

二十多年歷史的早期性記憶工作坊

自從我第一次帶領「早期性記憶」到現在已超過二十年，從我寫「諮商早期性記憶」的冊子到現在也已超過十年了。一開始的動力來自於 Harvey 洞悉諮商的真知灼見「早期與性有關的任何形式記憶連結」的重要性，在發現大多數的人都不在他們的定期諮商中處理這個主題後，我開始發展了工作坊。此後，我對早期性記憶重要性的理解和釋放的見識有了很大的躍進。互助諮商中的早期性記憶（ESM）工作坊，從一個只有小小群體的追隨者的「專門」主題，演變成一個廣泛使用且更受重視的工具，不只用在消除個人系列的猶苦，也能夠更人更了解諮商和吐訴，增進互助諮商社群中的關係，增進了領導力，更將大家自內化壓迫中解放出來。

過去的這些年來，黑人、亞裔、拉丁美裔、原住民、愛爾蘭人、猶太人、天主教徒、新教徒、男性和女性的領導人，都刻意地使用早期性記憶諮商，來使他們團體的解放工作更進步。同志解放領導人，Jeanne 和 David 將早期性記憶諮商作為他們工作的重心，也發揮了重要的角色，推進了早期性記憶諮商以及和性有關的諮商。Teresa 是支持有色人種探索早期性記憶諮商及其重要性的關鍵人物。除了大多數領導 ESM 工作坊的人之外，在互助諮商總部提供單向諮商的諮商者，持續發揮他們卓越的諮商技巧，讓吐訴者能在單向諮商中釋放，早期性記憶，提供了社群中的可進一步使用的資源和知識。Harvey 持續地思考和寫作關於理性的性和理性的關係的洞察，並需要我們全部的人來挑戰我們在這方面原有的認知。這些年來我尤其和 David 緊密合作，分享我們個別 ESM 工作坊的成功和擔憂，並與在 ESM 工作坊所聚集的特定背景的領導者一起工作。

ESM 諮商作為一解放工作

清楚的是，性在不同壓迫中扮演各式不同的角色（在我的冊子裡有一部分談及此事）。較慢才浮現的是，早期性猶苦和內化壓迫的普遍關係，及前者的諮商是如何加速後者的消除。大多數女性會有的受害者感受，他們會以為這是女性處境的一部份（內化壓迫），這與和早期性傷害的關係，是非常顯而易見的。在更近期，女性在早期傷害的諮商上有進步，尤其是衝擊內化壓迫的假設上的能力，也就是受害是與生俱來的、永久的狀態，因而值得同情的假設。至於男性方面，對

於男性在社會上如何被要求扮演他們的角色（男性的壓迫），而導致和強化了性方面的猶苦，有了比以往更寬廣的理解。相伴而來的是強調男性的美好，衝擊羞恥和孤立感。

因為有很多內化的壓迫是在家庭中傳遞，這些在對早期性記憶的諮商中浮現出來。因此，早期性記憶的諮商變成處理內化壓迫一個很重要的工具。換句話說，有效衝擊內化壓迫，通常需要協助吐訴者有效處理早期性記憶。這裡有一些例子：

一位非裔美籍男性，曾經歷來自父親的性虐待，包含口語上的訊息：關於他的一切都是不好的，因而他常透過憤怒和對父親失望來諮商。很明顯地，他的父親傳遞自己曾遭遇過的經歷給他的兒子，且很可能這個猶苦源自於種族歧視，且必定是透過其而強化。吐訴者被要求在他心裡與他的父親站在同一陣線，為了他們自己，來對抗猶苦錄音和猶苦導致的困惑，不要著力在他對父親的感覺，而是著力在壓迫。這樣引導出一次強大的諮商，同時處理了被錯誤性對待的錄音，和內化的壓迫，這些似乎可以追溯到奴隸經驗的源頭。

一位女性在小的時候曾聽到她的父母在做愛，且猜測她的母親並不是很情願。她被要求想像，告訴她的媽媽按照自己所喜愛的來安排性活動，確定自己可以享受。

很重要的是，在開始諮商之前，要求吐訴者承諾要全然開放和誠實，並同意在需要釋放時就停下來釋放，避免檢查自己的想法。一位亞裔女性，出於文化所強化的對父母的尊重，以及該文化所界定的個人意志，因此只能有限地釋放在家庭中遭遇的早期性侵害。為了要能完整的釋放她所承受的傷害，她必須把自己視為一個值得奮戰的重要個體，且至少在諮商的過程中暫時停止保護她的父母親。這兩點是對於她內化的壓迫很大的衝擊。

一位紐西蘭女性在美國停留期間參加了 **ESM** 工作坊，在諮商她早期性記憶的時候，她發現自己在面對愛講話的美國人時，那種努力想克服自己安靜的掙扎，比她所覺察的來要有更深更廣的根源：在紐西蘭嬰兒普遍所受到的待遇，包括用很激進的方式讓嬰兒停止哭泣、保持安靜。她現在有更大的動機來衝擊她的安靜，不管是在諮商中或諮商外。

為了衝擊許多愛爾蘭吐訴者世代累積的絕望感時，會請他們用充滿熱切的語氣訴說他們早期的生活故事，他們都能做很大的釋放。為了從早期的傷害中復原，

他們也必須衝擊自己的另一個內化壓迫，才能重新獲得自己從出生就有的重要性和獨特性。

一位中產階級的新教徒女性，被要求使用角色交換的技巧—去威脅要虐待她的諮商者。當沒有太多釋放產生時，諮商方向調整為用惡毒的口氣來說話。吐訴者仍然看起來很麻木，且無法和諮商者連結。當她被要求用惡毒的方式去「觸碰」諮商者時，大量的釋放立刻接踵而至。許多新教徒的吐訴者描述自己出生在與人真實連結的真空裡，佯裝著「一切都很好」。揭露這個大家共同經歷的孤獨，有時候新教徒彼此之間用「你了解的」這句話可以作為很重要的衝擊。

一位英國新教徒男性，多年來釋放在出生時被母親拋棄的傷害，他被要求對他的母親懷以高度的尊重。這讓他理解他的母親自己也在出生的過程中被拋棄，他釋放了情緒，並知道她曾經為他戰鬥過，為了讓他獲得好的對待。

ESM 工作和人類親密的途徑

早期的傷害事件會讓一個人對於自己、對於他人、對於周遭的世界感到困惑。ESM 努力的目標是去釋放這些早期的傷害。隨著我們越來越了解衝擊，我們也有了更多衝擊早期性記憶的途徑。除了重述故事且衝擊特定的層面，吐訴者也更能在關注力拉離猶苦時，釋放更多。因為美好現實永遠是最好的衝擊，在支持小組中，將關注力帶到他和其他人關係的特定面向上，通常能衝擊早期傷害引起的困惑。許多種類的「輕描淡寫」技巧也能夠提供衝擊。舉例而言，一些小時候受到重複虐待的人發現以下的方式很管用：「有時，一個小女孩會備受保護而遠離傷害」，或是「有時，一個小男孩得到完全恰當的擁抱和愛。」。那些剛經歷過戰爭的人，可能會非常不願意將關注力直接放在這些困難的事情上，他們發現輕描淡寫的方式尤其有用。角色交換，例如吐訴者威脅要在身體上和性上侵犯諮商者，是個很有力量的工具，尤其對於幫助那些猶苦事件的記憶仍被封存的吐訴者。

這些年來我觀察到許多在 ESM 工作坊的人，主要諮商的是與性無關的早期事件。（當被問到「最早與性有關的記憶」時，我一直都鼓勵吐訴者要相信任何所有當他們被問及「最早與性有關的記憶」時浮現的事件，即使與性似乎沒有直接關聯。這之間總是有很重要的關聯，即使乍看之下並不盡然。）這些事件往往和失去或缺乏與人的連結有關，或是與感覺好像是最後一次地，事情會這樣地恰好處有關。想到這裡，我了解到與性有關的猶苦往往和這些早期的感覺緊密相

連，不管是吐訴者在童年經歷了性侵害，或當時性被當做是與另一個人類親近的重要工具。這些早期的感受，包括孤立、絕望、挫折、渴望等等，即使在初次發生時無關於性，後來都成為了一種驅力，迫使人們在現實的此刻，往性的方面發展強迫的或壓抑的關係。因此，釋放這些有時候「看似不太重要」的早期記憶，能讓人理解與性和關係相關的現實行為，和過濾出那些使不理性行為冥頑不化的關鍵猶苦。

現階段的性與性別認同

釋放早期性記憶在人們生活的各個層面都有很具影響力。對某些人而言，將關注力放在較晚一些的性經驗似乎也有幫助，包括現在的性，尤其當他們對於最早的記憶已有很好的釋放。（ESM 工作坊當中，總是會包括一些時段，讓人們直接去釋放現階段的性幻想自慰，且鼓勵直接諮商性侵害，不論它發生在當事人生命的哪一個階段。）有意識地去回憶每一個與性有關的記憶，從最早的到現在的，對釋放和揭露早期傷害如何形成現在與性有關的模式都很有用。在大多數人的生命中，有一些關鍵的時間點需要得到特別的專注力：青春期、第一次對別人產生愛意，並付諸行動（在青春期之後）、第一次有性慾感受的記憶、和/或者第一次完整的性活動。這些時期是社會對於可接受的行為和性認同的控制開始變得更加僵化的時期，也是早期傷害開始以新的方式影響了我們的親密關係和性的時期。直接地諮商冰凍需求、迷戀、性壓抑，以及與性有關的強迫行為，都是很有幫助的。

在諮商性別認同時，同時會揭露社會的錯誤對待如何地迫使我们選擇侷限的、僵化的、非關生存的行為時，這時「交換角色」尤其有用。舉例而言，一位亞裔美籍男性吐訴者，可以對他的諮商者說：「你們美國社會對待亞裔男性的方式，我會在性上面對你做同樣的事」，一位異性戀女性吐訴者可以說：「我會將你變成一個『典型』的異性戀女性」。

在諮商者有足夠關注力的情況下，讓吐訴者訴說最新近性活動的細節，會是有幫助的。當對於早期性記憶有全然的知識時，進行這樣的諮商，會帶來大量的釋放，不管是針對早期傷害，或是早期傷害在現實中扮演的角色，都可以讓人洞察到先前未受檢驗的假設，以及模式化的行為。對於在性方面有壓抑和強迫模式的吐訴者，都是有用的。最近我開始請妻子們訴說與丈夫的性關係的歷史。這使人更理解，婚姻的機構化以及其他因素，對長期承諾的性關係所造成的影響。很

顯然，這樣的諮商對其他處於長期關係的人也會有幫助。

早期性記憶的工作，在初期階段，讓大家看見持續釋放早期傷害（任何形式的傷害）的好處，而後擴展為選擇諮商題材和衝擊慢性猶苦的跳板，更近期成為一個由各種內化的壓迫中復原的有效工具。對於現階段與性有關的議題，在必要的時候給予額外的關注力，符合了 1997 年世界大會的十大長期目標：「再次強調此建議之正確性，即所有互助諮商者諮商與性、性別傾向、性慾感受有關的記憶，不管這些記憶是什麼，直到性活動的直覺驅力不再受到任何一種猶苦的影響，並且能由理性來引導為止...」

就像所有曾經持續釋放心性猶苦的人都知道的，這需要一個對諮商歷程的所有層次都有徹底的理解，才能隨著時間而獲得成功，但你的每分努力都會有豐富的、重要的、且往往無法預期的回報。

Joan Karp
於美國麻州的劍橋

.....
翻譯：胡鏡珈

校稿：陳蓓倫、林意雪

From Present Time, 1999/7, page 10-12