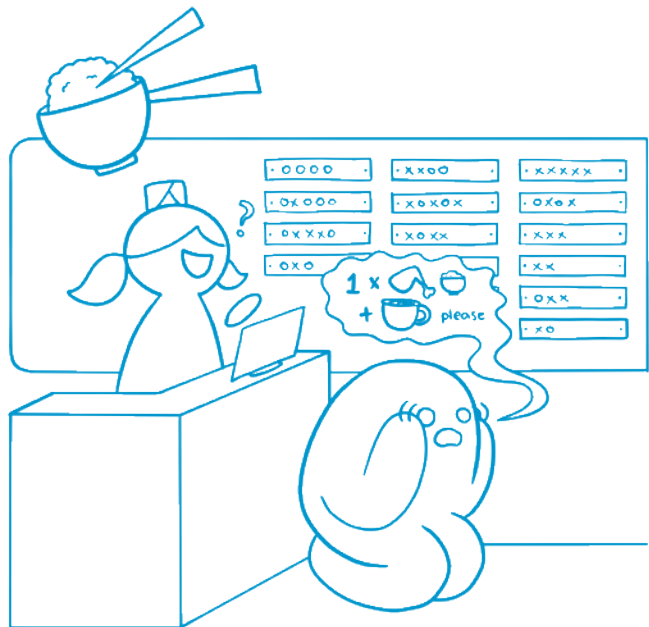
七、害怕在商店、食肆等場所與店員或職員交談。

亦有部分患者只對特定或個別的社交場合感到恐懼，這種恐懼通常局限於公開場合表演或演講。這種特定的社交焦慮對表演家（如演奏家、舞蹈家、運動員等）的專業發展最為有影響。

假如你患有社交焦慮症，或有疑似徵狀，那該怎麼辦呢？

一、正視社交焦慮問題

研究告訴我們，很多有社交焦慮徵狀的人士都傾向逃避問題。就如本章故事的主角一



身體上的警號

- I. 重複地在身體上出現一些可疑的傷口，包括割傷、燒傷、或瘀傷等，多出現於手腕、手臂、大髀等位置，這些傷口沒有合理的原因解釋；
- II. 當事人企圖掩飾或遮蓋上述可疑的傷口，例如夏天時仍堅持穿着長袖衣物，而沒有合理原因；
- III. 重複地發現於當事人衣物上染有可疑的血跡或發現染血的紙巾；
- IV. 在當事人的皮膚上發現具規律性的傷痕或疤痕。



心理上的警號

- I. 自我封閉狀態，拒絕參加社交活動，表現出社交退縮行為；
- II. 出現抑鬱徵狀，包括情緒低落、經常哭泣、喪失動力和失去興趣；
- III. 自尊心顯著地變得很低，認為自己不夠好或甚至沒有價值；
- IV. 明顯地無法控制自己的情緒，情緒起伏很大，有時甚至會很衝動。



8.4

朋友 支援有自傷行為的

心痛教室

有時候，並不是你本人有自傷行為，而是你懷疑或發現身邊的家人、朋友有疑似自傷行為。這種情況下，就如本章故事的母親一樣，你可能會感到既擔心又憤怒，難以理解，亦不知道該如何是好。究竟你應該要扮作不知，抑或單刀直入，直接詢問對方關於自傷的行為呢？在這裏，我們會為你提供一些建議以支援有自傷行為的親友，希望你能參考。

一、學習識辨自傷警號

雖然自我傷害行為多出現於青少年期，但也可以在不同年紀發生，所以當你懷疑身邊的親友有自傷行為，請勿別掉以輕心。以下是一些常見的自傷行為警號。