

# 创伤与复原 (心理创伤疗愈经典畅销丛书)

作者：（美）赫尔曼（Herman,J.） 著

心理创伤疗愈经典畅销丛书

创伤与复原

Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror

（美）赫尔曼（Herman, J.） 著

施宏达 陈文琪 译

ISBN: 978-7-111-50779-6

本书纸版由机械工业出版社于2015年出版，电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司，北京奥维博世图书发行有限公司）全球范围内制作与发行。

版权所有，侵权必究

客服热线：+ 86-10-68995265

客服信箱：service@bbbvip.com

官方网址：www.hzmedia.com.cn

新浪微博 @华章数媒

腾讯微博 @bbb-vip

微信公众号 华章电子书（微信号：hzebook）

## 目录

[推荐序一 与创伤真正和解](#)  
[推荐序二 穿越创伤的旅程：为了重生](#)  
[前言 记住暴行，揭露真相](#)  
[第一部分 创伤性障碍](#)  
[第1章 一段被遗忘的历史](#)  
[面对人的脆弱性与劣根性](#)  
[歇斯底里症的英雄时代](#)  
[喝彩渐歇，英雄退却](#)  
[战争创伤神经性官能症](#)  
[难以磨灭的长期烙印](#)  
[两性战争中的战场神经性官能症](#)  
[第一次进入公共讨论的领域](#)  
[第2章 恐怖经历](#)  
[自我防御系统瓦解之后](#)  
[过度警觉](#)  
[记忆侵扰](#)  
[禁闭畏缩](#)  
[创伤症状的矛盾冲突](#)  
[第3章 外部关系的断绝](#)  
[受损的自我](#)  
[脆弱性与适应性](#)  
[社会支持的影响](#)  
[最亲近之人的评价](#)  
[社群的角色](#)  
[第4章 囚禁](#)  
[心理上的支配](#)  
[断绝与外界的联结感](#)  
[彻底投降](#)  
[长期创伤症候群](#)  
[人际关系的重大改变](#)  
[第5章 受虐儿童](#)  
[受虐环境](#)  
[双重思想](#)  
[双重自我](#)  
[对身体的攻击](#)  
[长大的孩子](#)  
[第6章 一个全新的诊断分析](#)  
[错误的诊断标签](#)  
[新概念的需要](#)  
[成为精神科患者的创伤患者](#)  
[第二部分 复原的阶段](#)  
[第7章 治疗关系](#)  
[首要原则：恢复自主权](#)  
[创伤性移情作用](#)  
[创伤性反向移情作用](#)  
[卷入受害者与加害者的冲突里](#)  
[治疗契约](#)  
[治疗师的支持系统](#)  
[第8章 安全](#)  
[给难题命名](#)  
[恢复主导权](#)  
[建立安全环境](#)  
[照顾自己，掌控身体](#)  
[完成第一阶段](#)  
[第9章 回顾与哀悼](#)  
[重建创伤故事](#)  
[转化创伤记忆](#)  
[哀悼创伤导致的损失](#)  
[第10章 重建联系感](#)

[学习战斗](#)  
[与自己和解](#)  
[重新与人建立心理联系](#)  
[追寻创伤患者的使命](#)  
[创伤的解脱](#)  
[第11章 共通性](#)  
[借助他人找回自己](#)  
[为安全而组建的团体](#)  
[回顾与哀悼的团体](#)  
[团体帮助成员，成员启发团体](#)  
[临别的仪式](#)  
[再创联系的团体](#)  
[后记 创伤的矛盾冲突仍未休](#)  
[附表](#)

# 推荐序一 与创伤真正和解

十几年前，我在德国获得一本书叫《加害者的心理治疗》，那时我就想，别人真是走得前啊，我们受害者研究还忙不过来，他们已经在忙加害者研究了。最近，在上海中德家庭治疗培训班上，德国老师告诉我们，他们邀请了犹太人后裔和当年的纳粹后裔成立了一个讨论小组，来分享各自对第二次世界大战的看法和各自在家庭中的经历。

心理创伤的后果导致记忆两极发展，一方面为遗忘，人们总认为，过去的事情，就让它过去吧。而另一方面，记忆以增强的闪回方式存在，你想忘记也忘记不掉，就像电影《归来》中的冯婉瑜一样，将记忆停留在某一刻，就像陷在时光隧道中一样，所有的记忆就在那儿反复循环，或者干脆时间在那一刻停滞，整个记忆被冰冻封存起来。

其实创伤导致的所谓“遗忘”只是假装遗忘，它在家庭中、在社会上会以代际传递的方式横向传递给其他亲属、相关家庭，纵向传递给向下数代。

有时创伤还会“以其人之道，还治他人之身”的方式进行下去，这时，多年前的受害者变成了加害者。

纵观人类近代史，红九类变成黑九类，造反派被别人造了反，诸如此类的事情数不胜数。虽然三十年河东三十年河西，但此类事件的相关家庭及其后代不还是在同一国家、同一地区、同一单位，甚至同一屋檐下继续抬头不见低头见和继续相处吗？

又或者，自己完全变本加厉地纠缠于既往的创伤记忆中，对自己的身体加以蹂躏，仿佛这样能够在精神上鄙视肉体一样。在本书中，一位幸存者描述到：如果是我付钱找人做的，我喜欢对自己进行人身虐待，这会让飘飘欲仙，但我要掌控。我度过一段酗酒的时期，当时我会去酒吧，选出一个我能发现的最肮脏、污秽的男人，然后和他发生性关系，我会侮辱自己……这一段像极了《天龙八部》中段誉的娘——刀白凤做的事情，因为段誉的爹段延庆风流成性，经常找别的女人，于是刀白凤到街上找了一个最丑最脏的男人过了一夜，这样才有了段誉。

个体创伤如此，群体创伤就更加危险。一个群体会极具攻击性，对异己、其他群族、其他组织、其他文化极具排他性和侵略性；个人则清心寡欲、极具苛刻、自责与自罪，这也是长期以来的一个现象：妄自菲薄、自我贬低、自我放逐，对他国盲目崇拜，对他国文明更是全盘接受。

我们的近代史就是一个创伤的历史，这种创伤既有现实层面上的，又有内心层面上的，那就是：整个民族不是极度自卑就是极度自恋。对这一点，鲁迅先生用阿Q作为一个民族符号进行了深入的描述。

从这个意义上来讲，这本书就有了更高的社会意义和更深的专业意义。

治疗个体创伤、治疗群体创伤，需要专业的治疗师，治疗师此时面临两难的问题，是否让自己被创伤所淹没，造成来访者的二次创伤，或者自己被创伤，成为受害者（如出现伦理难题）。

本书的出版既可供专业的心理创伤治疗专家所用，又可供那些专攻急性创伤的工作团队参考，如本书提到的挪威团队针对翻船事件或一些战争难民的工作就是很好的材料。

本书还重点提到儿童和妇女创伤，它指出，在心理创伤的研究史上，第三阶段（就是现在）主要是性和家庭暴力导致的创伤（前两个阶段为女性心理异常导致的癔症发作，以及与战争相关、发生在男性身上的弹震症），这对我国的实际情况又具有很大的现实意义。

最后，以英国诗人华兹华斯的诗来结尾，寄希望于创伤的研究被重视、被认识，这样创伤的个体间、群体间才能获得真正的和解：

你这云中的游子，

你这超凡的乐师，

你是怨恨这纷扰的尘世，  
还是把眼睛和心灵留在大地，  
只任双翼在天空里飞驰？

施琪嘉

2015年6月20日

## 推荐序二 穿越创伤的旅程：为了重生

今天，时隔10年，又一次研读朱迪思·赫尔曼的经典著作《创伤与复原》，相关记忆如闪回一般，一页一页地呈现在我眼前。

第一次开始接受创伤治疗的培训，大约是在15年前的北大。

第一次读《创伤与复原》，大约是在10年前的国家图书馆。

第一次治疗典型的复杂性创伤所致的解离认同障碍（多重人格障碍）病人大约是在9年前。

第一次走进监狱，开始对监狱服刑人员进行心理创伤研究和反社会人格障碍的矫治大约是在8年前。

第一次在北大开设《心理创伤治疗》的研究生课程大约是在5年前。

但是，心理治疗只是一种用来帮助人的理论和技术吗？

第一次成为心理创伤受害者的专家证人是在两年前，2013年12月。我的学生李楠告诉我，在河南南阳桐柏县，有一位小学教师在其任教的学校教室内，先后对该校一、二、三年级的多名幼女实施强制猥亵和性侵犯。她们的律师希望得到我的帮助，对这些孩子所遭受的心理创伤进行评估和鉴定，并给出治疗方案。这是我第一次阅读厚厚的卷宗，我读到的不仅仅是滔天的罪行，也是这些留守的小女孩所遭受的非人伤害。

在那一年之后，又有律师找到我，在宁夏银川市灵武县，又有12名学龄前的留守女童被学前班的教师性侵犯。我和学生李楠、布菲飞到灵武，去探望和评估了这12个现在也还只是6~7岁的孩子。乍一看，她们与平常的孩子并无两样，一样活泼可爱，但真正和她们在一起待过一会儿以后，便可以观察到性创伤在她们幼小的心灵上留下的深深疤痕：严重的回避行为、噩梦、闪回、惊恐、解离和麻木。有的孩子在被侵犯后，几乎不再说话。

在赫尔曼的这本著作中，讨论的主要就是复杂性创伤所导致的心理障碍。其中，童年期性创伤和虐待的受害者所遭受的歧视是她们所经历的更严重的伤害。在所有的创伤类型中，性创伤是最严重的一种，主要是因为几乎所有创伤的受害者都会被同情、支持和帮助，但性创伤的受害者例外。

我曾经在北京监狱做了3年的研究和干预。记得有一位强奸犯通过心理矫治有了明显的进步。有一天，他告诉我此前浑然不觉自己犯罪的他突然开始悔过，那是因为他从家人处了解到被他强奸的女孩在案发后全家都搬离了世代生活的村庄，因为女孩被强奸的经历使得全家在村子里都抬不起头来。

这样的创伤甚至也会发生在同性之间。在留守男童中，被其男性教师性侵犯的也并不罕见。这样的创伤都会严重地威胁自我甚至摧毁自我。

我曾经为喧哗一时的李某某案的受害者Y姑娘的心理咨询师做过创伤治疗的督导。伴随整个审理过程的心理咨询所遇到的最大的挑战就是公众对Y姑娘的质疑乃至羞辱。在开庭前大约一周的时间，Y姑娘突发危机心理崩溃，入院治疗，原因就在于有无耻之徒将本应严格保密的Y姑娘的个人、家庭信息放在网络公之于众。那一刻，我深深体会到鲁迅先生在20世纪初的第一篇白话文《狂人日记》中所说的“吃人”。这些无良的律师、爆料者和对性创伤受害者报以歧视、无端怀疑的围观者所造成的伤害甚至超过了性创伤本身。关于这一点，也是此书中所详细阐述的，我要说的是，我在这方面的知识，首先就是来自于此书深入细致的研究和讨论。

河南南阳的留守儿童性侵案，在我所出具的专家证词中，提出了让受害儿童接受系统心理治疗的方案，并据此提出了受害者精神赔偿的依据。最终，受害的儿童获得了130万元的赔偿，加害者被判死缓。

宁夏灵武的回族留守儿童性侵案，目前判决还没有做出，对信仰伊斯兰教的回族孩子而言，在性创伤事件中，他们的受害更深，为了尽可能地减少文化歧视对这些6~7岁孩子的影响，我也建议这些孩子改变

其所居住的环境，迁徙到其他地方生活。我们同样期待法律公正的判决，以及对这些孩子予以更进一步的心理帮助——这大概是心理健康工作者需要去做的工作。

心理治疗只是一种用来帮助人的理论和技术吗？在即将举办的中国心理学会临床心理学注册工作委员会的第四届年会上，将设立并颁发“第一届万文鹏社会贡献奖”，我想，对一个可以帮助人幸福的行业来说，社会责任也是我们不断进步的原因。

徐凯文

2015年仲夏于北大燕北园

# 前言 记住暴行，揭露真相

对暴行的一般反应是将其排除于意识之外。某些违反社会常态的事，会恐怖到让人无法清楚表达出来，而只能用难以启齿（unspeakable）这个词形容了。

然而暴行会拒绝被埋藏湮没。否认暴行存在的欲望虽强，但认为否认于事无补的信念也一样强烈。民间流传的说法是，冤鬼绝不安息，它会始终阴魂不散，直到沉冤昭雪；而纸是包不住火的，恶事终必败露。想要重建社会秩序，让受害者得到抚慰，首要任务就是记住暴行，并揭露真相。

一方面想要否认恐怖暴行的存在，另一方面又希望将它公之于世，这种矛盾正是心理创伤的主要对立冲突之处。暴行的幸存者通常会用高度情绪化、自相矛盾和零碎片段的方式述说他们的惨痛遭遇，但这种方式严重损及他们的可信度，因而导致出现到底是要说出真相、还是保持缄默的两难困境。只有彻底认清真相，幸存者才有可能出发迈向康复之路。可惜大多数时候保持缄默的力量赢了，创伤经历不是用言词表达出来，而是以精神症状的方式形诸于外。

受创者所表现的心理症状是：既想让别人注意到那难以启齿的创伤秘密，又想极力掩藏它的存在。最明显的例子是，受创者会交替出现麻木无感和创伤事件重现两种不同症状。创伤的这种对立冲突点会引起复杂的、（有时是）非常严重的意识状态改变，这就像乔治·奥威尔（George Orwell）（20世纪致力于揭露真相的学者之一）所谓的双重思想（doublethink）；或是精神医学专家找出的中性而精准的字眼，即所谓的解离（dissociation）<sup>[1]</sup>。这会形成变化多端、富戏剧性，通常也很怪异的歇斯底里（hysteria）症状；西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）在一个世纪前即认为，此症乃是患者对童年时所受性虐待的一种伪装过的表达方式。

目击者和受害者一样，也受到由创伤引发的对立冲突的折磨。对一位目击者而言，实在很难保持头脑清楚并冷静以对，很难在当时即对事件有整体性的观照，很难记住所有的细节，也很难将所有细节串联起来。更难的是，要找到适当并具有说服力的言词将所见所闻传达给他人。因此，那些企图描述所见暴行的人，也要承受被质疑的风险。当有人公开说出暴行的见闻时，他同时也可能蒙受类似受害者所蒙受的污名。

对残酷暴行的认知会周期性地成为公众议题，但从来不会持续太久。否认、压抑和解离反应不只发生在个人身上，也发生在整体社会的层次上。心理创伤的研究有一段鲜为人知的沧桑史，就像曾遭受创伤的人，我们已将过往的知识割弃，我们需要重新理解过去，才能挽救现在与未来。因此，想了解心理创伤，就要从重新探索历史开始。

临床医生都知道，当被压抑的想法、感觉和记忆浮上意识层时，通常会是一个洞察心理创伤的良机。这样的时机发生在整体社会的历史里，也会发生在个人的生活中。20世纪70年代，女性解放运动风起云涌，并促使当时普遍存在的、加害女性的暴力犯罪问题成为公众讨论的议题。那些长期受到压制而不敢声张的受害者，开始勇于揭露自己的隐情。当我还是个精神科临床医生时，我就从我的病患身上听过无数的性暴力和家庭暴力的故事。

由于身为女性运动的参与者，我得以在我的专业领域中发言以对抗那些否认女性真实遭遇的论调，并以亲身见闻作为见证。我的第一篇关于乱伦的论文，是于1976年与莉萨·赫希曼（Lisa Hirschman）合写的。我们的原稿曾“秘密地”流传一年，之后才得以正式付梓。我们开始收到来自全国各地的信件，许多妇女将她们从未吐露过的故事告诉我们。从她们身上，我们领悟到勇于说出难以启齿的秘密之力量，也见证到当否认与压抑的藩篱撤除后所释放出来的创造性能量。

这本书中呈现的，是我20年来的研究成果，以及我对性与家庭暴力受害者的临床工作心得。它也反映了我对其他受创患者不断累积的了解，特别是那些曾参与过战役的退伍军人和政治恐怖活动的受害者。这是一本有关重建关联性的书：无论在公众领域与私人领域之间，在个人与社群之间，或在男性与女性之间。这是一本描绘共通经验的书：无论是在强暴罪行的幸存者和参战退伍军人之间，在受虐妇女和政治犯之间，还是由独裁暴君所建立的大型集中营的幸存者和由家庭暴君所建立的小型隐匿集中营的幸存者

之间。

长期生活在恐怖情境中的人，所蒙受的心理伤害是可以预期的。创伤造成异常的范围有如一个光谱，从单一巨变事件的影响，到长期不断受虐的复杂影响。既有的精神疾病诊断观念，尤其是那些会轻易加诸在女性身上的重度人格障碍之诊断，通常已难以识别出受创对个人的冲击。本书的前半部分将描述人类对创伤事件的适应性变化之连续光谱范围，并对长期不断受虐的幸存者所产生的心理异常给予一个新的诊断名称。

由于创伤症候群（traumatic syndromes）有许多相同的基本特性，因此复原过程也大致沿着相同的途径。主要的复原阶段为：建立安全感，还原创伤事件真相，修复幸存者与其社群之间的关联性。本书的后半部分将会对治疗过程做一个整体性概述，并对受创者的心理治疗提出新的观念架构。对于创伤造成异常的特性和治疗的原理，本书都使用幸存者的见证和各种文献中的案例来加以阐述。

本书的研究素材包括我早期对乱伦恶行幸存者的研究，我近期对童年创伤与边缘型人格障碍之关系的研究。本书的临床素材则是我在一家女性精神医疗中心的20年执业经验，在一所大学教学医院10年教学和担任督导的经验。

本书最重要的部分，是创伤幸存者的见证之词。为了保密，所有当事人我都冠以假名，只有两者例外。其一，那些接受过访问并谈及他们工作内容的治疗师和临床医师；其二，那些已将故事公之于世的幸存者。至于叙述案例的短文都经过改编，每一篇内容都是由许多不同患者的经历综合而成的。

面对幸存者带给我们的挑战，我们要设法将支离破碎的情节拼凑起来，要将历史还原，并据以解释他们现在所表现出来的症状。在创伤的议题上，我一直努力整合临床的观点和社会的观点，既不牺牲个人经验的特异复杂性，也不忽视社会政治背景的广泛影响性。我也一直尝试统合那些有明显分歧的知识，并试图发展出可同样应用在不同议题上的观念：那些应用于传统女性角色中的家庭与性生活的经验，以及应用于传统男性角色中的战争与政治活动的经验。

本书诞生的时代，正是一个因女性运动而得以公开讨论普遍存在的性与家庭暴力的时代，也是一个因人权运动而得以公然控诉普遍存在的政治暴行的时代。我预期，这会是充满争议性的一本书：首先，它是用女性主义的观点写成的；其次，它挑战了既有的诊断观念；最后，可能也是最重要的一点，它谈的都是一些可怕、讨厌的事，一些没有人真正想听的事。我尝试在传达自己想法的时候，使用的是一种能与大众产生联系的表达方式，希望一方面能忠实地恪守专业上的冷静、理性的传统，另一方面又能不失真地反映出被侵犯者和被伤害者的激情控诉。我也在试着找出一种表达方式，既抵挡得住双重思想的控制，又能让大家愿意进一步正视那群受着“难以启齿”创伤折磨的人。

[1] 又译为“分离”。——编者注

# 第一部分 创伤性障碍

## 第1章 一段被遗忘的历史

要让创伤的事实得到大众的注意，需要有愿意相信并保护受害者，还能让受害者与目击者联合起来的社会背景。

心理创伤的研究有一段令人费解的历史——一种间歇性的失忆现象，即会有一段积极探究的时期与一段漠视遗忘的时期轮流交替着。这种现象在19世纪即不断重复，类似的一些研究在刚开始从事后不久又忽遭弃置，总要经过一段很长的时间才又重新被发现。50或100年前的经典文件，内容读起来还像现代作品一样新颖。虽然这个领域事实上非常丰富而深厚的传统，但总是会被周期性地遗忘，然后再周期性地捡回来。

造成这种间歇性失忆现象的原因，并非由于研究主题的流行风潮改变所致——虽然这是每个学术领域的普遍现象。心理创伤的研究并没有因缺乏兴趣而式微；相反地，这个主题所激起的争议是如此强烈，让它不时地成为众人围剿的对象。心理创伤的研究不断带领我们进入不可思议的领域，并让我们的一些基本信念濒临崩溃。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《创伤与复原（心理创伤疗愈经典畅销丛书）》（美）赫尔曼（Herman, J.）著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1258.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

