

# 复杂性创伤后压力综合征 的自助治疗

——基于躯体体验的视角

Self-Help Healing for Complex PTSD, ADHD & ASD:  
From the Perspective of Somatic Experience

◎ 光瞳

2025.10.25 • 郑州

# 目录

前言 .....	1
自助的可行性 .....	1
自助的必要性 .....	1
基本思路 .....	2
阅读提示 .....	3
1    自助的基本认识 .....	5
1.1    人性观 .....	5
1.2    责任观 .....	5
1.2.1    自我负责精神 .....	5
1.2.2    全力斗争精神 .....	6
1.2.3    持久战精神 .....	6
1.2.4    忘我精神 .....	7
1.3    心理治疗的社会关系范式 .....	7
1.3.1    先天与后天观 .....	7
1.3.2    社会关系模型与神经生理模型 .....	8
1.3.3    自愈的典型过程 .....	9
1.4    积极心理学的差异观 .....	9
1.4.1    大同小异观 .....	9
1.4.2    谱系观 .....	10
1.4.3    谱系观视角下的诊断标签 .....	11
1.4.4    谱系观视角下的自助 .....	11
1.5    交流圈 .....	13
1.5.1    主体-环境交流圈 .....	13
1.5.2    主体间交流圈 .....	14
1.5.3    观察者与当事者 .....	14
1.5.4    同步性 .....	15
1.5.5    合作与对抗 .....	15

1.6	体感疗法的身心观.....	16
1.6.1	整合的身脑观.....	16
1.6.2	整合的身心观.....	17
1.6.3	互动流与成长潜能.....	19
1.6.4	两种成长.....	20
1.6.5	身、心、智的协同性.....	21
1.6.6	创伤化的两个维度.....	22
1.6.7	整合观视角下的自助.....	24
2	概念解析.....	25
2.1	活动.....	25
2.1.1	活动与活动性.....	25
2.1.2	显著活动与微活动.....	26
2.1.3	行为活动与心理活动.....	28
2.1.4	活动与感知觉.....	28
2.1.5	微活动与感知觉品质.....	30
2.1.6	活动性与现实检验.....	30
2.1.7	活动性与肌张力.....	31
2.1.8	活动性与注意力品质.....	32
2.1.9	强迫性.....	32
2.2	感觉与知觉.....	33
2.2.1	感觉与知觉的关系.....	33
2.2.2	现实感.....	33
2.2.3	想象知觉与现实知觉.....	34
2.2.4	现实检验.....	35
2.3	唤醒水平.....	35
2.3.1	唤醒的概念.....	35
2.3.2	唤醒水平与活动性.....	37
2.3.3	活力.....	38
2.3.4	能量.....	38

2.4	意识与意识对象.....	39
2.4.1	意识对象的概念.....	39
2.4.2	意识对象的切分.....	39
2.4.3	意识对象的残迹与身心状态的滞留.....	40
2.4.4	心理创伤的形成.....	41
2.5	注意.....	43
2.5.1	注意的概念.....	43
2.5.2	注意的能动性.....	43
2.5.3	注意力的品质.....	44
2.5.4	互动平衡.....	44
2.5.5	专注.....	45
2.5.6	正念.....	46
2.6	压力.....	47
2.6.1	生理压力与心理压力.....	47
2.6.2	心理冲突与心理压力.....	48
2.6.3	魔鬼的气球.....	50
2.6.4	赤子之心.....	51
2.6.5	防御.....	52
2.7	情绪.....	53
2.7.1	情绪的概念.....	53
2.7.2	初级情绪与次生情绪.....	53
2.7.3	积极情绪与消极情绪.....	54
2.7.4	重要的消极情绪.....	54
2.7.5	情绪与感受.....	59
2.7.6	感受的主体间性.....	59
2.7.7	述情障碍.....	61
2.7.8	宣泄.....	62
2.8	解离.....	63
2.8.1	解离的概念.....	63

2.8.2	身心解离.....	63
2.8.3	心智解离.....	64
2.8.4	解离与正念.....	65
2.9	体觉与体会.....	66
2.9.1	体觉.....	66
2.9.2	体会.....	66
2.9.3	话语霸权与共识.....	67
2.9.4	体会与身心智关系.....	69
2.9.5	体会与表达.....	70
2.9.6	体会与自我倾听.....	71
2.10	序列化行为.....	72
2.10.1	序列化行为的概念.....	72
2.10.2	序列化行为的建立与瓦解.....	72
2.11	条件反射.....	73
2.11.1	条件反射的序列化解释.....	73
2.11.2	情绪闪回.....	74
2.11.3	广场焦虑反射.....	74
2.11.4	创伤的微妙化与显著化.....	75
2.11.5	创伤性重演.....	75
2.12	驱力.....	76
2.12.1	驱力的概念.....	76
2.12.2	情感动力.....	77
2.13	身心状态.....	78
2.13.1	习惯状态与最佳状态.....	78
2.13.2	中立状态.....	78
2.13.3	中立状态的养成.....	79
2.13.4	自我安抚.....	80
2.13.5	内在声音.....	80
2.13.6	躯体记忆、直觉和依恋.....	81

2.13.7	情感底色.....	81
2.13.8	情感遗弃与情感忽视.....	82
2.13.9	中立状态的意义.....	83
2.13.10	身心状态的划分.....	83
2.13.11	身心状态视角下的自助.....	85
3	病理论述.....	86
3.1	应激.....	86
3.1.1	应激与应对.....	86
3.1.2	僵直.....	87
3.1.3	应对能力的发展.....	89
3.1.4	心理韧性.....	90
3.2	定向反应.....	91
3.2.1	定向反应的概念.....	91
3.2.2	定向反应与情绪.....	91
3.2.3	创伤化的过程.....	93
3.2.4	自我对抗.....	94
3.2.5	寄生性紧张的补偿效应与省减效应.....	95
3.2.6	危机信号的泛化与闪回的触发.....	96
3.2.7	僵直的发展与解除.....	97
3.2.8	定向反应的重启.....	99
3.3	自我抑制与微观管理.....	99
3.3.1	自我抑制.....	99
3.3.2	意志力.....	100
3.3.3	克制与行为抑制.....	100
3.3.4	反应抑制.....	101
3.3.5	微观管理.....	102
3.4	神秘主义与情绪推理.....	103
3.4.1	神秘主义.....	104
3.4.2	情绪化推理.....	104

3.5	习得性无助.....	105
3.5.1	习得性无助的概念.....	105
3.5.2	主体-环境交流圈视角下的习得性无助 .....	105
3.5.3	主体间交流圈视角下的习得性无助.....	107
3.6	活动视角下的创伤.....	108
3.6.1	创伤与活动性的退化.....	108
3.6.2	磨损性创伤.....	109
3.6.3	破碎的自我认知.....	109
3.7	注意力品质视角下的创伤.....	110
3.7.1	无可注意.....	110
3.7.2	自我沉迷.....	111
3.7.3	自我催眠.....	111
3.7.4	注意力缺陷与多动表现.....	112
3.7.5	瞬间定位能力.....	114
3.7.6	异常注意力品质的常态化.....	114
3.7.7	假性高敏感人格.....	115
3.7.8	神游.....	117
3.7.9	思维反刍.....	119
3.8	身心状态视角下的创伤.....	120
3.8.1	中立状态的变形与瓦解.....	120
3.8.2	摇摆不定的性情.....	122
3.8.3	社会性退化.....	123
3.8.4	中立状态与述情障碍.....	124
3.9	CPTSD 的形成 .....	125
3.9.1	受伤与停滞.....	125
3.9.2	创伤性压力与应激障碍.....	126
3.9.3	创伤易感性与二次创伤.....	128
3.9.4	生理脆弱性与心理脆弱性.....	129
3.9.5	微生理缺陷与情感忽视.....	130

3.9.6	创伤的代际传递.....	131
3.9.7	共情与创伤的传染.....	132
3.9.8	家庭关系中的课题分离.....	133
3.9.9	消沉的代际传递.....	134
3.9.10	推拉效应.....	135
3.9.11	情绪稳定性的丧失.....	135
3.10	ASD 与 ADHD 的形成 .....	136
3.10.1	创伤知情思想的扩展.....	136
3.10.2	神经多样性与标签化.....	137
3.10.3	显著的早期崩溃.....	138
3.10.4	微妙的早期崩溃.....	139
3.10.5	ASD 和 ADHD 的创伤故事 .....	140
3.11	ASD、CPTSD 和 PTSD 的共病 .....	141
4	自助的基本工具.....	143
4.1	生物性节律.....	143
4.1.1	深呼吸.....	143
4.1.2	情绪节律.....	143
4.2	体感疗法与费登奎斯方法.....	144
4.2.1	获取流畅感.....	145
4.2.2	见证自我抑制.....	146
4.2.3	注意自身驱力.....	147
4.2.4	身体与心智的对话.....	147
4.2.5	突破自我抑制.....	148
4.2.6	重建情感连接.....	150
4.3	特殊思想工具.....	150
4.3.1	链网释法与互释法.....	150
4.3.2	端点配对意识.....	151
4.3.3	图像式思考.....	152
4.3.4	关系映射.....	152

4.4	认知矫正与社会常模.....	153
4.5	哀悼.....	154
4.5.1	哀悼的概念.....	154
4.5.2	哀悼与羁绊.....	155
4.5.3	哀悼与仇恨.....	156
4.5.4	哀悼实例一则.....	156
4.6	书面表达.....	158
4.6.1	书面表达的意义.....	158
4.6.2	正向表达原则.....	159
4.6.3	记录画面中的背景和空白.....	160
4.7	梦境与半醒时分.....	160
4.7.1	梦.....	160
4.7.2	半醒时间.....	160
4.7.3	梦与闪回.....	162
4.8	肢体对抗能力训练.....	163
4.8.1	对抗的意义.....	163
4.8.2	肌肉的强化与松解.....	163
4.9	幽默感训练.....	164
4.10	外部投注.....	165
4.10.1	补充知觉反馈.....	165
4.10.2	树立榜样.....	165
4.10.3	找到精神寄托.....	165
4.10.4	领悟活力的内涵.....	166
4.10.5	找到值得对话的伙伴.....	166
4.10.6	为所当为.....	167
4.11	眼动脱敏与再加工技术的启示.....	167
4.12	贵人.....	169
4.13	饮食调整.....	170
5	自我概念化.....	171

5.1	自我概念化的内涵.....	171
5.2	从 CPTSD 中毕业 .....	172
5.2.1	康复与毕业.....	172
5.2.2	强者与弱者.....	172
5.2.3	毕业的现象学指征.....	173
5.3	迷路者的小故事.....	175
5.3.1	自我认知类.....	175
5.3.2	人际关系类.....	182
5.4	觉醒时刻的小故事.....	193
6	结语.....	199
7	参考资料与推荐书目.....	200
7.1	心理学基础必读.....	200
7.2	自闭症谱系障碍必读.....	200
7.3	认知行为疗法必读.....	201
7.4	心理动力学必读.....	202
7.5	体感疗法&感觉运动心理疗法&身心学必读 .....	202
7.6	无伤运动必读.....	203
7.7	选读.....	203

# 前言

## 自助的可行性

首先我们想象一种理想情况：每个人都可以借助功能性磁共振成像（fMRI）等技术实时监测自己在进行某种心理活动时相应的大脑活动，将其与一般人在相似情形下的大脑活动相对比，我们就可以评估出自己的心理健康状况并指导自己作出调整。

虽然上述情形并不现实，但是在主观上，不同的脑活动对应于不同的现象学体验和认知图式。出于各种因素的影响，即使身处相似情境，同一主体在不同时机产生的体验也可能存在各种品质差异，因此脑活动模式的差异可以通过现象学体验的品质差异得到自主评估。自闭症谱系障碍人士（简称 ASD 人士或自闭人士）和复杂性创伤后压力综合征幸存者（简称 CPTSD 幸存者，在不造成歧义的前提下可与前者合并简称为幸存者）虽然自身存在各种局限，但仍然有相当程度的社会功能，他们有能力通过观察与学习，尤其是在社会活动中的学习，作出相对客观的自我评估。

与创伤后应激障碍（posttraumatic stress disorder，简称 PTSD）相比，复杂性创伤后压力综合征（Complex PTSD，简称 CPTSD）虽然病理更加复杂，但与之关联的创伤性事件往往相对温和，主体更容易承受在处理创伤过程中被激起的各种痛苦情绪。

上述条件使自助治疗成为可能。

## 自助的必要性

复杂性创伤后压力综合征与自闭症谱系障碍（Autism Spectrum Disorder，简称 ASD）拥有相当程度的共性。本文重点在于帮助主体实现转变，无意于对二者作出明确区分。实际上，二者的区分具有很大的主观性：如果针对 CPTSD

的治疗手段对 ASD 人士管用，人们就会认为之前的诊断有误；如果所有的治疗手段对 CPTSD 幸存者都不管用，人们就会怀疑此人是 ASD 人士。二者内涵的丰富性和表现的多样性与复杂性使现代医学手段对其如隔靴搔痒，难以发挥作用，而相关心理治疗手段普遍周期长、成本高、效果差。即使有效果，由于幸存者心智发展水平普遍落后，这些治疗效果向生活情境的迁移也是一个问题。对于业已成年的幸存者，自助几乎是唯一可靠的手段。

心理障碍的消解需要依托良好的社会关系，但幸存者往往极度缺乏与他人发展有意义的关系的能力。如果强行将他们推入各种复杂的社会环境（类似暴露疗法的做法），不但无益于成长，而且可能造成二次伤害。实际上，自我疗愈的早期阶段完全可以在相对简单的社交情境甚至安宁的独处中进行。只有在处理了一些顽固的基础问题以后，社会层面上的支持才能充分发挥作用。本文重点关注的就是处理这些基础问题的方法。

自助的前提是独立生活能力。对于尚年幼的幸存者，治疗必须从重建依恋关系（attachment）入手。这需要当事者、养育者和专业人员共同参与，为本文力所不及。本文主要服务于已在跌跌撞撞中步入成年，具有一定独立生活能力的幸存者。

## 基本思路

认知行为疗法（Cognitive Behavior Therapy, CBT）在 PTSD 治疗领域占据着绝对主导地位。其中尤以认知加工治疗（Cognitive Processing Therapy, CPT）和延时暴露疗法（Prolonged Exposure Therapy, PET）应用最为广泛。但是，当认知行为疗法应用于 CPTSD 时，效果却不尽如人意。

着眼于躯体体验的创伤治疗技术脱胎于格式塔疗法（Gestalt Therapy，或称完形治疗）。其中以彼得·莱文（Peter Levin）的体感疗法（the Somatic Experiencing approach，简称 SE，又译“身体体验疗法”或“躯体体验疗法”）最为知名。认知行为疗法从认知图式和行为习惯入手，驱动身心状态发生转变。但 CPTSD 还需要更多复杂微妙的处理，需要用到很多特殊的思想工具和实践技巧。体感疗法从躯体体验切入，正好弥补认知行为疗法的不足。从认知行为疗法的角度来看，体感疗法在操作上很像是认知加工疗法和延长暴露疗法的一种

特殊封装版本。它以具体个案为中心，充分关注难以表达的微妙细节，极具耐心和专注度。本文关注的正是体感疗法对认知行为疗法的这种补充作用。

在国内，认知行为疗法和心理动力学（psychodynamics）较为流行，体感疗法的群众基础则相对薄弱。因此本文会用较多篇幅介绍与体感疗法有关的概念和思想，对认知行为疗法和心理动力学不再赘述，有关资料可通过文末推荐书目获得。

与发烧和咳嗽类似，ADHD 和 ASD 属于粗糙的症状集合而非规范的病理标签。本文基于积极心理学的差异观（详见 1.4 节）和体感疗法的身心观（详见 1.6 节），将 ADHD 和 ASD 的本质理解为一种“脆弱性”。由于早期发育进程遭受的剧烈扰动，主体在人生的起点上就处在一种“脆弱状态”。这种状态使他在人生早期的探索中极易遭受各种伤害，甚至他的身体本身就是创伤源（详见 3.10 节）。ADHD/ASD 人士的创伤化（traumatisation）进程在幼儿期甚至更早的人生阶段就已经开始，经过长期迁延和代偿，形成了乱麻般复杂混乱的表现。ADHD/ASD 只是对这些表面现象的概括。ADHD/ASD 的自助治疗应当以 PTSD/CPTSD 的自助治疗为基础。相比“神经多样性范式”、“病理学范式”和传统的社会关系范式，本文对 ADHD/ASD 的认识和理解可概括为“立足于现象学世界的社会关系范式”。

在不致造成歧义的前提下，本文将心理创伤称作创伤。但我们将很快看到，心理创伤与身体创伤有很大的同源性。脆弱的心理与脆弱的身体是一对孪生兄弟。

本文既非保姆式的教程，也非字典式的手册。本文仅是作者基于自身知识储备和切身经验所作的分享。希望能为有需要的人带来一些帮助，也希望普通人能够借此一窥创伤幸存者的现象学世界（有时也称“主观现实”），从而能够多一些理解与包容。

## 阅读提示

全文共计十五万余字，分为七章。为使行文简洁，对于在文末必读书目中已经详尽解释的概念（譬如应激障碍的定义、CPTSD 的定义等）或案例，本文不再多做说明。这可能给缺少心理学基础的读者或者因为严重创伤化而导致注

意力缺陷的读者带来一定阅读难度。这种难度在某种意义上是必要的，可以理解成作者有意安排的一项挑战。读者也可尝试从第四章开始阅读。

文章末尾的必读资料（详见 7.1-7.6 节）绝非本文可有可无的点缀。如果这些资料看不进去，恐怕本文也难合胃口。其中，标★的两本是本文思想的直接来源，没有它们就没有本文。

CPTSD 不同于 PTSD。对于 PTSD 幸存者，本文内容可能过于繁琐枯燥，意义有限。

CPTSD 的自救是一项严肃、漫长、极具挑战性的工作。知识储备、生活阅历、学习能力、耐心、决心、悟性都不可或缺。只有坚信自己拥有这些能力的人才能自救。超越创伤的旅程宛如一次重生，许多人会因此而收获更高的思想境界，正所谓功不唐捐。本文不适合追求速成之人或者仅仅只是为日常琐事困扰之人。

文章内容存在假说成分，可靠性需读者自行鉴别。检验真理的最终标准是实践而非权威，不能给出解决方案的诊断对于当事者缺少意义。用后现代心理治疗理论的话说，每个来访者都是自身问题的专家。对于心理治疗理论的科学性，当事者和研究者拥有同等发言权，二者是对等合作关系。

除引文段落外，本文属于原创作品，转载与引用请遵守相关规范。

# 1 自助的基本认识

## 1.1 人性观

本文不讨论反社会性人格。

亲社会性是人类的本能。常人之所以偏好社交，并不是因为常人的亲社会本能更强，而是因为常人在生活中积累了丰富的积极互动体验。如果一个人从未与他人建立过有意义的情感联接，就不可能知道什么是孤独，更不可能主动去抗拒孤独，但这并不意味着他们不会遭受孤独的影响。例如自闭症谱系障碍（或其他广泛性发育障碍）儿童普遍存在植物神经紊乱、免疫力低下、唤醒水平异常、注意力调节困难等问题，这些问题在很大程度上都是由长期孤独造成的。

心理治疗的目标是充分舒展主体自身的天性，而非追求什么“理想人格”。如果主体表达爱意的能力受限，那只是因为他遭受过很深的伤害。自救动机在很大程度上决定了自救之路能走多远。如果你能认识到自己从根本上被爱着，但自己却因为各种难以言说的局限而无法去爱别人，我的文字或许可以助你一臂之力。

## 1.2 责任观

### 1.2.1 自我负责精神

创伤与缺陷并非自己的过错，但自己必须为自己的解救负起最终的责任。能看清自己的责任，才能看清自己拥有的能动性和影响力。“为自己负责”绝非“受害者有罪”。负责绝不意味着替人“背锅”甚至受辱。

虽然很多幸存者的不幸都和生理缺陷、原生家庭或成长环境相关，但是这些因素都属于人生的“初始设定”。走出创伤阴影的第一步，就是和自己的初始设定和解。和解不是原谅，更不是清算，而是真正看见了成长的全貌。只有能领悟这一点的人才有可能实现自救。

培养自我负责精神，首先需要完成从“受害者”到“幸存者”的身份转换。将核心关注点从“自己受到了哪些伤害”转移至“自己何以坚持至今”和“自己还可以做些什么”。

疗愈的过程会唤起大量愤怒。幸存者必须牢记“恨事不恨人”的原则。原谅和清算都与疗愈无关，它们应该是在疗愈完成后由主体凭借自己完整的认知能力重新评估的事情。感受愤怒是为了让我们重拾被自己放弃的内在力量，而不是为了将失去力量的原因归咎于他人的剥夺。把原因归咎于他人，相当于承认了他人可以控制我们的疗愈进程，这无疑是自挫的做法。

## 1. 2. 2 全力斗争精神

如果将创伤比作树木的伤口，CPTSD 就是遍体鳞伤的树木倒下后散落的枯枝败叶。CPTSD 的治疗过程既不是简单的处理创伤的过程，也不是简单的清理垃圾的过程，而是在残躯上再度长出一棵大树的过程。幸存者必须丢掉“缝缝补补又三年”的幻想，做好脱胎换骨的准备。幸存者只有认识到自己已退无可退，一切逃避手段都已经彻底失效时，才能走向觉醒。否则，他们很容易在自救过程中陷入自怜。

## 1. 2. 3 持久战精神

反应的极端化总是和事件的孤立性紧密相连。面对一个麻烦，如果一个人相信自己不可能第二次碰到它，他很可能要么孤注一掷，透支自己，要么什么都不做，只是闭上眼睛祈祷它快点过去。但如果他相信这个麻烦会成为常客，如果置之不理，自己将受到越来越多的限制，他就会采取完全不同的态度。能够走出创伤阴影的人远比常人更加懂得“周旋”二字的分量。

CPTSD 的自救是一个螺旋上升的过程，无法一蹴而就。过程中每一轮新的循环都比上一轮需要承受更大的压力，同时也有更多的资源可以利用，循环结束后主体也会收获更多的活力和更深刻的平静。在循环的过程中，主体的身心从一地碎屑开始，逐渐形成较大的碎片，最后融合成一个统一的整体。

每一轮循环都是一个“开窍”“觉醒”或者“升维”的过程。它是在主体最本真的生命力得到释放后自然完成的。心理治疗是为了使我们舒展天性，从

生活的“流畅感”中找回自信，而不是把我们变得小心翼翼。

## 1.2.4 忘我精神

问题的解决方案从来不会出现在问题形成的地方。一直盯紧自己的创伤和缺陷的人只会在其中越陷越深。找到自己的心灵寄托与人生追求，在追求的过程中与他人建立并发展情感连接，是人格发展的必经之路。

人格发展的过程是主体走出自我，走向他人的过程。走向他人的过程又是完善自我，学会独处的过程。这听起来有些矛盾，然而这种矛盾正是生命与死物的本质区别。能够体会到矛盾背后的共同本质，达到“欲辨已忘言”的境界，往往是觉醒的起点。

有关忘我精神的更多内容，参见 4.10 节“外部投注”。

# 1.3 心理治疗的社会关系范式

## 1.3.1 先天与后天观

异常的神经模式是心理问题的原因还是结果？这个问题无法在神经科学的框架中得到回答。

作为生物体的人和作为社会个体的人并不在一个层面上。这一观点可以借助计算机科学中“软件系统”与“硬件系统”的关系来理解：早期的计算机系统并不刻意区分“软件”与“硬件”。随着计算机系统日趋复杂，人们开始从“硬件系统”和“软件系统”两个维度描述计算机系统。虽然软件系统以硬件系统为基础，但两者的概念系统和话语体系相互独立，软件系统并不能简单还原为硬件系统。计算机的一次作业过程可以从硬件过程和软件过程两个角度进行表述，两种表述都是自治的。二者在结构上无法简单对应，在逻辑上不能强加因果。二者之间的关系是复杂的（complex）而非线性的（linear）。同样，描述人的活动能力（尤其是社会活动能力）所使用的概念并不能与人体（包括人脑）的解剖结构或物质成分简单对应。

例如，人们曾经以为大脑的枕叶负责视觉功能。但随着技术的进步，人们发现盲人的枕叶同样高度活跃，于是人们对枕叶的认识上升到了负责空间辨识

功能。后来，人们发现单凭枕叶无法形成完整的空间感知能力，枕叶也不仅仅在辨识空间的过程中发挥作用。如今，科学家对大脑的认识已经发展到了非常抽象的程度，一系列独特的、脱离生活语言的概念系统正在形成。

但我们无须为此感到压力。正如计算机软件工程师并不需要了解硬件工作过程的无穷细节，也不会因为自身能力不足就轻率要求变更硬件系统。我们无须为了理解和处理自己的创伤而学习无穷无尽的神经生物学或神经化学知识，这对于自助意义不大，而且药物干预或物理介入常常意味着风险。研究者们生硬地区分“先天因素”和“后天因素”，“内生因素”和“外界因素”，主要是为了完成责任切割，明确限定“不可干预”与“可干预”、“理化干预”与“认知干预”的分野，以回答“能否干预，谁来干预”的问题。这个问题的答案关乎研究者（观察者）的切身利益，对于当事者却几乎毫无价值。

假如我们将心理障碍的生理基础比作母鸡，将异常的认知图式和行为习惯比作鸡蛋（这样类比是考虑到鸡生蛋比蛋生鸡更容易），那么心理障碍形成的过程就是鸡生蛋蛋生鸡直到鸡圈被挤爆的过程。干预的首要目标在于打破这一循环，而非关心最初到底是蛋多还是鸡多。情绪智力如同肌肉，它既是天生的，又是练出来的；既是命运赐予我们的礼物，也是命运为我们施加的限制；既是在各种活动中下意识地发展的，也可以通过有意识的锻炼得到发展。任何心理障碍都是先天因素（不可抗力）和后天因素（可抗力）共同作用的结果。一种心理障碍主要被归因于先天还是后天，取决于当事者或研究者如何看待自身在其中的责任。如果当事者（研究者）倾向于主动承担责任（选择非介入性手段），就比较容易接受后天归因，否则，就更容易接受先天归因。先后天之争看似属于科学讨论，实际上是心理障碍各方干预势力的权力斗争。

### 1.3.2 社会关系模型与神经生理模型

心理问题的本质是各种各样的“疏离（alienation）”。心理问题只有在社会关系框架中才能得到最全面的认识和最准确的干预。对心理问题的观察、理解和干预有赖于具体互动中最微妙的各种细节。心理问题是社会关系问题的内化。神经生理层面的差异并不能直接决定个体适应能力的差异。过度关注神经生理因素有舍本逐末之嫌。脱离具体个体探讨心理问题的抽象本质意义有限。

幸存者不应该以“天赋不可改变”为借口逃避责任。

上面这段话集中体现了“社会关系范式”的核心思想。基于社会关系范式开发的心理干预模型都属于社会关系模型。与之相对，将心理问题的成因和干预手段主要归于神经生理因素的干预模型属于神经生理模型。认知行为疗法以社会关系模型为基础，体感疗法、感觉运动心理疗法以社会关系模型和神经生理模型的统一为追求。就目前心理干预技术的发展水平而言，所有效果良好的干预手段都离不开社会关系模型。本文主要使用社会关系范式理解各类心理问题，不会涉及太多神经生理学知识。

### 1.3.3 自愈的典型过程

常人遭受创伤后，往往会首先回到自己的“安全基地”，这个基地对于儿童是自己的依恋对象，对于成人是一个安全的避难所。等到初步定神以后，他会以更高的警觉性审视自己的环境和人际关系，从恢复最普通的活动（出行、购物、探访朋友、重返岗位）开始，逐渐打开心门，重新融入世界。当恢复活力以后，他就能够以各种情境下偶发的闪回为契机，检查并修正自己的认知，直至将创伤在各个层面上整合为自身阅历的一部分。此后，他将带着更深刻的体会和领悟投入新的生活。这是最典型的创伤自愈过程。这中间任一环节受到的限制，例如安全基地缺失、升高的警觉性不被认可、缺少稳定的事业和可靠的人际关系、因身体缺陷等原因缺少活力、无力承受闪回带来的情绪和身体唤起、缺少认知资源等，都可能将个体卡在创伤之中，发展出应激障碍。

## 1.4 积极心理学的差异观

本文基于积极心理学（Positive Psychology）的差异观看待心理障碍者与常人之间的差异。这种差异观可概括为“大同小异观”和“谱系观”，前者是后者的基础。

### 1.4.1 大同小异观

人类既有一致性，又有多样性，而一致性在其中占据主导地位，因此，人

类才可以既拥有丰富的可能性，又能作为一个整体存在。显著的一致中往往蕴含了微妙的差异，显著的差异中又存在广泛的一致。无论我们如何关注心理障碍者与常人之间的不同，这些差别与区隔都是次要的，细微的。人们之间的共同点和联系才是普遍的，主要的，只不过人们出于猎奇心理更愿意关注那一点不同罢了。

幸存者可以把自己的各种异常表现看成最原始的自我纠正意愿的表达。它们是在不暴露自身动机的前提下对自身困境的公开化和显著化。这相当于在拷问别人：“我好痛苦啊，这是怎么回事，你有什么头绪吗？”诚然大多数人的第一反应是猎奇或戒备，但总有一些人能作出最具意义的回应，这些人很可能成为幸存者人生道路上的“贵人”。但可惜的是大多数幸存者忙着处理自己的羞耻感，忽视了这些最重要的信息。

## 1. 4. 2 谱系观

谱系观反对标签化，强调连续性。

所谓的正常与异常不过是人们为了偷懒，强行给程度不同的同一表现贴上的对立标签而已。例如社会达尔文主义者简单粗暴地将人类划分为强者与弱者，将社会关系定义为“竞争”，从此就再也不必关心人类的多样性与社会活动的复杂性了。一个有价值的表述应当有能力涵盖同一谱系内从典型到非典型或者从一般到特殊的所有现象，而不是先将它们分开表述，再额外说明彼此的关联，这样只会人为制造割裂。

例如，本文将幸存者异乎常人的身心状态解释成个体的“习惯状态”显著偏离了公认的“最优状态”。常人也会有各种偏离，只是这种偏离并不显著，可以无意识地完成调整或代偿而无需额外耗费认知资源，也不会产生明显的不适。又如许多 CPTSD 幸存者习惯于将意识对象分为内心对象与外界对象，这显示了他们某种程度上的分裂感。但即便如此，他们对世界的主要体验仍然和常人相同，甚至常人有时也会认同这种划分，因为常人也会经历这些意识状态，只不过没有造成显著的适应不良罢了。本文为了表述方便，有时也会用“内”和“外”来区分事物，但是要用谱系观的立场来看待。

强迫行为和反射行为也可以看作处于同一谱系，两者的区别在于前者所依

托的激发条件相对苛刻因而在常人看来更容易得到觉察与调节。条件反射、非条件反射和操作性条件反射也可看作处于同一谱系。条件反射是以非条件反射为核心构件形成的序列化行为与契合要素一起构成的，包含了显著的操作行为的条件反射是操作性条件反射，在漫长演化中发展成硬连接的操作性条件反射是非条件反射。

人类和高等哺乳动物的智能也可以纳入连续的谱系。智能的有无并不是非此即彼的关系。从高等哺乳动物到人类，双手越来越灵活，散热机制越来越完善，神经系统越来越发达，身心整合所能达到的水平越来越高，智力越来越发达。如果人科人属的其它物种没有灭绝的话，我们会更容易观测到这种连续性。甚至可以说得更激进一些，现代人类未必比其他已灭绝的人种拥有更高的智能。现代人类的胜出存在很大偶然性，如果历史上的自然地理条件稍微发生一点改变，留下来的可能就不是我们这支人类了。

## 1. 4. 3 谱系观视角下的诊断标签

一个恰当的标签可以使原本无法名状的痛苦形成可分享的意义，主体可以以此出发，寻找有关资源，争取改变自身处境，这才是标签的意义。标签应该被理解为一种索引，而非一种身份。

可现实是标签往往使人“标签化”。有的人因标签而被边缘化，受到了各种特殊对待，许多父母仅仅因为孩子被打上了“阿斯伯格”或“自闭症”的标签就对孩子彻底丧失了信心。有的人因标签而偏执地寻找所谓“同类”以谋求心理安慰。人被异化成了标签的附属品，也就失去了改变的可能性。

如果一个人某方面的特质过于突出，就很容易把拥有相似特质的人看做同类，全然不顾其他更基本也更重要的品质。儿童往往热衷于寻找身份认同，他们一旦被贴上标签，就更容易跟其他带有特殊标签的人走到一起，这无疑会给成长引入新的风险。

## 1. 4. 4 谱系观视角下的自助

心理自助并非自己充当自己的咨询师，这完全不现实。

社会环境充满了各种潜在的创伤源，我们的免疫力和自愈力决定了我们所

受到的影响。从这一角度来说，幸存者似乎应该向免疫力和自愈力强大的人学习。然而遗憾的是，这些“强者”的现象学世界与幸存者的现象学世界差异过大，它们很难在同一话语体系中被表述清楚。常人无法理解幸存者为何如此脆弱，幸存者也无法理解常人何以利用创伤实现成长。自助理论的价值在于构建起一套科学的、能够同时涵盖幸存者和常人的现象学世界的话语体系，一方面使幸存者能够体会常人的现象学世界，理解他们的免疫力与自愈力，因而明确自身努力的方向和方法，另一方面使常人能够体会幸存者的现象学世界，理解他们的脆弱性，因而更容易与之相处。

自救不是发展出一系列特殊技能以代偿自身缺陷，而是帮助幸存者锻炼那些因创伤而萎缩的“心理肌肉”。以正念为例，情绪智力出色的人普遍拥有整合自身各种感受而免于被单一强烈情绪裹挟的能力，但他们从来不会强调自己的这种能力。在幸存者眼中，他们仿佛拥有某种神力。通过引入正念的概念，充分解释它的内涵，展示它的各种应用，我们就可以帮助幸存者培养起这种能力，从而帮助他们实现创伤后成长。

与生理缺陷相比，心理障碍具有很强的异质性。与其说人们难以找到心理障碍的生理基础，不如说心理障碍根本就没有共同的生理基础。每位当事者的“病理”可能都是独特的。这也是病理解学范式饱受争议的原因之一。心理障碍需要个体化的干预方案，而制定个体化的干预方案，离不开一套能够沟通不同现象学世界的话语体系。好比我们学开车必须首先认识刹车、油门等等。不清楚这些基本配置就强行上路只会造成交通事故。

人生充满了黑色幽默。有时简简单单一个问题就可能困住一个人一辈子。很多心理困境看似无解，只是因为它们难以在现有的话语体系下得到恰当表述。既然根本说不清楚，当事人就只能听天由命，将问题归结于某种先天缺陷。一套恰当的、能够沟通常人与心理障碍者的现象学世界的话语体系可以帮助我们在一张足够广阔而详尽的地图上定位自己的坐标，从而找到回家的路。作为一套有价值的自助理论，它的语言必须能够发挥“路标”“桥梁”和“翻译官”的作用。无法为受困者指明方向的理论无论多么精妙都只是花瓶。

这项工作的最佳人选是那些曾在两种（或多种）截然不同的现象学世界中生活过并且具有一定学术素养和表达能力的人。在人类历史上，往来于不同社

群的“边民”往往会成为最早的翻译官，他们为文明的传播与发展作出了重要贡献。

本文作者曾有幸在 CPTSD 幸存者与常人的现象学世界之间穿梭过。愿我的文章能够抛砖引玉，让人们对幸存者的现象学世界产生兴趣。

## 1.5 交流圈

互动形成立交圈（loops）。一方发起一个邀请，另一方作出回应，回应又驱使发起方改变状态，双方的状态在互为因果地快速变化。在交流圈不断地产生和消解的过程中，冲动（本文中的“冲动”特指行为冲动）、情绪和概念不断地涌现、发展、分化和消解，主体对刺激的适应和改造也在同步进行。

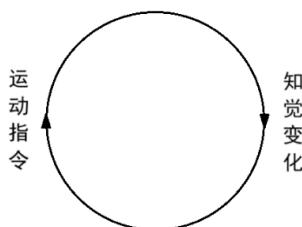
在劳恩·考夫曼（Raun K. Kaufman）的自闭症家庭内部治疗技术中，交流圈是一个重要的原始概念。本文以此概念为逻辑起点，全篇所有内容都应该放在交流圈中理解。

正如“症状”与“体征”是不同的概念（前者是主体能感知的不适，后者指观察者检查发现的异常），交流圈也可以从两个不同的视角进行表述。

### 1.5.1 主体-环境交流圈

从主体自身的角度来看，一切活动都发生在主体-环境交流圈中，其他的交流圈都是此交流圈的特例。主体自身发展的过程就是主体与环境的交流越来越丰富，交融越来越深刻的过程。在主观体验上，交流圈是感觉和行为的无限循环。主体-环境交流圈也可借助“自传入知觉（reafference）”的概念来理解。主体在交流圈的无限循环中学会组织自己的感官，学会使用自己的身体。主体-环境交流圈决定了主体的现象学世界。

主体-环境交流圈示意图：



## 1.5.2 主体间交流圈

从主体间关系的角度来看，一切的活动都发生在主体间交流圈中。所谓主体-环境交流圈不过是主体间交流圈的一个瞬时切片或者说是主体的“自我交流”罢了，而自我交流只是对主体间交流的内化，内化意味着经验的积累和习惯的养成。

本文不接受所谓“上帝（全能当事者或全能观察者）视角”，即使是主体间关系，也应当选定一个主体作为讨论中心，否则讲述者就成为了主体-环境交流圈中的主体。他讲的就不再是观察对象的故事而是自己的故事了。

主体间交流圈示意图：



## 1.5.3 观察者与当事者

在主体-环境交流圈中，观察者与当事者直接统一，围绕主体-环境交流圈展开的叙事就是“自我中心叙事”。在主体间交流圈中，观察者与当事者高度分化，主体必须拥有相当高的灵活性，在两种身份之间保持平衡，在积极参与活动的同时保持相对客观的观察。

幸存者由于人际互动匮乏，两种角色的分化程度很低。他们只有在二者分化不明显的情境下（例如解数学题时）才会有较好的表现。当生活场景涉及二者的分化时，他们不是成为纯粹的观察者，无法融入情境，就是沦为纯粹的当事者，处处受制于人。

心理问题只有在主体间交流圈中才可能充分暴露并得到解决。当主体想要回避心理问题，甚至将其渲染为一种天赋时，往往会沉浸于自我中心叙事，回避主体间叙事。

人际互动匮乏导致幸存者只有在主体-环境叙事下才能讲出令自己满意的故

事。他们以为自己只是在客观陈述观察对象的故事，殊不知这正是他们自己的故事。讲的是自己的故事，故事中却没有自己。他们对自身的责任和影响力缺少自觉。

观察者与当事者的概念可以借助控制论（Cybernetics）中“一级混沌”与“二级混沌”的概念来理解。

## 1. 5. 4 同步性

主体-环境交流圈是随着行为和感知的分化而形成的，体现了动作指令和感知觉反馈之间的同步性。初生婴儿的行为过程、感觉过程和知觉过程具有同一性，而后逐渐分化开来，成了在观察者看来相互关联而又有所区别的不同概念，同一性就成为了同步性。同步意味着相互确认、相互适应与相互交融。这种同步性使“我”成为“世界的我”，使“世界”成为“我的世界”。主体认识世界的过程也就成了认识自我的过程，整合自我不同部分的过程就成为了整合世界不同侧面的过程。

同理，主体间交流圈是随着自我与他人（或“属我”与“非我”）的分化而形成的，体现了互动双方的同步性。这种同步性使“我”成为“关系中的我”，使“关系”成为“我的关系”。主体建立自身主体性的过程就成为了认识他人主体性的过程。

在主体活着的任一时刻，他的一切活动都在交流圈中进行着。无论这些活动是受注意的（有意识的）还是不受注意的（无意识的），是情节性的（可回忆的）还是非情节性的（不可回忆的）。所有的，同时也是无限的交流圈汇集成了互动流。

## 1. 5. 5 合作与对抗

在主体间交流圈中，建立和维持互动的过程就是合作。无论主体向对方传达的态度是支持还是反对，只要以维持互动为目的，就是在肯定对方的存在感和影响力。我们接受了对方传达的信息，整理出其中的要点，然后给出我们的意见。我们承认双方共享相同的话语空间（语境），赋予了对方与我们平等对话的资格，允许他们影响我们，这就是合作。矛盾不可怕，有矛盾才有来往。

双方你来我往，才能合作出一部完美的戏剧。在合作过程中，双方被彼此深刻影响，逐渐打上对方的烙印。

在主体-环境交流圈中，对应合作的概念是“探索”和“交融”。

妨碍或破坏互动的活动就是对抗。合作具有持续性，对抗具有不可持续性。正如任何成果都不能一蹴而就，但都可以毁于一旦。对抗最终会引出新的合作，否则主体将陷入危机。关于对抗的最著名实例就是由印度革命家莫罕达斯·甘地（Mohandas Karamchand Gandhi）组织领导的非暴力不合作运动。

特殊的生活体验使幸存者很难与他人共享相同的话语空间，他们发出的请求或作出的回应常常偏离社会常模，令人困惑，这种不自主的对抗会严重限制他们的互动能力。为了弥补自己对互动造成的破坏，他们常常倾向于过度合作，导致自己很容易被自己不喜欢的东西影响，这让他们十分痛苦。严重的挫败感使他们越来越逃避现实。逃避和逃跑是完全不同的概念。逃跑是对抗的一种形式。逃避既不是合作，也不是对抗，是对自身社会性的剥离。一个行为是逃避还是逃跑，有时并不直观。它在一定程度上取决于主体的参与感。逃跑往往伴随着兴奋，逃避往往伴随着强烈的恐惧甚至绝望。逃跑者能够在事后进行有效的复盘。逃避者往往难以自圆其说，认知表现出碎片化甚至解离的特点。

## 1.6 体感疗法的身心观

### 1.6.1 整合的身脑观

体感疗法不会刻意区分大脑活动和身体活动。任何一个具体的活动都会同时涉及到包括大脑在内的身体各部分的活动，大脑的活动可以通过身体的微活动间接观测。本文所述“身体（肉体）”全部包括大脑。

即使是草履虫这种原生动物，其日常活动也清楚地展现了某种为生物所独有的品质。我们在观察草履虫的生活时，总是不自觉地体验到与观察高等动物时相似的情感。这种情感用“投射”无法解释，因为我们无论观察多么复杂的机械运动都很难有这种感受。即使是非常原始的生命，我们也能从它们的活动中感到某种类似情绪、意图之类的东西。本文无意于探讨生命的本质，只是想以此切入现代心理治疗中普遍使用的心智的层次模型。

从肢体到大脑，从大脑的低级皮层到高级皮层，并非前者从属于后者，低级服务于高级。相反，前者是后者的前提、基础、来源和归宿，后者是对前者的增强、扩展和整合。后者从前者中来，到前者中去，使前者在更高层面得到整合。让前者的能量流动变得更加高效而顺畅，从而发挥出更高的创造性才是后者存在的意义。这种身脑关系观可称为“整合的身脑观”，它将物种的演化历程和个体的发展过程相统一，将低级的本能活动和高级的认知活动相统一，使我们可以通过观察低等动物的生命活动认识高等动物生命活动的底层逻辑，通过观察儿童的活动理解成人活动的内在动力，通过身体活动所展示的外显信息了解大脑中发生的事情。

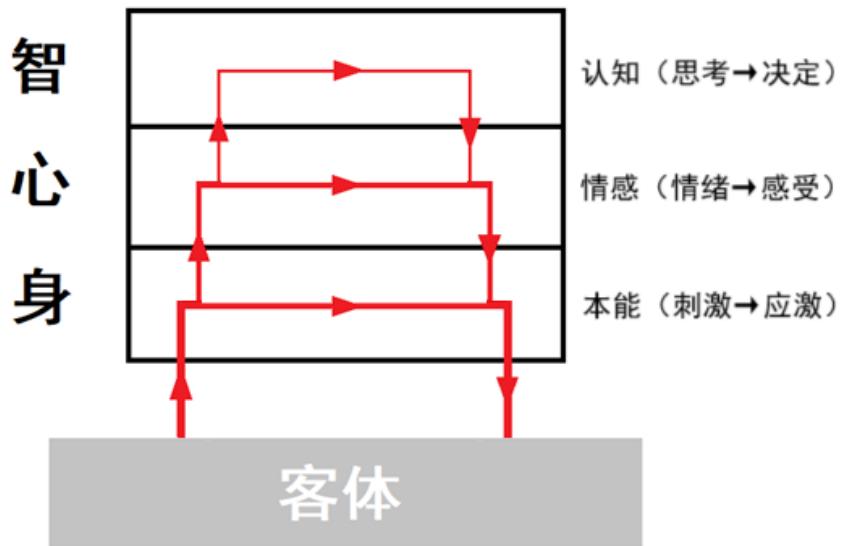
“本能”“情绪”和“认知”都是身脑整合的产物，整合程度依次提升。在日常语境下，人们常用“身体”指代本能。“整合”是一个略显尴尬的词汇，情感与认知并不能简单还原为生理活动，于是只能用“整合”“涌现”这类说法来笼统地表达身心关系。整合虽然抽象，但“鼓起勇气”大家都不陌生，鼓起勇气的过程就是一种自发的整合。所有自助策略最终都是为了帮助主体以最自然的方式“鼓起勇气”。

## 1.6.2 整合的身心观

行为是本能、情感和认知相整合的结果。

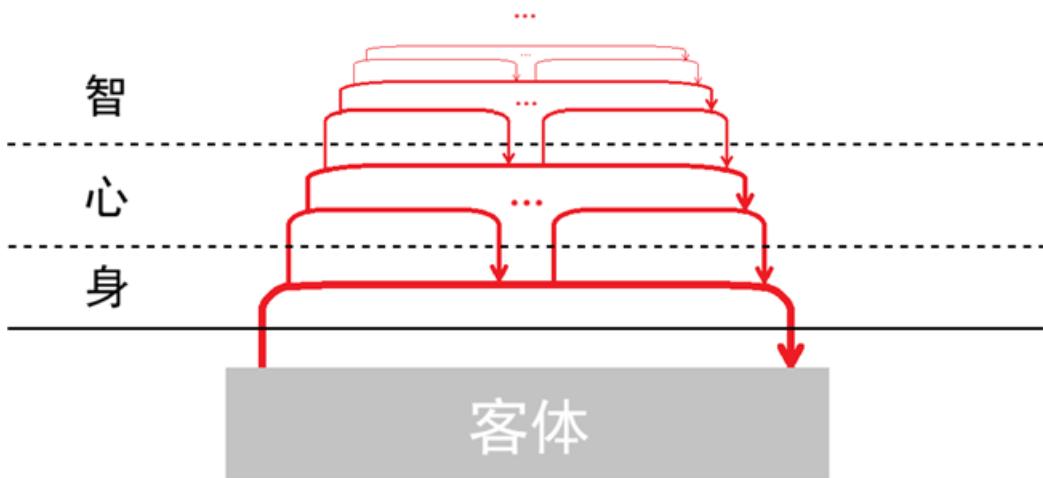
本能（“身”或“爬行动物脑”）、情感（“心”或“低等哺乳动物脑”）和认知（“智”或“新脑”）三者之间的关系可与上文所述身脑关系相类比，这种身心观可称为“整合的身心观”。它将物种的演化历程、个体的发展过程和具体的行为过程相统一，具有极强的承载力和指导意义。它让我们可以用身体和生活的语言（身体和生活所展示的外显信息）讲心理（现象学世界）的故事。“身”既是真实的“身体”，也是所谓的“潜意识”，它和外部环境直接统一。身与心构成了“儿童自我”，身、心、智一起构成了“成人自我”。

身-心-智模型示意图：

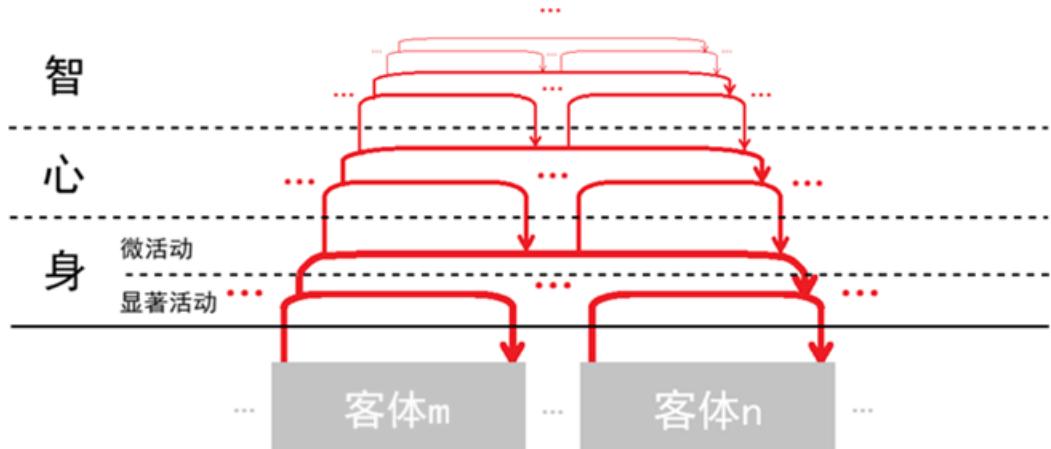


上图可与排便运动中的神经反射相类比。身、心、智可顺次类比为低级中枢与高级中枢。

或者也可以画成这样（请想象成一个分形结构）：

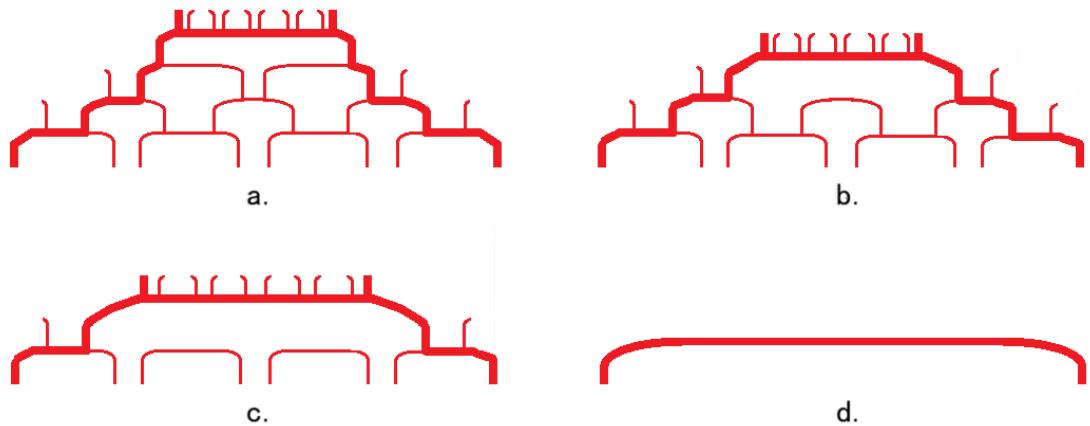


身是体验流的一阶整合，心是体验流的二阶整合，智是体验流的高阶整合。也可以进一步，加入社会活动，将显著活动算作〇阶，微活动算作一阶。这张图还可以画成下面这样：



如果读者了解分形几何（Fractal Geometry）相关知识的话，就能理解这三种画法完全等价。图中只有最底层是完整的交流圈，上层都是“半环”，它们只有汇入底层才能成为完整的交流圈。

我们随便选择一个半环，适当“放大”，会看到类似下图之一的画面（图中省略了箭头）：



### 1. 6. 3 互动流与成长潜能

活动流、体验流和意识流相统一，使用哪个说法取决于我们的焦点在互动的哪个层面。

个体在成长过程中会和其他个体发生无穷的互动。每次互动都会在一定程度上影响到个体更深一层的状态，进而影响到个体的下一次互动。结构化的互动会促进序列化行为的形成，使个体逐渐形成适应，随机性的互动会引发更多互动并需求新的整合。随着低阶互动的不断积累，高一阶的整合会自发涌现。

和谐的交流圈产生流畅的互动流。冲突的，一时无法被整合的交流圈造成互动流的扰动（perturbation），扰动之中蕴含着成长的潜能。不论受到多少扰动，互动流都会以它的固有节奏尝试整合一切交流圈。这种尝试整合一切交流圈的力量催生了互动流的主流。很多理论将这种力量概括为“爱”并称颂它为宇宙的本质。本文将这种爱定义为亲社会性。主流是整合了最多交流圈的互动流，每一次成功的整合都将使主流更加强大。在低阶整合的层面上，主流体现为专注、活力和激情。在高阶整合的层面上，主流体现为核心信念。在最高阶整合的层面上，个体与人类整体的互动流融为一体，从自我重新走向了“无我”。我们不会把主流挂在嘴上，但它实实在在支配着我们的行为，将当下一切活动都打上它的烙印。我们根据主流得到的增强和削弱在第一时间区分善意与恶意。个体成长的过程就是捍卫和扩展主流的过程。

如果扰动过于剧烈，主流过于脆弱，整合就会陷入困境。创伤是主流与逆流之间的战争，个体在这场战争中被卷入了无法自拔的漩涡。幸存者都有善良的内核，他们宁愿被困在漩涡中也不愿屈服于逆流。但如果幸存者不走出创伤，他们也永远无法拥抱爱。他们将生活在无止境的自我折磨中。

## 1. 6. 4两种成长

儿童自我是成人自我的基础，因此我们也可以用儿童的活动理解成人活动的底层逻辑。我们在儿童时期的各种表现并没有随年龄的增长而轻易消失或改变，相反，它们成为了更复杂的行为和认知过程的基础。当我们遭遇了极端情形，这些复杂的行为和认知过程全部失效，我们被迫重新从非常基础的层面上开始处理问题时，我们儿童时期的行为风格就会清晰表现出来，此时脑海中甚至还会闪过儿时的一些画面，这种现象在心理动力学中被称为“退行（regression）”。

成长既是不断地重塑基本的序列化行为和认知图式的过程，也是发展出更复杂的习惯和认知图式的过程。前者是第一类成长，后者是第二类成长。第一类成长通常发生在个体的实际活动能力远远超出认知能力的状态下，具有显著的“行而后知”的特点。成人所论述的成长，主要是第二类成长，“知行合一”是第二类成长的基本要求。第一类成长有两个高峰，一个在胎儿至幼儿期，一

个在青春期前期。常人的第一类成长在青春期后期已经基本完成，其适应意义在于使主体能够以相对独立的姿态面对社会现实中的各种冲击，从而使第二类成长达到非常高的水平。幸存者的第一类成长从未完成，这既使他们的人格在成年期也能表现出良好的可塑性，也使他们的第二类成长极不稳定。幸存者的绝大多数异常表现都可看作第一类成长严重不足而第二类成长过度代偿的产物。

冲动向行动的转化通常遵循两种路径：“冲动→行动→观察与体会→改善行动”路径和“冲动→自我抑制→分析与思考→行动”路径。前者属于第一类成长，后者属于第二类成长。前者是后者的前提和基础，后者是对前者的补充和扩展。前者可类比为儿童习得母语的过程，后者可类比为普通人习得外语的过程。（这个类比有些粗糙，因为学习显然不等于成长。成长意味着从简单到复杂，从可能到现实，从易变到稳定的演进。）第一类成长越充分，第二类成长的空间就越大，个体的“潜力”也就越大。幸存者要想发展行动力，就必须通过努力实践，补上被落下的第一类成长。

## 1. 6. 5 身、心、智的协同性

充满活力的身体孕育不出一颗抑郁的心。身、心、智的协同性被彼得·莱文表述为“三重脑，一颗心（Three Brains, One Mind）。”当这种协同性受到超出自我调节能力的强烈扰动时，心理问题就出现了。

协同性可分为协同与互补两个相对的方面，也可分为自上而下和自下而上两个相对的方向。在长期水平上，身心智的活动性保持一致。但是具体到某个瞬间，会反复出现此消彼长的情况。在我们捕捉到环境中异常气息的瞬间，我们的肢体可能僵住，但大脑会高度激活（表现为大动作的突然消失和微活动的骤然增强，细致而全面的观察力被激活）。然后肢体再度活跃起来，大脑稍微平静了一些。如此反复多次，直到恢复常态。大脑瞬间激活的程度反映了个体的心智资源。如果大脑激活不足，身体就很难从僵直中恢复活力，除非有恰当的外力介入，否则个体会一直看起来愣愣的。这很像两个人打乒乓球，只要有一方没接到球，互动就停滞了，双方都会愣在原地，直到有人把球捡起来。在反复的对局中，双方的水准会趋于一致。

体感疗法关注身心协同性，重建身体与心智的联接是体感疗法的重要内容。

认知疗法关注心智协同性，帮助个体建立能够充分反映自身主观现实的生活叙事，是认知疗法的重要内容。

## 1. 6. 6 创伤化的两个维度

在本文语境下，“整合”与“分化”是一体两面的关系。“整合不足”与“分化不足”内涵基本一致。不同的是整合不足侧重于表达创伤所造成的“碎片化状态”，而分化不足侧重于表达发展停滞所导致的“混沌状态”。整合是紧密联系的分化，分化是清晰化的整合。整合与分化的反义词是分裂与解体。分裂与解体的极端形态就是分离障碍（dissociative disorder）。

创伤疗愈的过程类似团队内部克服分裂倾向，重新形成凝聚力的过程。整合可以分成“层次间的整合”和“同层次内不同侧面的整合”两个维度。

层次间整合不足表现为“主体性缺失”。大量的互动流在进入主体后迷失了，无法形成交流圈。主体要么只能麻木地作出似是而非的反应，要么只能体验到简单强烈的情绪，作出简单粗暴的应激反应，要么像一位严谨的哲学家那样必须经过繁琐而机械地推导才能做出某种决定，显得无比纠结，效率低下。他们很难在互动中形成细腻复杂的情感和想法。他们容易把社交理解成“演戏”和“算计”。

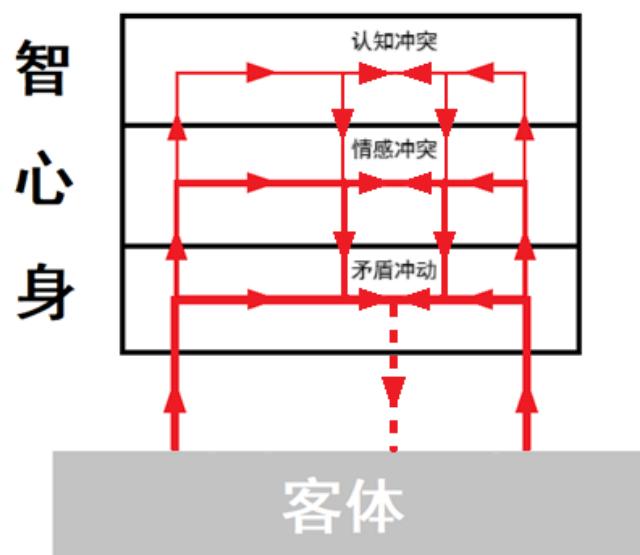
层次内整合不足表现为“自我对抗”。不同的体验流相互冲突，争夺主流地位。这样的主体很容易把社交理解成“嚼舌根”。

层次内（间）整合程度越高，层次间（内）整合不足的问题就越容易暴露，也就越容易被及时纠正。在长期水平上，层次内的整合程度与层次间的整合程度保持一致。

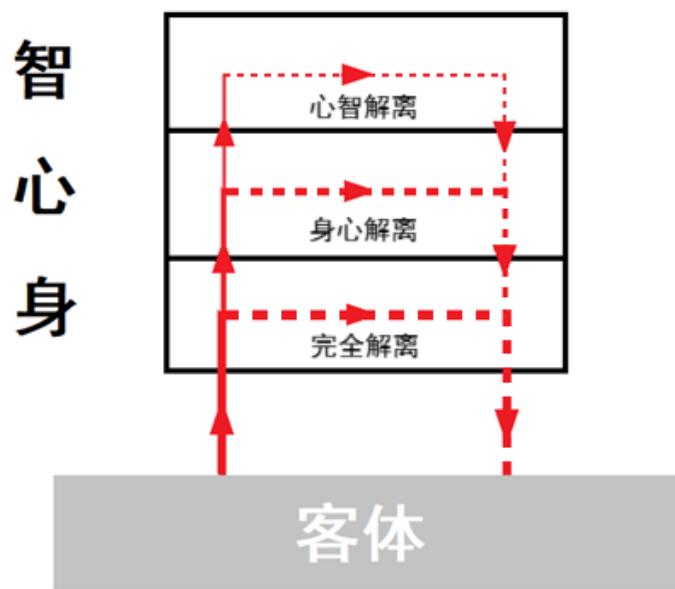
层次间的整合或解体可通过身心状态的变化得到感知，层次内的整合或解体可通过自我协调或自我对抗得到识别。社交情境（或其他高压情境）会驱使主体保持较高的层次间整合程度，此时层次内整合不足的问题就很容易暴露，而层次间整合不足的问题则很容易被掩盖。独处情境反之。例如很多 CPTSD 幸存者在独处时感到自己一切正常，一旦进入社交情境就会陷入感官超载，感到无所适从。很多抑郁者在独处情境下会陷入没完没了的思维反刍，表现出启动困难等问题，可他们和朋友在一起时感觉就会变好很多，此时他们会对自己作

出很多积极的承诺。可一旦自己回到独处情境，他们又会再次陷入抑郁状态无法自拔。

层次内分裂（自我碎片化/自我对抗）示意图：



层次间分裂（解离）示意图：



层次内分裂反映了体验流的“内讧”，层次间分裂反映了体验流的“迷失”。

## **1. 6. 7整合观视角下的自助**

从主体间关系的角度来说，幸存者自救的过程就是已成年个体用自己的“成人自我”承担起曾经缺位的父母的责任，在科学指导下，在社会生活中，教育被忽视的“儿童自我”，培养它的行动力和自我约束能力的过程。从主体-环境关系的角度来说，自救的过程是主体重置自身原始冲动，让体验流中的逆流和湍流重新融入主流的过程。体验流的整合通常伴随着剧烈的、不自主的战栗。

## 2 概念解析

### 2.1 活动

#### 2.1.1 活动与活动性

在我们活着的每时每刻，我们的身体无不在进行着丰富的活动。

本文所述“活动”绝非机械运动。现实中的所有活动，尤其是人类的社会活动，都既有节律性，又有丰富的随机性与混沌性。想象正在摔跤的两个人，彼此通过双方的推、拉、拧、绊中的坚定、勉强、犹豫、飘忽等等动作品质感受到对方是一个和自己一样鲜活的人而非一台机器。双方既彼此相似，又各自拥有独特而值得欣赏的个性。

活动因为人的参与而获得意义。主体在心智层面上从纷繁的活动中理出头绪的过程，就是主体在身心层面上融入活动，与世界调谐的过程，也是主体充分发挥自身能动性的过程。个体如果不能参与活动，就永远只能感受到混乱和随机。活动的契合或共鸣是形成亲和感的前提。活动性体现在主体能够建设性地维持与改变动作的品质和活动的状态，使自己免于被“固定”或“套牢”。活动性可以看作自然事物所普遍具有的使自身免于“被定义”的能力。

活动性使主体能够对外界刺激作出合目的的反应。健康的主体不仅能够对刺激作出反应，而且拥有充分的自由选择如何反应，这样的身体才会灵便之感。拳击手（尤其是还不够老练的拳击手）在对战中常常要保持一种不断跳动的状态，其意义就是为了保证身体能够达到竞技情境所要求的活动性水平。活跃的身体可以提供足够的反应倾向，随时可被触发各种反应。如同倒立的椎体，处在一种不稳定平衡（unstable equilibrium）状态，只需要被施加一点点作用就可以倒向任意方向。

僵化、涩滞（笨拙）和灵活（灵便）一起构成了一个描述活动能力的连续谱系。活动性、应激性、灵活性（flexibility）、自发性（spontaneity）和机动性拥有相似的内涵和不同的侧重点。

活动性如同体温与脉搏，很难被有意识地调节。在自助语境下，活动性是

最可靠、最直观的心理健康指标。活动性陡然下降的瞬间，个体会感到“身体像灌了铅一样”。活动性迅速上升之时，个体会有耳聰目明、身轻体健之感。

## 2. 1. 2 显著活动与微活动

一个活动可以在微活动和显著活动两个层面上得到观察。微活动层面体现了活动的细腻性与微妙性，显著活动层面体现了活动的具体性与情节性。具体、显著、强烈的行为越多，活动就越具体，越显著，越强烈。个体在他显著活动最少而微活动最丰富时的状态就是他的平静状态（或称“中立状态”、“日常状态”）。

一般地，能够被主体自身或者互动对象的感官感知为活动的身体活动被称为显著活动。虽然不能被直接感知为活动，但可以通过感知觉品质的变化、注意力品质的变化、情绪的波动、“气场”的变化等得到间接感知的活动称为微活动。微活动的“微”强调的是程度的微妙（subtle）而非范围的微小（micro）。活动越微妙就越不可切分，在极微妙的层面上，所有的活动共为一体，构成感知觉的背景，奠定感知觉的基调。微活动体现了大脑活动的总体模式。人们通过一个人的微活动感知他的精神状态。

冲动产生自微活动。不能被感官感知为活动，意味着冲动的产生不受意志控制。只有在冲动发展为行动，具体的行为开始涌现时，主体才能有所觉察并对它们进行有意识地引导或抑制。冲动先于想法。在人们形成确切的想法前，身体就已经产生了冲动。想法是对冲动的肯定，并使之发展成完整的行为。我们在历史的演化和生活经验的积累中建立了各种具体而微妙的反射，它们都可以激发冲动，引导行为，唤起回忆，提示想法。创伤限制了这些反射，使主体常常感到头脑一片空白。他们缺少的不是想法，而是能够激活想法的冲动。

冲动开始作为行动被主体所觉察（或者说在情节记忆中作为行为被记录）的那一刻所发展到的程度就是冲动与行动（或微活动与显著活动）的临界水平。由于活动性较低，CPTSD幸存者所能感知的临界水平通常比常人低得多。他们一方面对注意力焦点之外的活动异常迟钝，另一方面对注意力焦点之内的活动表现出惊人的洞察力。当他们的活动性得到改善后，这种洞察力往往也会退化甚至消失。

冲动先于想法，所以主体想要对自身正在发展为行动的冲动“抓现行”很困难。只有在极偶然的情况下（例如身体极度疲惫而大脑相对清醒之时，或者主体处在“半睡半醒时间”时），我们才有机会直接观察到它们。在大部分情况下，主体对自身冲动和无意识行为的觉察是通过互动对象的回应间接实现的。CPTSD 幸存者的生活以孤独为基调，缺少可信对象，他们的自我洞察能力可看作对孤独的补偿。然而很可惜的是，很少有幸存者能够用好这种能力。在羞耻感作用下，这种洞察力往往被导向了苛刻的自我抑制和微观管理。

如果说冲动是行为的萌芽的话，微活动就是行为的种子。无限的微活动之间持续不断的冲突（对抗）与妥协（交融）构成了微活动的基本内容（一般地说，行为构成活动，但是在微活动层面上，区分行为与活动没有意义）。行为都是由微活动在相互协调之中发展而成的，神经系统是专用于协调身体活动的结构，大脑是负责协调的核心。行为的涨落反过来又会“搅动”微活动，因此丰富的显著活动也会使微活动变得更加丰富而细腻。微活动与显著活动的关系有些类似“整合的身心观”之下的低层结构与高层结构的关系。从微活动的角度看，微活动相当于舞台和演员班子，显著活动只是演员在舞台上表演的节目，任何一个显著活动中的行为都被包含在微活动中。从显著活动的角度看，显著活动相当于演员的“台上一分钟”，而微活动相当于演员的“台下十年功”，任何一个行为都需要微活动的支撑，任何一个显著活动都包含了无数的微活动，微活动的价值最终需要依靠显著活动来实现。

当冲动得到肯定，行为开始涌现时，微活动水平会短暂下降。这相当于身体在特定的一个或几个方向上“绷紧”时，其他所有方向多少也会受到些影响。当行为完成，冲动平息时，微活动水平又会恢复，身体恢复了平静。在一次完整的活动中，身体会经历无数次这样的“紧张-放松”循环。当我们认真尝试某种陌生的活动时，身体可能在多个方向上同时“绷紧”，我们会感觉身体变得僵硬而笨拙，这种状态就是“僵直（freezing）”。

不同社会或不同时代的人们对意识对象的切分方式、关注重点和观察工具往往不同，因此人们对显著活动的识别能力不仅存在个体差异，而且存在时代差异与社会差异。如果语言中缺少与某个活动相关联的概念或表达方式，那么个体对它的观察就很难在公共的话语空间中得到有意义的认知加工，此时个体

把它看作从属于更大的显著活动的微活动往往更经济。例如对于“假笑”表情，中国古人常常爱用“皮笑肉不笑（外笑里不笑）”的说法。如今我们已经知道所谓假笑就是“嘴笑眼不笑”，但你如果要跟古人沟通，“皮笑肉不笑”这种玄学表达往往效率更高。

行为具有显著性，显著意味着它需要在公共的话语空间中接受是非对错的道德评价。这些评价既是对行为的压力，也是对行为的肯定。冲动具有微妙性，微妙意味着主体必须无条件接受它。不能被接纳的冲动将会在主体的意识之外悄悄破坏他在当下的一切活动，以此向主体宣示它的存在。主体可能感到焦虑、烦躁、注意力不集中却找不到原因。

在微活动层面上，活动性既代表一种“任意作出反应”的能力，又代表一种“变动不居”的状态。从机械运动的角度来说，一个将“能力”与“状态”混淆的概念是荒谬的。但这一特点正是生命体的本质特征，也就是俗话说的“流水不腐户枢不蠹”。正如拳击初学者持续不断的轻微跳动，它使主体能够保持足够敏捷，同时本身也是一种不安定的状态。可见，谈论活动性时必须要同时考虑唤醒水平（arousal）。

显著活动与微活动的品质在长期水平上相统一，流畅的举止只能来自灵便的体态。主体的微活动能力与显著活动能力在长期水平上保持一致。

### 2. 1. 3 行为活动与心理活动

在体感疗法的框架下，刻意区分行为活动和心理活动没有意义，二者的关系类似显著活动和微活动的关系。请读者自觉从行为和心理两个角度理解本文的“活动”一词。自救者普遍观察力敏锐，在他们看来，任何心理活动总是伴随着一定的行为活动，只是这些行为活动可能十分微妙。心理活动的性质和强度由行为活动直接定义。

### 2. 1. 4 活动与感知觉

活动产生感知，静止造成麻痹。本文所称“静止”特指现象学意义上的静止，日常口语所称“静止”在下文被称作“平静”或“安宁”。“平静”是观察者基于感官信息作出的一种认知判断，它是一种虽不显著却内涵丰富的活动

状态。所谓平静时产生的感觉就是一些不显著的活动产生的感觉，它们作为难以言表的意识对象进入知觉，成为了认知活动的“底噪”或“基调”，被一些理论称作“潜意识”。在本文的语境下，身体即潜意识。

生物的感官只能感知活动，无法感知静止。这一规律显然适用于感官能力远比人类粗糙的生物。例如著名的“青蛙捕蚊”实验就证明了青蛙只能感知飞行中的蚊子，无法感知静止的蚊子。如果一个人不借助任何帮助就能认识到这一规律同样适用于人类，通常意味着他拥有比常人更高的感觉加工敏感性，能感知更加精细微妙的活动。例如常人只能在刚刚进入某个空间的短暂瞬间清晰感知空气的味道，但敏感的人可以借助气流的轻微扰动持续品味这些气味，从而能够识别得更加准确。感官只能感知活动与变化，其适应意义在于帮助我们聚焦于更具意义的环境信息，但它也常常导致我们没有自知力。

活动具有相对性，主体自身的活动也会影响自身对环境的感知。例如，我们必须不断活动眼球才能维持视觉，尽管这种活动通常很微妙而且无须刻意控制。如果我们想办法让眼球静止下来（这需要依靠药物或者极为特殊的身心状态）或者移除视野内所有可能的焦点（这往往需要严格的实验室环境），我们很快就会丧失视觉。换个角度，我们 also 可以说感官拥有“中和”（或“适应”）刺激的倾向。例如我们盯住一个物体一段时间以后，移开视线就可以看到如电影胶片般的残影，它和物体的真实影像具有光学意义上的互补性。我们必须不断活动才能避免刺激因完全中和而无法感知。幸存者的眼球活动远不如常人活跃（常被嘲讽为“死鱼眼”），他们所能感知的视觉信息远不如常人生动。

如果用投影等方式放大我们的身体，就会发现即使在平静状态下，我们的全身也如清风拂过的树梢般在活动着。我们稍微移动一下身体的某个部位，身体其他部位也会立即改变状态，我们不可能单独移动身体某一部分而不影响身体其他部分。我们的感官允许我们觉察身体发生的任何细微变化，但只有显著的变化能够用语言表达出来并在公共的话语空间中得到有意义的认知加工。

在主体极度疲劳或严重抑郁的状态下，身体的活动性可能会异常下降。比如我们有时在半夜苏醒时会感觉到身体的某一部分仿佛消失了一样，但我们只要稍微活动一下对应部位，感觉立刻就回来了。又比如我们在早上刚刚睁开眼的恍惚状态下，如果长时间呆呆地盯住某个角落，就有机会看到视野内的物体

像融化一般逐渐消失了边界，然后视野开始出现残缺。残缺迅速扩大，像洪水泛滥一样要淹没整个视野，此时我们会因为应激而迅速转动眼球，从而恢复视觉（这个实验有一定危险性，如果因为某些原因无法唤起应激，可能导致灾难性后果。因此仅供参考，不要刻意尝试）。在这两种情况下，我们都体会到了现象学意义上的静止。

每个个体都有独特的活动偏好，这些偏好既使主体在某些方面更加敏感，也使主体在另一些方面更加迟钝甚至完全麻痹，不同的活动偏好使每个人对世界的体验都独一无二。幸存者的微活动普遍脆弱而单调，很难与外界活动相契合，参与感的缺失导致他们情感淡漠。

## 2. 1. 5 微活动与感知觉品质

微活动决定感知觉品质，所谓感知觉品质，就是感知觉的背景和基调。良好的活动性水平使大脑时刻能够接受足够丰富的感觉刺激，从而维持唤醒并为知觉的形成提供丰富的素材。活动性越强，感知觉的品质就越好，犹如充分校准的提琴，可以表现出最完美的音色。

焦虑和消沉都能破坏身体的微活动，使感觉输入变得匮乏而单调，缺失了各种细节。主体即使找到了貌似有意义的意识对象，也会因为无法激起相应的感觉而不敢笃定。主体会感觉到世界好像不那么生动了。创伤化严重的幸存者缺失了各种感知觉细节，他们与常人仿佛生活在不同的世界中。

## 2. 1. 6 活动性与现实检验

人们通过持续不断的互动保持现实感。创伤易感者活动性较低，现实检验能力也会弱于常人。他们常常体验到各种似是而非的幻觉。他们觉得自己好像疯了，但别人却只觉得他们“矫情”，这可能会促使他们发展出神秘主义倾向。

假如我们在一个自己很容易遭受批评的苛刻环境中生活久了以后，我们的脑海中就会在身体行动前响起一个批评的声音。这一现象的适应意义在于提醒我们及时调整行为，免于受到真正的批评。我们的身体会告诉我们这只是一种想象，因此它不会影响到我们的适应能力。一旦我们离开了这样的环境，我们的想象知觉就会随着我们在新环境中的探索而更新，脑海中那个批评的声音自

然会消失。但对于创伤易感者而言，他们的身体能提供的反馈太弱了。这种声音的逼真程度虽然不足以形成幻觉，但足以使主体受到持续性的影响。这种声音所带来的被压迫感已经融入了他们的“情感底色”。他们的想象知觉难以更新，也就在现象学层面上把自己困在了那种严重限制自身活动的苛刻环境中，他们的适应能力因此难以发展。

## 2. 1. 7 活动性与肌张力

在一个人活着的每时每刻，他的肌肉系统都在进行着一种不随意的、微妙的牵张反射（stretch reflex; myotatic reflex），使身体即使在平静的状态下也在像清风拂过的树梢般在活动着。这些牵张反射是微活动的重要组成部分。它们维持着人体各种姿势和行为的稳定、连续和平滑，持续创造着体觉，形成了人体的肌张力（muscle tone）。

长期活动性低下的人往往存在肌张力异常，他们的肢体呈现出整体过度松弛而局部过度紧张（代偿）的特点，给人以虚弱而不灵便的印象。长期活动性较高的人普遍具备较为平衡的肌张力水平。他们在平静状态下拥有良好的肌肉兴奋度。正是这种兴奋度给人留下了“有精神”的印象。

肌张力不同于肌力（muscle strength），但肌张力的调节同样需要借助各种体育锻炼活动。肌张力长期异常（增高或减低）也会导致肌力退化。肌肉无力使主体在从事很多活动时都需要通过提高肌张力实现代偿，而肌张力的整体改变总是伴随着情绪的波动，情绪的波动又会干扰认知过程，这使他们显得脾气差而脑子笨。

幸存者的肌张力水平在大部分时间低于典型发展的同龄个体（下文简称为“常人”）。他们在婴儿期往往就已经表现出肌肉无力、走路不稳、进食困难、关节活动范围过大、性格过于安静、易受惊吓等特点。他们在日常活动中表现出很强的惰性，任何轻微的活动（尤其是有对抗性的活动）对于他们都显得格外吃力。他们从未体验过健康的兴奋状态，也就很难意识到这种无力感并非来自肌力不足而是来自自己不够“振作”。当他们偶然振作起来完成挑战之后常会有“觉醒”之感，但由于缺少自觉，这种偶然的觉醒状态往往难以持续。

常年抑郁消沉之人往往会过早出现各种关节退化现象。肌肉对身体的支撑

不足，关节必然加速磨损。

注意：在论及体征时，心理治疗对异常的判定方法和判别标准与临床医学有很大不同。临床医学的判定必须要有普适性，不会考虑太多个体因素，而心理治疗对异常体征的识别是为识别个体的身心状态服务的，因此必须充分考虑个体间差异及个体不同状态之间的差异。对于心理治疗来说，临床意义的肌张力分级标准过于粗糙，无法使用。本文所述“肌张力低下”或“肌张力过高”在肌张力的临床分级标准中几乎都不会超出正常肌张力的范围。

## 2. 1. 8 活动性与注意力品质

注意力的转移包括视线的调整和姿势的变化等丰富的活动。活动性差的人，调节注意力的难度也更大，他们相比于常人更容易表现出对具体事物的沉迷和执念。

基于整合的身心观，身体和心智的活动性在长期水平上保持一致。一般情况下我们可以通过观察身体的活动性判断心智的活动性，但二者偶尔也会出现错位。当身体的活动性明显超过心智的活动性时，主体会体验到失控感，他会觉得自己需要“缓一缓”。当心智的活动性明显超过身体的活动性时，主体会体验到压迫感，他会觉得自己需要“分个心”。（由于幸存者普遍存在述情障碍，他们在这些时刻也可能只能体验到笼统的恐惧感。）这种活动性错位的短暂瞬间往往是疗愈的关键节点，十分考验当事者（包括施助者、受助者以及自助者）的能力。它既可能是超越创伤的突破口，也可能成为二次创伤的来源。

## 2. 1. 9 强迫性

强迫性与活动性相对，主体感到自身行为的备选范围变窄，体验到了强烈的身不由己的感受。强迫性总是与异常下降的活动性相伴，主体通常会体验到某种僵直或笨拙之感。强迫性的形成需要同时满足两大条件：一是受限的活动性，二是反活动性的正反馈循环。比如森田疗法（Morita therapy）中的“精神交互作用”：由于注意具有能动性，主体越是注意某个想法或感觉，此想法或感觉就越强烈，这反过来又使注意更加固着于此想法或感觉，从而形成强迫性。又比如活动性的下降造成了感知觉品质的变异，相同的行为不能再产生相同的完

成感。主体感到好像自己一直没有做到位，总是“差点意思”，于是只能不断重复。不断重复的结果可能是终于找到了完成感，也可能是身体越来越僵直，感觉品质变得更差了，从而形成强迫性。

## 2. 2 感觉与知觉

### 2. 2. 1 感觉与知觉的关系

感觉是知觉的基础，知觉是感觉的综合与经验的统合，并且与感觉同时进行。由于涉及到经验，因此知觉必然包含一定的想象成分。事实上，感觉神经系统能够给主体提供的信息极为有限，经验和想象在知觉的形成中具有惊人的作用。有时即使完全不存在感官刺激也可以形成相应的知觉（比如“幻肢”现象），由此形成了“想象知觉”与“现实知觉”的分野。

### 2. 2. 2 现实感

某种程度上，我们每个人都活在自己的想象里。在现象学层面上正确认识想象与现实的关系可以为处理某些心理问题带来启发。

如果感官受限会影响我们的现实感，那么天生的盲人岂不是无法认识现实？如果开启了全部感官就能充分感知现实，那么比起拥有特殊感官的生物或者拥有某种“超级感官”的人（比如四色视觉者，他们能辨别常人无法区分的色彩），常人岂不是只能活在想象中了？事实上，人类的神经系统能够传输的信息十分有限，如果我们没有想象力，就根本无法形成完整的感知觉。想象与现实其实是同一枚硬币的两个侧面。

在一些地区，为盲人提供支持的社工在入职早期会被要求体验一周的盲人生活。参与者必须在失去视觉的同时尽力像常人那样生活而不能无所事事。这项活动就是为了让他们能够在现象学层面上领会盲人的生活体验。这部分知识无法用语言传达，但对于他们未来的工作十分必要。参与者失去了视觉信息，努力利用其他感觉通道感受现实，他们的视觉皮层就会逐渐被其他感官通道所利用。虽然刚开始他们会发现各种幻觉，但随着他们逐渐“进入状态”，他们就可以利用听觉、触觉等感官信息建构空间感知，幻觉也随之消失。这种情况

下主体虽然失去了视觉，但毫无疑问仍然活在“现实”中。

盲人不能视物，为了像常人那样感受现实，他们必须有更多的触碰行为。也就是说，他们相比于常人，必须和环境之间保持更多、更显著的互动。同时，他们必须使身体在更大程度上保持放松，才能利用有限的信息充分辨识不同感官刺激的微妙差异。这意味着他们向环境和他人让渡了更多的控制权，因而更容易遭受创伤。所以，当我们讨论想象与现实的关系的时候，也是在讨论互动的品质。一个能够与外界保持积极互动的人，就是现实感强的人。那些以自我为中心，过度关注自我的人，就是活在想象中的人。他们沉迷于分析和思考，但这些思考无论多么复杂精妙都无法导向有意义的行动。思考对于他们不仅不能服务于现实检验（*reality testing*），反而成了为自己的“不作为”找借口的工具。

## 2. 2. 3 想象知觉与现实知觉

“想象知觉”即主体基于经验自发地对知觉进行补全（或扩展）而形成的知觉。可以是基于彼通道知觉补充此通道知觉，例如通过不同岩石的视觉形象的差别想象它们在触感上的差别；也可以是通过此处知觉补全他处知觉，例如通过面前的一段铁轨补全它在视野外继续延伸的部分；也可以是通过前置知觉预期继起知觉或通过后置知觉回溯前置知觉，例如通过“打”的动作预期“疼”的感觉或者反过来。想象知觉被证实后就是现实知觉，被证伪后就是错觉或幻觉。在缺少现实检验手段（或者说缺少与之相拮抗的知觉）时，想象知觉具有和现实知觉相同的主观真实感。

这一机制的适应意义在于使主体可以无需关注感官刺激的无穷细节就能形成完整而连续的体验流（例如人类由于进化过程中的缺陷，导致在视觉中心外侧约 15° 左右的位置存在一个圆形的视觉盲区，但我们在生活中很难注意到它的存在，我们用想象把缺失的信息补全了），但它有时候也会成为适应不良（*maladaptation*）的根源。

想象知觉与现实知觉共同构成了具有现象学意义的知觉，参与主观现实的构建和更新。在自助治疗中，知觉以现象学体验和行为反应为测量尺度。一种知觉激起的现象学体验越生动，激发的行为越显著，该知觉就越强烈。

## 2. 2. 4 现实检验

对于健康的主体，体验流的扰动会触发“定向反应（详见3.2节）”。在定向反应中，主体自觉地发起交流圈，不断地确认想象知觉的现实性，整合并更新知觉，消解幻觉的过程就是现实检验。这一过程在盲人身上比较容易观察。当一个盲人意识到自己的感知出现了偏差时，他会强烈地感到惊讶，然后立刻行动起来不断触碰，仔细体会，然后随着知觉的整合与更新而逐渐平静下来，再度接受了现实。

现实检验的过程如果因为某种限制而无法完成，主体就会出现挥之不去的幻觉。例如常年疼痛的胳膊被截肢后，胳膊的运动神经、感觉神经和视觉形象同时缺失。胳膊的运动-感觉交流圈没有遭遇冲突，而是直接消失了。胳膊的状态无法得到主体的确认，主体的身体意象无法得到更新，于是就形成了“幻肢痛”。这一现象可类比囚犯因长期羁押而出现的发展停滞现象。囚犯对社会的认知停留在了被拘禁前的水平。光靠几张外部世界的照片无法让他们感受到世界的变化。对幻肢痛的理解可参考文末参考资料中维莱亚努尔·拉马钱德兰（Vilayanur Ramachandran）的镜盒实验。该实验用一种戏剧性的方式唤起了当事者强烈的好奇心去关注残肢的真实感受，帮助现实知觉战胜想象知觉，消除了幻肢痛。

某些主体即使不存在显著的残疾，也可能因为现实检验过程的某些微妙异常而出现挥之不去的幻觉。如果观察者不够用心，就很容易将其与精神分裂症（schizophrenia）的表现相混淆。

创伤限制了幸存者发起或响应互动的能力，也就限制了他们的现实检验能力。他们的自我意象难以更新，把自己长期困在了如惊弓之鸟般的反应模式中。

## 2. 3 唤醒水平

### 2. 3. 1 唤醒的概念

在体感疗法的语境下无须刻意区分生理唤醒与心理唤醒。唤醒（arousal）是指机体总的生理性激活的不同状态或不同程度，是由感觉兴奋性水平、腺体

和激素水平以及肌肉的准备性所决定的一种生理和心理活动的准备状态。基于躯体体验的视角，仿照情绪的定义，唤醒水平是主体对自身肌张力水平的总体评估。情绪的识别以唤醒水平的评估为基础，在一些心理学理论中，情绪依据唤醒水平的不同进行分类。我们平常说的“感受到了力量”就是感受到了激动，感受到了唤醒水平的提升。

高唤醒可能使人兴奋激动或焦虑不安，低唤醒可能使人感到放松愉快或厌倦冷漠。高水平的唤醒可促进粗糙或简单的活动，但会干扰精细或复杂的活动；较低水平的唤醒有助于精细或复杂任务的完成，却会阻碍粗糙的或简单的活动取得更好的成绩。决断的数量少、备选范围狭窄、速度要求快的技能，其适宜的唤醒水平比较高。刺激的数量多、持续时间短、强度小的技能，在相对低的唤醒水平下容易获得最佳表现。参与活动的肌肉越多，对肌肉协调性、动作精确性和稳定性的要求越高，越需要在相对较低的唤醒水平下才能够取得理想表现。当个体较为自信时，就会维持较高的唤醒水平，优先保障执行的效率。当个体缺乏自信时，唤醒水平就会下降，以确保细节的正确和考虑的周全。

个体的应对能力越强，心理建设越充分，就越容易在压力之下保持相对稳定的唤醒水平，反之，唤醒水平就越容易出现极端波动。唤醒水平的极端波动如果经常发生，必然造成心理创伤，而这种创伤往往难以回溯。

一些复杂的活动往往会对唤醒水平提出看似矛盾实则微妙的要求。例如篮球运动既要求足够高的兴奋度，又要求足够的精确度与协调性（协调性可以从身心协调与主体间协调两个视角理解），甚至要求唤醒水平能够动态调整。这些微妙的要求与不怀好意之徒为了“打压”他人而提出的自相矛盾的要求完全不同。这些要求在一个信息足够全面，主体足够自由，反馈足够及时，不含人格评价和隐匿动机的过程中可以达到。这类要求主体在唤醒水平发生剧烈波动的同时保持良好活动性的运动对发展情绪智力（Emotional Intelligence）通常大有帮助。

这里说的相对较高或较低都是针对常人而言，幸存者的情况要极端得多。一方面，幸存者的日常唤醒水平远低于保持身心的最佳激活状态所需要的唤醒水平，以致他人身上的活力几乎总是令他们恐惧而很少能带动他们一起活跃。另一方面，常人眼中微不足道的压力却常常引起他们的极度唤醒，令他们惶恐

不安。幸存者一方面显得沉闷而内向，一方面又表现出对社交的强烈渴望，这种矛盾性使他们给人以“拧巴”的印象。

唤醒水平过低必然导致肌张力不足。幸存者在运动时经常需要代偿性地绷紧身体。他们很难学会像常人那样，在相对放松的状态下，由大关节带动小关节、大肌肉带动小肌肉轻松自然地完成动作。幸存者的身体和心灵一样，总是给人以笨拙而脆弱的印象。

常人的唤醒水平和压力水平具有一致性。但是在幸存者身上，二者的错配成了常态。

## 2. 3. 2 唤醒水平与活动性

唤醒水平与肌张力密切相关。前文所述活动性与肌张力的关系也就可以理解成活动性与唤醒水平的关系。

活动性代表了活动的自由度，唤醒水平代表了活动的强度。在唤醒水平相同的条件下，活动性越弱，行为表现越简单粗暴；活动性越强，行为表现越复杂温和。在活动性相同的条件下，唤醒水平越高，主体的抗逆性（或“自主性”）越强；唤醒水平越低，主体显得越温顺。

唤醒水平与活动性在一定范围内相对独立，当超出这一范围后，二者也会相互制约。在雅尼娜·菲舍尔（Janina Fisher）的理论中，这一范围被称作“容纳之窗（window of tolerance）”。如果主体必须在较低的唤醒水平下才能维持较好的活动性，就会表现出相对安静内敛的性格。如果主体必须在较高的唤醒水平下才能维持较好的活动性，就会表现出相对活跃张扬的性格。如果主体可以在很大的唤醒水平范围内保持较好的活动性（拥有很大的容纳之窗），就会表现出极为坚韧的性格。这样的主体就是“创伤免疫者”。

创伤免疫者即使遭遇唤醒水平的剧烈波动也可以保持良好的活动性。创伤易感者只有在最佳唤醒水平附近才有较好的活动性。

当个体同时保持很高的唤醒水平和很高的活动性时，就可以将当下从事的各种活动整合为一，达到“一心多用”的境界。也就是说，那些能够一心多用的人都是精力充沛且拥有极强专注力的人。这种能力曾陪伴过很多人的童年，只是随着精力的衰退和创伤的积累而逐渐消失了。

一个知识或技能在何种身心状态下被习得，就在何种身心状态下最容易被调用。幸存者习惯于在非常低的唤醒水平下学习知识，分析问题，训练技能，这些知识和能力很难在高唤醒的应激状态下被自然地调用，这严重限制了他们的适应能力。

### 2. 3. 3 活力

人们平常说的活力是对唤醒水平和活动性两个维度的综合评估。

活力直接影响当事者对压力的体验。活力强的人面对压力总能感到“心头一振”，他们经常有意识地寻找压力让自己维持在比较振奋的状态，这些人都是“压力偏好者”。活力弱的人面对压力总是感到“心中一紧”。他们需要额外的生理动员和心理建设才能将唤醒水平调节到合适的位置，这些人都是“压力厌恶者”。

使自己充满活力的最佳方法和最大挑战是为自己创造一种充满正面情绪记忆的、丰富多彩的生活。幸存者要像珍惜冬日的炉火和风中的残烛那样，用正念抱持生活中每一个唤醒活力的瞬间。他们总是抱怨生活中没有阳光，但实际上 是他们的认知习惯导致他们选择性地忽视了这些珍贵的时刻。

### 2. 3. 4 能量

心理治疗中的能量是一个模糊而矛盾的概念。它既可以指活力，也可以指创伤能量，二者含义完全相反。在本文语境下，能量是活力在主体-环境叙事下的表述。创伤能量被本文表述为被阻塞或以破坏性方式释放的能量或活力。

对抗消耗能量。在对抗过程中，身心在特定方向会绷得越来越紧，活力不断消耗。探索转化能量。在探索过程中，活力在不断被消耗的同时又在其他方向不断得到补充。交融储备能量，成功的交融将旧整体的能量转化为了新整体的能量，主体获得了更丰富的能源。

## 2. 4 意识与意识对象

### 2. 4. 1 意识对象的概念

意识总是指向一系列的意识对象，意识活动通过意识对象得到定义。就本文而言，只有能够通过某种方式被意识到的对象才是有意义的。因此可以说，没有无对象的意识，也没有无意识的对象。

意识在主体的活动中形成，主体形成认知能力的过程就是意识对象分化的过程。意识既是活动，也是活动的积淀。主体的意识活动能力与行为活动能力在长期水平上保持一致。

### 2. 4. 2 意识对象的切分

切分与“分化（differentiation）”含义接近。不同之处在于切分更加强调分化的过程以及主体自身的能动性。人类的认知加工过程（或“思维过程”）围绕着意识对象的切分展开。个体意识对象的切分并不以一般意义上的物理边界或概念边界为界，而是与主体和对象的关系有关。对于初生婴儿来说，整个世界连同他自身一起构成自己的意识对象。不过既然此时一切皆为一体，所以也可以认为根本没有意识，也没有意识对象。随着儿童探索能力的扩大和经验的积累，各种意识对象的分野才逐渐形成。有了分化就有了“边界”，有了边界就有了“条件”。

彼此同步的事物容易被视为一个整体，彼此异步的事物容易被视作独立的单元。当一个主体刚刚进入陌生环境，尚未发起显著互动时，整个环境对于他就是一个完整的意识对象。如果此时他受到了环境内某一部分的伤害，他会理解为整个环境在伤害他。如果他有机会充分展开探索，就可能认识到环境内部的异质性，他对意识对象的切分就会变得越来越细腻，自身的能动性也会越来越强。

比如塞利格曼电击实验中的狗，面对无法逃脱的电击，它们的挣扎（对抗）起初仅针对具体的实验情境，当挣扎越来越激烈却得不到任何反馈（感受到了环境中某种可怕的同步性）时，对抗就逐渐升级成了与整个世界的对抗。当它们发现自己无论怎样挣扎都没有任何结果（感受到自己失去了和外界之间最基

本的同步性)时,就会感到来自整个世界的否定(“他们都是一伙的”或“一切都是安排好的”),它们的情绪就会从恐惧变成绝望。它们从情境的参与者变成了被孤立者。又如在找孩子的母亲,她看见自己的孩子时的生理反应(包括微活动的变化)和看到陌生孩子时的生理反应是不同的,她自身的一部分微活动与孩子身上的某些独特活动相契合,孩子的活动驱动了她身上的相应活动,她通过这些生理过程感受到了某种亲和感,从而确认这真的是自己的孩子,因此她自己身上的这部分生理属性可以和孩子一起构成一个完整的意识对象。如果某些因素(比如中风或严重的交通事故)致使大脑中从杏仁核到边缘系统的神经通路出现损伤,导致母亲无法在看到自己的孩子时产生亲和感,她将断定这个与自己的孩子外貌相同的孩子是骗子伪装的。

意识对象可根据其对探索的接受程度简单切分为可信任的(支持探索的),待探索的和敌对的(抗拒探索的)。与之对应,冲动也可分为交融的,探索的和对抗的。任何一个现实的行为都包含了一定的交融和对抗成分。“探索”也可看作由大量试探性的交融(微交融)与对抗(微对抗)组成的混合体。

当可信对象与主体实现交融后,主体就得到了扩展,他对世界的体验也会随之发生变化。就好比我们戴着手套触摸物体的感受和我们直接触摸物体的感受会有差异一样。交融意味着信任,主体会和交融的对象分享与交融程度相匹配的控制权,就好像彼此在一定程度上成为了一体。交融对于主体的发展具有极为重要的意义,高等哺乳动物甚至进化出了专门的神经元以调节交融,这就是镜像神经元(Mirror Neuron)。

意识对象的切分也是一种活动,和其他一切活动一样具有活动性。例如某些情绪成熟度(emotional maturity)极低的人在情绪稳定时可以被列入可信对象,可他们一旦陷入情绪化就必须被列入敌对对象以维护主体自身安全。

## 2. 4. 3 意识对象的残迹与身心状态的滞留

所有的过往都会在我们的身心状态中留下不同性质、不同程度的残迹。

想象一位街头摊主,面对迎面走来的地头蛇,一面起身点头哈腰,笑脸相迎,一面仔细观察对方,琢磨其意图,然后按照事先准备,巧妙作出反应。待地头蛇走后,他迅速站定,收敛笑容,放下紧张情绪,恢复到之前的状态。在

这个过程中，摊主表现出了良好的心理韧性。

再看另一位摊主，他无依无靠，懵懵懂懂地开始了他的生意，从未了解过行情。面对地头蛇，他惊慌失措，好不容易打发走了，仍然心有余悸。他没有恢复到之前的状态，而是变得畏畏缩缩，之前应对地头蛇的痛苦体验在他的身心状态中留下了显著的残迹。他看起来好像恢复了平静，但他的身心在不易观察的层面上仍然有一部分停留在惊慌无措的状态。这种不舒展的状态使他做什么都不舒服，而他自己却很快忘了原因是什么，于是这种状态就成了他自身气质乃至性情的一部分。他只能在当下的环境中不断尝试为自己挥之不去的别扭感受寻找各种貌似合理的解释。他起初觉得自己是被孩子不听话气的，于是他就把孩子打出了心理阴影，孩子再也不敢不听话了。但他发现自己的焦虑并没有消失，于是又转向别处。身边的一切变得越来越不顺眼，这种“情绪推理（emotional reasoning）”习惯使身边的人成为了他的出气筒。他的人际关系逐渐恶化，而他自己也开始为自己不明缘由的坏脾气苦恼。健康的社会支持系统是身心状态最重要的调节器，而他本来就薄弱的调节器被自己亲手破坏了。在无止境的反思中，他逐渐建立起一套过度精细而不切实际的认知图式，给自己造成了巨大的精神负担。

## 2. 4. 4 心理创伤的形成

如果主体不能在第一时间对压力事件作出充分反应，压力对身心状态造成的影响就会被带进下一次互动中。这种使自身困于“不舒展状态”的压力事件就是“创伤性事件”。第一反应具有不随意性，所以应对压力的能力也是主体与自身本能（不随意活动）相处的能力。这种能力是在养育者的关怀下发展起来的，因为只有养育者能充分关注他们最原始的第一反应。如果主体没有能力与自身本能相处，就只能学会笼统地压抑自身本能，这就是“自我抑制”。这些在创伤性事件中被卡住的能量可能在自我抑制减弱时重新进入意识，此时主体可能会表现出一些令自己惊讶甚至羞耻的行为表现。

比如前面故事的主人公正在认真地和一位新朋友互动，互动中偶然出现的小问题可能就会重新激活这些积压的能量，使他突然表现得仿佛对方就是曾经那位地头蛇一般，这既可能使他惊慌失措，轻易地将自己置于“下位者”的地

位，也可能使他突然发狂，这些反应将摧毁他们之间发展健康关系的可能性。如果主体由于孤独等原因长期找不到处理创伤性事件的办法，无法完成对创伤性事件的认知加工，他就可能作出以下三种选择中的一种或几种：

1.过度发展行为抑制，完全抗拒放松身心。这会让他的身心始终处于绷紧的状态，认知图式变得越来越复杂，越来越不切实际，天长日久必然发展出各种身心障碍。

2.过度发展反应抑制，陷入神游和无助以回避身体的不适体验。这将导致恍惚、闪回和过度频繁的噩梦。

3.陷入没完没了的思维反刍，反复琢磨各种细节却受限于身心状态和认知资源而得不到结果。

在摩谢·费登奎斯（Moshe Feldenkrais）的身心学（Somatics）理论中，残迹被表述为“寄生性紧张（parasitic forces, parasitic strain）”。费登奎斯借用“寄生”一词来表示有些不必要的力量会像寄生虫一样依附在主体身上消耗主体，干扰主体的活动。寄生性紧张的存在意味着在观察者眼中主体明显处于一种高度紧张的状态，但是当他们建议主体放松自己时，主体却完全不知道有什么好放松的。在彼得·莱文（Peter Levine）的身心学理论中，残迹被表述为“被卡住的冲动”或“不自觉的自我对抗”。在心理动力学理论中，残迹被表述为“无法流转的能量”。认知与行为主义理论更关注残迹在个体发展进程中对认知图式造成的渐进性的破坏，而非残迹本身。

这些残迹卡住了主体，就像严重的伤口会强迫我们保持特定的姿势，稍微一动就痛苦不堪。因此，这些残迹被形象地称作心理创伤或心理阴影。心理创伤如果无法得到有效处理，将逐渐发展为应激障碍。与 PTSD 不同，在有关 CPTSD 的讨论中，创伤的含义通常更接近阴影而非灾难。

过去人们常用“刻舟求剑”形容一个人愚蠢顽固。实际上，创伤就是舟上那个刻痕，每个困在创伤中的幸存者都是刻舟求剑的人。

## 2.5 注意

### 2.5.1 注意的概念

主体使自身状态与意识对象保持同步，以维持特定交流圈的行为就是“注意”。假如我们在自行车车头上固定一个老式摄像头，用它录制一段骑行影像，我们会发现影像一片混乱，画面抖动剧烈，根本注意不到任何有意义的内容，但我们可以自己作为骑行者显然很清楚路上的一切。我们的身体在活动中高效地保持着与环境的同步，使我们能看清楚环境中的事物。幸存者由于活动性低下，与环境保持同步的能力往往弱于常人，因此他们在乘坐交通工具时更容易感到眩晕。当他们成为司机而不得不对环境分配更多注意力时，眩晕感就消失了。

### 2.5.2 注意的能动性

注意并不是完全被动地接受意识对象的刺激，它是主体与意识对象之间的相互作用，会影响意识对象的状态。主体不可能不经任何互动就认识到意识对象的存在。当缺少显著的独立参照时（这也是现实中的一般情况），主体只能通过自身与意识对象的关系确认意识对象的状态，因此主体自身状态必然影响主体对意识对象状态的理解。注意是一种有能动性的微行为，是一种试探性的交融，类似“倚靠”“照亮”或“敲击”。

在主体-环境交流圈中，注意具有直接能动性。在主体间交流圈中，注意的能动性通过主体间关系表现出来。

当我们集中注意于自己身上的某种感觉时，身体会在某种程度上变得僵直，这种感觉就可能变得更加强烈，这种强烈的能动性就是森田疗法中的“精神交互作用”。

想象我们盯住墙上的一颗斑点，如果我们不打算对它采取行动，斑点似乎不会发生任何变化。但简单地“盯”不算注意，否则雕像才有最好的注意力。一个普通的斑点能够吸引我们的注意，一定是我们身上正在发生某些事件。盯住这个斑点可能有助于我们保持特定的身心状态，进而激发或者平息某些体验。主体看似盯的是斑点，其实注意力在这些心理活动上。如果我们是在别人家作客时盯住了这个斑点，此时周围的环境是主人自我的扩展，主人与环境（包括

这个斑点)一起构成了一个完整的意识对象。我们盯住斑点，类似于盯住主人身上的某些部位，这将迫使主人有所反应，尽管他的反应未必直接针对这个斑点。

注意具有能动性是“聚焦(focusing)”能够发挥作用的前提，也是自我调节能力的基础。

## 2.5.3 注意力的品质

注意力品质直接定义意识状态。常人的注意力品质以互动平衡的注意力品质为中心，随情境而轻微波动。

活动性弱的人在注意力的调节上常常出现各种问题。视线的转移和聚焦、身体姿态的调整都比常人更吃力。这些微活动水平上的吃力体验一般不会被直接觉察，而是以“容易产生执念”的性格特点表现出来。

## 2.5.4 互动平衡

互动平衡的注意力品质就是注意能够随着刺激的变化在意识对象之间自由切换，在交流圈的无限循环中使互动最有效地进行。主体既能保持一定的注意焦点，又能有效响应来自焦点之外的刺激的“邀请”。主体的警醒程度与环境压力相协调，主体在注意力集中的同时能够从压力中感受到自身的力量。此状态下的主体可以直面现实，能够边体会边思考，既可以实时地察觉他人的情绪，也能轻松地表达自我。

互动平衡是人类的本能，体现了个体与外界之间天然的默契，是最自然的注意力品质。它使主体在任何一个清醒的时刻都能形成一个注意力的焦点，同时又能保持对环境的完整感知。比如我们可以一边打电话一边对身边的人作出足够灵活的反应。但幸存者在通电话时身体常会出现一定程度的僵直，反应能力变得很差。即使通话内容和外界信息都十分简单，他们也很难兼顾。事后他们甚至可能否认自己接收到了外界信息。如果他们被质疑只是在刻意抗拒信息，他们就会反驳说自己需要保持专注。但是这种强迫性的专注有什么意义呢？难道能让他们的表现更出色吗？他们不敢回答，甚至不敢思考这种问题。他们已经合理化了自己的创伤化表现，很难改变了。他们所谓的专注，其实只是一种

狭隘的“自我关注”。

## 2.5.5 专注

一个演员如果无法感到舞台的稳固，他就不可能洒脱地展开表演。

信任，意味着分享控制权。一个真实情境中时刻存在着各种事物，发生着各种活动。这些活动既相互关联，又相对独立；既相互支持，又有一定的互斥性。这些活动的“密集并发”和“互容互斥”形成了情境的活动性。当主体专注于其中某项活动时，就是选择了对环境中其它活动的信任，让它们作为所专注活动的舞台和背景。主体将直接用自己的本能面对它们，而不再为之分配认知资源，这也是对自身本能的信任。主体带着信任关系所赋予自己的能量在交流圈的流畅循环中与待探索对象发生激烈的相互作用，成为了所参与活动的一部分。主体既是在注意互动对象，也是在注意自身的体验，自身的体验与互动对象的表现逐渐契合，彼此实现了统一。新的交融产生了，意识对象的切分开始向更深层次发展。在这种状态下，主体会给所有当下的活动打上所专注活动的烙印，比如身边狂风的呼啸声可能被主体作为一种鼓励而接受，墙上的光线、花纹和图案可能成为某种思路的提示，即使这些东西几乎不可能在情节记忆中被记录。如果信任关系继续发展，意识对象切分的显著水平逐渐低于日常表达能力的范围，那么主体就会进入心流（flow）状态。

真正的专注（concentration），只有在互动平衡的状态下才会产生，它是互动双方的“共舞”。幸存者很少体验过基于互动平衡的专注状态。他们所理解的专注更接近常人所理解的沉迷（preoccupation）。沉迷是解离性的专注，主体因为某种强烈共鸣而放弃了主体性，陷入了催眠状态。他没有变得警醒和灵活，而是陷入了一个以自我为中心的想象空间，脱离了现实。这种体验类似“被拐骗”。一旦他离开这种沉迷状态，就很难再用相同的刺激引导他了，因为他变得更警觉了。在大部分情境（尤其是人际互动情境）中，他们都很难建立恰当的信任关系，也就不敢轻易去专注什么东西，由此表现出类似注意力缺陷多动障碍（Attention Deficit Hyperactivity Disorder，简称 ADHD）的特点。

在人际互动中，这种信任关系体现为“情感连接”。个体只有在与他人建立了基本的情感连接后，才可能在社会活动中展开有效率的探索。建立情感连

接的能力是人的本能。如果接触到了一个无法建立情感连接的人，人们会本能地感到恐惧并敬而远之。严重的创伤限制了个体的活动性，使个体在精神上瘫痪了。幸存者无法与他人建立实时的情感连接，在人际互动中总是本能地感到恐惧，根本无法集中注意力。他不知道，他的状态会让别人感到一样的恐惧。这种恐惧很容易触发战或逃反应，这使幸存者在生活中常常感受到莫名的敌意。

注意，无法建立实时的情感连接不代表不能建立情感连接，否则个体根本不能独立生活。幸存者有能力感受生活中的各种触动，只是述情障碍让他们只能把自己的各种触动归于愤怒和恐惧。等到他们真正体会到触动时，“黄花菜都凉了”。

## 2.5.6 正念

正念（mindfulness）的操作性定义是“有意识地、不加评判地关注当下”，但这个定义满足不了本文的需求。在本文语境下，正念是互动流（活动流、体验流、意识流）的主流对具体互动（活动、体验、意识）的抱持，是一种特殊的专注状态。抱持意味着主体在不破坏被抱持体验的同时维持主流的活力。这样我们才有机会看见被抱持体验的全貌，才有可能找到整合它的最佳方式。被抱持的体验和主流的冲突越严重，正念的体验就越强烈。换句话说，正念就是对当下一切体验敞开怀抱，同时保持定力。与正念最接近的生活概念是“见证”。集中式觉察和开放式觉察是正念的两个基本操作，前者使我们获得稳定的内在视野，后者使我们有能力注意意识空间的一切扰动。

正如健身需要负重，正念只有在压力下才能充分显示其疗愈意义，平静中的正念（例如正念冥想）主要作为心理按摩手段。本文提到的正念如无特殊说明，都是指行动中（压力下）的正念。这与动中觉察（awareness through movement）的思想不谋而合。

正念强调关注、觉察当下的一切，而对当下的一切又不作任何判断、分析和反应，仿佛没有任何互动发生。这种自相矛盾的表述实际上反映了正念所要求的一种微妙的平衡，可类比为宽容、耐心而又细心的母亲对正在探索世界的幼儿的守护。所有人都有过正念的经历，只是很少会有意识地利用它。

体验产生于应激，而应激本身就意味着阻抗，要求主体完全放下阻抗是不

现实的。接纳体验不是完全放下阻抗，而是通过引导注意力，最大程度减少经验对基本应激过程的干扰，使阻抗回归原始状态，主体因而可以“活在当下”。这有点像综艺节目里让嘉宾一边打乒乓球一边回答尖锐的问题，嘉宾因为无法集中阻抗而更容易表达出真实想法。在正念练习中，引导注意力的功能主要由“锚点”承担。锚点可以是任何稳定而富有能量的事物，比如自身所处空间的光线，比如自己的呼吸。

专注意味着集中注意，集中注意意味着集中阻抗。锚点可以吸引注意，分散阻抗，从而使我们更容易接纳自己的体验。正念意味着我们在应对专注对象（锚点）的同时获得了一定的“注意灵活性”，从而有机会看清楚我们所信任的（维持专注的）和怀疑的（破坏专注的）到底是什么。这有点像我们在视野测量实验（Perimetry）中盯住一个锚点，通过余光和外界互动，从而了解整体视野的健康状况。锚点不应该理解成目标，而应该理解成灯塔，它保障了正念的安全。

创伤使幸存者的注意力被狭隘地限制在了极为有限的活动上，导致他们对自身本能反应存在极端的阻抗。这种极端的阻抗表现为顽固的行为抑制、反应抑制与微观管理倾向，他们往往对自己的言谈举止的微妙细节极为苛刻。适应不良的冲动和行为只是问题的表现，绝不是问题的原因。对冲动的直接干预（“强制关机”）很容易破坏身心关系，使问题更加难以处理。比如对吞咽动作序列的过度觉察造成了长期困扰一部分焦虑者的“吞气征”。正念可以打破这种极端的阻抗，使患者重新像婴儿那样轻松而随意地学会吞咽。

## 2.6 压力

中文的“应激”原指对刺激产生反应。Stress 对应到中文，既可以指对刺激产生反应，也可以指主体因压力而产生的“紧张状态”（俗话说就是“受刺激了”），还可以指造成这种紧张状态的“压力”。它们的内涵高度重叠却并不完全相同。本节主要讲述压力。

### 2.6.1 生理压力与心理压力

物理概念、生理概念和心理概念的共通之处使人们乐于使用动力学的语言

来描述心理过程，这是心理动力学能够在心理治疗中长期占据一席之地的原因之一。

想象我们身处一个光线柔和，氛围和谐的环境中，一个闪光灯在我们面前突然亮起，强烈的光芒伤害了我们的眼睛，使我们感到刺痛。与此同时，我们也会感到心中一惊。我们对环境的信任被意外事件否定，我们对抗环境的冲动变得强烈。强烈的冲动会迅速发展为眯眼、扭头、遮挡、后退、战栗等行动。如果这种心理冲突过于强烈，我们甚至可能完全僵住。

在这一过程中，“不明原因的闪光灯亮”这一刺激事件就是应激源（stressor），我们的反应就是应激反应。应激反应虽然在客观上指向应激源，但它在很大程度上是心理冲突的产物。生理压力产生在应激源（此时可称为压力源）和感官之间，但心理压力并不直接产生于应激源与主体之间。相比生理压力，心理压力中相互作用的“主体”要微妙得多，复杂得多。

生理压力反映了人类的自然属性，而心理压力与个体的社会化进程密切相关。下文所述压力如无特殊说明皆指心理压力。心理压力在体觉上表现为内脏被牵拉的感觉（主要由迷走神经传导），在认知上体现为意识空间被压缩的体验。在心理压力之下才能看见真正的人格和智商。很多人所谓的高智商其实是以解离甚至献祭部分人性为代价的。

## 2. 6. 2 心理冲突与心理压力

绝对混沌的世界无法吸引我们的注意。一个世界能够吸引我们去探索，一定是因为它在混沌之中夹杂着某种难以言说的熟悉感，犹如散落着点点星光的夜空一样。将一名幼儿置于新异的情境，他会立即产生一种陌生与熟悉混合的矛盾感受。情境中有一些自己熟悉的模式在以一种陌生而又充满力量的方式运行着。他感受到了交融，也感受到了敌对。他既有一种融入情境的冲动，又有一种抗拒情境的冲动。这些矛盾的冲动相互对抗，使他进入应激状态。他的身体出现了轻微的僵直，大脑皮层活动水平飙升，这种感受就是警惕，这种心态就是“好奇”。自身不同冲动或倾向之间的相互作用就是心理冲突。

心理冲突可以与“拔河”相类比。所不同的是，拔河比赛的双方总是在裁判的指挥下同时发力，而心理冲突经常有突发性，冲突的双方（或多方）之间

经常存在极微妙的时间差。这种突发性与膝跳反射中的撞击有相似的生理意义，它会引起惊跳反射（startle reflex）。微妙的惊跳反射会被体验为“惊讶”，显著的惊跳反射就是“吓一跳”。惊跳反射属于非条件发射，是应激过程的起点。

心理冲突产生心理压力，心理压力造成紧张感。习得性无助者总是轻易屈服，也就感受不到压力。

心理压力影响唤醒水平，唤醒水平的提升造成警惕感。也就是说，我们在感到紧张和警惕之前，身体就已经有了反应。我们只能顺应这些反应，引导它们发挥建设性，而无法完全控制它们。我们的意识掌控了身体的“方向盘”和“离合器”却没有拿到“发动机”的开关。虽然应激反应在很大程度上是下意识的，但是它更多地体现了主体长期的积淀而非实时的策略。生活中最自然的部分正是我们投入最多训练的部分，只是我们对这些训练常常缺少自觉。所谓直觉都是经验积累的产物。社会经验丰富的人可以通过观察应激反应了解一个人的性格和阅历。可靠的创伤自救策略可以指导我们应对身体的应激反应，通过生活经验的长期积累逐渐调控我们的应激模式。对自身的应激反应保持诚实，是发展应对能力的前提。如果直接在神经生理层面上介入我们的应激反应（比如使用药物），虽然可能短暂地改变我们不想要的应激模式，但也会产生可怕的连锁反应。

一张地图如果存在大片的空白，就会给人留下想象的空间。对于出色的探险家来说，这些空白如同一个朋友对自己发出的邀请，他会非常兴奋地走上探索之路。但是，对于普通人来说，这些空白如同魔鬼对自己的诱惑，隐藏着生死难料的可怕风险，令人敬而远之。主体在面对待探索的混沌世界时，与之交融的冲动和与之对抗的冲动相互冲突，相互妥协，最终决定了这些不同的行动、情绪和看法的涌现（emergence）。

回到幼儿的例子。彼此冲突的冲动使幼儿陷入了轻微的僵直。他会转向自己的社会支持系统寻求帮助。如果养育者表现出了支持探索的态度，接近待探索空间的冲动就会得到更多的支持。幼儿将在压力之下展开探索，混沌的世界逐渐变得清晰，儿童的心理现实（现象学世界）也在探索中得到扩展。否则他会继续观察，直到获得更多支持接近或逃离的信息。所谓“支持探索”不是由养育者说了算的，而是说幼儿从养育者的身上看到了与成功探索相关联的态度

和气场，这会激活幼儿身上与成功探索相关的行为模式。如果养育者带着鼓励的眼神，却总是给幼儿的探索添堵，那么这种眼神将不再能起到鼓励作用，甚至可能加剧幼儿的僵直。在很多失败的养育者身上都能看到这种矛盾的模式。他们表现得似乎很支持探索，但幼儿一旦开始探索，他们甚至比幼儿还要紧张。这些养育者自身存在严重的心理创伤，幼儿的探索行为很容易触发他们的情绪闪回（详见 2.12.2 节）。他们不但无法为孩子提供精神上的支持，反而加重了孩子的恐惧，但他们对此却毫不自知。长此以往，任何鼓励都很难再发挥支持作用，幼儿的好奇心和探索能力将严重受损，他们的人格发展将严重受限。

只有当我们对心理压力的理解具体到这种程度时，才能将它和物理意义的力进行系统性的类比。否则，心理动力学就只能看作一种粗糙的比喻，意义十分有限。

## 2. 6. 3 魔鬼的气球

将心理系统类比为物理系统当然不可靠。但是，在基本的认识论层面上，我们从未超过古人“腐草为萤”的类比想象太远。类比是人类认识世界和分享体验的基本方式。当我们刚刚接触一个陌生概念时，总会不自觉地将之与自己熟悉的概念类比，类比选取的恰当与否直接决定了我们接纳新概念的速度。

在经典物理学中，力是物体之间的相互作用。孤立物体的运动状态永远不变。可是我们显然不能把人类比成物体，更不能假设存在孤立的人，否则我们就丢掉了最值得关注的东西，也就不可能建立起有意义的模型。为了帮助理解心理动力学中的压力等概念，我曾使用过一个悬浮气球的类比。

现在，你看见一个没有厚度的充满空气的气球正悬浮在空中。在它的内部和外部，所有的空气分子都在无规律地快速运动着，碰撞着。这种无休止的碰撞使气球能够维持一定的形状和体积。这个气球就相当于一个人，这种稳定悬浮的状态就相当于人的平静状态。它看似安静，其实内部一点都不太平。气球内部躁动不息的分子就相当于人心之中纷扰不休的各种冲动。气球内部所有空气分子的碰撞形成了气球的内在压力，这相当于人的心理压力。空气分子在球壁的两侧相互冲撞着，达到了动态平衡。球壁内外两侧的相互作用构成了气球与外界之间的压力，这相当于人与环境之间的压力。与气球不同的是，人只会

承认环境对自己施加的压力，不会承认自己对环境施加的压力。

现在，魔鬼伸出了双手，开始从两侧挤压气球。气球体积开始变小，同时内部分子的碰撞变得更加激烈。其中与挤压方向相反或垂直的碰撞尤其激烈，这相当于冲动发展成了具体的对抗行为。气球的表面积因挤压而增大，球壁在与挤压方向垂直的方向上变得更薄更“紧张”，仿佛有一部分分子要冲破球壁，这相当于个体在巨大的压力下产生了强烈的紧张感和解离倾向。气球内部的压力、气球与外界之间的压力同步升高。最后，气球或者爆炸（解离和崩溃）或者从魔鬼手中滑脱（逃离和复原），或者达到新的平衡（接纳和适应）。这一过程就是应激。

气球不是凭空出现的，是魔鬼从其他地方拿来的。在你之前没有看见它时，它就已经在努力适应这里的空气了。也就是说，它本来就处在应激状态。但是，我们现在还没工夫关心它之前的应激过程。我们只能将我们刚开始看见的状态作为参考基准。这个作为参考基准的状态就是无压力状态。在无压力状态上增加的压力才是我们现在关心的压力。

现在，魔鬼开始对气球作法，让它内部所有空气分子立刻停止运动，气球内部温度立刻下降到绝对零度。由于气球内部失去了空气分子的碰撞所产生的张力，在忽略了空气分子的体积和分子间斥力的情况下，气球的体积会在外界空气压迫下迅速收缩为零。它和环境之间的压力消失了，它内部的压力也不存在了。这种状态就是现象学意义上的静止，也是真正的无压力状态。它意味着一个人的社会性存在消失了，他在社会学意义上死亡了。

## 2. 6. 4 赤子之心

以学习手机操作为例。

对于孩子来说，一部手机就像散落着点点星光的夜空一样，在混沌之中夹杂着某种难以言说的熟悉感。孩子虽然熟悉“戳”和“点”的动作，但戳和点的各种组合方式所带来的各种效果却可以给他们带来充满活力的体验。一个孩子拿到手机以后，他会立刻被手机上那些按钮和色块的奇异组合吸引。在不断地试探中，孩子逐渐发现了某些模式，然后就慢慢地掌握了手机的使用方法。

对于从来没有接触过手机的成年人来说，这些能戳能点的按钮已经很难提

起他们的兴趣了，难道还有什么按钮是他们没见过的吗（尽管他们确实没见过）？这些按钮和色块的组合对于他们来说已经熟悉到无聊，戳戳点点对于他们来说简直幼稚到可笑，而手机中的世界对于他们却是绝对混沌的。他们无法将这些乏味的组合和充满活力的全新世界关联起来。二者过于割裂，不能给他们带来“熟悉而陌生”的感受，也就提不起他们的好奇心。当他们需要使用手机的时候，必然是碰到了某些重要任务，手机对于这些任务只是一个载体而已。他们不会为了完成这些任务从零开始学习手机操作，正如普通人不会为了一碟醋去包饺子，他们既没有耐心也没有时间。这些任务的严肃性也不允许他们像孩子那样通过全神贯注而又不顾后果的戳戳点点来熟悉操作。

这些因素导致很多大人永远都无法像青少年那样快速接纳新鲜事物，发展适应能力。但是，我们身边总有一些例外，他们似乎能永葆赤子之心，像儿童那样满怀激情，百折不挠，对一切都充满好奇，这些人都是幸存者的榜样。幸存者必须为自己找到这样的榜样，否则即使自己走出了创伤阴影，也会因为落下了太多的成长功课而难以适应社会。

## 2. 6. 5 防御

心理动力学中的防御是以治疗师为中心的一系列概念，在自助语境下缺少意义。从主体间关系的角度，所谓防御只是一种被动的沟通方式，它反映了主体在自己对压力最直接的应对受到否定、对感受最直接的解读受到忽视之后，被迫升级的应对策略。

以“否认”为例。因为人们对需求的理解过于肤浅，所以需求在很大程度上是由满足它的主流方式定义的。如果对于一个主体来说，这种主流的满足方式不可得，他就只能寻找其它非主流的方式。由于人们只能通过满足需求的方式定义需求，那么在精神分析师们看来，这个需求是被这个主体以某种方式否认或逃避了。但对于这个主体来说，这根本无法想象，他只会觉得自己根本没有那些需求，于是双方就陷入了鸡同鸭讲的境地。精神分析的理论家们不得不为此发明更多抽象的概念来增强自己的说服力。

## 2.7 情绪

### 2.7.1 情绪的概念

从体觉的角度来说，情绪（emotion）是对体觉的总结性命名。从压力的角度来说，情绪是对心理压力的性质和强度的总体评估。从活动性的角度来说，情绪是对主体自身活动性水平和唤醒水平的总结性命名。活动性水平越高，情感体验就越丰富，唤醒水平越高，情绪就越强烈。所谓“饱满的人格”就是指同时保持相对较高的运动唤醒水平和较强的活动性的能力。从意识对象分化的角度来说，不同的压力所引起的紧张感（应激）需要不同的应对方式，不同的应对方式会使这些紧张感产生不同的变化。应对方式的分化造成了意识对象的分化。同时，原始的紧张感也分化成了不同的情绪。人类共享相似的感官和行动能力，因此会发展出相似的情绪体验能力。情绪分化过程一旦出现偏差，个体将在某些最基本的人格方面与大众分离，比如一部分性少数人士（Sexual Minority）。

情绪与植物神经系统状态密切相关。个体在平静时也可能偶然感到心情沉重，这种异常体验来自植物神经系统偶发的紊乱，类似于肌肉的“抽搐”。

母体植物神经系统的性能与胎儿存在相当程度的一致性。如果母亲存在严重的植物神经紊乱，婴儿很可能自出生起就带着一套极为脆弱的植物神经系统，这是创伤易感性的来源之一。

### 2.7.2 初级情绪与次生情绪

初级情绪是在事件发生时当事人基于一般的认知加工过程必然会体验到的情绪，次生情绪是在初级情绪的基础上由于个性化认知加工而产生的情绪。比如大家正在玩游戏，自己手中的气球突然爆炸了。此时恐惧就是初级情绪，羞耻就是次生情绪。情绪模式的异常是心理创伤最直接的表现。幸存者起初往往难以分辨初级情绪与次生情绪，但随着治疗的推进，他们会发现很多原本以为是初级情绪的情绪都是次生情绪。认知行为疗法（包括认知加工疗法等变体）在处理次生情绪方面拥有绝对优势，它将解开幸存者身上最外层的枷锁，成为幸存者自愈之路的第一位引路人。随着幸存者对情绪的理解逐渐与常人趋同，

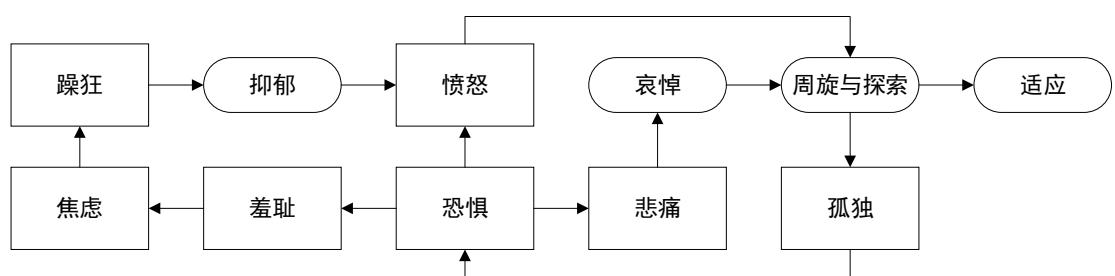
他们将有能力踏上专属于自己的自愈之旅。

## 2.7.3 积极情绪与消极情绪

“惊讶”或“紧张”是所有应激情绪的原始形态。它将随着不同的应对过程发展为不同的应激情绪。积极情绪可以理解为各种各样的流畅感、胜任感或安全感，消极情绪可以理解为驱力被打断（需求被忽视）的感受。所有的积极情绪都带有某种“自我实现”的基调。所有的消极情绪都带有某种“自我对抗”或者“力不从心”的基调。同样是心情激动，如果身体能够有条不紊地展开行动，脑海中能够不断涌现出各种思路，它就会被解读为兴奋，如果一身的力气使不出来，脑海中能够不断涌现出各种思路，它就变成了愤怒，如果身体完全僵住，头脑陷入空白，它就变成了恐惧。不论我们体验到多么强烈的消极情绪，都要努力将注意力集中到该做的事情上，才能推动情绪向积极方向转化。在森田疗法中，这个道理被集中概括为“顺其自然，为所当为”。

积极的应对会促使消极情绪汇集为具体的愤怒或悲痛，最终通过拼搏和哀悼释放出来。消极的应对会促使尖锐而强烈的情绪逐渐弥散为温和而混沌的焦虑，不断累积成为强烈而混沌的躁狂，最终使主体崩溃，陷入抑郁。

消极情绪转化示意图：



幸存者对消极情绪的转化极为熟练。他们可以在极短的时间内将愤怒转化为极具破坏性的躁狂。幸存者必须觉察到情绪转化的中间过程才能调整自己，否则就只能求助于专业人员。

## 2.7.4 重要的消极情绪

### 1) 焦虑

“焦虑”是所有消极情绪的终极形态。消极情绪如果一直得不到处理，将逐

渐弥散为混沌的阻塞感，这种情绪就是焦虑（anxiety）。主体若无力承受焦虑，将陷入抑郁（depression）。

极端的焦虑就是“躁狂”。焦虑的混沌性决定了躁狂并不总是被体验为消极情绪。躁狂既可能表现为易激惹（暴怒），也可能表现为莫名其妙的兴奋。与抑郁相似，CPTSD 幸存者的躁狂也是一种阈下状态，不可与双相情感障碍中的躁狂混为一谈。

## 2) 愤怒

没有攻击性（或“对抗性”）就不会有战或逃反应（fight or flight response），健康的攻击性是一个人安身立命的根本。对于常人，怒了就撞，怕了就跑，顺畅的应激过程是激活能量最直接最一般的方式。成人的应激模式无论多么复杂，多么“成熟”，也都是在此基础上发展起来的。人生早期的创伤使幸存者早早就学会了行为抑制与反应抑制，虽然这些儿童大部分时间看起来很安静，很“乖巧”，但实际上他们的问题应对能力从未得到发展。在他们身上，人类最基本的攻击性以一种十分混乱的方式延续到了成年。行为抑制使冲动无法发展为行动，反应抑制甚至连冲动也解除了。行为表达不足，情绪的解读也会变得困难，幸存者普遍存在述情障碍（alexithymia）。

攻击性如果得不到恰当的引导，就会变成愤怒。意识对象的切分出现了冲突，主体无法快速完成整合。活动性低下的主体轻率地将待探索对象识别成了可信对象，主体产生了交融冲动，而新信息使主体识别到了该对象身上的敌对成分，主体又产生了攻击冲动。主体希望能以恰当方式释放攻击性，但尚未解除的信任却以反应抑制的方式拒绝对攻击冲动的发展提供确切支持。原始的攻击冲动无法发展为具体而精确的攻击行为，攻击性无法以最具建设性的方式得到释放。得不到发展的原始攻击冲动就成为了愤怒。

创伤幸存者的愤怒之中往往混合了恐惧和羞耻等情绪，愤怒中的能量会极大地强化焦虑，使主体陷入暴怒。原本用于追踪定向的能量因失去了目标而成为了一股失控的力量。这一过程可用搬石头作类比：看起来很普通的一块石头，估计稍微使点力就能搬起来了→自己被某种力量限制住了，用很大力气也搬不动→摸索了半天，却不知道到底是受了什么限制→时间紧迫，自己使的劲越来越大，觉得这么大力气应该不止能搬动啊→最后搬动也满足不了他了，他体会

到了被捉弄的感受，只想毁灭这一切。又比如猫击球：有一只猫，在它面前的桌子上有一排看起来差不多的乒乓球。它逐个将乒乓球轻松击落。但是最后一只乒乓球是粘在桌子上的，它怎么打也打不动。它的认知能力并不足以使它探索出问题的原因，但它又不愿意放下原本流畅的体验。于是它越来越使劲儿，进入了狂暴状态。这就是发怒的过程。

幸存者经常在无助与暴怒之间快速转换，他们几乎从未体验过“温和而有力的对抗”是怎样一种感觉。

### 3) 恐惧

物理意义的压力（pressure）一方面会使我们产生倒下的倾向，另一方面使我们感受到自身肌肉所蕴含的力量。心理压力一方面会压迫我们的感官，使我们不由自主地产生封闭感官的倾向和活动受限的体验，另一方面也会使我们产生搏斗的冲动。当前者占优势时，我们会体验到恐惧，当后者占优势时，我们会体验到愤怒。任何超出我们适应能力的急性压力事件都会在我们的心里组织起一场恐惧与愤怒的“拔河比赛”。

压力使我们感到惊讶并变得警觉。这种惊讶与警觉的感受就是“危机感”。如果主体已经得到充分的生理动员与心理建设，对自身的认知资源和及社会支持系统拥有足够自信，这种危机感也可以被体会成单纯的兴奋感。

当压力使主体感受到了巨大的冲击，唤醒水平剧烈提升，而他既来不及仔细探索，又不知道如何释放对抗性时，封闭感官的倾向就会越来越强烈，危机感就会发展成恐惧感。就活动能力而言，恐惧可以理解为退缩和自我封闭的倾向。

所有恐惧的背后，都是主体无力负担的责任。想象一场突如其来的危机使你进入了紧张状态。如果你能够扛住压力，完成应对，你在危机中的感受就会被解读为危机感。如果你始终无法完成应对，你就会感到恐惧。极端的恐惧往往会造成解离，解离意味着感官的封闭。

对于 CPTSD 幸存者来说，闪回和觉醒都会带来强烈的恐惧体验。如果主体不能做好负责的准备，不注重在平时积累内在资源（或者释放被压抑的内在资源），他就可能会顺应这种封闭感官的倾向，使自己陷入一种麻木的状态。他不是无视了压力，而是在压力造成真正的灾难之前就屈服了。他逃避了恐惧，

也就逃避了觉醒，他的人格将无法得到发展。

从植物神经系统的角度来说，恐惧状态下的个体一方面要全力观察环境，仔细体会联系，这要求副交感神经系统必须足够兴奋，另一方面，交感神经系统必须足够兴奋才能使主体对压力形成足够的抗性。两者之间的巨大矛盾使恐惧成为了极具创伤性的情绪。如果主体不能稳妥地释放出其中的能量，必将陷入植物神经紊乱，植物神经紊乱是应激障碍的标志之一。在很大程度上，创伤干预技术就是干预恐惧感的技术。

#### 4) 孤独

孤独是混合了寂寞、空虚和无助等感受的次生情绪，是“自身活动没有任何效果，也没有任何活动能驱动自己”的无聊体验，是一种匮乏感。混合了强烈恐惧的孤独感就是被遗弃感。混合了强烈沮丧的孤独感就是抑郁。

隐秘的特殊生理缺陷给探索造成的困难、家庭危机所造成的持续而无意识的情感忽视都会使主体感受到隔阂与孤立。主体感到世界拒绝了自己，自己与自身的认知资源及社会支持之间失去了基本的连接。

主体对情绪的解读往往需要依赖他人的共情，如同我们了解自己的仪容常常需要照镜子一样。孤独者普遍存在述情障碍。不被自身接纳的恐惧和孤独会相互触发，陷入循环。主体在心智层面上会不自觉地陷入反刍状态，以回避这种压倒性的恐惧与孤独。主体自我报告在反刍中感受到的是悲痛与愤怒，但是在观察者看来，真正的主角是孤独与恐惧的循环。有关思维反刍，详见 3.7.9 节。

#### 5) 羞耻

要说在心理治疗中最棘手也最具破坏性的情绪，毫无疑问就是病态的羞耻。羞耻感扭曲了同情心，阻断了主体间的情感连接，使幸存者错过了一切能拯救他的力量。

羞耻是基于恐惧的次生情绪。羞耻与内疚不同，内疚会使我们有所作为，而羞耻会阻断我们的作为。自我抑制、自我关注（自恋）、自我攻击和微观管理都和羞耻直接相关。正常的羞耻感具有一过性，而幸存者的羞耻感常伴随僵直与笨拙，有很强的强迫性。羞耻总是伴随着与自我攻击有关的认知图式。在所有的恐惧中，对自身情绪和行为冲动的恐惧最为根本。主体不知如何与自身的冲动相处，心理冲突总是陷入僵局。

主体只有感受到自身原始冲动的可靠性，才能体验到自身和世界之间天然存在的羁绊，进而对自己和世界产生亲和感。毒性的羞耻意味着主体误将敌对对象看作了可信对象，或者混淆了交互对象不可信的一面与可信的一面，还以为自己受到的攻击是对自己善意的提醒。羞耻一旦成为习惯，主体就可以在冲动得到确认（也就是形成“想法”）之前熟练地打断自身驱力，恢复活力也就无从谈起了。到了这一步，幸存者已经很难依靠自己走出毒性羞耻感的阴影了。

对羞耻的易感性容易让幸存者给人留下心胸狭隘或者敏感脆弱的印象，他们自己也为此苦恼。一些理论将这种易感性归于童年阶段来自养育者的持续打压。但我们必须看到，同样是来自养育者的打压，有很多坚强的孩子并不会受到影响。每个人都充满了缺点，都可能错误地批评他人，也都可能受到错误的批评。但是，有灵性的人不论受到多大的干扰，都能很快将注意力重新集中到该做的事情上。他们会因为批评变得警觉，但也会避免过度卷入批评者的情绪。养育者对被养育者的打压来自养育者自身的创伤与恐惧（参见 1.1 节）。聪明的孩子能分清养育者的恐惧和自己的恐惧，不会简单地将恐惧与严肃或权威关联，也就不会额外赋予恐惧力量。他们甚至能有意识地利用这种恐惧。将问题归因于养育者的错误，并不能帮助幸存者，但我们也不认为错在幸存者，这根本不是纠结对错的时候。幸存者能够在创伤化的养育中幸存，必然做对了一些什么。但他们被困在这种勉强生存的状态中，必然也有一些重要的事情没做。只有让幸存者意识到自己做了什么，还可以做什么，才能真正帮到他们。

羞耻易感性常常可以追溯至某些隐秘的生理缺陷。这些生理缺陷限制了主体的适应能力，主体常常感到自己仿佛存在某种幻觉。这限制了他的自信，使他很容易受到各种负面评价的影响。幸存者需要花很长时间才能学会对自己的感受保持诚实。缺陷让自己更容易遭遇恶意，也让自己更容易看见人的良知。隐秘生理缺陷的一个实例可参照 5.3 节。

## 6) 悲恸

悲恸（悲痛）因丧失而生，是一种无助而不屈的强烈体验。悲恸是一种矛盾的情绪，兼具抑郁与愤怒的特点。根据心理支持和认知加工的不同，悲恸可能被导向哀悼、绝望或愤怒。

如果悲恸不能得到确认和接纳，哀悼就不可能完成。被压抑的悲恸将转为

绝望，最终发展成麻木（解离）。被压抑的能量会努力寻找一切出口，幸存者常给人以喜怒无常的印象。

## 2. 7. 5 情绪与感受

感受是经过了发酵的情绪。发酵的过程就是体会（felt sense）。感受力是认知加工能力（所谓“理性”）的基础，认知对感受起催化和调节作用。丰沛的情感不会支持狭隘的认知图式，富有智慧的人也不会是冷血动物。想一想，自己灵感最丰富的时候是不是总是情绪体验最丰富的时候？

如果说“紧张”是所有应激情绪的原始形态，那么“警惕”就是所有感受的原始形态。CPTSD 幸存者很少感到警醒，他们在观察者眼中就像从来没睡醒一样。他们很少体验到丰富细腻的情感，只能体验到原始而强烈的情绪或者完全体验不到任何东西，因此常给人以粗鲁或冷漠的印象。他们总是被简单激烈的情绪裹挟，只能作出简单僵化的应激反应，适应能力严重受限。可见，前文所述“活动性”实际上是描述个体情感体验丰富程度的外在指标。活动性不足相当于说情感世界“荒漠化”了。

感受具有一定个体性和差异性。但正如谱系观所言，这些差异只有在我们重点谈论个性时才有意义。再多的差异也无法否定整体的一致。面对治疗师，幸存者通常只需要关注感受的个体性。但幸存者如果要自救，就必须对共通性有足够的自觉。能够认识到人类情感在根本上的一致性，这是最深切的慈悲。

个体成长的过程也是情感不断分化的过程，我们的个性随着情感的不断分化而愈发突出。幸存者由于缺少社会活动，情感分化程度往往较低。比如很多幸存者无法在情感层面上区分害羞和羞耻。他们为了对抗创伤带来的毒性羞耻感，把害羞的能力也丢掉了。这使他们在人际交往中常常显得粗鲁而冒犯，富有攻击性。当他们学会了健康的害羞，完成了羞涩和羞耻的分化以后，自然就学会尊重别人了。

## 2. 7. 6 感受的主体间性

需求（requirement/demand）和想法（thought/idea）源于自我（self），而感受（feeling）和需要（need）是比“你”“我”这种身份概念更加基础的东

西。人类的感受和需要都是相通的，因此人类才能互相理解，实现沟通。这种情意相通的能力就是共情。一个人很难只关心别人的感受而完全忽略自己的感受，反之亦然。接纳感受，感受就会流动，流动的感受会逐渐构筑起自我。幸存者因为身心解离而失去了感受力，也就发展不出自我，更不会有主体性。

知觉的跨通道整合决定了感受的主体间性。想象一位沉浸在幸福感中的母亲温柔地将婴儿抱起，放在自己温暖的怀抱中。母亲轻轻晃动着婴儿，哼起了摇篮曲。母亲身上一切活动中的微妙细节都会刺激婴儿，婴儿会产生和母亲相似的感受，脸上逐渐浮现出微笑。母亲被婴儿的微笑感染，也开始露出笑容，动作品质中的情感也更加强烈，婴儿更加开心，发出了咯咯的笑声，母亲的笑容也变得灿烂。在双方情感实现调谐的同时，婴儿也把自己身体的感受、自己面部肌肉的知觉、自己的笑声和母亲的动作、声音、表情关联了起来。婴儿虽然看不见自己的脸，但是通过母亲的脸知道了自己的表情。所有这一切汇集成了“开心”的体验。因此，从出生开始人类的情感就是一个整体。两个人的互动越密切，情绪就越容易互相感染。

身心解离使感受变得黯淡而僵硬，导致幸存者无法轻易意识到感受的复杂性（或者从未发展出复杂性）。他们很难像常人那样在发展出自我的同时自然而然地学会区分感受中属于自己的成分和属于别人的成分。

A 和 B 新相识，陌生但投缘。A 对 B 的某个表述感到困惑，提出了尖锐的质疑。B 唤起了在公共场合被权威质疑的恐怖体验，他在恐惧之下艰难地回应了 A。A 被 B 散发出的恐惧感唤醒了自身的恐惧感。此时，A 对自身感受的自觉程度将决定这个互动会往哪个方向发展。

1. 自觉共情方向：A 意识到了双方各自的恐惧，开始提示并安抚 B。双方共同面对了这份恐惧，耐心探讨背后的问题。A 发现 B 的问题与自己长期思考的一些问题有相似之处，A 在帮助 B 解决问题的同时也加深了对自己的理解。

2. 拯救者方向：A 没有意识到自己的恐惧，把它完全当成了 B 的恐惧。他开始用处理自身恐惧的方式应对 B 的恐惧，完全忽视了自己的角色和 B 的真实情况，A 事实上已经陷入了闪回。A 认为自己在帮助 B，B 却感到羞辱与冒犯。A 卖力不讨好，十分沮丧。如果他不能识别这种沮丧，沮丧很快会发展为被抛弃感。

3. 闪回漩涡方向：A 没有意识到 B 的恐惧，把它完全当成了自己的恐惧。由于 A 尚未学会如何应对这种恐惧，更多的恐惧体验被关联唤起，A 在闪回中越陷越深。他疲于应对自己的恐惧，把 B 的问题晾在了一边，开始讲一些令 B 感到匪夷所思的话。B 一头雾水，不知道发生了什么。

4. 活现（enact）方向：A 完全没有意识到恐惧的存在。A 被恐惧唤起了应激，开始带着攻击性与 B 对话，B 对 A 的攻击作出防御。个体的恐惧变成了双方的恐惧，微妙的恐惧变成了更加显著的恐惧，互动被恐惧和愤怒支配了。

类似的还有对当下感受与过去感受的区分。确切地说，一切感受都是当下的感受，所谓过去感受指的是产生于过去，但一直未被处理，从而一直暗在于当下的感受。如果这种感受形成得太早，甚至会成为体验流的底色。如果一个人无法区分自己的感受和别人的感受，就很容易作出越界的行为。如果一个人无法区分当下的感受和过去的感受，就很容易被闪回支配。

## 2. 7. 7 述情障碍

述情障碍可能存在生理基础。如果主体没有感觉，没有幻觉，甚至做的梦也没有色彩，那么他的述情障碍很可能是生理性的。对于这类人，本文无能为力。本文仅关注可通过心理治疗手段干预的述情障碍。

述情障碍的严重程度存在显著个体差异，来源也多种多样。社会化程度不足、超出日常经验的极端体验、身心解离、心智解离、异常的身心状态都可以造成述情障碍。

从社会化角度来说，每个人都存在不同程度的述情障碍。我们每个人都体验过各种无法形容的感受，这些无法形容的感受可能在心间萦绕很久，直到我们在某一个不经意的瞬间突然意识到了它们是什么。当个体进入了一个新鲜的环境却没有人引导他时，他就只能发挥自己的探索精神和环境建立关系。对于常人来说，这通常是很普通的挑战。但是对于幸存者来说，他们的体验流因为低下的活动性和唤醒水平而缺失了各种细节。得不到发展的冲动、无法完成的探索使他们难以解读自身体验流的变化。各种触动最终只能归于焦虑、愤怒和抑郁。

从极端体验角度来说，因为这些体验远远超出了人们对情绪的一般理解，

所以人们很容易以为这是自己的身体出了毛病。例如抑郁障碍者普遍存在“躯体化”（somaticizing）现象，他们感受到的痛苦就是一种极端的消极情绪。

述情障碍者不理解自己的情绪，也就无法实时觉察自身情绪的影响力，更不能自觉利用这种影响力。他们不能掌控自己的情绪，也就更容易情绪化。他们因无法控制情绪而冲动行事，冒犯他人，却毫不自知。情绪中的巨大能量如果不能成为财富，就必然成为负担。

人们通过共情（empathy）感受和理解他人的情感，述情障碍者无法辨认自己的情感，也就无法辨认他人的情感。在述情障碍者眼中，别人的言行举止经常显得特别夸张。

创伤化摧毁了幸存者正常的发展轨迹，即使已成年，他们积累的互动经验在深度和广度上也不会比儿童强多少。他们的各种异常表现，很大程度上都是发展停滞的结果。

## 2.7.8 宣泄

宣泄（Katharsis）与发泄或抱怨不同。发泄和抱怨是对能量的净消耗，它们无助于发展交融，只能暂时让主体因疲劳而减少活力。活力减少后，心理冲突变弱，痛苦随之减轻。

宣泄是强烈情感体验集中而坦诚的表达。宣泄者对自身的情感体验完全负责，抱怨者和发泄者则表里不一。抱怨者带着攻击性表达脆弱性，把应对攻击性的压力抛给了倾听者。如果外界拒绝配合，他们会更加委屈。发泄者带着脆弱性表达攻击性，把应对脆弱性的压力抛给了承受者，如果别人拒绝配合，他们会更加愤怒。一旦别人配合了他们的抱怨和发泄，就会沦落为他们的“血包”。

宣泄来自共鸣（resonance）与触动（transport）。有关共鸣与触动，可参考文未必读书目中迈克尔·怀特（Michael White）的著作。

## 2.8 解离

### 2.8.1 解离的概念

解离（dissociation）又作“离解”。解离是个内涵丰富的概念。它既可以指主体与现实的疏离，也可以指主体内在的分裂。神游、情感麻木、分离障碍都可看作解离的表现。在小说《了不起的盖茨比》中，主人公尼克那种“置身事外而又身在其中”的状态就是一种轻度解离。创伤使尼克对世界失去了信心，他的心灵失去了归宿。所有长期困于某种程度的解离状态的人都可以说是在心灵的荒原流浪。

假如一个人喝了很多水，然后忍住不上厕所，尿意在到达极点以后就会消失。一段时间后，尿意卷土重来，变得更加强烈，然后再度消失。如此可以循环多次，直至失禁（这个实验可能造成生命危险，不要轻易尝试）。其间尿意消失的体验，就是一种解离体验。又如一个经历了重大丧失的人，在精神痛苦到极点后突然失去了一切情绪，这也是一种解离体验。这些解离体验都是一过性的正常生理反应，不具有病理性。

主体对于解离体验的自我报告往往不可靠。对于罕见的体验，人们会因缺少表达方式而进行过度的认知加工，甚至描述成灵魂出窍，此时的体验已经不再是体验而是解释甚至想象了。在观察者眼中，解离状态下的主体往往沉默、冰冷、僵化、没有活力。在依恋关系中，养育者的解离往往极具创伤性，令被养育者感到恐惧和无所适从。强烈的恐惧和无所适从也会诱发被养育者的解离。

从解离的角度来说，CPTSD 可以理解成微妙的解离障碍（Dissociative Disorder）。

### 2.8.2 身心解离

在极端的痛苦中，主体可以通过全神贯注于某个具体的感觉（或某个随机选定的锚点）而切断感觉和情绪反应的关联。以恐惧为例，某些人在令人绝望的无助中通过集中注意于身体的无力感来避免直视内心的恐惧。当危机解除后，主体不必再努力放下恐惧，因为恐惧早就被切断了。可是身上那种无力感却再也挥之不去了。他的身体处在恐惧和无助之中，心里却感受不到恐惧和绝望。

在一定程度上，他成了一个有感觉而无感受的人，这就是身心解离。从此，绝望成为了他的情感底色。他感到身体越来越虚弱，似乎做什么都很累，却说不清楚原因。明明同事关系都还可以，可他就是天天迟到，工作效率低下，仿佛存心和所有人作对一般。他的活动能力在非常基础的层面上受到了限制。身心解离是述情障碍的重要来源。

这种身心解离可以发生在一生中的任意时刻。成人的身心解离容易被追溯，但儿童的身心解离追溯起来就没那么简单了。极端情况下，儿童可能在出生不久甚至出生前就已经经历严重的身心解离。这些孩子的创伤经历无人见证，他们只知道自己好像天生就是这种状态。

儿童处在发展基本适应力的关键阶段。如果他经常承受超出自身应对能力的压力，就很可能发现解离的工具性价值，甚至完全用解离取代一般意义的战或逃反应。他会利用频繁发生的解离找到让自己快速抽离现实的某种诀窍，将解离作为自己适应环境的一种方式，引导自己不再关注任何东西，身体也不再和环境共鸣。他由此习得了最简单粗暴的一种生存策略，一切威胁似乎都不那么可怕了，但世界也似乎不那么生动，不那么值得关注，值得珍惜了。他的现实感被破坏了。

身心解离使压力源（应激源）无法对主体造成心理压力，也让主体失去了利用压力发展自身适应力的机会。失去了环境压力的持续刺激，幸存者的唤醒水平将持续走低，他们可能发展出各种自我刺激甚至自虐的习惯以维持唤醒。

## 2.8.3 心智解离

在阿希从众实验（Asch Conformity Experiments）中，被试者如果搞明白了状况，意识到自己被做局了，其他参与者的发言对于他就会完全成为普通的背景音，不再能左右他的情绪。其他参与者在某种意义上被“去人格化”了，他们的发言已经不再具有人格，不再能激起主体对于一般人类发言的反应。他们对于体验流的意义已经和路边的小猫小狗没有区别。此时，主体就习得了一种适应性的解离。这种自主性的解离可以称作“心智解离”。它和身心解离的区别在于它直接受到认知的调节。身心解离容易给人留下麻木迟钝的印象，心智解离容易给人留下冷漠无情或机械刻板的印象。

与去人格化相对的就是人格化。面对较难胜任但又无须逃脱的压力，常人往往会尝试找到其中的人格因素，甚至赋予它本来不存在的人格因素，然后与之周旋，直至化整为零，各个击破。幸存者容易感到恐惧的一个原因就是他们往往注意不到压力中的人格因素，任何压力都会被他们体验为来自整个世界的压力。

心智解离的自觉程度和个体接受的社会化教育有很大关系。集体性的心智解离一般较难自觉，童年情感忽视造成的心智解离往往完全不自觉，很容易和身心解离混淆。

童年遭受的情感忽视可能使主体从未学会如何将自己的体觉整合为情绪并命名，更不能整合出复杂的情感。例如他们可能表达自己心跳加速、出汗、头晕，却无法意识到这是一种紧张感。他们甚至可能因此以为自己身体出了问题，却意识不到这是对压力的自然反应。心智解离同样是述情障碍的重要来源。

身心解离和心智解离是本文最关心的解离类型。为了与一般意义的解离相区分，本文将身心解离和心智解离合称为“反应抑制”。

## 2. 8. 4 解离与正念

一些理论用观察性自我（Observing Ego）或见证性自我（Witnessing Self）定义正念，这本来是很精炼的概括，却意外地让一些人混淆了正念和解离。因为对于很多幸存者来说，和自我见证、自我观察这类说法在字面意义上最接近的体验就是解离状态下那种身心分离甚至灵魂出窍的体验。

正念绝不意味着和手边的活动保持距离，相反，它意味着全然的交融。正念不是将注意力贯注于意识空间的一边一隅，而是用全身心拥抱整个意识空间，重新激活心灵中那些早已麻木的部分。沉迷欲念而废寝忘食的行为是一种解离，但也正是这样的人最喜欢曲解“专注”等品质以美化自己的行为。在正念状态下，所有的活动，不论微妙还是显著，不论在视线内还是视线外，不论是知觉还是想法，都在更高的维度上成为了一个整体。主体平静而警觉地注意着意识空间里的一切，就像一位尽责的母亲在孩子沉浸于游戏中时温和地注意着环境中的一切，守护着孩子的安全；又像一位称职的管理员时刻监视着面前的监控墙，他不必把神经绷得太紧，因为绝大多数时间一切正常，但他必须有能力在

第一时间捕获可疑信息，随时准备进入紧张状态。可见，人们在社会活动中最容易领悟正念的法门，这也正是修行者普遍强调辛勤劳动的原因。

## 2.9 体觉与体会

### 2.9.1 体觉

本体觉是主体感知身体各部位位置、力量、方向和动作的感觉，也称为深部感觉，下文简称“体觉”。体觉以肌肉、肌腱、关节等运动器官和内脏的活动为基础，具有最强的个体特异性和主观真实感。从身心协同性的角度来说，体力与智力通过体觉实现了统一。

清晰可靠的本体感觉是维持唤醒的前提。CPTSD 幸存者的本体感觉整体紊乱，细节层面的塑造与调整很难直接发挥作用。因此，CPTSD 的干预仅从心理层面入手远远不够，健身是绕不开的话题。幸存者在健身中要特别关注与改善本体感觉相关的内容。“本体感觉”“离心控制”“深层肌群”“稳定”等都是与本体感觉直接相关的关键词。例如深层核心激活训练能增加腹内压，这对于调节唤醒、改善精神状态具有重要意义。

放慢动作速度，减少训练重量，保证躯干稳定，保证动作标准是体觉训练的基本要求。这与动中觉察的要求相一致。

### 2.9.2 体会

聚焦理论（Focusing）中的“felt sense”一般译作“体会”。“felt”意味着这些 sense 已经进入了意识，但还没有受到过度的认知加工的“污染”。体会是体觉与心智交融的产物，是一种感受或者体验，是一种基于体觉的直觉智慧。体觉和体会的关系，可类比感觉与知觉的关系。“体会”一词很好地体现了这一概念的具身性（embodiment），体现了聚焦理论和中国古典思想的某种契合。比起我们日常使用的“体会”一词，这里说的“体会”更加强调主体在相对安宁的情境中仔细地感受身体中由于各种活动的残迹所造成的失谐感和阻塞感。幸存者由于自身活动性严重衰退，在尝试体会时往往只能感到脑中一片空白，因此幸存者的体会通常需要结合“滴定（titration）”或“动中觉察（awareness

through movement) ”等手段。体会使失谐的认知和感受得到了整合，最终使被阻塞的体验流恢复了流动。体会具有全局性，同时又非常具体，是一个颇有格式塔（Gestalt）意味的概念。体会的形成伴随着活动性的短暂提升，主观上往往伴随着一种“开悟”或“通透”的体验。

所谓过度的认知加工也叫“过度思考”，指的是认知过程充斥了特异性的、局限性的、情绪化的经验和过度精细却不可靠的认知图式，使主体对事物的认知在变得更具体的同时也更草率，更狭隘，更自以为是。事实上，即使避开过度思考，体会也仍然被主体的生活经验所限制，但它体现了一个有智慧的人在实时互动中能实现的最大程度的平衡。只有重视体会才能培养出良好的社交直觉。良好的社交直觉有助于预判风险，免疫创伤。

A felt sense is not a mental experience but a physical one. Physical. A bodily awareness of a situation or person or event. An internal aura that encompasses everything you feel and know about the given subject at a given time—encompasses it and communicates it to you all at once rather than detail by detail.

Eugene T. Gendlin

体会不是一种精神体验，而是一种身体体验。它是对情况、人或事件的在身体层面上的觉知。它涵盖了你在特定时刻对特定对象的所有感觉和了解——它涵盖了它们，并立即将其传达给你，而不是通过各种细节一点一点地告诉你。

——尤金·T·简德林

关于聚焦理论，可参考文末相关资料。

## 2.9.3 话语霸权与共识

我们应该以怎样的态度对待体会呢？这里补充一个侧面的理解角度。在文化人类学（Cultural Anthropology）中，原始社会宗教信仰被一些学者概括为“泛灵论”，即“万物有灵”。“泛灵论”是一个带有某种滤镜的概念，它是用现代语言构拟原始社会人类生活体验的产物，体现了一种“话语霸权”。当我们从人类学家那里了解异域文化时，我们常常会有猎奇者的兴奋感和上帝俯瞰众生般的优越感。但是当我们看到西方人类学者对于中国文化的研究分析时，又常常会感到不适。究其原因，除了他们言辞间的傲慢，更重要的是“分析”本

身对文化的活力与内涵的消解。在貌似严谨实则冰冷的各种名词与概念的解构下，充满了生命力的文化变成了一堆光怪陆离的碎片。对于原始社会的人来说，他们对自然的亲近与敬畏是生命的一部分，这种情感是无以言表的。正因为无以言表，才会用各种文化现象来表达它。他们的一切仪式无不流露出与大自然之间的深刻羁绊。随着社会发展，人们逐渐远离自然。在人们与自然的亲和感明显退化而又没有完全消失时，语言中才有了“灵魂”的概念。然后人们又反过来用这种已经成型的概念去描述去理解曾经那种难以表达的体验。但此时表达出来的，已经不可能是当年想表达的那个感觉了。曾经的体验已经随着时光一道远去，再也不会回来了（灵魂的内涵也在随时代不断迁移，今人所言“灵魂”内涵不同于古人，这种差异同样无以言表，只能靠有灵性的人自行体会）。我们对待自己的体会也应该有这种认识，我们在体会形成时可以守护它，但绝不要急于寻找解释，解释只会摧毁体会。人生的觉醒时刻（觉醒或称“开窍”，与“唤醒”不同，后者是严格的心理学概念）是命运赋予的宝贵礼物，我们可以给它取一个合乎其特征的名字，在以后慢慢回味它，但是在它到来时，请先用自己的全身心拥抱它。这种全心拥抱体会的意识状态就是“正念”。

当心理学家研究儿童的认知发展时，他们展现出了与人类学家相似的话语霸权主义。诸如“心智理论（theory of mind）”等概念虽然精致，对于体会儿童的心灵世界却没有任何帮助。以萨利-安妮测试（Sally-Anne test）为例，实验者通过被试对“萨利会去哪里找弹珠”的回答判断儿童处于自我中心阶段还是心智理论形成阶段。实际上，处于“自我中心”阶段的不是儿童，而是实验者。3岁以前的儿童对世界的探索活动具有很强的一般性。对于他们来说，所有一起玩的儿童都是一伙的，不分彼此。他们拥有无条件的默契（“默契”就是不言自明的隐性共识）。因此在被试儿童看来，萨利去安妮那里找弹珠是理所当然的事情。等他们稍微长大了些，对周旋和博弈有了体会，能够意识到默契是有条件的，自然就可以正确回答了。创伤使儿童的发展陷入停滞，当同龄人已经在追求自我时，他仍在很大程度上处于无我状态，因此很容易沦为“工具人”的角色。他会体验到沮丧和空虚，但无法将这种情感命名，因为没有人和他共鸣，他的沮丧和空虚无法被看见。在很多儿童期创伤幸存者眼中，世界上除自己以外的所有人仿佛都是一伙的。那些人不费吹灰之力就能建立各种默契，自

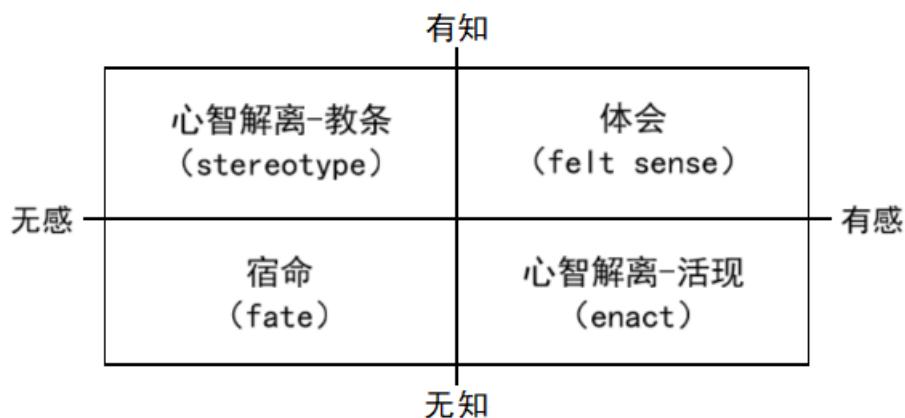
己则被排斥在世界之外。这种被孤立感成了他们的现象学世界的底色。为了自保，他们不得不将自己的情感世界与他人隔离开，在自己的小世界里自成一统。从此，任何观念上的分歧仿佛都是在破坏他心中的“共识”，任何有情绪色彩的互动仿佛都是在冒犯他的整个世界，这些都会激起他的防御。他将给他人留下“自恋”的印象。与自恋一词的字面含义相反，他的自我从未发展起来。他的“小我”和“大我”之间失去了连续性。

## 2.9.4 体会与身心智关系

体会像一条线，串联起了身、心、智三个层面，又像一张网，把不同时期的不同经验整合在一起。

体会是主体调节自身微活动（身）的工具。体感疗法中的“重新协商（renegotiation）”必须经由体会完成。人的各种微活动虽然无法进入公共的话语空间（智），但是都可以被体会容纳。它们在体会之中逐渐发酵，最终完成心智化（mentalization），形成领悟（智）。只有经过充分的体会才能形成可靠的认知。正念和动中觉察都是为体会服务的，体会是自救者的核心能力。解离可以断开体觉（身）和情绪反应（心）的连接，把主体变成有感觉（身）而无感受（心）的人，而体会就是重建连接的最基本工具。主体如果无力培养自己的体会能力，就可能代偿出严重的微观管理（智）倾向。

心（感）智（知）四象限示意图：



身心四象限示意图：



因体觉或情绪反应的偏差所造成的注意力缺陷是不自觉的，由之造成的观点分歧在一般意义的社会关系中没有协商空间。最生动的证明就是某些中风患者存在的“单侧空间忽略”现象。因此，心理问题的确认需要各种关系的交叉验证，这为“创伤性重演”提供了动力。

## 2.9.5 体会与表达

如果把体会比作主体看到的一个完整的场景，那么表达就是选取一定的工具和载体，采用一定的手法，按照一定的顺序将场景勾勒出来。

在认知行为疗法看来，良好的表达可以促进体会，发展认知，使边体会边思考成为可能。对于心烦意乱的儿童，一种简单有效的教育手段就是强迫他用语言将自己的感受贴切地表达出来。在和聆听者对质的过程中，儿童的感受会逐渐变得清晰，认知能力也会得到发展。

在体感疗法看来，许多 PTSD 幸存者已经在相当程度上失去了和身体的连接，导致他们对“表达”的理解与常人有很大差异。这可以从他们的语言风格中看出来：他们的日常表达常常表现出如学术语言般的繁冗和精确，而不像生活语言那样简洁有力，富于感情色彩。这种繁冗而“无情”的表达会打断体会，使主体逐渐走神，转而妄想梳理出某种理论来解释刚刚获得的一点点珍贵的体会。体会的苗头刚刚冒出，就这样被扼杀了。学术语言往往抗拒有感情色彩的表达，这会掩盖体会之中的“情感动力”。对于日常沟通来说，表达的感情色彩和表达的内容一样重要，有些时候甚至只要读出言辞中的情绪就足够了。这些被掩盖的情感动力将导致寄生性紧张的不断积累。因此体感疗法更关注体会

而不太关注表达。

## 2.9.6 体会与自我倾听

前文从体觉入手讨论体会，这是一种自下而上的视角。如果换成自上而下的视角，体会可以理解为全身心投入的自我倾听，只是这里倾听的不是一般的言语而是各种感觉、感受、声音、图像交织成的奇妙画卷，就像考古人员坠入了一个布满神秘壁画的古老山洞一样。

与刻板印象相反，很多幸存者都有很敏锐的观察能力和倾听能力。正是这种近乎不设防的倾听能力使他们受到了很多伤害，这些创伤使他们无法再正常倾听他人。这种倾听能力可能在安宁的独处中短暂觉醒，成为他们自我调节的工具。这也是很多幸存者让人感到性格内向的原因之一。可惜的是，创伤破坏了他们的认知图式，他们很容易在自我倾听中陷入自恋和自虐。

当这些拥有敏锐倾听能力的幸存者接受了认知行为疗法的基本训练后，一个“护航者”的内在角色就会逐渐觉醒，成为他们自救之路的第二位引路人。当主体直面过自己深层的痛苦后，他既会对自己的局限产生深切的同情，又会对自己的一系列过失感到深切的懊恼和自责。这种混合着自我同情和自责的强烈感受蕴含着巨大的能量，要仔细倾听这种体验流的扰动，不要随便用安慰打断它，“护航者”将在这些冲突能量的自发整合中诞生。

为什么安慰会帮倒忙呢？可以看下我们平时是怎样使用安慰的。很多时候，安慰只是一种敷衍的艺术。它使我们能够体面地逃避关系，从而避免沦为自恋者的“血包”。如果我们想要与对方发展关系，就要抑制自己的安慰冲动，学会用心倾听（同理倾听）。当一个我们认为值得发展关系的人向我们倾诉他的创伤经历并感到自责时，他通常是想对自己的行为作出一个公平合理的评价，好让他在不切实际的负罪感和否认自身一切责任之间找到一个平衡点。自责的背后都有现实的原因，笼统地告诉他“这不是你的错，你已经尽力了”并不能起到安慰作用。因为责任不仅意味着压力，同时也意味着内在力量，草率的安慰卸下了他的责任，他的力量也被剥夺了。

这个觉醒的过程对于自救是绝对必要的，但它存在危险性，不可强求。如果无法胜任，建议寻找专业帮助。

## 2.10 序列化行为

### 2.10.1 序列化行为的概念

所有可观察的行为都可分解为一系列更加基本的行为或动作，也可看作更复杂的行为或动作的基本组成部分。所有行为（动作）都在一定程度上由前置行为（动作）驱动，同时又暗含了后续行为（动作）所需的驱力和倾向。当序列中每一个行为（动作）的全部驱力和倾向都由前置行为（动作）决定，而序列的起点由主体与交互对象的关系决定时，整个行为过程就无意识化了，此时我们就说主体与交互对象形成了“默契”，或者说主体形成了“习惯”。这样的行为（动作）序列通常会被主体看作自身行为的基本单元，可称为序列化行为。序列化行为如同一串鞭炮，点燃开头便会依次引爆，一旦引爆就必然全部炸完。系统性的序列化行为就是“肌肉记忆”。

### 2.10.2 序列化行为的建立与瓦解

绝大多数的序列化行为都是在意识中不被注意的角落里建立的。少数序列化行为是主体在有意识的学习过程中，对特定的动作序列（包括已建立的其他序列化行为）经过反复探索、尝试、拆分、重组和微调，逐渐摸索出了某种“诀窍”或者说“找到了感觉”，最终无意识化而形成。这个“找感觉”的过程越顺利，耗费的认知资源越少，主体就越容易给人以灵敏的印象。能够顺利找到感觉，除了可能是因为主体积累了特定领域内的较多经验外，往往是因为他们的身体具有良好的活动性。良好的活动性与互动平衡的注意力品质相协调，使身体能够根据情境的需要随时涌现出各种序列化行为而无须像幸存者那样总是有意识地控制自己的身体而显得极为笨拙。

一般地，找感觉的过程可概括为：放松（静下来）→为手头的事活跃起来（忙起来）→找到打动自己的地方作为切入点（找感觉）→进入状态。找感觉的过程就是探索的过程。如果找感觉的过程陷入了僵局，主体就会陷入一种坐立不安、心神不宁的慌乱状态，这种状态就是焦虑。焦虑影响了感觉的品质，可能使找感觉变得更加困难，主体也就更加无所适从。焦虑与感觉品质退化的循环一旦建立，焦虑就具有了强迫性，焦虑障碍就形成了。

有意识地建立的序列化行为有很强的韧性，而下意识形成的序列化行为往往因情随境迁而很不稳定。对于下意识形成的序列化行为，如果被某种外力强行中止，主体可能突然陷入不知所措的境地；如果触发序列的条件发生改变，这些下意识形成的序列就可能瓦解。比如有的焦虑障碍患者会患上“吞气征”，原有的吞咽动作序列因受到过度觉察而被破坏，食团与口腔肌肉失去了默契，以前的“感觉”再也找不到了，患者在吞咽食物的同时会强迫性地吞入大量气体，然后因腹压过高而反复嗳气，十分痛苦。对于普通人，吞咽具有调节植物神经系统的神奇功能，人们可以通过饮水调节紧张状态。吞气征使人丧失了这种调节能力，使焦虑障碍雪上加霜。又比如“于右任放胡子”的故事，同样因为自我关注破坏了契合动作序列的行为条件和心理条件，导致夜不能寐。还好于老很快领悟了“顺其自然”的真谛，找回了感觉。

## 2.11 条件反射

### 2.11.1 条件反射的序列化解释

条件反射的建立过程也可以用序列化行为的形成过程来理解。条件反应可以看作以非条件反射为核心构件形成的序列化行为，条件刺激可以看作契合序列化行为的条件中的显著成分。以巴甫洛夫实验为例，食物刺激口腔引起唾液分泌，这种默契是由进化历程中长期稳定的契合发展而成的一种“硬连接”。当狗第一次听到铃声时，体验流的扰动（维持平静的交流圈和回应刺激的交流圈发生冲突）使它进入应激状态，它感受到了“惊讶”并变得警觉，同时激活所有感官通道以仔细辨别环境中的可探索对象，然后它就在身体层面上感受到（而不仅仅是“意识到”）了铃声与食物之间的关联。随着它对这种关联的应对愈发熟练，它在听到铃声时就可以完成接触食物的准备（也就是所谓“预测”），引起唾液分泌，从而最大程度提高接触、咀嚼和消化食物的效率。

主体的应激反应越强烈（感到的惊讶越强烈），条件反射就越容易建立。条件反射的建立过程可分为“震撼”与“重复”两类。对应到创伤的形成过程，就是“急性压力事件”和“反复摧残”。

## 2.11.2 情绪闪回

条件反射总是伴随着一定的情绪波动，如果一种条件反射以剧烈的体觉变化和唤醒水平波动为主要内容，那么这种条件反射可称作“情绪反射”。其中的情绪反应称作“情绪闪回（emotional flashbacks）”，条件刺激称作情绪闪回的“触发器（triggers）”。一般意义上的“闪回（flashbacks）”除了包含这些强烈的情绪成分，还伴随着想象碎片或记忆碎片的唤起。在 PTSD 的治疗中，常常区分“闯入（intrusion）”和“闪回”，前者来自想象而后者来自记忆。与 PTSD 幸存者不同，对于 CPTSD 幸存者，这些想象或记忆的真实性已经很难核实，因此本文不会刻意区分“闪回”与“闯入”，将之统一称作“闪回”。比起带有想象或记忆碎片的闪回，单纯的情绪闪回由于相关的情节记忆已经丢失，因此更加难以识别和处理。这些失去相应情节记忆的情绪闪回意味着主体虽然已经在认知层面上忘记了这些创伤的故事，可在身体层面上却从未忘记。这些幸存者往往已经习惯了情绪闪回对活动能力的限制，把它们看成了自身本能的一部分。

对创伤免疫者来说，闪回的体验和当下现实的冲突可以使他们意识到情况已经发生变化，这是一个整合自身历史、校准自身状态的机会。对创伤易感者来说，情绪闪回会阻断主体的体验流，破坏主体与现实的互动，导致想象知觉无法在现实检验中得到更新。因此除非有一个可靠的支持者帮助主体在情绪闪回被触发时保持清醒，否则情绪反射很难像一般的条件反射那样自行消退。心理治疗师在一定程度上承担的就是这种支持者的角色。在自助治疗中，需要主体自己借助第四章中的技巧在闪回被触发时稳住自己。

强烈而频繁的情绪闪回可造成植物神经紊乱，从而形成各种躯体症状。

## 2.11.3 广场焦虑反射

这是情绪反射的一个实例。某些幸存者只要一摆出抬头挺胸等比较挺拔的姿势就会感到心里发慌头脑发懵，一到人员密集场所就情绪激动，被焦虑、恐惧或亢奋淹没。这些表现与广场恐惧症相似，但强度不及后者，可称为广场焦虑反射。创伤经历使普通的生活情境失去了原本的温和意味。幸存者面对扰攘的人群，犹如面对满地的蟑螂，满树的知了，满山的野兽，只感到焦躁甚至恶

心，这种不合常理的反应使幸存者难以接受并回应他人的善意。当情境被摆脱之后，焦虑随着解脱感（松弛反应）而转化为窃喜。这就是一些幸存者令人感到莫名其妙的焦虑-欣快循环。它是抑郁-躁狂循环的弱化版本。

## 2.11.4 创伤的微妙化与显著化

基于谱系观，本文不使用“内”与“外”这种有分裂色彩的划分方式。

当闪回因为失去相应情节记忆而发展为情绪闪回后，主体就会把这些极端反应看成自身性格的一部分。创伤会成为一种底色渗透进主体的一切活动中，此时主体就完成了对创伤经历的微妙化（类似于内化）。

序列化行为的触发在瞬息之间，即使主体时刻保持正念状态也难以及时觉察。主体虽然能识别出创伤给自己带来了怎样的困扰，但很难定位到具体的情绪反射，更难捋清楚它的来龙去脉。但这不代表他们就不能识别自身的情绪反射并找到隐藏在背后的创伤了。首先，CPTSD 的创伤经历总是在以各种不同的方式在幸存者身上反复重演，并不是非要找到其中最初的创伤性事件不可。其次，我们可以通过“聚焦”，体会到情绪反射的内涵，从而给它赋予一定的意象，让难以名状的感受得到确认和解读。

为情绪闪回找到情节上的归宿的过程就是显著化（类似于外化）。显著化不一定意味着还原最初的创伤事件。对于 CPTSD 来说，显著化的结果很可能比真实的创伤事件更具社会性、更笼统和更抽象。前文论述广场焦虑反射时，主体意识到自己面对人群的体验与面对蟑螂是相似的，自己曾经见识过兽群般的人群，这为显著化提供了线索。恰如其分的显著化离不开微妙而深刻的体会和安全情境下的充分活现（enact）。显著化服务于创伤叙事的解构和重构。在对创伤经历的深切体会中，羞愧和屈辱的叙事将最终被重构为尊严和美德的叙事，融入个体的人生叙事之中。

## 2.11.5 创伤性重演

CPTSD 的创伤经历总是在以各种不同的方式在幸存者身上反复重演，这种“创伤性重演”是创伤外化的一种形式。

如果个体在压力事件中体验到了同心协力，那么他们在战胜困难以后的空

闲时间可能会尝试扮演事件中的不同角色，以此巩固经验，这就是玩耍性重演。玩耍性重演通常具有一定创造性，很多集体仪式都起源于各种玩耍性重演。如果个体在压力事件中感受到了孤立、遗弃和无法排遣的恐惧，就可能发展出创伤性重演。如果个体在重演中扮演了加害者的角色，意味着他在反问这个世界：“这难道不过分吗？”如果他在重演中扮演的是受害者的角色，意味着他在寻求被看见，被救助。在一次重演中，个体可能在加害者与受害者的角色之间快速切换。创伤性重演由闪回直接驱动，个体在创伤性重演的当时往往缺少自觉，但由于创伤性重演总是遵循相同的“剧本”，缺少灵活性，善于记录的人可以在回顾中发现问题。书面表达是重要的自助工具，详情参考 4.6 节。

## 2.12 驱力

### 2.12.1 驱力的概念

动力与压力是一体两面的关系，前者关注建设性，后者关注威胁性。当我们不关注这种内在差异时，可以使用驱力的概念。驱力是压力和动力的统一体。

驱力可分为两类：一类驱使主体保持一定唤醒水平，一类驱使主体有所行动。在主观体验上，前者主要以“情感底色”的形态被觉察，后者主要以“欲望”或“冲动”的形态被觉察。在日常表述中，只有后一类驱力被视为压力或动力，前一类驱力代表了一种基准或参考平面。人们说的“无压力状态”或“平静状态”就是指第一类驱力占主导的状态。

低下的肌张力和活动性使幸存者对驱力的引导比常人吃力得多，他们应对各种挑战都需要更多的生理动员和心理建设，否则就很容易放弃。

主体-环境交流圈叙事下，最基本的第一类驱力是惊讶感。最基本的第二类驱力是探索欲。它们体现了人类的好奇心。我们在醒着的时候会不断受到轻微的惊吓，正是这些轻微的惊吓使我们得以保持一定程度的唤醒。

主体间交流圈叙事下，最基本的第一类驱力是亲和感。最基本的第二类驱力是沟通欲。它们体现了人类的亲社会本能。

沟通欲是主体向外沟通的冲动，包括表达欲与被表达欲两个侧面。表达欲或称“被理解欲”，意指我们期待自身感受得到包括自己在内的人们的普遍认

可和接纳。被表达欲或称“理解欲”，意指我们期待自己为他人所需要。如果探索行为被反射性的消极情绪抑制，沟通欲就无法发展为有效的沟通。CPTSD幸存者即使获得表达的机会，也会在慌乱中口不择言，举止无措，真实的表达欲反而被抑制。他们即使获得理解他人的机会，也难以发起有效的探索，反倒经常使自己成为自恋者的“垃圾桶”，真实的理解欲深受挫折。表达欲得不到满足，主体容易发展出自恋（narcissism）倾向。被表达欲得不到满足，主体容易发展出受虐倾向。

确认成就感的过程就像一个小孩子对着母亲喊：“妈妈你看！”然后他就可以从母亲的反应中确认成就的性质与意义。对常人来说，亲和感与成就感构成稳定的循环。亏欠感来自于主体的互动表现与人们的一般期待之间的偏差，对循环起调节作用。在极端情况下，亏欠感会发展为羞耻感。亲和感的缺失使成就感无法得到确认，主体常常会产生强迫性的沟通欲，并感到莫名的孤独。幸存者的驱力时常由亏欠感主导。幸存者明白自己的表现存在各种问题但又不能明确问题在哪儿，因此他们常常会有各种亏欠感。这使他们在面对人格打压时很容易屈服，在“地位博弈”（“地位博弈”指的是双边关系中的主体对“上位”和“下位”身份的博弈。上位属于支配者，下位属于被支配者，地位对等的双方属于“合作者”）中总是处于劣势。

由于对亏欠感过于熟悉，幸存者常常有意无意地将他人拖入这种“相互亏欠”的人际关系中，给他人带来巨大压力而不自知。

## 2.12.2 情感动力

驱力在心智层面上表现为情感动力。观察者对情感动力的整体感知决定了他如何理解当事者的性格。行为分析（behavior analysis）的过程就是识别并梳理行为背后的情感动力的过程。脱离情感动力的行为分析没有意义。每个人都会作出很多在事后看来很傻的事，但只有能理清自己在事中的情感动力的人才能吸取教训，积累经验。习得性无助使抑郁者丢失了情感动力。在认知层面上，抑郁者认为“一切活动都丧失了意义”，但是在身心层面上，他丧失的是活着的体验。所谓活着的体验，就是指主体与世界之间的“情感连接”。

我们的情感动力会随着年龄的增长和生活状态的变化而变化，我们对过往

经历的看法也会随之不自觉地发生变化。如果主体识别不到情感动力的变化对认知造成的影响，就很容易在回顾过去时觉得自己“领悟”了一些东西，仿佛自己的第一类成长从未停滞一般。他会觉得自己如果带着现在的认知回到过去肯定会表现得更加出色。实际上，如果他真的回到了曾经的情境，他的心理状态必然会跟需要从事的活动格格不入。如果他想要有所作为，就不得不重新唤起往昔的活力，进入往昔的状态，这会使他早已消退的情感动力被再度激活，曾经的行为模式和认知图式会再度唤起，他很快就会发现自己其实还是那个自己。

能够在成长中真正有所领悟的人不会随便给后来者提供生活建议，因为他们知道自己必须首先和他人的情感动力产生共鸣，才有可能讲出有意义的东西。幸存者普遍存在好为人师的倾向。

## 2.13 身心状态

基于整合的身心观（见1.4节），可以通过与“体态”或“姿势”相类比，将身心状态形象化。每一种活动都需要依托一定的身心状态，正如所有的行为都需要依托一定的姿势。身心状态限定了身体牵张反射的总体模式和感知觉的基调，也就限定了主体在面对挑战时可选的应对方式。

### 2.13.1 习惯状态与最佳状态

主体在从事某类活动时的一般心境和体态就是他的习惯状态，最佳活动品质所要求的心境和体态就是最佳状态。习惯状态与最佳状态往往存在一定偏差。例如写字有公认的最佳执笔姿势，在最佳姿势下才最容易把字写好。每个个体都有自己的习惯姿势，虽然不一定最佳但也能凑合。如果他们想突破自我写出好字就必须改变自己的习惯姿势，这意味着要暂时丢掉流畅感（在这里可理解为掌控感和熟悉感），短时间内书写能力可能明显退化。

### 2.13.2 中立状态

中立状态（即“平静状态”）可与解剖学中的“中立位”或日常活动中的

“站姿”相类比。中立状态的品质可以通过整合性的知觉被观察者感知，人们习惯上称之为“气场”。气场能够体现出一个人的心理韧性和情绪成熟度。

中立状态意味着良好的兴奋度和应激性，体现为放松而灵便的体态和安宁而警醒的心境，是一种微妙的不稳定平衡。维持中立状态所需要的唤醒水平（能量水平）就是个体的最佳唤醒水平（最佳能量水平）。当主体的认知陷入混乱时，首先要回到自己的中立状态，然后才能重启探索活动。当主体想要理解他人的想法和感受时，也必须先回到中立状态。中立状态与互动平衡密不可分。

个体的应激过程是体态和心境受到扰动（产生压力，积蓄能量）后重归平衡（消解压力，释放能量）的过程，也是形成体会、获得领悟的过程。体会形成的过程就是各种冲动以特定的身心状态为中心不断冲突、交融、消解和升华的过程。

一些心理治疗理论将中立状态表述为“活在当下”。

### 2.13.3 中立状态的养成

主体养成中立状态的过程与主体学会稳定站立和灵活走动的过程基本同步。健康主体的心理活动能力总是能够与身体活动能力同步发展。

当婴儿被陌生人抱起时，身体往往会突然变得僵硬，这是一种对抗风险（不确定因素/未分化意识对象）的应激反应。当婴儿趴在母亲怀中时，身体就会变得柔软而有活力。婴儿能够从母亲平稳而富有节奏的呼吸和心跳中感受到最深刻的平静和无所不能的力量。这种深度放松的状态是建立情感连接的最基本条件。对于婴儿来说，放松同样意味着脆弱。婴儿在放松状态下无力应对任何风险，必须借助养育者的力量方能存活，因此他们会十分谨慎地判断是否应该放松。婴儿通过感受养育者的生命力滋养自身的生命力，与养育者的情感连接使婴儿在精神上能够逐步学会“站立”，从依靠养育者维持中立状态逐渐过渡到自我维持。婴儿与养育者建立情感连接的过程就是“依恋关系”的建立过程。如果主体无法与养育者形成安全的依恋关系，他可能终其一生都无法明白中立状态的感受。

## 2.13.4 自我安抚

婴儿在与养育者发展依恋关系的过程中不仅可以养成中立状态，还会习得在强烈的应激反应后快速回归中立状态和在强烈的应激反应中保持灵活的能力，这就是自我安抚。

所谓安抚，就是在体验流发生扰动的第一时间肯定主体唤起的情绪，提示主体本次扰动与以往的不同。安抚是一个极为微妙的过程，发生在体验流受到扰动后的第一时间。在体验流的扰动-安抚-整合的无限循环中，个体的活动模式不断发生微妙的变迁，个体的适应能力也随之发展。儿童自我安抚的能力是在和养育者发展依恋关系的过程中逐渐建立的，因为只有全身心投入的养育者才能满足安抚对时机的严格要求。如果个体天生身体素质异于常人，他在活动中的各种异常体验无法被养育者注意到，他的自我安抚能力就可能无法充分发展。

比如一位来访者正在治疗师的提示下练习正念冥想。来访者刚刚进入状态，房间外传来了路人的争吵声，他被争吵声触发了焦躁情绪，身体开始变得僵硬。咨询师意识到这对来访者是一种挑战，他立刻温柔而坚定地提示来访者感受一下身体和周围的空间，然后再注意一下周围的声音，觉察对这些声音的抵触，让这一切自由来去。来访者的情绪和身体反应得到了肯定，他从治疗师的语调中感受到这些吵闹声与自己平时受到的指责不同，它们并不能伤害自己。他的身体会立刻恢复放松，心境也会更加警醒。噪声不仅没有抑制他的能量，反而促进了唤醒水平的提升，这才是最自然的应激反应。合格的治疗师对来访者身心状态的觉察必须达到一名专业而尽职的养育者的水准，来访者将在他的引导下逐渐学会自我安抚。

## 2.13.5 内在声音

自我对话能力是自我支持能力的重要组成部分。面对一时无法摆脱的困境，内心的声音会帮助我们稳住自己，告诉我们如何在困境中伪装、周旋和摸索。如果没有这种声音，我们很快就会陷入无助。内在声音是对我们所受人格教育的内化，可以视作我们的“内在父母”。一个平衡而整合的内在声音像一个锚，使我们的身心状态不论受到了多大冲击，最终都可以回归中立状态。健康的内

在声音总是能清晰而平和、坚定而富有同情心地道出事实，而幸存者的内在声音常表现出过度纵容、过度苛刻或喜欢打岔的特点。

## 2.13.6 躯体记忆、直觉和依恋

大部分人理解的记忆（memory）是指自己的人生故事（自传体记忆）。2岁之前的我们不是没记忆，只是不会讲故事。2-3岁的我们虽然多少有了一些人生故事，但它们很容易被日新月异的生活经历冲淡而被快速遗忘。个体和养育者对感受和需要的早期沟通直接通过行动完成，身体语言是这一阶段唯一的语言。相应地，早期记忆主要以序列化行为和情感模式的形态存在，缺少可讲述的情节。没有可讲述的情节并不意味着这些经历不会影响个体，相反，正是这些沉默的记忆决定了个体的经历在多大程度上是可体验、可注意、可加工的，决定了个体更擅长以怎样的方式组织记忆、唤起记忆，决定了个体会形成怎样的语言，会怎样理解语言。它们以最基础的方式构筑起个体的人格，决定了个体对正常与否、安全与否、可靠与否的直觉，奠定了个体的情感底色。

个体和养育者的早期互动之所以如此重要，在于它直接关乎个体的生死。很少有动物像人类这样，在出生时像玻璃一样脆弱，却像水一样拥有近乎无限的可塑性。婴儿对养育者的这种关乎生死的依附性就是依恋（attachment）。依恋关系是一切互动的起点，也是意识对象分化的起点。个体将通过依恋关系建构自身与社会（世界）之间最基本的心理羁绊，建构自己在探索中获取安抚和支持的底层逻辑，学会和自己身上的不随意活动（情感活动、反射活动、生物性节律等）相处。依恋关系决定了婴儿的生死，而个体与社会支持系统的关系决定了个体能否在社会上立足。理解依恋的关键在于理解这种心理羁绊的原始性、奠基性和致命性，它和具体的人与人之间的爱慕或牵挂不可同日而语，不要随便把依恋关系类比为亲密关系。

## 2.13.7 情感底色

情感底色是现象学世界的基调。我们对自身或他人行为的解读会不自觉地带上这种基调。消极的情感底色会限制生活经验的扩展，使主体成为创伤易感者。如果个体在互动中没有尽力理解他人的内心，而是任由自己的情感底色支

配互动，投射（Projection）就会发生。比如，内心总是怀有羞耻感的父母会经常苛责孩子做错了事情。仿佛孩子和他们一样，行为中充满了偏差。

人们一般注意不到自己的情感底色，正如常人一般注意不到自己的中立状态。只有当某些因素使他们的情感底色受到剧烈扰动（比如陷入了抑郁状态或者收获了“灵性体验”）时，他们才能意识到情感底色意味着什么。

深夜，你独自醒来，世界一片寂静，四周一片昏暗，只有从窗帘的缝隙间透入的一点微光。白天的纷纷扰扰都被放在一边，身体的能量来到了一天当中的最低点，意志对感受的压抑也有所减弱。你静静地躺在那里，仔细体会着自己的感受。这时候的感受就代表了你的“情感底色”。

在这种情境下，有的人会感受到神圣的静谧，有的人会感到跃跃欲试的兴奋，有的人会感到焦躁不安，有的人会感到莫名的悲伤，有的人会感到无助和恐惧，有的人会感到麻木和空虚，有的人甚至会产生神秘体验，比如感到有人在盯着自己。如果一个人的情感底色以无法解释的消极情绪为主，通常意味着创伤的存在。如果我们用正念充分抱持这种情感底色，就有可能唤起闪回，闪回的内容提示了创伤的性质。如此我们就得到了一个和自己内心对话的机会。如果一个人的情感底色以麻木空虚为主，有可能意味着他在成长过程中受到了大量的情感忽视。

CPTSD可以根据情感底色区分为不同的亚型。例如以躁狂为底色的CPTSD时常表现出类似自恋型人格障碍（Narcissistic Personality Disorder）的特点。以孤独和抑郁为底色的CPTSD时常表现出类似自闭症谱系障碍的特点。

中立状态下的情感底色反映了主体与世界之间最基本的情感连接。这种最基本的情感连接就是安全感。安全依恋是安全感的根本来源。幸存者偶然回归中立状态时，往往会有种如同回归母亲怀抱般的灵性体验。

## 2.13.8 情感遗弃与情感忽视

情感遗弃（emotional abandonment）是指个体在情感上被重要他人（如父母、伴侣）忽视或拒绝，导致其情感需求长期得不到满足，造成心理创伤。这种遗弃可能表现为情感上的冷漠、缺乏支持或持续的贬低。

情感忽视（emotional neglect）特指儿童在情感层面受到的养育者的忽视。

它远比情感遗弃微妙得多。它是树木本该长出而从未长出的枝丫，是家庭照片背影中的空白，是那些在成长历程中本该如呼吸一般自然发生却从未发生过的最普通的日常细节。这些养育者与被养育者往往深爱着彼此，但总感觉哪里不太对，直到他们在专业治疗师的抽丝剥茧下才发现了这一潜藏在成长过程中的致命问题。

类比显著活动与微活动的关系，情感忽视也可定义成微情感遗弃。有关情感忽视理论的权威信息，可参考文末乔尼丝·韦布（Jonice Webb）的著作。

## 2.13.9 中立状态的意义

中立状态为幸存者的自救点亮了一座灯塔，照亮了他们混沌一片的现象学世界，使深入全面的探索变得方便。找到中立状态绝不意味着康复，主体不应该沉醉于一点点“觉醒”之感，否则就掉进了新的深渊。中立状态绝非治疗的终点，就像学会站立并不是成长的终点。相反，它是主体走向世界的真正起点。

中立状态帮助我们在身体创伤与心理创伤之间建立起系统性的类比，使心理创伤形象化，有助于激发自救者的创意和灵感。

幸存者在身心状态发生显著变化时往往感到各种不适，正如伤者的病痛总是会在身体姿势变化时加重一样。幸存者会强迫性地保持某种不良的身心状态，正如伤者会强迫性地保持某种姿势。我们可以在缓慢而细致地调整姿势（状态）的过程中识别出问题所在，从而加以针对性处理。

通过将身心状态与身体姿势相类比，幸存者可以形象地了解到身心状态在活动中的变化就和身体姿势在运动中的变化一样，是值得注意而无法刻意干预的过程，这种变化正是我们自身活力的体现，干预反而会使主体变得僵硬。主体承担起了在特定状态下的责任，完成了该完成的活动，状态自然会实现转换。

## 2.13.10 身心状态的划分

身心状态的划分和命名可以采取两种方式。

在主体间叙事下，可以基于整合的身心观，通过相匹配的意识状态来划分身心状态。例如 3.8 节所使用的“学习状态”“日常状态”“对抗状态”“孤

独状态”等。

常人的身心状态以日常状态为主轴，在学习状态和对抗状态之间自由摆动，显得十分灵活，而幸存者很容易卡在某种异常状态。如果一个人的身心状态在常人视角下飘忽不定，越少“意图”，让人没有头绪，那么这些状态很可能只是某种异常身心状态在包装后的表象。

习惯怀疑状态的幸存者总是在怀疑伙伴或者自己的可靠性，他对互动中的任何偏差都极度敏感。面对他人的信任和支持，他只能做出礼貌性的回应，缺少细腻而真实的触动，甚至可能怀疑这些信任意味着麻烦将至。在他的体验里，展开自主探索和维护支持系统是互斥的而非互相支持的，仿佛任何自主探索都会给支持系统造成麻烦。他对人际关系中的信任存在不切实际的期待，总是落空的信任可能使他寄希望于通过极抽象的互动方式维持情感连接，替代自主探索。这样的幸存者容易给人留下神神叨叨的印象。

习惯孤独状态的幸存者寄希望于通过纯粹的探索获取情感支持。对情感支持的客观需要使任何人都可能受到他的依赖，同时也成了任由他探索的“玩具”。这样的幸存者容易给人留下爱管闲事、爱冒犯他人的印象，他们很容易因毫无防备地受到各种攻击而发展出复杂的创伤化表现。

习惯伺机报复状态的幸存者的注意力总是在不重要的地方四处游荡，仿佛随时准备躲避或者报复那些可能看自己不顺眼的人。他害怕亲密，同时又害怕被抛弃。他攻击性很强，同时又极易崩溃。这一般是因为养育者自身存在严重的心灵问题，他们的恐惧、怨恨和焦虑侵入了和婴儿的互动过程。这样的幸存者容易被视为患有 ADHD，他在建立依恋关系的过程中就已经创伤化了。

这三种状态同样不是简单的并列关系。习惯怀疑状态的人少有其他两种状态的表现；习惯孤独状态的人多有怀疑状态的表现，少有伺机报复状态的表现；习惯伺机报复状态的人常有另外两种状态的表现。随着生活经验的积累，幸存者可以模仿常人，表现出日常状态的特征，但如果仔细观察就会发现他们随时处在濒临崩溃的状态。

在主体-环境叙事下，可以基于唤醒水平与活动性的相互关系划分身心状态。

基于唤醒水平与活动性划分的身心状态示意图：



在这种划分方式下，唤醒水平越高的状态越不可持续，活动性越高的状态越不容易达到。只有情绪智力极佳的人才能长期维持中立状态和拼搏状态，幸存者则极少处在中立状态。如果身心状态的转换过于迅速，各种神秘体验就可能出现。好比我们在快速变换身体姿势时，会体验到短暂的超重感和失重感。

## 2. 13. 11 身心状态视角下的自助

幸存者对“日常状态”的理解和常人存在很大偏差。当他们“努力”做一件事时，其实在强迫自己的大脑往错误的方向使劲儿。当他们放弃这种努力的时候，大脑反而可能回归正常。这就像一位缺少专业素养的健身教练强迫自己作出违反人体解剖学的动作，这不仅会让自己产生挫败感，长此以往，它终将在解剖学层面上损伤自己的肌肉和骨骼，这无异于自毁。一部分人的心理问题之所以会发展为精神问题，很大程度上是过于勉强自己以致高级皮层被极端神经冲动“击穿”的结果。

在消除病态因素的干扰之后，身心状态会自发向中立状态回归。这是心理自助的根本前提，也是心理问题和精神问题的根本区别。

本文仅适用于以 CPTSD 为主的一般心理问题，不适用于涉及精神问题（尤其是重性精神障碍）的情形。涉及精神问题的治疗请遵医嘱。

# 3 病理论述

## 3.1 应激

### 3.1.1 应激与应对

应激与应对是同一过程的两个侧面。应激强调反射性，应对强调能动性。成长的过程就是利用能动性调节反射性，再用反射性发展能动性的过程。在自助语境下，刻意强调应激与应对的区别没有意义。二者可合并定义为主体在平衡状态被打破后（或体验流受到扰动后），利用剧烈提升的唤醒水平所提供的能量，完成应对、恢复平衡的一系列非特异性过程。所有完整的应激（应对）过程都必然以恢复平静、发展适应为终点。

一个完整的应激过程不仅需要身心整合，也需要主体间的协调。主体的认知资源和外部支持越匮乏，应激过程对主体自身生理调节能力的要求就越高。如果主体缺少认知资源和外部支持，而身体又过于虚弱，用于维持应激状态的体能就很容易快速耗尽，使应激过程在僵局中无疾而终。如果套用塞雷（Hans Selye）的三阶段压力响应模型（GAS）进行描述的话，就是说完整的应激过程还没完成，机体对压力的抵抗就已经进入了耗竭阶段，主体的身心状态因而无法恢复平衡。这会在微活动层面上破坏主体承受与应对压力的能力，使主体在正常的应激过程中越来越多地感受到各种“拧巴”，自身的活动性受到越来越多的限制。原本中性的应激反应开始掺杂越来越多的消极情绪，长此以往，主体必将发展出CPTSD。CPTSD意味着各种相互交织的悬而未决的应激过程。

一个人在活着的每时每刻都在应对着各种压力，即使在平静状态下，应激也在微活动的层面上不断发生着。仿照驱力的划分方式，应激也可分成维持基本唤醒的应激和应对显著失衡的应激。创伤性事件起初可能是作为挑战（急性）或折磨（慢性）出现的，但它们最终影响到的都是维持基本唤醒的应激。应激障碍只有在强烈的应激状态下才能充分暴露，从而在公共的话语空间中得到有意义的认知加工。体感疗法关注的就是如何让主体安全地接近（即“滴定”）并保持这种强烈的应激状态（即“正念”）而免于失控，进而识别并完成长期

悬而未决的应激过程，最后在认知层面上将创伤的故事整合进主体自身的生命进程中。可见，体感疗法关注的是应对显著失衡的应激，下文所述应激如无特殊说明，指的都是这种应激。要想将创伤的故事充分整合进主体的生命历程，完成应对的过程就不可能简单粗暴，有效的心理治疗实际上培养的是我们与压力“周旋”的能力。

一次完整的应激过程可概括为：受到冲击→惊讶（伴随着踉跄、震惊等体验）→定神→探索→切分→发展交融或释放对抗性→冲击被消解。常人会在短暂的踉跄后迅速站定并唤起能量准备反击，但已习惯自我关注的幸存者花了太多精力在体会恍惚感上，甚至能从恍惚中品出醉酒般的舒适感。由于定神和释放攻击性的过程无法完成，幸存者的应激过程可能长期卡在未完成状态，从而形成心理创伤。对于常人，踉跄与震惊可以立即使主体进入应激状态，然后集中注意于探索并作出反应，因此唤醒水平的波动更多被感受为兴奋或警觉而非恐惧。

### 3. 1. 2 僵直

本文所述僵直不单指由于肌张力极度增加而造成的全身僵硬、动弹不得的状态，而是包括了从灵活性的轻度下降（紧张）到极度僵直（冻结）的连续谱系。压力的强度越大，持续时间越久，造成的僵直就越显著。僵直是一种力不从心的状态，意味着探索陷入了僵局。僵直被体验为笨拙感、脆弱感和恐惧感，同时伴随着整体肌张力水平的升高。僵直虽然使探索变得困难，但使简单粗暴的对抗变得容易。在理想的应激过程中，主体的各种行为在僵直到达极点时刚好收敛于最简单、有力、准确的反应。

僵直也是一种代偿反应，它使我们的肌肉在某种程度上成为了身体的“盔甲”，在无法明确压力性质的情况下使身体对冲击具备一定的抗性。应对能力发展程度极低的个体甚至会潦草地用僵直应对一切冲击，这种现象可称为“习惯性僵直”。习惯性僵直意味着主体丧失了“勇气”，他的应激反应将被恐惧感主导。持久性僵直和习惯性僵直必然导致活动能力退化，也就是“僵化”。

当一个对象使你感受到了全方位的冲击，而你既不能释放攻击性以完成对抗，又不能沉住气仔细探索时，你就会陷入僵直并体验到恐惧。比如你站在一

块陌生的悬空钢板上，你不敢释放对抗冲动，因为这可能使情况更加危险，你也不能完全沉住气，因为你并不知道钢板有多可靠，它可能随时断裂或脱落。笨拙的状态是一种专注而吃力的探索状态，此时的主体极为脆弱，抵御伤害的能力很差。能够在这种“脆弱状态”下提供支持的人会被主体识别为朋友，使脆弱状态更加脆弱的则会被识别为敌人。

想象你是一个孩子，见过类似篮球的东西，但从没打过篮球。你正在缺少显著可信对象（例如母亲）守护的情况下探索环境，突然注意到一颗篮球迎面飞来，你感受到了它的视觉冲击。此时你的身体会根据过往对相似物体的一般印象与之产生微妙的、试探性的交融，就好像球还没到但你已经在某种程度上被撞了一样，这是一种“想象知觉”。你可以根据这种知觉评估出球的力量与速度和你自身承受能力与反应能力之间的关系，感受（而非分析）它可能带来的伤害，并准备作出反应。在你感受到这种想象的被撞击感的同时，身体的牵张反射也使你感受到了自身对抗冲击的潜在力量，就好像你将不倒翁推离平衡位时感受到的阻抗那样。因此，这种视觉冲击也可以看作一种邀请，邀请你感受并释放出自身的力量。这种想象的被撞击感和真实的撞击一样会唤起你的应激，使你感到“惊讶”，此时你便处于定神阶段。

定神完成得越快，主体的适应能力就越强。如果定神无法完成，唤醒水平就会不断提升以尝试唤起更多身心资源。如果身体始终无法涌现任何可供选择的行为冲动（或者说准备好与这种冲击相契合的动作序列），主体就可能出现僵直并体验到恐惧。此时可信对象的作用是至关重要的，它可以指导主体作出更深刻的契合自身反应能力的切分并作出契合于待探索对象的有效反应，在高唤醒水平下勉力完成探索，这对于发展主体的应对能力十分重要。定神完成后，你将完成探索（学会有效地接球）或者发起战（慌张地、甚至带着怒意格挡或弹反）或逃（逃脱）反应，应激完成。主体如果无法确认可探索对象与可信对象（可信对象属于自身资源的一部分，属于主体的扩展）之间的关系，就无法完成探索，无法切分出与自身反应能力相契合的意识对象。如果对意识对象的切分遭到了可信对象或自身认知图式的否定（比如信赖者就是加害者），主体就可能陷入恍惚。

恍惚是切分困难的信号。如果你始终无法定神，就只能倒下（崩溃），甚

至是顺应被撞击的想象知觉（也就是倒下的冲动）而主动倒下。换句话说，你在被球真正撞到之前就已经屈服了。提前屈服使你的恐惧感免于发展到天崩地裂般的程度，而代价是你的应对能力根本得不到发展，长此以往，你将发展出习惯性的恐惧，所有相似的急性压力事件都将唤起你的恐惧与退缩，你的探索能力逐渐趋于崩溃。习惯性的恐惧并不是终点，当屈服越来越熟练，越来越“及时”，你将不再能体验到危机感和恐惧感，也就意味着你的应对能力衰竭了。你不再有能力区分“邀请”与“侵扰”，既无力独自对抗危机，又不能回应别人的支持，习惯性的恐惧最终发展成了习得性无助（learned helplessness）。

愤怒与恐惧相拮抗，切分完成后，恐惧就可能转化成愤怒或其他更复杂的情绪。恐惧感越强，转化出的愤怒感也越强。情绪之中的能量随着攻击性的释放而得到消解。

### 3. 1. 3 应对能力的发展

你在可信对象的示范下亲手拍了拍球，感受到了球的分量和质感。你先尝试了几遍近距离的抛球与接球，又试了几遍激烈快速的抛接，动作的优点和缺陷都得到了可信对象的及时反馈。你意识到自己只要保持冷静，完全有能力接好。而且自己绝不仅仅只是接球的角色，自己也可以抛球给别人，别人也会很痛快的回应自己。有了这些经验，你就不会轻易把飞过来的球看作对自己的袭击了。注意力也会更多地放在球的运动上，而不再过度关注自己的情绪和反应。这是典型的发展应对能力的良性过程。

幸存者只擅长低唤醒水平下的探索。高唤醒水平下需要信任感官和本能并恰当地依靠援助，充分的认知加工是来不及的。幸存者并不懂得如何信任他人，因此很容易感到恐惧并为自己的失态和笨拙感到羞耻。

在高唤醒水平下保持探索，可类比为落水之人拼命抓住一切可抓住的东西，努力维持自己的平衡而不仅仅只是使劲扑腾。主体在这种情形中放下了一切自我抑制，充分信任自己的感官和本能。主体如果能放下有毒的极端羞耻感，就有机会逐渐意识到他人无时不在释放的友善信号，甚至会发现自己慢慢能够感受到别人的性格而不再局限于无穷无尽毫无规律的行为细节。

主体在高唤醒水平下的探索可看作对低唤醒水平下的探索的压缩。主体如

果在低唤醒水平下总是表现出非常舒缓细腻的风格而缺少干练的表现，那么在高唤醒水平下的探索就更容易出现恐惧与僵直。

如果每次战或逃反应完成的质量都很差，主体在急性压力事件结束后总是处于心有余悸的状态，这同样意味着应激过程没有完成。主体在多次重复这样的经历后也会习得异常的情绪反射。

幸存者在生活中的很多时间都处于“脆弱状态”，环境对于他们来说可信度太低了，这限制了他们对可探索对象的探索。当他们表现出常人眼中正常水平的探索能力时，他们对可信对象的信赖程度其实是远超常人的。这是可以被有心人观察到的。这使他们有可能建立更深刻的心理羁绊，也可能更容易受到利用和伤害。

### 3.1.4 心理韧性

应激过程的品质表现为心理韧性。良好的心理韧性在应激过程中体现为紧张而不露怯，就像电影《泰坦尼克号（The Titanic）》中杰克在露丝晚宴上的表现那样。紧张意味着身心能量的全面激活，不露怯意味着有能力承载这份巨大的能量。心理韧性也是情绪智力的体现。

如果将主体的心理韧性比作弹簧片的弹性，将压力（stress）比作弹簧片受到的压力（pressure）。那么应激的完整过程就可以类比为弹簧片从发生形变到恢复原状的过程。如果压力超过了弹簧片的弹性限度，弹簧就会发生非弹性形变，即使压力解除也无法恢复原状。此时如果我们试图将其掰回原形，就会感到一种反抗复原的力。换句话说，弹簧已经将它之前受到的压力“内化”了，自己因之进入了一种“新常态”。如果主体勉强自己回到原本的平静状态，就会感到自己身上寄存着一种既不能准确定位也无法排遣的紧张感，这就是“寄生性紧张”。寄生性紧张使主体与应激源之间的对抗内化成了主体的“自我对抗”。当他面对必须在原初状态下才能胜任的局面时，就会感到一种莫名的压力。

## 3. 2 定向反应

### 3. 2. 1 定向反应的概念

当主体接触到环境中的新异刺激并准备有意识地发起交流圈时，其行为被称为“定向反应（orienting response）”或“好奇-探索反应”。定向反应是应激的核心，探索行为是定向反应的核心。通俗地说，定向反应就是当体验流受到扰动时，主体为了弄清楚“这是怎么回事”而下意识地进行的活动。定向反应的过程可概括为：“惊讶→定神→探索→切分”。定向反应的品质直接反映出了大脑前额叶皮层（大脑皮层最高级部分）的活动性。

我们的注意力会固着在那些唤起我们好奇心（探索欲）的事物上，直到这种好奇心被肯定为止。好奇心如果总是被否定，个体就容易陷入自我怀疑，变得越来越神经质。所谓“煤气灯效应”之类的精神控制手段利用的就是这一原理。

探索欲是个体一切驱力的原型，探索行为（关注、试探、搜索、尝试等等）是定向反应的基本表现。健康发展的个体可以充分利用自身的定向反应了解环境中的细微差异，他们不必关注如何发起或者控制这些过程，就能下意识地对感官刺激作出恰当反应，面对打击和压迫时也就不容易陷入无助，也能够在日常活动中轻易识别和消弭创伤性事件的残迹，避免形成神经质倾向。

体验流的扰动触发了定向反应，唤醒水平的提升使高级皮层对感觉信息的防御暂时减弱，现实知觉能够短暂地压制想象知觉，从而为身体意象的更新开辟道路。定向反应是建立条件反射的前提，不能唤起定向反应的刺激不能成为条件刺激。“惊讶”所触发的身心激活状态只能短暂持续。在持续期内，所有的知觉和探索行为会被感知为一个整体，机体会竭力探索新的现实知觉和自身经验以及动作指令之间的关系，建立新的条件反射，形成新的认知。惊讶感越强，条件反射建立得就越容易，消退得就越困难。如果在整个持续期内定向反应都不能完成，就很容易产生心理创伤。

### 3. 2. 2 定向反应与情绪

定向反应总是伴随着唤醒水平的波动。情绪越激动，认知和充分探索的空

间就越小，心态和行为的调整就越困难（当然完成调整的收获也可能越大）。在这种激动状态下，如果定向反应无法完成，受挫的战斗反应就可能演变成暴怒，受挫的逃跑反应就可能让位于无助。以阿希从众实验为例：当被试发现自己和大家不一致时，会唤起定向反应，如果他始终无法觉察到实验本身的捉弄性质而又无力和众人相对抗，那么他将在自我怀疑中陷入无助。如果他能及时看清自己的处境，对意识对象的切分就会更加深入，他将放下和这些人在具体认知水平上的心理羁绊，这些人就无法再影响到他了。如果他认为这些人比较守规矩，就会把他们划入“虽然不能共谋但可以作为背景来帮助自己维持实验状态”的可信对象，从而继续专注于实验。如果这些人对他加强了干扰，引起了他的应激，他可以将他们划入敌对对象，行使自己的权力——退出实验（即“逃反应”，这在实验中是被允许的）或者将这些人逐出自己的活动空间（即“战斗反应”，这在实验中并不现实），这便是“释放对抗性”。切分的完成意味着定向反应的完成，对抗性的完全释放意味着应激的完成。

战或逃都是拒绝合作的表现，都具有对抗性。“对抗”与“屈服”相对，因此战或逃反应也可以叫“对抗反应”。但是，战或逃反应并不是盲目的对抗，而是在意识对象明确切分的基础上进行的。对抗以恢复和发展交融为目的，逃离危险的过程就是奔向安全的过程，所以对抗反应也可以叫“对抗-交融反应”。如果交融状态不能恢复，对抗性就无法完全释放，主体将被迫在“克制”“屈服”和“继续探索和对抗”之间作出选择。

定向反应的探索阶段可称作探索反应。在此阶段，意识对象的切分尚不清晰，微妙的对抗和交融贯穿始终，因此探索反应可看作由各种微妙的对抗反应以复杂的方式聚合而成。

探索反应包括了各种试探行为，如舞蹈般左顾右盼，进进退退，如果主体因为各种限制而无法完成探索（例如前置信息不足、时间不宽裕、受到恐吓、孤立无援、闪回闯入、遭遇可信对象的背叛，等等），这些相互矛盾的试探冲动就可能纠缠在一起，仿佛相互拮抗的肌肉同时绷紧，积蓄起很高的能量却动弹不得。彼此矛盾的冲动相互对抗，主体就体验到了焦虑，焦虑意味着定向反应陷入了僵局。焦虑扰乱了身心连接，阻碍了体会的形成，使切分不能正常完成。由于切分无法完成，主体在释放对抗性时，就好像被什么东西扯住了一样，

驱力不断被打断，使对抗无法“尽兴”，导致对抗的能量水平不断抬升，从而产生愤怒。密切关系（包括亲密关系）中的切分尤其复杂微妙，因此常常会有更多的愤怒和无助。尽管失控的愤怒可能在物理意义上摧毁羁绊关系，但它还是体现了在心理意义上对羁绊的认可。恰当的攻击性使我们可以在维持羁绊的同时维护自身。

### 3. 2. 3 创伤化的过程

适应良好的个体会在遭遇急性压力事件后的第一时间稳住自己，激活探索冲动。在探索过程中，如果活动性的补充跟得上消耗，探索就可以不断深入。如果活动性迅速消耗，唤醒水平就会不断抬升，通过提高感官的反应性来代偿活动性的衰减，直至完成定向。随着压力的增大和唤醒水平的提高，探索的对抗性越来越强，危机感也逐渐发展为恐惧感。当恐惧感强烈到一定程度时，探索反应就会发展为激烈的对抗反应，也就是“战或逃反应”。

如果战或逃反应无法完成，主体将被迫在极高压状态下继续探索。随着活动性的耗竭，僵直越来越显著，定向反应陷入了困境。主体既不能作出有效的切分，又无法从探索中得到回应。主体“不知如何是好”，同时伴随着极高的唤醒水平，甚至可能引发濒死体验。这种极端的唤醒无法长期维持，如果主体不能释放能量，解除僵直，就有彻底丧失心智（“吓疯”或“吓傻”）乃至失去生命（“吓死”）的危险。面对无法逃脱的困境，主体只能接受这种现象学世界的混乱状态，通过集中注意于无意义信息等方式在精神上抽离困境，使身体像被戳破的气球一样卸下一切压力。巨大的应激能量没有帮助主体向外战胜危机，却向内摧毁了主体的自发反应模式和原始判断力，将僵直状态中大脑高级皮层（这里主要指前额叶皮层）对各种自发反应倾向的抑制固定了下来。从层次间分裂的角度来说，主体和应激源之间自觉的对抗变成了主体和自身自发反应倾向之间不自觉的对抗。主体习得了一种从源头阻断各种身心反应的能力，本文称之为反应抑制。从层次内分裂的角度来说，主体信任世界的倾向和对抗压力的倾向成为了两种无法协调的对立冲动，本文称之为自我对抗。

主体放弃了原有的定向反应模式，放弃了探索和挣扎，丢失了日常活动中流畅感，陷入了一种恍惚的意识状态（呆滞）和松弛无力的身体状态（瘫

软），这种状态就是屈服。主体就这样被困在了未完成的应激过程中。此后，当主体面对新的挑战，需要再度激活能量时，这些自我对抗也会被激活。当自我对抗被唤起时，主体会产生被羞耻感淹没的强烈体验。现象学世界中的新旧冲突混在一起，使主体更加不知所措。极端的僵直-瘫软循环取代了相对温和的紧张-放松循环，普通的探索过程反复被闪回或情绪闪回打断，正常的定向反应被反射性的僵直和自我对抗取代，此时我们就说主体被创伤化（traumatized）了，俗话说就是“魂丢了”。

单就活动性而言，瘫软与僵直具备相同的品质，二者都是肌肉协调性退化的表现。僵直是身体在所有方向上同时绷紧，活动性急剧减弱，身体积蓄起很高的能量，主体感到强烈的痛苦。瘫软是简单粗暴地释放掉了身体在僵直中积蓄的能量，身体在所有方向上同时“泄气”了。虽然表面上看主体已经不再紧张，甚至十分放松，然而活动性却无法恢复。活动性的衰竭使序列化行为的建立和触发都变得困难，主体感到原本已经成为习惯的行动变得吃力，对新异刺激的探索也变得吃力而乏味了，主体出现了“启动困难”。

在具体的叙事中，僵直可能是震惊、惶恐、畏缩、笨拙、僵直、呆愣、癫狂、亢奋、崩溃、神经质等表述，瘫软可能是瘫软、萎靡、呆滞、发愣、茫然、空虚、恍惚、迷瞪、迟钝、沉闷、昏沉、漠然、崩溃、抑郁、失神、无助、无能、无力、松弛、退缩、屈服、解离等表述。这些表述可能和期待、吃惊、好奇、警觉、恭敬、沉着、镇定、沉浸、专注、放松、遐想、放空、入定等正常的探索反应混淆而具有欺骗性。

松弛和放松的区别在于前者意味着失能和麻痹，而后者意味着事实上的完成和心理上的放下。松弛意味着肌肉萎缩，而放松意味着潜在的爆发力。长期的放松会导致松弛（即“用进废退”），长期的松弛想要恢复放松则需要主体在一定的压力情境中经受锻炼。压力情境会使主体进入应激状态，这对于幸存者往往意味着恐惧与癫狂。

### 3. 2. 4 自我对抗

自我对抗造成了多余的心理冲突，反应抑制使主体难以意识到这些冲突。这些未处理的心理冲突就像多余的调料一样，使原本正常的活动变味。在情感

层面上，过去未处理的感受可以放大甚至扭曲当下的感受，这在心理动力学中称作移情（Transference），移情也是一种情绪闪回。自我对抗带来的额外压力使主体的攻击倾向和退缩倾向都更加强烈，主体必须竭力抑制自己才能免于失控。

在一次具体的活动中，人们通常只能注意到自我对抗的其中一极，另一极则被完全抑制。在自助情境下，主体要想准确识别和消解自我对抗，就必须有意识地将这些矛盾表现看成一个组合，这就是 4.3 节的“配对意识”。在治疗关系中，咨询师常常通过营造一个相对中立的环境来暴露个体的自我对抗。

自我对抗者的语言往往有种“推拉”风格：先抛出一句极具攻击性的结论，然后再补上一句相对客观的证据或相对温和的安慰，作为自己的辩护或补救，或者反过来。例如“你瞎了吗？没看见 XXX 吗？”前边一句来自自己内化的对抗，而后边一句代表了自我抑制（也可能不说前一句，只是带着前一句的情绪说出后一句）。攻击令自己失控，自我抑制进一步浪费了注意力。自我对抗者需要花很长时间才能领悟到，很多时候，客观中立的表达（和中立状态不同，表达必有倾向，否则就没有表达。此处的中立意为“与环境保持和谐”）不仅最轻松，而且最有力量。有关中立表达，可参考文末书目。

### 3. 2. 5 寄生性紧张的补偿效应与省减效应

僵直和瘫软是活动性低下的典型表现，可以合称“僵瘫”。在许多 CPTSD 身上，僵瘫取代了正常的放松而灵便的中立体态，使他们在观察者眼中显得生硬笨拙而又慵懒散漫。

寄生性紧张虽然使很多原本轻松流畅的活动变得涩滞，使“找感觉”变得困难，使主体的活动性受限，但也使某些局限性的活动变得更加容易，使主体对某些类型的风险变得更加敏感。对于某些人来说，这可以使他们的活动能力更容易与各种草率的认知图式相适应，主体不但不排斥寄生性紧张，反而对其产生了依赖，以为自己“涨了见识”，可以更“省心”了。这就是寄生性紧张的补偿效应。这样的人往往会给观察者留下“愚鲁”的印象。

省减效应是指寄生性紧张使主体感到自己不再需要之前的基本能量了。能量水平的下降减轻了自我对抗的痛苦，带来了舒适的松弛感，这种松弛感与健

康的放松感在主观上无法区分（正如我们很难区分把双手从热水转移到温水的感觉和从温水转移到凉水的感觉一样），导致主体在僵瘫的状态中越陷越深。对于被限制的那部分活动性，主体只有一种模糊的受限感，他并不会将之与寄生性紧张直接关联，他甚至意识不到寄生性紧张的存在。只有在寄生性紧张因为一些偶然的原因被解除时，主体才能看到自己的能量水平下降到了多么危险的程度。创伤源与主体的关系越密切，自我对抗就可能越严重，寄生性紧张就可能越复杂，补偿效应和省减效应就可能越显著。补偿效应和省减效应将最终瓦解幸存者的中立状态，使他们和创伤建立共生关系，此时创伤就发展成了CPTSD。

可以把身体比作一个巨大的幼儿园，园里每一个孩子都代表了身上的一个冲动（活动倾向）。这些孩子的嬉戏与打闹构成了幼儿园的生活日常，园长虽然很累，但孩子们的活力令他感到满足。有一天，园里突发重大危机，孩子们乱作一团，园长这才发现自己根本没有足够的危机应对能力。于是他按照一种方便应对此类危机的方式把孩子们绑了起来，以后遇到相似的危机信号自己只要拖动绳子就能快速作出反应。孩子们被绑起来后，冲突明显变少了，自己再也不用每天那么劳累了，他觉得自己简直太聪明了，于是一天天懈怠下来。孩子们被绑得时间久了，慢慢地丧失了活力，从动不了变成了不想动，甚至连肌肉都有点萎缩了。园长总觉得与其他的园子比起来，自己的园子缺少一种朝气和创造力。他想做点什么，可他发现自己根本不知道如何下手，而且稍微动一下就感觉很累。现在自己的状态明明很舒服，不如干脆这样混日子。直到有一天，幼儿园之间进行联谊活动，园长解开了孩子们身上的绳索，他才发现所有的孩子都已经奄奄一息了。

也可以把身体比作一杯液溶胶。胶体中的每一个胶粒都代表了身上的一个冲动（活动倾向）。巨大的外力冲击使胶粒产生了聚集。微小的胶粒变成了一个个相对较大的胶块，无法继续保持活跃的布朗运动，逐渐沉降在了杯底。溶胶的性质已经改变了，可不明就里的人却觉得它变得更通透、更纯粹了。

### 3. 2. 6 危机信号的泛化与闪回的触发

在主体陷入显著的僵直之前，高唤醒水平会使感官刺激被全面纳入认知加

工，主体会感受到自己的感官能力一时空前扩大，此时的主体会给观察者留下高度兴奋的印象。随着僵直的逐渐明显，主体给人的印象逐渐从兴奋变成笨拙。当主体在精神上逐渐崩溃时，笨拙又会逐渐变成呆滞。唤醒水平提升幅度越大、应激过程持续越久，被纳入认知的感觉信息就越多，以至于环境中非常普通的信息都有可能和急性压力事件建立关联。如果危机应对失败，这些普通信息就有可能被打上创伤的烙印，成为情绪闪回的触发器。从此，幸存者总是感到生活中仿佛充满了难以名状而又无法定位的危险信号，这种感官超载令他们痛苦。即使是平静的情境也无法再令他们放松，生活中的一点点风吹草动都可能唤起他们创伤体验，这就是“闪回”。

闪回提示我们身心的应激状态从未完全解除，还在等着我们去处理。闪回体现了身体对环境的质疑和对自身应对能力的担忧，它是过去的自己给当下的自己的提示，也是历史自我和当下自我的一次沟通。身体不断地在平静中唤起这些记忆来检验危机是否已经解除，同时考察主体是否已习得了所需的应对能力。闪回一般只出现在日常状态下，克制状态下由于自我抑制较强，一般不会出现闪回，因此从发生创伤性事件到出现闪回之间一般会有一个时间差。这个时间差越久，主体的克制状态持续得就越久，创伤对身体的影响就越大。

面对创伤性事件，健康发展的主体会否认其正当性，认可自身的应激与对抗的合理性，而幸存者会否认创伤性事件发生前后自身状态和反应的正当性，将创伤性事件合理化，以为这是一次合理的“教训”，是“上位者”在让自己学习调整自身状态。幸存者不能区分受辱和受教两种体会，也不能区分僵直和镇定两种身心状态。因为早年的恐惧体验从未得到恰当的安抚，自己对危机的原始反应也没有得到恰当的认可和支持，他们的自我安抚能力和危机应对能力都没有得到发展。不管是受惊、受辱还是受教，他们都只会以退缩应对，同时体验到深切的羞耻感。

### 3. 2. 7 僵直的发展与解除

危机应对的一般反应过程：危机信号→定向反应→对抗与交融→危机解除→恢复安宁。

危机应对的僵直复原过程：危机信号→定向反应困难→唤醒水平进一步提

升→定向反应困难→……→僵直→危机解除→能量的延迟爆发→定向反应完成→恢复安宁。

创伤的形成过程与代偿过程：危机信号→定向反应困难→唤醒水平进一步提升→定向反应困难→……→僵直→危机解除→能量的延迟爆发→得不到响应或只能得到消极响应→危机信号的泛化与常态化→注意力缺陷及多动表现→压抑与适应→麻木→自闭。在这一路径中，僵直最终发展成了自闭，幸存者的自闭与自闭症谱系障碍者的自闭往往难以区分。

以一名幼儿（不足 2 岁，刚开始学习语言，与祖父母和叔叔一起生活了一段时间，彼此已经非常熟悉，但他们仍然无法提供父母般的安全感）为例，说明产生僵直与解除僵直的过程：祖父母将孩子带到了一个陌生的环境，他一时还无法确认环境的安全性，甚至找不到一个同龄的小伙伴充当探索的引路人→定向反应困难，唤醒水平提升，开始出现笨拙表现→尚未在祖父母支持下完成定向反应，就被陌生人轮流抱起，他们看起来很亲切，一旁的祖父母也显得很支持，但这些人身上陌生的气息还是令他警惕，幼儿同时产生了熟悉与陌生、亲切与威胁等相互矛盾的体验→唤醒水平剧烈提升，但幼儿却在竭力抑制自己作出战或逃反应，毕竟祖父母看起来很支持这些人，剧烈应激似乎是不合适的→陷入僵直→勉力自我抑制，承受巨大身心压力→危机场景解除，孩子回家了，回到了熟悉而亲切的环境→因过度疲惫而入睡→前额叶皮层活动减弱，自我抑制解除，被压抑的各种反应冲动重新激活，剧烈的心理冲突再度浮现→从噩梦中惊醒，恐惧体验被全面唤起→大哭大闹→祖母的抚慰→再次入睡→再次从噩梦中惊醒，哭闹更加严重→祖母更加努力地抚慰→身心能量在哭闹中得到渐进释放，孩子通过环境的反馈（祖母在抚慰过程中慌而不乱、富有节奏的动作品质，对孩子全身心的关怀，环境的温暖与平静）逐渐认识到危险已经解除→哭闹平息，恢复安宁。

对于已成年的幸存者，创伤能量的释放和身心控制权的下放仅仅只是觉醒的第一步。如何调动驱力使身心活跃起来是更大的问题。无活力的身心如同暴露的核心，随时会被反应抑制重新占领。激活身心不仅需要纠正自挫性的认知图式，也需要可靠的健康主体作为交互对象。生命体是活动性最强的交互对象，而人是活动性最强的生命体。与他人“共舞”是激活身心最简单有效且可持续的

方法。幸存者的生活环境中通常没有这种人，因此最关键的一步是“走出去”。在走出去之前又需要适当的认知准备。幸存者应当以感恩的心态珍惜每一次邂逅，全新的人际关系犹如一套全新的镜盒（参考拉马钱德兰的“镜盒实验”），使感知觉有了新的“社交通道”，使主体获得了更新自我意象的机会。

### 3. 2. 8 定向反应的重启

现实中的应激并非是线性的过程，而是众多基本应激过程层层嵌套的过程。其中的任何扰动都可能在不同层面上重启定向反应。

主体在定向反应中优先注意哪一部分内容、优先选择何种认知图式具有一定的偶然性和习惯性。如果在执行序列化行为的过程中再次出现体验流的扰动，就可能使定向反应重启。正如我们在沉浸式的体验中遇到一点小小的意外，思绪就可能被彻底打断。面对诈骗分子，我们在慌乱中即将上钩之际，路边的一声喇叭就可能使我们突然惊醒。影片《周处除三害》中，面对主角的枪口，已经习得反应抑制的信徒们无动于衷。但是偶然的一个哑弹就足以使某些信徒惊醒并选择逃命。体验流受到了意外刺激的扰动，使这部分人的反应抑制被突破，定向反应被重启，从而有机会重新确认情况。这些被惊醒的信徒从自己的战栗中确认了自身的求生欲，战或逃反应被重新唤起。最后讲台上的信徒们已经多次目睹了哑弹，他们已经形成了适应，体验流的扰动已经平息，手中的乐器也占据了他们的一部分注意力。在短暂的时间里反应抑制得到了大幅度强化，定向反应难以重启，所以他们才会全部倒下。

## 3. 3 自我抑制与微观管理

### 3. 3. 1 自我抑制

反应抑制既可以作为一种不彻底的解离被纳入解离的谱系，也可以作为一种极端的自我抑制纳入自我抑制的谱系。有了反应抑制这样一个神奇的工具，幸存者抑制自身活力的技巧可以发展到十分惊人的程度。

惯于自我抑制的人常给人以“拧巴”的印象，他们在互动中时而弱势得让人感到虚伪，时而强势得令人恐惧。在他们的主观叙事（自我报告）中，这些

拧巴表现总是被追溯至各种失态、尴尬或困窘的经历，被他们形容为心理阴影。这些自我报告有强烈的局部聚焦、过度反思和碎片化特点。这些经验使他们相信自己不能胜任某种压力，但又不甘心逃避。极端的失态体验所造成的羞耻感可能使幸存者发展出近乎全局性的自我抑制。幸存者顽固地相信自己本能的亲社会反应是丑陋的而非可爱的。自我抑制可以帮助他在行动前进行详尽的自我审查以避免出丑，最终发展为一套精细复杂的微观管理技巧和一套如哲学般复杂而低效的处世之道。自我抑制会造成一股无名怒火。这种愤怒会破坏主体与他人建立情感连接的可能性，反过来使主体更加羞耻，自我抑制被进一步强化，如此陷入恶性循环。

### 3.3.2 意志力

主体可以利用注意的能动性使特定的冲动得到更多支持，这种能力就是意志力。意志力也是主体自觉地与特定意识对象保持同步的能力。意志力会在短时间内大量消耗活力，活力越弱，可支配的意志力越弱。

意志力与自我安抚能力（详见 2.13 节）是一体两面的关系，意志力突出“活动”，自我安抚突出“平静”。

### 3.3.3 克制与行为抑制

面对一时无法逃脱的危机，如果放任对立的冲动不断发展，个体终将在极度的僵直中崩溃。为避免崩溃，主体必须发挥意志力的作用，勉力保持克制。自觉的克制者是坚强而富有智慧的人，他们通过适当降低唤醒度使定向反应的可持续时间大大延长，从而使自己能够在隐忍中等待时机。他们对自身所寄存的能量有很高的自觉，当应激过程最终完成后，他们的品格仿佛也完成了一次历练。自觉的克制作为一种高度成熟的应对能力，掌握起来有一定难度。它使主体在极端的顺从与对抗之外，学会“周旋”。相比之下，人们更容易成为被动的克制者。

被动的克制是一类比较常见的自我抑制，本文称之为“行为抑制”。被动的克制者虽然在身体层面上保持了克制，但在认知层面上缺少自觉，认知资源的匮乏使他们长期卡在克制状态而不自知。行为抑制需要耗费认知资源，当本

来就稀缺的认知资源被其他活动占据，使他们无法完成行为抑制时，或者安全的环境使他们感到不必再保持抑制时，这些寄存的能量就可能使他们表现出可怕的一面。许多被动的克制者在接触陌生人时常常竭力克制自己，即使自己受到了侵害也要表现出友善，这将导致能量的进一步积压。这些积压的能量只能在相对安全的家庭环境中或者在他们面对比自己还要脆弱的弱者时释放出来，因此被动的克制者普遍存在“窝里横”的特点。他们一般会随着年龄的增长发展出各种功能障碍性疾病甚至心身疾病（psychosomatic diseases）。前者如失眠、肠易激综合征、吞气症、反流病等等，后者如中浆病、冠心病等等。其病情的波动周期往往与主体的情绪节律密切相关。

### 3. 3. 4 反应抑制

在极度的僵直中，如果克制无法发挥作用，支持系统又完全缺席，个体终将崩溃，从“僵”变成“瘫”。在近乎瘫痪的状态中，个体不再与情境产生共鸣，不再被任何刺激触动。如果这种经历反复出现，个体就有机会习得一种切断情感连接的“诀窍”，学会用“麻木不仁”应对一切压力。他们不再产生融入情境的冲动，也就不再能感受到抗拒情境的冲动，也就不再感到任何压力，这就是反应抑制。主体身在世界中，心却“不跟这世界玩了”，失去了对世界最基本的信任。反应抑制一旦成为习惯，人格发展必然停滞。活动性低下的人往往十分擅长反应抑制而不自知。

如果主体的探索能力总是受到可信对象的否定和惩罚，就可能学会下意识地回避自身的定向反应，这是一种习惯性的反应抑制。在具体的应激情境中，习惯性的反应抑制可能表现为习得性无助或冷漠无感甚至厌倦。

行为抑制只是在竭力避免冲动发展为行为，而反应抑制是对冲动本身的抑制。在主观体验上，前者常被解读为“忍耐”，伴随着血脉贲张之感，后者常被解读为乏力、无趣的体验。行为抑制伴随的不舒服体验会促使主体寻求改变，而反应抑制使主体丧失了对刺激的兴趣，常常需要一些认知上的冲击才有可能使主体产生改变的意愿。良好的反应抑制有助于主体充分融入社会，不良的反应抑制则会使主体抗拒社会接触。主体习得反应抑制的过程就是受教育的过程。对一个社群的适应有可能影响到对其他社群的适应能力，深度绑定特定社群的

反应抑制对于其他社群可能造成严重的适应不良。对社群的选择性适应体现了个体的受教育水平和心理健康水平。

反应抑制使身体缺失反应冲动，主体也就无法接收到相应的感知觉反馈，认知也就成了无米之炊。不良的反应抑制使幸存者常常感到自己缺失了正常人在相应情境下该有的感受，他将在强迫性的寻找感受的过程中陷入神游。反应抑制是导致幸存者经常出现记忆检索困难和述情障碍的原因之一。神游一定程度上是对缺失的行为冲动的代偿，如同我们在安静的环境中强迫自己注意声音就会听到自己的耳鸣一样。神游、茫然（思维空白）和忽然涌现的强烈消极情绪（情绪闪回）都提示了反应抑制的存在。

反应抑制也是催眠技术的重要内容。有关催眠技术的信息可参考文末推荐书目。

幸存者的呆滞麻木来自反应抑制而非脑损伤，这是他们与智力障碍者在现象学层面上的根本区别。

### 3.3.5微观管理

微观管理是行为抑制与反应抑制的延伸，是强迫性的自我审查和自我囚禁。

强烈的羞耻感或恐惧感使幸存者试图否认并抑制自身的一切本能反应，用意志力接管自身所有活动。幸存者将自己的身心牢牢困在麻木的状态中，然后小心翼翼地自我审查，避免出错，为此穷思竭虑。然而越具体的思考越容易有盲区，越具体的行为越容易“丢感觉”，幸存者会发现自己无论如何小心都很难做到位，只能整日陷于懊恼之中。

如果说抑郁是“习得性无助”，那么反应抑制就是“习得性冷漠”。主体主动切断了自己与潜在可信对象间的情感联系，屏蔽掉自身感受以避免显露出行为的失态或无能，避免让自己显得笨拙。习得性无助和习得性冷漠都是习得性不积极。弥散的羞耻感是维持微观管理的动力。不论主体积攒了多少微观管理相关的认知图式，用来应对现实的、快节奏的、非结构化的社交情境都显得捉襟见肘，微观管理只会使主体更加笨拙，更加僵直。这一正反馈循环造成了微观管理的强迫性。

身心能量的波动类似潮水的翻涌和天气的变化，具有节律性、随机性和事

件性，内涵极其丰富，也正因此主体才会具有“活力”。微观管理使大量的能量波动根本得不到处理，从而造成了紊乱的情绪体验，使幸存者常常感受到莫名的欣快或悲伤。经过长期迁延，幸存者的微观管理习惯可以发展到十分惊人的程度。例如他们在学习动作技巧时，会强迫性地关注身体各部位的摆放而不关注自身的体验流，显得迟缓笨拙，效率低下，仿佛他们是在摆弄一具麻木僵硬的木偶一般。他们在谈话时总是想着怎样应和对方，怎样逃离紧张状态而不是把注意力集中在谈话内容上，导致他们的对话经常持续不过两个回合就终止。他们在分析问题时常常表现出准哲学家的水准，显得复杂精妙却毫不实用。微观管理使他们的实际表现总是比自己的真实能力笨拙得多。他们无法顺应自己的感觉和冲动去积极探索，因此学习效率非常低，技能熟练度提升很慢。

强迫性的微观管理之所以荒谬，在于主体妄想在不改善自身活动性的前提下，依靠有限的逻辑思维能力适应极具活动性的无限复杂而迅速变化的世界。如果他们能看到自己有多么狼狈，就会知道自己多么应该愤怒。愤怒意味着主体对自身长久以来的习惯产生了抗拒，这将成为改变的起点。

微观管理在基于催眠的心理治疗技术中有特殊的应用。在来访者和治疗师相互信任的情境中，来访者在催眠状态下将自身相当一部分控制权让渡给了治疗师，由治疗师操作微观管理，由来访者亲自见证良性的自我管理如何协调自身的生物本能。

### 3.4 神秘主义与情绪推理

良性人际互动的缺失和生活体验的单调进一步限制了幸存者的活动性。他们的身心状态更新极慢，常在实时的活动中过度保留过往体验的残迹，因此总是显得很累。残迹意味着意识活动的对象虽然消失了，但相应的体觉却还没来得及消失，这些缺少现实对象的体觉干扰着当下的活动，诱导出各种神秘体验。幸存者的自我关注习惯使他们特别善于捕捉这些异常体验，导致他们常常深陷其中难以自拔。幸存者很难意识到，很多自己难以理解的体觉都是孤独所致，也就是说孤独是这些异常体觉和定向反应障碍的社会学解释，良好的社会接触可以推动身心状态的迅速更新，从而消解残迹。幸存者困惑于自己的异常体觉，既然它们无法被溯及既往，那便只能诉诸当下，这导致了他们的神秘主义倾向

和情绪推理习惯。

### 3.4.1 神秘主义

当我们的体验感受与意识对象错位时，我们就产生了神秘体验。例如，当长期情感淡漠的幸存者因为某些机缘巧合短暂地恢复了与世界的情感连接时，他会莫名体验到像婴儿在母亲怀里一样的幸福感。这种体验超出了日常经验的范畴，令主体感到震惊、狂喜、困惑甚至恐惧。

神秘体验是一种特殊的失谐体验。神秘体验意味着主体陷入了心理上的两难处境：定向反应无法完成，同时又不得不接受失谐的现实。一旦定向反应完成，失谐在熟悉的认知图式下得到明确，神秘体验就消失了。神秘体验可以激活广泛的联想，有的人可以利用神秘体验激发出很强的创造力，有的人则因之陷入神秘主义。幸存者的神秘体验极为丰富，因为他们很多时候都处在迷失状态中。

神秘主义倾向可能促使幸存者向各种宗教寻求精神慰藉。沉迷神秘体验同样可以产生“精神交互作用”，进一步干扰大脑，增大罹患精神分裂症的风险。

### 3.4.2 情绪化推理

人们被现实触动而产生情绪。情绪反过来调节认知加工过程，也充当着认知加工的材料。情绪化推理是指主体由于现实检验能力受限，轻率地将主观情绪体验直接等同于客观事实，基于情绪而非现实证据做出判断或决策的现象。简单说就是“我感觉如此，所以事实一定如此”。例如“我感觉自己很尴尬，所以别人一定在嘲笑我。”“我好像没做什么，却体验到了像在母亲怀里一样的幸福感，这一定是某种终极力量显灵了。”实际上，除了客观事实之外，情感底色偶发的强化和弱化（情感底色越极端就越不稳定）或情绪闪回的触发都可能造成强烈的情绪波动。不能接受现实检验的情绪体验并不可靠。心理动力学所谓“投射”就是情绪化推理发生在人际互动中的结果。创伤幸存者的情绪化推理可以达到极为夸张的程度。挥之不去的焦虑让他们看什么都觉得不顺眼，仿佛别人都是蠢货。挥之不去的羞耻让他们感到仿佛每时每刻都有很多眼睛在监视自己。

情绪化推理会强化原有的负面情绪，形成“情绪→错误结论→更强烈的情绪”的恶性循环，使情绪化推理产生强迫性。

相比幸存者，常人对现实检验能力受到的限制极为警觉。他们会首先将那些挥之不去的强烈情绪指向那些限制自己现实检验能力的因素，挑战并击破它们，以保证自己可以很轻易地在情绪和现实之间保持平衡。一些创伤治疗理论将“在闪回的图景和当下现实情境之间保持平衡”看作一种需要刻意训练的能力，称为“双重意识（dual awareness）”。实际完全没有必要，它只是垃圾被打扫干净的自然结果。

## 3.5 习得性无助

### 3.5.1 习得性无助的概念

本文所谈论的抑郁，主要指在 CPTSD、PTSD、ASD 和焦虑障碍中普遍存在的反应性抑郁（Reactive depression），而非典型意义的抑郁症。反应性抑郁可以理解成“微绝望”。习得性无助理论在解释和应对反应性抑郁方面拥有独特优势。

抑郁在认知层面体现为意义感的丧失。然而正如欧文·亚隆（Irvin Yalom）所言，人生本来就没有意义，有意思的是为什么人类只有在抑郁时才会这样认为。

生物体拥有与生俱来的探索冲动，“折腾”是生命的本能。意义是人们在活动中为这些本能赋予的一种社会性解释。也就是说，有了活着的体验，才会有生命的意义。如果一个人在不断的挫败中陷入了习得性无助，相信自己根本无力逃离困境，说服自己放弃了挣扎，他的探索冲动就可能被完全压抑下去，此时主体就会感到一切都失去了意义。这就是实验心理学家马丁·塞利格曼（Martin E. P. Seligman）对抑郁的解释。

### 3.5.2 主体-环境交流圈视角下的习得性无助

马丁·塞利格曼用狗的电击实验给出了免疫习得性无助的思路。野犬（狼）无论遭受多少次无法逃脱的电击，都不可能彻底放弃挣扎，它们会全力把握一

切微妙线索，待情况有变时逃脱困境，恢复常态。而实验室饲养的狗则很容易在多次失败后放弃挣扎，陷入抑郁状态，即使危机已经解除，也无法恢复原先的活力。相比实验室饲养的狗，野犬在生活中总是面对更多的压力与风险，因此生活压力并不能解释抑郁的成因。野生动物之所以不容易陷入习得性无助，是因为它们在自然环境中必须自我信任，自我负责，直面挑战（如带领族群、吓退小孩等），不会轻易被任何力量驯服。这些控制压力的经历使他们能够免疫抑郁。

人类成长的过程就是引导自身的原始冲动充分发挥建设性的过程，这一过程涉及到众多复杂而微妙的平衡，需要全面协调自身的各种冲动，只有拥有强大“心理肌肉”的人才能做到游刃有余，脆弱的人则很容易在手忙脚乱中有意无意地阻断自身的体验流。所谓脆弱既指精神上的脆弱，也指身体的虚弱，甚至可以说所有精神上的脆弱本质上都来自身体的虚弱。“体弱”决定了对抑郁的易感。

习得性无助使主体对自身行为效果和外界压力变化的关注度变差，大脑高级皮层对感官刺激和行为效果的敏感度变差，精神逐渐涣散。即使主体偶然作出了有利于脱离困境的行为，也无法产生“眼前一亮”（唤醒水平提升）的感受，反而感到“不过如此”。所以他们很难注意到环境变化，也就没有动力重新评估自身处境，也就只能涣散下去，无助下去。这就是习得性无助的现象学解释。从这个角度来说，习得性无助实际上是一种唤醒调节障碍。抑郁者在觉醒过程中往往会体验到强烈的愤怒，这对施助者的能力提出了很高要求。这种愤怒如果得不到疏解，很容易弥散成躁狂，使问题更加复杂。

对于常人来说，精神涣散令人警惕。常人会想方设法让注意力保持聚焦，逃避涣散的状态。而习得性无助者已适应涣散，他们只会感到一种朦胧的焦虑感和恍惚感，甚至可能感觉这种状态很舒服。他们甚至会成为“涣散”的传染源，导致别人和他们打交道时常常感到莫名的不适。在互动过程中，有习得性无助倾向的人可以适当提醒对方，自己思维比较跳跃（跳跃是涣散的遁辞），维护话题的能力比较差，为了保证对话的建设性，对方要更多地维护话题，减少发散。提醒对方远比提醒自己可靠，由于缺少自知，自我提醒常常造成其他方面的代偿，使问题变得复杂。在独立执行任务时，有习得性无助倾向的人要

不断提醒自己锚定核心目标，警惕随意给自己“加料”的行为或想法，哪怕它们披着鼓励或自信的外衣。

习得性无助限制了个体的探索能力。无助者面对问题总是倾向于作表面化、一般化、理论化的归因，缺少生动具体的参与感，导致意识对象的分化程度很低，很难采取有针对性的行动。这造成了抑郁者的悲观主义倾向。消极悲观的归因风格与习得性无助构成了蛋-鸡循环。

从来源看，抑郁是耗竭的对抗。从归宿看，抑郁是被卡住的哀悼或拼搏。个体走出抑郁的过程就是重新学会信任自身本能，再度舒展自身天性，发展自身适应能力的过程。

### 3.5.3 主体间交流圈视角下的习得性无助

“无助（helpless）”的字面很好地揭示了它的本质，那就是“无人帮助的”或“孤立的”。但是当事者往往意识不到这种来源，只能解释成自己能力不够或者过于脆弱。这里面当然有自身能力的因素，但正如很少有人生来就是强者，我们的内在力量是在后天成长过程中通过与他人的互相支持而不断积累的。如果一个人总是陷入无助，而他身处的社会支持系统却不断暗示他将这种人际关系缺陷归结为自身缺陷，那么他就会陷入习得性无助。习得性无助反过来又会进一步削弱主体与人发展关系的能力。从这个角度来说，造成习得性无助的是人不是事，习得性无助叫成“强迫性孤独”或许更加形象。它的本质是有毒的人际关系。发展健康的人际关系，在健康有力的社会支持系统的陪伴下，不断以事实为师才能成长。

无助者普遍缺少对等沟通的能力。他们在互动中不是沦为懦弱的下位者，就是成为暴力的上位者。培养对等沟通能力可以参考文末参考书目中马歇尔·卢森堡的有关著作。

意义的解释权远比意义本身重要。主体必须努力学会抓住意义的解释权，尤其是学会寻找过程的意义。当主体意识到自己的行为越来越不值得关注，越来越没有意义时，要迅速从恍惚中定神，意识到自己正在沦为下位者、无助者、屈服者。这种警觉性会促使个体重新审视自己的支持系统，看见自己无法得到满足的需要（need），然后愤怒、憋屈、失望、孤独、悲悯（悲痛、同情）等

情绪就会涌现。主体如果能充分抱持这些情绪，就有机会找到保存自身力量，免于陷入无助的办法。

## 3.6 活动视角下的创伤

### 3.6.1 创伤与活动性的退化

良好的活动性是发展适应性和心理韧性的前提。创伤总是伴随着活动性的退化和日常唤醒水平的异常。活动性的退化限制了探索能力，互动流无法及时更新，主体很容易卡在旧的体验和认知图式中出不来。活动性的退化限制了抗压能力，主体对压力的阻抗（Resistance to Stress）总是快速耗竭，因而更容易形成新的创伤，如此形成恶性循环。因此创伤易感者不仅脆弱，而且会越来越脆弱，直到他们下决心作出改变或者彻底失去生活信心。

自我对抗、过度疲劳、环境与资源的限制、隐蔽的“驯化”都可能使活动变得涩滞。主体的活动性日益下降，活力不断衰减，原本无需注意、毫不费力、近乎本能的活动开始占用越来越多的注意力，外界刺激所能唤起的好奇反应越来越弱。这些变化都提示了创伤的存在。主体为了保证活动的效率，不得不降低唤醒水平，使身体变得松弛，然后用意志驱动笨重的身体。这样做会带来巨大的消耗感，幸存者看似懒散，但他们在活动中的精神损耗却一点也不少。这就好像提线木偶的关节失去了灵活性，操作者不知道如何修复关节，所以只能软化木偶的肢体，用手直接扭动木偶以勉强完成原来的动作。这样做使幸存者的行为普遍给人以“拧巴”的印象，仿佛他们永远处在进退两难的处境中一般。创伤化进程过早开始的幸存者甚至认识不到什么是“驱力”。他们以为所有的活动都要受意志驱动，因此总是为常人在活动中自发涌现的强大能量感到惊恐。

逐渐下降的唤醒水平与寄生性紧张的省减效应相协调，使幸存者能够自洽，因此他们很少会主动改变自己的状态。只有当他们走上社会开始独立生活后，四处碰壁的经历令他们怀疑人生时，他们才会产生改变自我的动力和意愿。

活动性的异常下降意味着主体进入了亚健康状态。CPTSD幸存者普遍存在植物神经紊乱和免疫力低下等问题。

### 3.6.2 磨损性创伤

如果压力的持续时间过长而又无可逃避，身体的微活动就可能衰退，主体可能显得呆板而僵硬，表现出某种强迫性或神经质特质。磨损性创伤也叫“微创伤（subtle trauma）”。长期持续的“磨损”可能造成极为严重的后果。磨损性创伤也是 PTSD 的来源之一。造成微创伤的压力是一种长期持续而无法逃避的可怕力量，它对主体自身的生理机能、经验储备和社会支持系统都是一种考验。在本文语境下，前缀“微”皆指“微妙”而非“微小”。

身体的慢性疾病也是磨损性创伤的来源，尤其是当病因无法确定，主体的各种独特感受被不负责任的医生暗示为“幻觉”时。

如果主体没有通过与养育者的依恋关系发展出良好的自我安抚能力，他在日常压力下积累起来的微妙的僵直就会因无法得到松解而成为寄生性紧张。他将越来越笨拙，他的创伤免疫力（抗压能力）也会越来越弱，以致非常普通的压力事件就足以造成心理创伤。

“将心比心”是人们理解他人的基本方法，幸存者以自身低下的活动性代入对他人的理解，只会觉得他人是如此的富有力量却又毫不可靠，这只会增加他的戒备而无法使对他人的世界产生兴趣。没有互动就不会有契合或共鸣，也就不会产生亲和感。他人在幸存者眼里常常只是一堆无规律活动的凌乱堆砌，幸存者很难感受到“个性”是什么。人际互动所带来的巨大消耗感会使他们变得越来越抗拒社会接触。

遭遇暴力、身体伤害和情感虐待都会深刻地改变人的一生。但大多数人不知道的是，许多看起来温和无害的事件也可能致人心理受创。创伤的后果有时广泛而隐秘。从微创伤的角度来说，所有狼狈不堪的紧张经历都值得同情，所有一无所获的紧张经历都值得哀悼，所有努力取得收获的紧张经历都值得纪念和感恩。

### 3.6.3 破碎的自我认知

人类的各种直觉和念头看似缺少逻辑关联，实际上都是在共同的微活动基础之上涌现的，微活动的现实性决定了这些直觉想法的现实性。严重的 PTSD 摧毁了作为各种活动共同基底的微活动，这时候我们才能看到混乱的直觉和念

头意味着什么。微活动的现实性为检索记忆提供了丰富的线索，活动性异常的人总是表现出某种出乎意料的健忘特点。

想象一位登山爱好者，因为遭遇意外事故而失去了登山的能力。一般说来，他虽然还会不时涌起登山的念头，但很快这种念头就会转变成深切的哀悼。可是，假如他患有严重的 CPTSD，他可能会在念头涌起后不假思索地开始准备工作，直到他意识到愿望已经无法实现时，他才开始陷入哀悼，但没过多久同一念头就可能再次涌现，他又重新开始准备……如此循环多次，直到他的注意力被其他活动占据为止。如果一名幸存者经常有此类表现，我们就说他的自我认知丧失了整合性。破碎的自我认知使幸存者的直觉经常干扰正常生活而不再可靠。自我认知破碎的幸存者往往唤醒水平很低，日常处在一种半睡半醒的恍惚状态。

## 3.7 注意力品质视角下的创伤

### 3.7.1 无可注意

如果主体在僵直状态下拼命挣扎、拼命思索却一无所获，主体对意识对象的切分就可能陷入困境，此时主体会产生强烈的恐惧感。主体的认知能力不仅没能帮助身体摆脱困境，反而也陷入了“僵直”。如果主体放弃希望，他将陷入一种“无可注意”的恍惚状态。此时他的注意力完全无法聚焦，他既不能切分出有意义的意识对象，也不能说明白身体上有什么感觉。微活动的衰竭使感觉输入变得匮乏而单调，他即使注意到了貌似有意义的意识对象，也因为缺少“感觉”而不敢笃定。他觉得世界好像不那么生动了。这种状态也是一种“催眠易感状态”。此时他在观察者眼中的印象就从“笨拙”变成了“呆滞”。

这相当于一部分体验流迷失了。对于 CPTSD 幸存者，无可注意取代了互动平衡。当他们尝试从无可注意状态进入专注状态时，很容易陷入沉迷状态。

无可注意的意识状态在催眠技术中十分重要。在日常生活中，处在无可注意的意识状态下的主体往往显得麻木不仁、主次不分或者温顺而缺乏主见，令人感到缺少“活人感”。

### 3.7.2 自我沉迷

自我沉迷（self-preoccupation/self-absorbed/self-involved）也叫“自我关注”，在心理动力学中也称作“自恋（narcissism）”。自我沉迷就是失去了对人际互动的兴趣，沉迷于在自己身上“找感觉”。对于常人来说，“找感觉”意味着在尝试各种行为的同时不断仔细体会，直到找到感觉正确的那个行为或状态。他们说的是找感觉，其实也是找动作，找状态，找互动。但对于CPTSD幸存者来说，他真的会停下一切显著活动，安安静静地在自己身体内“找感觉”，他从健康的感受感觉的人变成了强迫性的寻找感觉的人。他的感觉只是品质变差了，真找起来还是很容易的。感觉又可以不断唤起情绪、记忆甚至想象，这些东西虽然在常人看来非常单调，但正如我们在梦中不会觉得自己是在做梦一样，他的意识状态使这些记忆或想象可以如梦境一般生动，他由此进入了“神游”状态。以此维持着自己行将枯竭的体验流，让自己能够保持一定的唤醒水平。

神游虽然舒服，但他还需要面对生活。他挥舞着笨拙的肢体，却始终感觉不生动，不笃定。于是他只能增加对自己每个动作的注意力，或者用一些带有热烈情绪的白日梦给自己鼓劲儿，他的精力就这样被琐事消耗掉了。慢慢地，他发现自己对动作的感知和控制可以越来越具体。微活动与显著活动的临界水平明显下降了，他甚至能有意识地觉察和抑制很多无意识习得的序列化行为，他由此习得了过度的觉察能力和过度的行为抑制能力。他还没有意识到问题的严重性，甚至为自己这点儿“特异功能”感到窃喜。这种能力一定程度上补偿了生动感和笃定感的消失，代价是糟蹋了很多精力，而肢体却更笨拙了。

### 3.7.3 自我催眠

无可注意所造成的恍惚状态使视线和活动对象的同步变得吃力，主体在跟踪活动性较强的物体（比如混在人群中的“逃犯”，飞在空中的苍蝇）时几乎总是跟丢。他的眼神空洞而僵硬，很容易被嘲讽为“死鱼眼”。

用这种“超稳态”的眼神打量新环境，相当于要把所有的信息不分主次一起收入大脑，他体会到了感官超载的感受。这太痛苦了，于是他尽量只在熟悉的空间内活动。他的生存空间就这样被限制住了。感官超载常常会引起强烈的恐

惧感，使主体表现出类似 ADHD 的特点。

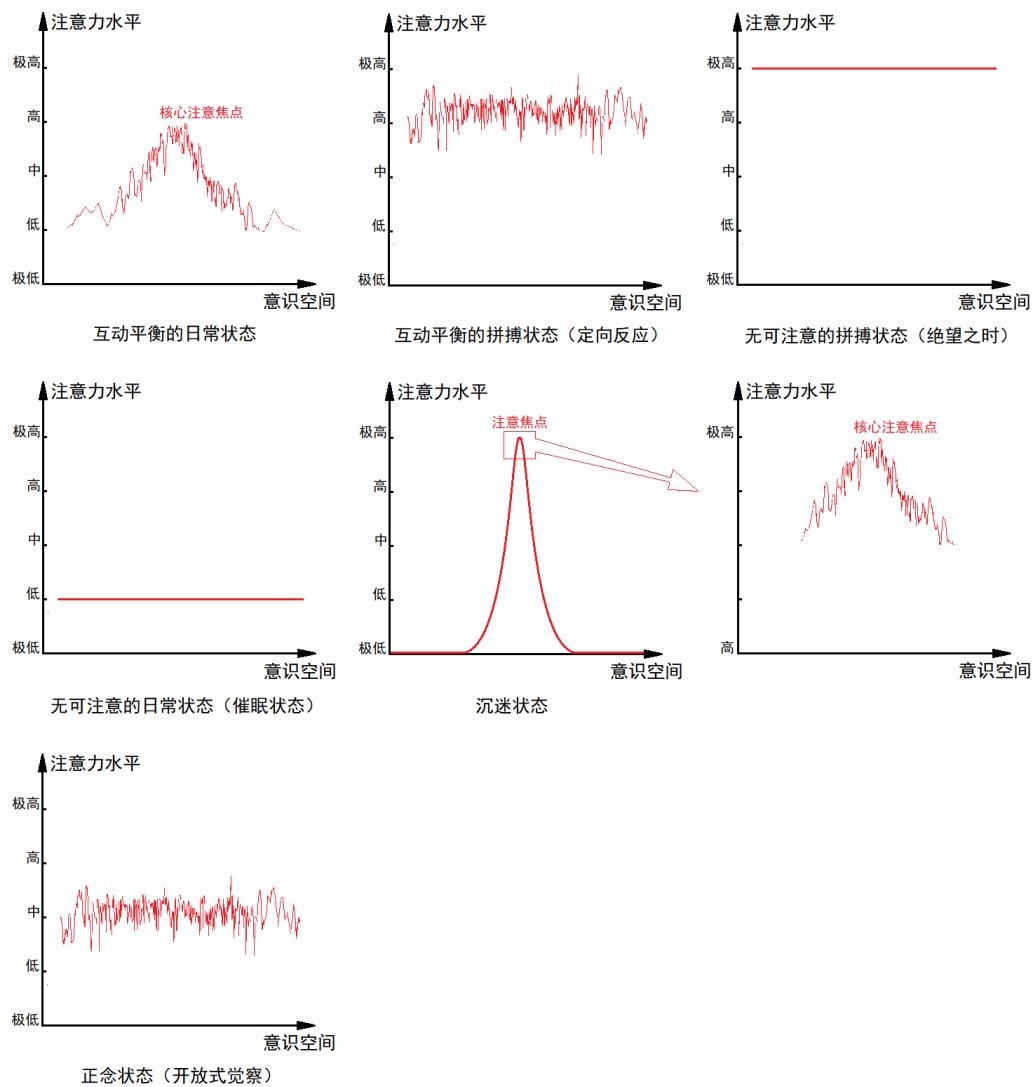
为了缓解焦虑，他可能沉迷于寻找与已经退化的活动性和感知觉品质相匹配的意识对象，比如墙上的一缕光。他可以稳定地盯住某个狭小的固定对象，从而充分体验其中的细节。即使墙上的一缕光，也能让他品出电影级的质感。就算什么也品不出来，至少主体感受到了“笃定感”，因而可以获得安宁，这种做法相当于自我催眠。慢慢地，他发现获得安宁感变得越来越容易。他甚至可以在极端的矛盾冲突中，通过很隐蔽的方式实现“分神”，从而避免情绪唤起。他习得了一种简单粗暴地进行“反应抑制”的能力。他很少再体验到人际冲突了，准确的说，他的人际关系已经被自己的麻木摧毁了。他的发展因此而停滞。

幸存者在学会用语言和其他工具捕捉、感受和摆脱痛苦以前，先学会了自我催眠。反应抑制成为了他们应对痛苦的基本工具。在他们的经验中，痛苦总是自己退去的，而不是自己做了什么消除了痛苦；没感到痛苦是因为自己没犯错或逃脱得及时，而不是因为自己得到了足够的爱与支持。从追求刺激到忍受痛苦，忍受恐惧，忍受焦虑，正常的发展倾向被替换为自虐倾向，效能感被替换为负罪感。

### 3.7.4 注意力缺陷与多动表现

幸存者普遍存在注意力缺陷与多动表现。这些表现虽然不及典型意义的 ADHD（内源性 ADHD）严重，但极易与之混淆，很难区分，可称为反应性 ADHD。下文所述 ADHD，如无特殊说明，均指反应性 ADHD。

注意力水平与身心状态的关系示意图：



曲线上的每一个高点象征一个注意焦点，其中的最高点象征核心注意焦点。曲线的整体高度越高（或曲线与横坐标围起来的面积越大），对应的唤醒水平就越高。图象中的锯齿是对快速抖动而充满不确定性的局部细节的形象化表达。

虽然从主体间关系来看，处于沉迷状态的主体活动性明显受限，与之互动变得困难，但是在主观体验上，主体的活动性并没有消失，而是表现在了更狭隘的范围内和更细微细微的层面上，仿佛各种活动在他的眼中都被“放大”了。ADHD 人士可以从这些细微的活动中收获成就感。他们一方面对处在注意焦点之外的信息异常迟钝，一方面对处在焦点之内的信息极端敏感。这种极端化的注意力品质会显著放大急性压力事件的冲击力，甚至很多在常人眼中稀松平常的刺激对他们都可能有创伤性。反复遭受的急性创伤可能使他们意识到自己没有能力在专注和机警之间保持平衡，他们不得不保持一种躁动的状态以补偿缺

失的活动性。躁动虽然可以补充感官刺激，增强笃定感，缓解沉迷状态所造成的如同“感官被剥夺”的体验，但也会给感知觉信息引入大量单调而强烈的“噪音”，使意识对象的切分更加困难，身心状态的调整也就更不可能。主体的注意力品质失去了适应性，在无可注意与沉迷状态两个极端之间不自觉地反复摇摆。

请牢记我们的“谱系观”。无可注意状态和沉迷状态绝非心理障碍者所独有，只是在他们身上更加典型而已。当常人无法融入某个情境，又不能轻易逃离时，他们就处在无可注意状态。当常人陷入“非此即彼”或“以偏概全”的思维模式中时，他们就处在沉迷状态。当 ADHD 人士置身于杂乱或喧嚣的情境（比如节假日的公园）时，他们的脑海会陷入一片混沌，不知道该注意些什么，只觉得吵闹。如果此时有一位善于共情、观察敏锐、受他信任的人（即 4.12 节中的“贵人”）带领他，让他知道什么值得注意，什么值得兴奋，那么他的 ADHD 表现会立刻缓解。

### 3.7.5 瞬间定位能力

很多 CPTSD 幸存者拥有一种“瞬间定位能力”，他们可以在一幅无比复杂琐碎的画面上快速定位到某个极细微的目标，就像他们在游戏“威利在哪里（Where is Wally）”中所展示的那样。

这种能力是他们长期适应“无可注意”的结果。巨幅复杂画面带来的强烈感官刺激可以使主体的唤醒水平迅速提升。在高唤醒状态下，“无可注意”意味着画面中的所有细节都平等地成为了注意的焦点。他们只需要短暂地忍受感官超载就可以快速地从一股脑涌入的琐碎信息中定位到需要识别的关键特征。

### 3.7.6 异常注意力品质的常态化

注意力品质的长期变异使 CPTSD 幸存者表现出类似 ADHD 的特点。

CPTSD 幸存者的呆滞使他们经常在产生感受时无法定位原因，很容易被诱导出“神秘体验”。因此有的 CPTSD 幸存者给人以神神叨叨的印象。

随着时间推移，主体可以从寻找感觉发展到寻找体会，寻找想法，探索内心世界各对象的关系。结合他观察到的各种细节知识，他变成了一个深度思考

者。

丰富微妙的体觉是常人进行意识活动的背景。体觉的匮乏使幸存者不得不使用各种各样的白日梦和反刍式的思维活动填补意识背景中的空白，以维持唤醒。他已经适应了这种和现实有一定距离感的生活。甚至当他偶然进入互动平衡状态时，热烈环境下丰富的感官刺激会使他因“思考不过来”而体验到感官超载，平静环境下突如其来的流畅感会使他产生踩空般的坠落感，由此触发的应激反应会使他主动退出平衡状态。发展到了这一步，主体已经在相当程度上接受创伤了，他已经很难再靠自己走出来了。如果让已经长期失去互动平衡的主体对意识对象进行分类的话，他们很可能会将之划分为内心对象与外界对象，以对应这两种创伤化的意识状态。

就注意力品质的变异而言，创伤可以称为“习得性呆滞”。习得性呆滞以微活动衰退为基础，但微活动衰退不一定引起习得性呆滞。微活动衰退却未陷入呆滞的人是坚强的，他们在受创伤后仍然保持了不算太差的社会适应能力，其代价是有更大概率发展出各种功能障碍性综合征，甚至罹患各种心身疾病。虽然他们的肢体并不显得笨拙，却在一定程度上长期滞留在了应激过程中的克制阶段。微活动衰退限制了“灵感”的涌现，这样的主体常常给人以“不太聪明”的印象。如果主体的社会支持系统和认知能力始终不足以使他完成对创伤事件的加工并释放被卡住的能量，主体就会因过度反思而形成一套过度精细却不可靠的认知图式，维持着貌似平衡实则摇摇欲坠的意识水平。这使他们显得压抑而苛刻，容易产生焦虑障碍等各种心理问题。克制在长期尺度上无法稳定维持，被卡住的能量很容易在受信任的情境中因行为抑制减弱而释放出来。如果他们成为养育者，被养育者将很有可能发展出“习得性呆滞”。消解不合理的认知图式，补全认知加工过程，是认知行为疗法的核心。

在长期水平上，主体的活动性与意识水平保持一致。因此，习得性呆滞会使主体的微活动从衰退逐渐走向枯竭，同时主体也会在神游和无助中越陷越深。

### 3. 7. 7 假性高敏感人格

感觉加工敏感性（Sensory Processing Sensitivity）是指个体对信息的处理更深入、情绪反应性更高、更富有同理心、对环境的细微之处意识更强以及更容

易受到过度刺激。

更容易受到过度刺激也就意味着更高的创伤风险。很多 CPTSD 幸存者和 ADHD 人士自我报告属于高敏感人格（highly sensitive personality），但遗憾的是，这样的自我认知未必可靠。

一般人如果在一些情况下过度敏感，就难免在另一些情况下过度麻木。好比一个被困在小屋里的人，满眼所及只能是屋里的东西。屋里任何风吹草动都逃不过他的眼睛，但屋外的世界他却一无所知。很多自以为高敏感的人几乎从未走出过自己的“小屋”，以致把小屋当成了整个世界。走出“小屋”的过程对于他们堪比一次觉醒。生活经验丰富的人可以通过一个人表现出的敏感与麻木了解他的生活状态与核心关切。

生理缺陷、心理创伤、体育锻炼不足、安全依恋缺失、生活经验匮乏等等都会使一个人对自己的身体以及身边的环境缺少控制感（表现在神经生理层面上就是前额叶皮层活跃度过低），很容易对刺激反应过度。他们的情绪反应性过强而行动能力很差，在生活中经常感到力不从心。好比一个对足球一无所知的人站在了战况激烈的球场上，他必然陷入茫然无措的状态，无法灵活地作出反应，也就更容易受伤。

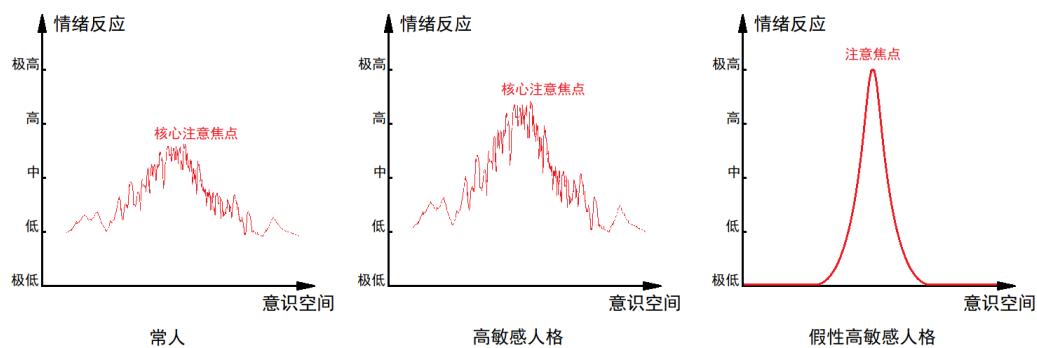
温和自然的适应性反应被相互矛盾且难以预料的极端反应（反应过度和反应不足）代替，这几乎是所有心理问题的共性。人们一般羞于承认自身缺陷，他们会选择性地忽视自身反应不足的一面，将反应过度的一面描述成一种天赋。适应能力强的人不太会在乎敏感与否的说法，因为他们有能力利用自己的敏感特质充分发展自己的适应能力。他们的世界非常广阔，不需要用“高敏感人格”这样的标签寻找认同。所以，“高敏感人格”的自我认知一定程度上反映了主体对自身适应能力的认识。他们觉得自己在一些方面敏于常人，但总体适应能力却无法让自己满意。

CPTSD 幸存者的失衡表现为对局部细节的反应过度和对整体面貌的反应不足，对焦点内信息的反应过度和对焦点外信息的反应不足。或者是因为自身能量水平太低，或者是因为过于孤独而缺少在特定情境中整合感官信息的经验，他们很难将各种感官刺激整合为完整的知觉。这些无法被整合的感官刺激作为毫无规律的碎片一股脑涌入了大脑，主体因感官超载而痛苦。幸存者可以尝试

寻找一下自己那些过度敏感和过度不敏感的两极表现分别发生在什么时候，然后尝试找出这些矛盾表现背后的共性（详见 4.3.2 节），或许会有出乎意料的发现。如果根本找不到却硬要说自己“高敏感”，未免有自欺之嫌。

某种程度上，“高敏感人格”、“多向思考者”这类概念都是对“聪明”的具体化，可以通俗理解为一种“不均衡的聪明”。个体因“聪明”而易伤，因创伤而显得愚蠢、笨拙、麻木、迟钝，这简直是人生的黑色幽默。高敏感特质是一把双刃剑，它既使主体暴露于更高的创伤风险，也使主体有机会与人建立更深刻的情感连接，发展出更高的认知水平。这种心理羁绊和认知能力又为超越创伤提供了工具。虽然“受创伤是因为聪明”这样的说法缺少意义，但能够走出创伤阴影的人毫无疑问都是聪明且有力量的人。

不同类型的情绪反应曲线示意图：



### 3.7.8 神游

幸存者在冲动涌现后如果无法发起探索与互动，冲动就只能依靠自我调节消解了。自我调节能力是内化的交流圈，体现了主体积累的互动经验。儿童的自我调节能力有限，如果他们既无法建立交流圈又不能完成自我调节，就会产生躁动不安、注意力无法集中、视线难以聚焦等类似 ADHD 的表现，也就是无法“定神”。这种无法定神的恍惚状态如果长期持续，主体就可能逐渐习得用“神游（daydreaming）”逃避压力、获取愉悦感的能力。

由躁动创造的感觉可以触发很多琐碎且有一定强迫性的意识活动，当主体集中注意于这些琐碎的意识活动时，他就进入了看起来很安静的神游状态。

“神游”用认知层面的躁动代替了行为层面的躁动，用微妙的躁动代替了显著的躁动。幸存者甚至可以学会只要出现情绪波动或行为冲动就自发进入“神游”

状态，以此实现行为抑制并回避焦虑。他的活动能力逐渐萎缩为一个个极点而不再具备完整的行为谱系，他逐渐失去了与身体的连接，不能再感受到完整而丰厚的体觉，很难再信任自己的原始冲动（即“本能”）。然而人们的大部分日常活动都由来不及接受认知加工的下意识行为构成，人们通过这些下意识行为产生熟悉感并发展亲密关系，因此幸存者只能惶惶不可终日。他竭力压抑着自己，忍受着焦虑与恐惧，可一旦有人指出他的压抑，他又容易感到羞耻甚至冒犯。

注意力缺陷者普遍存在神游习惯。神游是极端的走神，也可叫“白日梦”。如果把走神比作“打哈欠”或“伸懒腰”，神游就是“睡着了”。与反思相比，神游的注意力极其涣散。走神是将焦点从现实（本文的“现实”特指当下的现实）移开，而神游是将注意力彻底分散，使幸存者不至于被焦虑和恐惧压垮。

神游源自儿童时期的想象力。儿童的想象力之所以丰富，不是因为他们不能区分现实与想象，而是因为他们的身心极度活跃，体验极为丰富而强烈。想象是他们整合与表达这些体验的一种方式。例如两个儿童看着一个空白的屏幕就可以给对方讲出一系列故事，他们实际上只是在分享自身的一部分体验流。这些想象不仅不会使他们脱离现实，而且有助于他们学会与自己的体验相处，促进情绪智力的发展。神游之所以是适应不良的，在于幸存者早已失去了儿童的活力，他们以封闭自我为代价才能从神游中获得一点点自以为生动其实十分单调的体验。极端的神游很可能被误诊为精神分裂症（schizophrenia）。

神游并不能消解冲动，它仅仅起到了转移注意的作用。陷入神游的主体完全依赖自身的生物性节律消解压力对身心状态的影响。人体节律的调节能力是有限的，当精神压力积累到一定程度时，各种身心障碍就出现了。幸存者用神游回避了对自身体觉的体会，如果强迫他们放下神游，暴露的寄生性紧张将使他们体会到排山倒海般的恐惧感。

神游对于幸存者转移注意、自我催眠、忍耐痛苦、排遣孤独、维持唤醒具有重要意义。对于创伤化严重的幸存者，神游可能完全取代自我安慰的功能。他们的脑海被漫无边际的神游和冷酷苛刻的内心声音所占据，失去了自我对话、自我同情和自我驱动的能力，精神世界逐渐瘫痪。

### 3.7.9 思维反刍

利用新近获取的认知资源检查并修正自己的认知，使被悬置的定向反应得到完成的过程就是反思。闪回发生时，主体相当于在一个错位的、危机已经解除的时空中回到了未完成的应激过程中，从而有机会利用反思完成被悬置的应激过程。善于反思的主体拥有良好的创伤自愈能力，创伤在他们身上不仅不会发展成 PTSD，反而会成为他们改善应对能力的契机。反思绝不是为了找到各种抽象概念描述自身缺陷，诸如缺乏“同理心”，遇事不够“冷静”等，这类抽象的表述毫无意义。只要我们愿意，我们可以找出无数种此类表述，最后发现自己根本一无是处。反思必须在互动平衡中进行。

对于一般的 PTSD 幸存者，如果主体的认知资源缺少更新或者心理准备不足，闪回带来的强烈消极情绪会立刻引起逃避行为。逃避虽然使反思无法进行，但至少在当下抑制了闪回。对于 CPTSD 幸存者，由于他们已陷入习得性无助，所以不会轻易触发逃反应。僵瘫使广泛而积极的联想变得困难，对创伤经历的再加工也就成为了无米之炊。他们会屈从于这些被唤起的消极情绪，使自己陷入情绪化。此时过往各种消极体验会相互唤起，主体将被焦虑、羞耻、愤怒、悲痛等消极情绪淹没。他们无休止地品味这些痛苦的生活碎片，却无法整合出有意义的叙事，更不能作出任何应对。这种认知能力被强烈的消极情绪限制，主体沉湎于回味负性生活事件无法自拔的现象就是思维反刍。这些消极情绪使主体陷入思维反刍，思维反刍使主体在这些消极情绪中陷得更深。低下的活动性和二者之间的正反馈循环使思维反刍具有强迫性。

消极情绪胜过没有情绪，它们可以为丧失活力的身体带来能量，维持唤醒。主体可以从这些单调而强烈的体验流中获取兴奋感，以此逃避孤独和恐惧而不必承担任何实际的责任。因此思维反刍中的真正主角是这些情绪而非那些伪装成反思的各种不切实际的想法。

当人们面对真正紧急的状况而不得不活跃起来时，思维反刍就会自动消失。幸存者需要的不是反刍式的穷思竭虑，而是激活麻痹的身心。在陷入反刍的第一时间完成情绪识别，找出闪回的触发器（在经过了长期泛化之后，触发器可能已经十分隐蔽），往往是很多人走出创伤的起点。

## 3.8 身心状态视角下的创伤

创伤造成身心状态受限。在观察者眼中，这意味着中立状态的变形乃至缺失。在主观体验上，这意味着身心状态的转换变得吃力。

### 3.8.1 中立状态的变形与瓦解

充满活力的中立状态是所有身心状态的组织核心（类比维持站位的能力是高效完成大多数活动的前提）。身心状态的切换往往需要中立状态作为中介，好比我们从一个座位转移到另一个座位之前通常需要先站起来。我们在两种机动性较弱、能量水平较低、较易保持稳定的身心状态之间切换时，往往要用一种机动性较强，能量水平较高，较难维持稳定但更具一般性的身心状态作为过渡。

创伤性事件摧毁了主体对自身中立状态的信任，将原本富有活力的中立状态与情绪闪回相关联。从此，健康的中立状态被主体看成了一种存在创伤风险的“脆弱状态”，主体只能借助于寄生性紧张代偿出一种“不合作”的姿态以回避或减轻痛苦。被阻塞的能量不仅没有得到疏导，反而被幸存者所依赖。主体的中立状态从舒展的状态变成了某种不自然的状态。这种不自然的状态不仅使主体的活动能力受限，同时也限制了主体获取信息的效率和所获得信息的质量。好比一个习惯了垂头丧气的人总是会错过环境中很多细微但重要的变化，因为他根本就没看见。

CPTSD 幸存者的习惯状态以“混沌散漫”为基本特征，他的日常活动往往给人以拖泥带水、效率低下的印象，就和他的日常体态不是瘫倒在座位上（瘫软）就是蜷缩不展（僵直）一样。当外界平静时，这种状态可能有利于创造力的发挥，也可能使主体深陷思维反刍。当外界热闹或混乱时，这种状态容易使主体陷入癫狂的情绪体验和混乱的认知状态，造成严重的适应不良。

这种拖泥带水的活动风格可以借助打字的比喻得到理解。打字时我们首先要把手放在初始键位（类比中立状态）上，手指在每一次击键后都要轻巧迅速地回归初始键位，准备下一次击键。对于打字熟练的人来说，手指的每一次移位-复位循环（类比紧张-放松循环）都是打字行为的基本单元，这使主体可以充分将精力集中在输入的内容上。但对于不熟练的人来说，他的双手很难轻松

完成这种循环，手指在准备下一次击键时不是还停留在上次击键的状态（类比意识对象的残迹）就是出现了不自觉的游移（类比神游）。他的手指会很快在键盘上迷失，因此他不得不时时注意键盘，根本无法留出足够的精力去感受自己输入的内容（类比述情障碍与情感淡漠）。

中立状态的变形并不是终点，正如弯腰驼背并不是关节退化的终点。变形的中立状态难以发挥统合身心状态的作用，削弱了主体的抗压能力，主体因而更容易遭受创伤，新的创伤又会促进中立状态的变形。因此，中立状态的退化一旦开始就很难停止。随着中立状态变得越来越“模糊”，幸存者终有一天会“醒悟”：这种说不清道不明的状态有什么意义？自己为什么要保留这种状态？幸存者最终放弃了中立状态，就像关节严重退化而无法站立的人不再勉强自己走路而是选择了爬行，因为轻松的卧姿至少比勉强的站姿更具活动性。中立状态的瓦解使他得到了某种程度的自由，尽管这种自由再也无法与常人的自由相提并论了。

常人对中立状态通常无感，好比我们在大多数时间里都意识不到膀胱的存在。只有当我们因为无法忍受尿意而完成排尿后，强烈的放松感才能使我们感受到一个排空的膀胱意味着什么。

在日常活动中，幸存者可能因为某些意外因素（比如经历了本文 5.2 节中的事件）一时解除了寄生性紧张，短暂回归到了接近中立状态的状态。此时身上由于创伤积攒的问题就会充分暴露——他僵瘫得太久了，如同长期卧床的病人，身体（心智）已经丧失了活力，能量水平非常低。他会感到自己如大病新愈一般，身体有一种“供血不足”般的无力感，就像因受到长时间压迫而麻木的肢体（比如睡觉时被压到的胳膊，或蹲得太久的双腿）刚刚恢复知觉时候的那种感觉，但同时他又感到了久违的放松与灵便。中立状态解除了活动能力的限制，解除了寄生性紧张的省减效应，此时主体才能深刻体会到长期的僵瘫意味着什么。

活动性的下降使主体的心智缺少感知觉反馈，这有利于他在进行创造性的想象活动时能够充分投入，但却不利于实时互动的稳定进行。这使他在遇到困难时总是倾向于向内而非向外寻求支持，如果找不到支持，就很容易陷入“神游”。低下的能量水平使需要高能量的身心状态难以维持稳定（类比站立比平

躺对体能有更高要求），因而他的抗干扰能力极差，很难形成连续而宽厚的体验流和丰沛的情感，而社交是体验流的碰撞与交融，因此幸存者缺少社交动力。强烈的体验流甚至会唤起创伤体验，令他们恐惧。

中立状态的变形与瓦解使对象或事件的残迹能够维持更长时间，主体因而更容易沉浸于思维反刍。

长期的僵瘫使主体缺少有目的的行为，有目的的行为可以使感官得到有意义的组织，从而避免感官超载。幸存者总是苦于感官超载，只能借助神游和思维反刍结构化自己醒着的时间。

正常的驱力难以驱动如此缺乏活力的身躯，造成了幸存者的“启动困难”，他们常常需要借助额外的微观管理甚至“神游”或“呵斥”产生额外的刺激才能发起行动。微观管理使他们的行为显得笨拙而低效，“神游”使他们脱离现实，“呵斥”容易让他们陷入不良的依恋关系和自挫性的次生情绪（比如懊悔、自责和羞耻）中。

CPTSD 幸存者的创伤化进程一般开始得非常早，他们的中立状态几乎从未存在过。许多幸存者终其一生都无法理解中立状态是什么滋味。

回归并加强最佳中立状态是幸存者实现转变的最大难点。陌生的身心位意味着陌生的体验流，陌生的体验流有时意味着重生般的喜悦，有时却意味着恐惧和无所适从。幸存者在生活中多多少少都经历过各种觉醒瞬间，但是他们很容易因为应激而主动退出觉醒状态。他们的自救之路不仅需要更多的支持，也需要儿童般的激情、无畏和坚持。

### 3.8.2 摆摆不定的性情

序列化行为通常依赖于特定的身心状态，正如平躺时做不出站立时的很多动作。身心状态的切换同样属于序列化行为，它们一般依赖于中立状态。中立状态的瓦解导致身心状态的切换和序列化行为的触发变得困难，造成了幸存者的启动困难和“慢热”性格。如果把能量水平过低造成的启动困难称作“推不动（躯壳）”，那么中立状态的异常造成的启动困难可称作“找不着（感觉）”。

中立状态的瓦解使主体对身心状态之间的过渡与转换失去了掌控，身心状

态之间的关联不再简单清晰，幸存者很难根据情境轻松随意地调节身心状态。在幸存者眼中，促成身心状态变换的因素往往难以捉摸，不知怎么地自己的状态就变了（很可能发生了情绪闪回），当自己想变的时候却常常变不了。

以“日常状态”“学习状态（定向状态）”和“对抗状态”的转换为例。常人在日常状态下处理一般事务，在学习状态下扩展自我，以此保证自己既不被被琐碎的日常压垮，又能保持持久的学习能力。在日常状态下，主体干脆利落地反击破坏规则（挑战了主体对环境的信任）或影响流畅感（挑战了主体对自身本能的信任）的行为，确保日常活动高效进行。当体验流发生明显扰动，主体意识到新信息的出现时，就会放慢显著活动的节奏，停止自卫性的辩解或反击，开始试探性地让渡控制权，此时主体就进入了学习状态。主体在学习状态中根据互动对象的反应和自身的感受动态地调整控制权的分享与回收，最终完成意识对象的切分，体验流的扰动得到平息，主体也就回归了日常状态。如果意识对象的切分始终无法完成，回收控制权就会逐渐成为主要任务，主体就入了对抗状态。在微活动层面上，整个转换过程流畅而高效，宽厚的体验流从未中断，主体因而得以保持自信，也就敢于维持高能量状态。幸存者的各种身心位处于无组织状态，日常状态与学习状态的分化并不清晰。他在处理日常事务时无法确认互动对象的可信度，简单的日常活动对于他来说就像学习和探索一样耗费精力。面对各种不可信对象倾倒的“垃圾”，他只能任由自己被“污染”，甚至发展出新的心理创伤。而当他需要进入学习状态时，又很难放下戒备，感到注意力无法集中，不知道如何展开探索。体验流不断被阻塞的经验使他越来越不自信。长此以往，他的能量水平越来越低，创伤免疫力越来越弱。

在常人眼中，幸存者的身心状态具有很强的随机性，你永远猜不到下一次他会以怎样的状态面对你。你无法确认这些状态的变化是因为你们的关系出了问题还是他受了什么刺激。就算是他受了刺激，他也说不明白是什么刺激。幸存者极度“情绪不成熟”，令人感到难以相处。

### 3.8.3 社会性退化

驱力的不断受挫使 CPTSD 幸存者逐渐丧失了认识和探索他人的意愿和能力，失去了对自己和他人的主观现实和情绪模式的好奇心，逐渐与自闭人士趋同。

他们眼中只有一个个抽象的、无法理解的“人”而没有一个个具体鲜活的个体，正如在许多研究者的眼中只有一个个抽象的诊断标签，没有一个个鲜活的幸存者。

### 3.8.4 中立状态与述情障碍

与 2.7 节不同，这里将从身心状态的视角探讨叙情障碍的形成。

一个人如果从未振作过，就不可能知道什么是消沉。

一个人如果从未安宁过，就不可能知道什么是焦虑。

一个人如果从未灵活过，就不可能知道什么是僵化。

一个人如果从未与他人建立过有意义的情感连接，就不可能知道什么是孤独。

比起普通成年人的心理障碍，CPTSD/ADHD/ASD 等问题在干预中的最大难点，就是主体从未体验过精神上的“中立状态”。他们对各种精神体验的理解与常人有很大差异，他们即使意识到自己有问题，也根本不可能知道努力的方向。所有有关常人体验的描述，对他们来说都是似是而非的东西。跟他们讲自我调节，就好像跟一个从没吃过巧克力的人讲巧克力的味道。

要想借助别人的描述认识一个东西，或者想要向别人分享自己认识的东西，就必须要有—个公共的参照。人们通过事物相对参照的偏移来描述和理解它的状态。中立状态就是这样一种参照，它让分享体验成为可能。常人通过感知自身状态相对中立状态的偏离情况来认识自己的情绪波动。如果一个人的习惯状态严重偏离中立状态，他就会感到任何日常语言都不足以描述自己的真实情感，从而导致类似述情障碍的表现。好比一群人如果都是站着（处在中立位），他们在接东西或递东西时就会有一个身体前倾、手臂向前伸出的动作。但如果其中有一人一直在趴着，他这时候需要的就是抬头挺胸、手向上伸的动作，他的感受必然和大家截然不同。如果主体不能认识到自己的习惯状态与常人的差异，他就无法解读自己的独特感受，更不知道该如何调整，因为常人的表达对于他根本不适用。

以“抑郁者”为例。抑郁者以“抑郁（无助）状态”为习惯状态。过低的活动性和唤醒水平使他们看不见自己的孤独和恐惧，只能感到莫名的悲痛和愤

怒。他们责骂着自己的亲人和朋友，推开了能帮助自己走出困境的人，使自己在孤独和恐惧中越陷越深。

又以“孤独者”为例。孤独者以“孤独状态”为习惯状态。对他来说，任何互动都有“扩展边界”的意味。面对陌生人，他会因为互动中的一点点流畅感就表现得十分兴奋，在他人眼中显得毫无边界感。面对亲近的人，他会因为一点点怠慢就强烈地感到背叛。他实际上是把所有人（甚至潜在的敌人）都看成了自己的心灵依托，仿佛所有人都是他的养育者一般，他的内心似乎从未长大。这既会使他人感到冒犯，也会给自身安全带来风险。但他却无法说明原因，无法理解自身状态在互动中的实际变化过程，他甚至比被冒犯的人还要震惊、伤心和懊恼。他的心灵干涸得太久了。他迫切地想要抓住一切机会滋养自己，却不经意间给他人带来了巨大压力。当他意识到自己的失态后，又很容易陷入羞愧与自责，再度变得消沉。

CPTSD 幸存者一旦体验过健康的中立状态，就再也不愿意回到以前的状态中了。中立状态的回归会使他们感到如重生般的深刻觉醒。

## 3.9 CPTSD 的形成

### 3.9.1 受伤与停滞

一棵树，如果得不到足够的养料就不会长大，更不会开花结果。另一棵树，不断地砍掉它的枝丫，向它投放害虫，它也不会长大，也不会开花结果。虽然结局一样，但这两个故事完全不同。前者是“停滞”，后者是“受伤”。成长的停滞会造成“脆弱状态”，因脆弱而反复遭受的创伤又会造成更全面的停滞。二者互为因果，由此形成了 CPTSD 内在的复杂性。人们往往过度关注受伤的故事而忽视停滞的故事，过度关注那些被砍掉的枝丫留下的伤口而忽视那些本该存在却从未长出的枝丫，过度关注那些显著的戏剧性事件而忽视那些在成长历程中本该如何呼吸一般自然发生却从未发生过的最普通的日常细节。

个体成长的过程就是个体在社会关系的支持下，在与现实的各种互动中，不断遭遇冲突，化解冲突，从自然人发展为社会人的过程。成长的过程在某种程度上就是心灵不断受伤又不断长好的过程。这可以类比为健身。肌纤维在反

复的抗压过程中不断地发生微妙的撕裂和超量的修复，逐渐变得越来越结实，主体对身体的掌控感也越来越强。

不论是“停滞”，还是“受伤”，来源都是遭遇冲突-解决冲突的循环发生的卡顿，也就是各种未完成的定向反应所导致的主体自身状态的长期“悬置”。这些未完成的定向反应可以理解成各种“未竟之事（未完成的斗争、不胜任的挑战）”或“应发生而未发生之事（被忽视的心理危机）”。自己的心中有太多放不下的东西，也就无法放开自己去重建与世界的情感连接。催促和批评都毫无意义，因为他们也不想这样。这些未竟之事意味着主体的心灵地图中存在过多的空白，严重影响了地图的连续性，以致即使发现了新地标也不知道该填在哪里。它不仅不完整，而且失去了可扩展性。

一些创伤自救理论将超越停滞的过程称为“自我母育”，将超越受伤的过程称为“自我父育”。

### 3.9.2 创伤性压力与应激障碍

在持续不断的社会合作中，主体的应对能力从他们熟悉的、胜任的层次向他们可能理解、可能胜任的层次发展。主体作为独立个体所能胜任的内容与主体在社会合作中所能理解和完成的内容之间的距离被维果茨基（Lev Vygotsky）称作“最近发展区”。创伤普遍形成在主体跨越最近发展区的过程中。

发展性与创伤性是压力的两个侧面。压力不仅会挑战主体的技能储备，也会挑战到他现有的社会支持系统（本文在交流圈中讨论所有概念，因此当说到社会支持系统时，也是在说它和主体的关系，幸存者很容易忽视自己在关系中拥有的力量）。一种压力被视作发展性压力还是创伤性压力（traumatic stress），很大程度上取决于主体在应对过程中体验更多的是同心协力还是被遗弃被孤立。

所有创伤性压力的本质都是各种人祸而非天灾。不论是突如其来的急性压力事件（显著的创伤性压力，也称“创伤性事件”），还是长期、反复、无法逃脱的慢性摧残（微妙的创伤性压力），都不足以直接造成创伤。真正造成创伤的是主体在这些经历中体验到的“情感遗弃”或“无可注意”。前者是主体间交流圈的说法，后者是主体-环境交流圈的说法。他们体验到了无法名状的痛苦，身心状态受到了剧烈扰动，却没有得到现实世界的任何回应，仿佛这些

痛苦理所当然，毫无意义。他们无法对这些痛苦进行有效的处理，遭遇冲突-解决冲突的循环无法完成，身心状态无法复原。他们无法从压力中获得成长，把自己困在了心灵的无人之境，只能用自我抑制来逃避痛苦。长此以往，主体将形成可怕的情感盲区，他们将变得呆滞而愚蠢。

创伤性压力以霸凌者般的姿态告诉主体，他原来的注意力品质并不足以应对“普通的”压力，于是主体只能从平衡的注意力品质退化到局限性的、僵化的注意力品质，以应付随时可能出现的灾难。虽然主体对付特定伤害的能力增强了，但对付意料之外伤害的能力更弱了，甚至别人健康的攻击性都足以触发他的恐惧感。他变成了一个开不起玩笑、扛不住压力的人。

创伤性压力已经成为历史，应激障碍则不断破坏着我们当下的生活。心理治疗的重点是应激障碍，而非创伤经历。发展良好的心态和应对能力才是治疗乃至免疫应激障碍的核心。如果把创伤理解为地震，把受伤的心灵比作废墟，应激障碍就是我们在废墟上感受到的各种不便。我们需要的是重建家园而非坐在废墟上咒骂或者陷入对地震成因的抽象讨论。对创伤的过度关注会赋予创伤更多影响力，甚至造成二次创伤。就好像你在废墟上拼命踢踩很可能崴脚一样。

在早期阶段，应激障碍集中表现为三点：

1. 活动性受限。主体的身体和精神处在不自知的紧张或瘫软状态，与环境明显不协调。
2. 逃避情绪波动。任何触动都令主体感到如临大敌。主体的情绪仿佛只剩下恐惧和愤怒。
3. 探索与应对能力严重受限甚至完全丧失。他们被卡在了不知如何是好的状态，被放不下的紧张感折磨着，只能用消极的自我安慰策略（神游、解离、自我刺激等）回避压力。长此以往，主体将代偿出各种明显偏离社会常模的认识图式与行为模式。

随着时间的推移，这些表现会逐渐演化和代偿出越来越复杂的问题。

任何人在一生中都会经受各种创伤，但只有一部分人会发展出应激障碍。想克服应激障碍，就要向那些经历过创伤而免于应激障碍的人学习。而且是在观察中学习，光听故事没用。也就是说，幸存者应该努力寻找榜样而非同类。

那些有创伤而没有应激障碍的人普遍拥有强大的反思（再消化）能力。他们可以利用闪回完成对创伤的再加工，完成被卡住的应对过程，释放被阻塞的能量，让自己归于平静。他们的再加工过程所依赖的资源往往来自生活中对真诚、善良、勇敢、担当等美好品质的强烈共情。如果主体在闪回中总是崩溃、逃避或陷入反刍，就可能发展出越来越复杂的问题。

### 3.9.3 创伤易感性与二次创伤

人们平常说的“脆弱”在心理治疗理论中称作“创伤易感性”。创伤使人脆弱，脆弱使人更容易遭受创伤，“麻绳专挑细处断”就是这个道理。

一个孩子摔了一跤，趴在地上开始哭闹，此时一只蝴蝶从身旁飞过，他马上站起来跑了过去，之前的沮丧一扫而光。生命皆有韧性，每个人身上都有着与生俱来的强大自愈力。真正将个体长期困在创伤之中的，往往是二次创伤。

想象一个已经有一定行为能力的孩子，因父母的疏忽而被遗弃在了无人的荒野。他起初会感到强烈的无助和恐惧，但很快会冷静下来，开始独自探索。他可能会意外发现这个孤独世界的魅力，他甚至可能以为父母希望自己了解并守护这片小世界。当他最终找到了父母时，会感到格外强烈的兴奋。他满怀期待地摆出了自己的探索成果，可父母不仅没有表现出任何认同或关怀，反而不假思索地将它们全部当成了脏东西并对他加以嘲讽和指责。此时孩子会感到整个世界坍塌了，他在情感上彻底失去了归宿。

这就是二次创伤，二次创伤拥有远比一次创伤强大得多的杀伤力。很多在观察者看来并不严重的事件却给主体造成了极大的创伤，这样的创伤往往属于二次创伤。例如有的人会在失恋后陷入严重抑郁状态，他们会因此寻求心理治疗，但实际上失恋绝非原始创伤源。创伤的种子在成长的道路上早已埋下，只等待着最后的契机破土而出。被记录的创伤事件很可能只是萌发前浇的最后一次水。创伤的形成不仅可以是突发性的，也可以如雪崩一般蓄力至极点而后爆发。创伤越多，个体的适应能力就越差，也就越无力应对新的创伤，就像雪球越滚越大越势不可挡。创伤与创伤易感性（心理脆弱性）互为因果，我们无法断言一个人是因脆弱而留下创伤还是因创伤而变得脆弱。探索创伤的过程就像剥洋葱一样，一层套着一层，每一层都足以使人泪流满面，很多人会半途而废。

CPTSD 幸存者普遍脆弱，长期的心理脆弱性必然导致生理脆弱性，反之亦然。长期的脆弱性往往表现为整体能力的过度虚弱和局部能力的过度代偿。幸存者的很多特殊天赋（诸如“超级注意力”等）都是长期代偿的结果。

### 3.9.4 生理脆弱性与心理脆弱性

心理素质与身体素质存在相互作用，二者在长期水平上保持一致。一方面，创伤形成得越早，对体格的影响越大，个体的运动系统、消化系统、呼吸系统、内分泌系统、免疫系统、神经系统和循环系统等各个方面的机能都可能受到严重干扰。极端情况下，婴儿可能在出生时就十分虚弱。另一方面，身体的行动力是一切应激过程的基础。身体越虚弱，个体应对压力的能力就越差，也就更容易遭受心理创伤。生理脆弱性与心理脆弱性互为因果，很难说明孰先孰后，这是一个蛋-鸡循环问题。“天生体弱”和“天生高敏感”一样，都是过于草率的说法。

体弱的儿童在探索充满未知的世界时往往承受着比常人更大的压力，体验着比常人更多的精神痛苦，导致他们对各种刺激都比普通孩子更加敏感，但行动却比普通孩子迟钝得多。如果养育者因自身局限无法回应这些痛苦，无法向他们提供支持，他们就很容易发展出复杂的创伤表现。

体弱意味着行动吃力，应变能力弱。充满活力的孩子与生活中的重要他人经过了充分的互动，与养育者建立了深刻的安全依恋关系，能够较为平衡地看待养育者身上各种易解和费解的表现。他们可以在第一时间识别出养育者状态转化的信号，及时调整自己的互动模式。例如“爸爸大多数时候都非常可靠，但偶尔也会非常令人费解。有时他会变得跟雕塑或者机器人一样，被一股沉默而僵硬的气场包围，仿佛他的内心突然陷入了某种看不见的危机。这时我需要立刻调整状态，暂时离开他或者尝试用其他方式接近他，不然他很可能会爆发出让我难以应对的一面。”这种敏感度和反应力使孩子能够免疫创伤。等他们再长大一些，他们就可以理解养育者的那些极端反应实际上是由养育者自己的心理困境造成的，与他们无关。但体格偏弱的孩子往往会说“爸爸（妈妈）总是喜怒无常，令人摸不着头脑。”分开养育者身上养育性的一面和创伤性的一面这一任务压力太大，这些孩子无法胜任。这些孩子的现象学世界总是充斥着

可怕的不确定性，他们的崩溃（前额叶皮层“宕机”）是迟早的事情。

### 3.9.5 微生理缺陷与情感忽视

身体的隐秘缺陷是造成童年情感忽视的重要原因之一。这些缺陷的根源往往可以追溯到早期发育的异常。这些发育异常所造成各种微妙的缺陷（肌肉缺陷、神经缺陷等）就像一个无时不在的隐形魔鬼，持续干扰着主体的活动，妨碍主体与他人建立积极的情感连接。面对压力，这样的主体远比常人更容易感到无助和被忽视。他们的养育者可能自以为十分关心他们，但他们的困境实际上从来没有被任何人看见，人们只能看见他们的胆小和脆弱。人分析问题不仅要靠推理，还要靠身体的感受，甚至推理的可靠性也要靠感受来确认。脆弱而偏离常态的身体很难提供笃定的体觉反馈，这些孩子感到自己仿佛缺失了某个重要的感官维度，比起别人似乎存在一种难以言说的局限。

以全身韧带松弛症为例。该病是自胚胎期开始出现的一种发育异常，基本表现为关节活动范围过大。在放松状态下，患者的身体如同一具螺丝松动的货架，可以轻易作出常人必须经过辛苦锻炼才能作出的很多动作。患者全身各处关节的稳定性、关节的抗冲击能力、身体的平衡能力、活动中的感知觉反馈的清晰性都比常人弱得多。患者在同等条件下远比常人更容易受伤，在从事各种活动时需要过度绷紧身体以维持身体的稳定性和抗冲击能力。这种自己制造的紧张状态与急性压力事件造成的过度紧张具有相似的生理与心理意义，甚至更加难以定向。很多时候，患者虽然直观上保持着正常的姿势，但由于关节并没有摆放到最合适的位置，导致肌肉的发力方式与常人并不相同。不同的肌张力模式产生不同的体觉，患者总是感觉哪里不太对，但别人却完全无感，仿佛自己出现了一种挥之不去的“幻觉”。这种无法定向的感受和应激过程中的定向反应困难拥有相同的心理意义。患有全身性韧带松弛症的主体唯有进行科学的肌肉训练，增强关节周围的肌肉支撑力，用强大的肌肉补偿松弛的韧带才能实现自救，否则他们的身体会随着年龄的增长暴露出越来越严重的问题，他们甚至可能在中年阶段就出现严重的关节退化。

如果你认同上一段表述，可能会觉得全身韧带松弛症造成的心灵脆弱性很容易干预，只要科学健身，用强大的骨骼肌实现代偿就行，但它的病理很可能

没这么简单。韧带发育的异常可能意味着全身结缔组织的异常，神经系统因而变得脆弱。很多 CPTSD 幸存者（尤其是涉及 ASD/ADHD 时）的神经系统极为脆弱，很容易受到药物和病毒等因素的干扰，他们对麻醉类和止痛类药物常表现出惊人的不耐受。

小脑发育的微妙异常可能造成与全身韧带松弛症相似的影响，不再赘述。

有的生理缺陷具有一定的遗传性，比如前文提到的全身韧带松弛症。这类生理缺陷无法在现有医疗条件下直接干预，只能从其他方面代偿，比如避开有毒物质、避开有毒人际关系、科学合理健身、培养乐观心态等等。有的生理缺陷与生活习惯有关，而生活习惯往往有家族一致性，这类生理缺陷只有动员全家成员或者等到被养育者独立生活后才能得到有效干预。相似的生理缺陷导致相似的适应能力不足，适应能力不足又强化了被养育者对养育者的心理依赖，使被养育者更容易受到养育者创伤的影响。这些因素使心理创伤表现出类似遗传病的家族聚集性。

### 3.9.6 创伤的代际传递

婴幼儿拥有最健康的活力和最饱满的激情，他们在被抚育的同时也在将这份能量回馈给养育者。幸存者在成为父母时，实际上获得了一次重启第一类成长的机会。如果他的创伤化已在认知层面根深蒂固，那么他将亲手摧毁这份生命的馈赠，成为一名“创伤化养育者”。不安全的依恋关系、创伤的代际重演和不良精神状态的共情等多种方式都是创伤的传播途径。

创伤会影响养育者与被养育者建立依恋关系的能力。当无法与养育者建立安全依恋的个体成为养育者后，他们与子女建立依恋关系的过程往往会遇到相似的困难，这就是“不安全依恋的代际传递”。儿童对养育者的情绪状态非常敏感。创伤化严重的养育者经常陷入不自觉的解离之中，他们的身体虽然在场，精神却根本不在场，这会严重影响儿童的安全感。极端情况下，创伤化养育者完全无法与被养育者建立安全的依恋关系。他们将培养出心理问题最严重的儿童。

但这样的养育者毕竟是极少数，更多的创伤是在爱的名义之下完成传递的，这才是代际创伤最令人痛惜的地方。被养育者的身体素质越差，和养育者的心

理羁绊越深，就越容易受到父辈创伤的影响。

那些遭受情感遗弃而又没有陷入解离、一直苦苦硬撑乃至发展出各种心身疾病的人，相当于一直在等待他们的父母“回过神来”，等待父母们变得可靠。他们甚至会把这种互动模式扩展到一般的人际交往中，导致自己总是陷入毫无必要的纠缠。因此，和养育者心理羁绊最深的人不是那些健康成长、人格独立的个体，而是那些在不安全依恋（尤其是矛盾型依恋）关系中长大的人。很多和依恋有关的故事看似感人至深，背后却隐藏着残酷的家庭真相。

### 3.9.7 共情与创伤的传染

不良精神状态的共情是传染创伤的重要途径。儿童越是生性敏感，这种现象就越容易发生。因此，我们可以通过了解养育者对自身成长史的建构理解被养育者的创伤表现。比如有一些存在遗弃抑郁问题的儿童，人们在他们身上找不到任何与遗弃创伤相关的经历。但是他们的父母中的一方往往从小就在家里不受待见，属于被母亲嫌弃、被兄弟欺凌的角色。这样的父母平时往往有唉声叹气的习惯，身上时常弥漫着一股忧郁的气场。他们喜欢跟儿童分享自己悲惨无助的人生经历却无法让儿童从中收获任何力量。子女只能从这种无助的家庭氛围中认识到自己是家庭的负担，是不被世界接纳的多余人。又比如某些存在 ADHD 表现的儿童，他们的父母中往往有一方特别喜欢给儿童打岔。这些父母一边声称支持孩子，一边又在孩子探索环境、表达好奇的过程中大惊小怪，态度激烈地提出各种否定意见，但他们丝毫不觉得自己的表现有何不妥。当旁观者指出了他们的问题时，他们就好像突然失忆了一样，只会矢口否认（由此可见幸存者及其家庭成员的自我报告有多么不可靠，了解创伤决不能过度信任当事者的陈述，还应该有侦探般的洞察力）。这些父母往往从小就缺少支持，经常被人像踢皮球一样踢来踢去，自己却找不到原因，他们身上时常弥漫着一股令人感到压抑和恐惧的气场。这些在迷迷糊糊中长大的人很容易培育出患有 ADHD 的儿童。

这些孩子体验到的恐惧感、被遗弃感其实都是父母的感受，只是他们幼小的心灵还没有办法在共情父母的同时完成课题分离（topic separation, differentiation）。很多儿童之所以容易被毒性羞耻感淹没，只是因为他们深切

地感受到了养育者的恐惧，他们自责只是因为他们不希望养育者沉浸在恐惧中，他们希望能为养育者分忧。

### 3.9.8 家庭关系中的课题分离

理想的课题分离是承担自己的责任，尊重对方的选择和权利，同时保持彼此的情感联接。这在一般意义的人际关系中很重要，但是在家庭关系（尤其是中国式家庭关系）中却不太现实。

家庭关系中的课题分离，意味着分清楚自己的问题和家人的问题，分清楚自己的事情和家人的事情，分清楚自己的使命和家人的使命。但家庭关系的复杂之处和动人之处就在于你中有我，我中有你。这是个人力量的源泉，但同样也是创伤代际传递的根源。很多时候，道理讲清楚了，爱就没有了，心也被掏空了。另一方面，因为家庭对于个体拥有原初的塑造作用，如果个体的课题分离能力能够达到如此水平，他也不会受限于原生家庭问题。与其说课题分离能力可以帮助我们走出原生家庭创伤，不如说是走出了原生家庭创伤之后，我们才深刻认识到了什么是真正的课题分离。课题分离只能帮到心理问题并不严重，可以一点即通的人。

虽然我们无法否认个别养育者不配为人父母，但人无完人，绝大多数的父母都是爱孩子的，只是自身的局限使他们总是事与愿违。他们“十分用心地”“充满爱地”摧毁了自己的孩子，这才是原生家庭创伤最令人扼腕的一面。它是命运给那些风雨飘摇的家庭开的一个最恶毒的玩笑。心理治疗再怎么教他们学习课题分离，也没办法让他们放下亲人之间的心理羁绊。创伤的毒素又不断借由这种心理羁绊反复交叉感染每一位家庭成员。

分析创伤的代际传承机制有助于认识创伤的影响，却无助于创伤的解决。问题的解决方案不会出现在问题成型的地方。要解决原生家庭创伤，视野就不能只盯紧原生家庭。任何创伤的解决，都依赖于当事者找到自己的力量，发展自己的事业。这些都需要在家庭关系之外去探索。当主体在追求生活目标的过程中找到了志同道合之人，这些以共同目标为基础的关系将成为他们发展更广泛社会关系的基石。心理治疗只有在此方向上不断努力，主体才可能超越原生家庭。他们只有在超越了原生家庭之后，才有能力考虑拯救其他家庭成员的可

能性。局限于家长里短、生活琐事和恩恩怨怨的人注定只能永远被困在人生的初始设定中。

### 3. 9. 9 消沉的代际传递

“未竟之事”形成的时间越早，在主体的行为模式中占据的位置就越基础，主体就越难意识到它的存在，在尝试突破它时感到的痛苦就越强烈，主体的行为表现就越接近 AS。

本节以消沉的代际传递为例讲述未竟之事概念的应用。

面对热情洋溢的伙伴，有的人不但不能唤起心中的热情，反而会感到莫名的恐惧，甚至有意识地避免融入大家。他为自己的孤独感到苦恼，却无法说明原因。

这种表现可能与主体和母亲的关系有关。这种关联并不绝对，但它是一个值得参考的模型。这位母亲由于某些原因而具有抑郁、消沉、迷糊的性格。主体只要表现出健康积极的互动模式，就一定会在与母亲的互动中碰壁。长此以往，他将学会抑制自己的能量，降低自己的唤醒水平，以确保自己与母亲的互动能够稳定而流畅。他在这种消沉的状态下充分体会了与母亲之间的依恋。从此，这种消沉的精神状态就和安全与信任关联了起来，而兴奋的精神状态则跟挫败与孤立关联了起来。

当他走出家门，开始在更大范围内与人建立关系时，先前的互动模式自然会成为新关系的起点。大家的热情会唤起他的能量，而他在兴奋的同时，莫名的恐惧与孤立感也会被反射性地唤起。

如果他的应对能力发展良好，可以在强烈的情绪中保持与当下的连接，那么他就会把这种莫名的恐惧理解成挑战的一部分。他接受了伙伴们的挑战，而伙伴们的热情会最终感染他。他将突破恐惧，融入新的集体。当他回到家中时，充满活力的他必然会和母亲产生冲突，他将认识到母亲身上存在的严重问题。他为了与伙伴们之间的羁绊而破坏了与母亲之间的羁绊，这也是成长的必经之路。当然，他也可能发挥聪明才智最终改变母亲，这是皆大欢喜的结局。

如果他的应激能力发展得并不充分，或者身体过于虚弱，强烈的恐惧就会打断他与现实的连接。他识别不出伙伴们身上的善意，感受不到环境的可靠，

只是单纯感到了危险，这会使他有意识地逃避互动。他为了维持与母亲的羁绊而牺牲了与同伴建立羁绊的可能性。此后，他就只能和像母亲那样抑郁、消沉、迷糊的人打交道了。这会严重影响他的社会能力的发展，使他容易遭受各种创伤。

在第二种情形中，“重新审视与母亲之间的羁绊”就成为了一件未竟之事。

### 3.9.10 推拉效应

一名儿童通常拥有两位主要的养育者（一般是父母）。如果两位养育者的养育风格并不协调，由其引发的强烈定向反应就会驱使儿童进行各种“出圈”的探索以明确自身处境。这既可能帮助他实现自救，也可能使他走上歧途。如果两位养育者都是创伤化的养育者而且类型互补，比如一位专横苛刻而另一位怨天尤人，一位自我关注而另一位抑郁消沉，那么两位养育者就会对儿童形成一种“推拉效应”，这可以类比为谈判中的“红白脸战术”。这种“合谋”对CPTSD的形成具有可怕的助推作用。

如果养育者在生活中的不同方面表现出显著的矛盾，比如在生活上悉心呵护，在精神上完全忽视甚至极尽打压，同样也会产生推拉效应。衣食无忧者抑郁，劫后重生者感恩。物质富足而精神匮乏远比纯粹的逆境糟糕得多。二者的落差所产生的推拉效应可以摧毁被养育者的意志力。

### 3.9.11 情绪稳定性的丧失

当CPTSD幸存者好不容易从消沉中暂时苏醒，表现出探索行为时，长期悬而未决的切分和未释放的对抗性很容易将他们迅速推向恐惧和躁狂，随后他们又为自己的失态感到羞耻而重新陷入抑郁，如此在两个极端之间反复摇摆。这与双相情感障碍（bipolar disorder）有本质不同，幸存者的躁狂在一般人看来是可怕的，但并不存在社会危害性，相反，它是恐惧和退缩的表现。

情绪的涨落和转化具有自发性，即使置之不理，焦虑也会逐渐转化为兴奋或抑郁，反之亦然。这也是人体生物性节律的体现。但是，只有完成定向反应，进而完成切分和应对，情绪才能真正平息。否则，主体将不断被日常各种微小刺激反复触发情绪闪回，他将反复在呆滞麻木和情绪爆发之间耗尽自己的精力。

人类一般从 6 岁开始逐渐褪去儿童式的激情，幸存者因生动感缺失而造成的强迫症状往往在此时开始显露。在青春期后期（15 岁左右），剧烈波动的激素水平和日趋复杂的人际关系所带来的各种体验如排山倒海一般令他们无所适从，他们的各种焦虑、恐惧和抑郁问题会在此时全面爆发。25 岁以后，身体激素水平趋于稳定，他们开始逐渐冷静。处处碰壁的生活经历会迫使主体走上自救之路。

## 3. 10 ASD 与 ADHD 的形成

### 3. 10. 1 创伤知情思想的扩展

创伤知情（trauma informed）一定程度上可以理解为对“创伤多样性”的知情。创伤多样性意味着心理创伤远比人们目前所了解的更加复杂、更加广泛、更具影响力。人们的各种行为表现的背后可能都有创伤的影响，但这些创伤以及它们发挥影响的过程却极少得到足够的认识和报告。创伤可以发生在个体成长过程中的任意时刻，个体可能在胚胎期和婴儿期就已经遭受了严重的创伤却没有得到任何关注。创伤经历可能依托于具有清晰故事线的创伤性事件，也可能十分复杂微妙，难以构成故事性较强的叙事。基于创伤知情原则的心理治疗面向每一位个体的独特创伤经历，而不是生硬的医学诊断标签。

创伤从一般到特殊可以划分出连续的谱系。创伤越有社会性（一般性），就越容易得到充分的关注和处理。人类社会的诸多仪式（例如葬礼）都具有创伤治疗（接纳丧失，完成哀悼）的性质。创伤的个体性（特殊性）越强，创伤就越容易被忽视，极端情况下甚至根本无法在公共话语空间中找到恰当的表达方式。像“胚胎期创伤”这种概念光说出来就足以惊世骇俗。长期以来，人们对创伤的认识过于肤浅，相关研究手段和表达方式都过于简陋。对于无法在创伤框架下得到合理解释的问题，人们只能贴上各种“精神障碍”的标签，将问题的责任推给各种说不清道不明的“先天因素”，这些个体也就被彻底边缘化了。

随着人们对创伤的认识日渐深入，越来越多的心理障碍开始重新在创伤的框架下得到审视。行走江湖，我们每个人或多或少都会经受各种心理创伤，在

某种程度上，我们每个人都是幸存者。我们的许多强烈动机的背后可能都有创伤的影子，这并不丢人。认识到创伤的普遍性和多样性，有助于我们对创伤及相关心理障碍“去妖魔化”和“去污名化”，唤起更多人对创伤的重视和对幸存者的同情。

有关创伤知情的更多内容，可参考文末雅尼娜·菲舍尔（Janina Fisher）的作品。

### 3.10.2 神经多样性与标签化

与智力障碍者不同，ASD 人士时常体会到强烈的受限感，他们觉得自己完全有能力表现得更加出色，可这副躯壳却仿佛不听自己使唤一般，但他们显然又没有瘫痪。这种模糊的缺陷感经年累月地发展，逼迫他们在“接纳自我”与“改变自我”之间作出选择。

接纳自我将促使 ASD 人士寻求某个共同的身份标签。对于这类主体，神经多样性意味着身份标签的多样性。ASD 或 aspie（这类 ASD 人士的自称）并不是一个中性的名词，而是代表了一种身份认同。他们的独特性因此拥有了可分享的意义，这使他们感受到了安宁与力量。他们不再盲目追求改变，而是将这份独特性看作了命运的礼物。他们虽然在某些方面相比常人更加受限，却也因此在另外一些方面有机会得到更加充分的发展，所谓“失之东隅收之桑榆”。改变虽然可能使他们在某些方面的生活质量得到提升，但也可能使一些被他们珍视的能力（比如局限性的超级洞察力和瞬间定位能力等）遭受意外的损失。这些能力往往极具观赏性，有时也有实用性，令许多 ASD 人士引以为傲。当 ASD 人士因觉醒而不再具有典型 ASD 表现后，由于智力资源被重新分配，他们一般会丧失这些能力。虽然丰盈的情感世界补偿了他们的损失，可他们还是会感到遗憾。人的智力如同肌肉，不论主体相信自己强健的肌肉是一种天赋还是来自锻炼，用进废退都是不争的事实。告知这类 ASD 人士“所谓的神经多样性特质只是一类特殊的创伤化表现”将使他们感到冒犯。

另外一类 ASD 人士则在改变自我的道路上努力探索着。对于这类主体，神经多样性就是人的多样性，这是一个无需强调的概念。对于愿意欣赏他们的人，他们和其他所有人一样，都是独一无二、不可替代的。如果他们要给自己贴上

标签，那么也应该给每一个人贴上标签。对于心存偏见的人，创造一个标签并强调其独特价值并不能改变那些人的看法，反而会加深隔阂，引起无谓的争论，招致更多恶意。虽然早期创伤不像一般的创伤性事件那样具有清晰的故事性，但这类主体仍然更愿意将自己的异常表现置入 PTSD 的谱系而非自闭症谱系障碍之中。他们宁可丢掉神经多样性人士的标签，认为只有觉醒才能使自己的人格得到充分的舒展。只有改变“小我”，才能接纳“大我”。每一位个体的创伤故事都是独特的，这条探索之路如此孤独，以致很多人都会半途而废，在不断的挫败中陷入习得性无助。其中每一位坚持到最后的人都称得上是英雄。本文只适用于第二类人。

### 3.10.3 显著的早期崩溃

身心分化在胚胎发育到一定阶段时就已经开始，因此，身心解离几乎可以发生在一生中的任意时刻。极端情况下，儿童可能在出生之前就经历了严重的身心解离。那些发生在成长历程极早期，造成了严重身心解离的创伤就是“早期崩溃（early breakdown）”。儿童与生俱来的依恋行为系统(attachment behavioral system)受到了近乎致命的干扰，但儿童最终幸存。母亲在孕期的身心健康危机（例如目睹亲人突然去世而精神崩溃、长期失眠）、母亲的慢性健康问题（例如抑郁症）、胚胎发育过程中的异常（例如受到有毒物质干扰）、分娩时发生的严重窒息、养育者与婴儿建立依恋关系的过程受到的强烈干扰（例如婴儿遭受重伤却无人照看）都可以成为早期崩溃的来源。以恐惧为底色的早期崩溃会造成类似 ADHD 的表现，以绝望为底色的早期崩溃会造成类似自闭症谱系障碍的表现。这些孩子的创伤经历无人见证，他们只知道自己好像天生就是这种状态。

如果母亲在自己从怀孕到婴儿周岁以前的这段时间里遭受了严重的精神创伤（或者长期存在精神创伤），巨大的痛苦所引起的身体内环境（internal environment）的变化和个人气场的变化同样会给胎儿或出生不久的婴儿造成巨大的压力。胎儿与初生婴儿无法区分自身与环境，无法区分属我与非我。他们从接收到的反馈中意识到自身各种丰富细腻的活动是得不到回应的，是不必要的。对这种如石沉大海一般的恐怖体验，他们唯一有效的应对方式就是利用自

己的神经可塑性（Neuroplasticity），调整大脑皮层神经突触的连接，使大脑进入一种相对封闭的运转方式，把自己变得呆滞麻木，以适应这种“情感遗弃”。这使主体在人生起点上就处在“自我关注”的精神状态。情感遗弃并非由养育者主观上的恶意造成，但它却是孩子不得不面对的“情感现实”。实际上，正是因为不存在主观恶意，情感遗弃才难以被回溯。它将以一种隐秘的方式对孩子的人格发展产生持续影响，使孩子很难与他人建立起强有力的情感连接，从而形成类似自闭症谱系障碍的表现。

母亲的抑郁会影响胎儿的大脑发育，在抑郁、焦虑的家庭氛围中长大的孩子普遍存在严重的记忆检索困难。这样的孩子对于很多事物必须要知其所以然才能记住，因此常常显得过于热衷追根究底。他们在陷入困境时很难像普通孩子那样轻松地通过回溯细节找到切入点，游刃有余地作出反应。对于他们来说，世界似乎格外混乱，自己一不小心就会受到伤害。他们在巨大的精神压力下将逐渐代偿出 ADHD 或者 ASD 的特点。

窒息刚刚发生时，主体通常会拼命挣扎。随着氧气逐渐耗尽，挣扎逐渐停止，肌张力明显下降，主体逐渐失去知觉，最终走向死亡。一部分幸存者由于窒息时间过久而出现了不可逆的脑损伤，他们会被诊断出智力障碍。另一部分幸存者的窒息时间相对较短，他们受到的影响更多地表现为身心活动水平的下降，这类主体有很大概率发展出 CPTSD 或 ASD。幸存的初生婴儿并不懂得什么是最佳唤醒水平，他们只是在本能地适应身体，适应环境。他们接受了这种迷迷糊糊的“僵瘫”状态作为自己人生的起点，在此基础上与世界互动，这为他们一生的坎坷命运埋下了伏笔。僵瘫使他们不得不额外绷紧身体以完成各种本该轻松完成的日常活动，这种僵瘫与创伤性事件造成的僵瘫拥有相同的生理与心理意义。

### 3.10.4 微妙的早期崩溃

有些儿童的早期崩溃虽然不那么显著，但同样不容忽视。那些出生时身体就软塌塌的，活动量明显低于一般同龄人的孩子很可能在出生前经历过微妙的身心解离。他们与生俱来的依恋行为系统(attachment behavioral system)受到了虽不极端但仍然不容忽视的干扰，导致他们有发展出 ASD 的潜在风险。这样的

孩子远比普通的孩子更脆弱，更“难以亲近”，生活中一个不起眼的压力源就可能刺激到他们。他们的养育者天然肩负着更沉重的责任，必须投入养育更多的爱和精力。这些孩子一旦受到情感忽视和代际创伤的影响，就很容易发展出ASD的表现。

### 3.10.5 ASD 和 ADHD 的创伤故事

早期崩溃是ASD和ADHD的根本来源，微妙的生理缺陷、童年的情感忽视和创伤的代际传递则是它们的催化剂。ASD和ADHD都是极端的PTSD（eXtremely Complex PTSD或eXtremely Early PTSD）。本文对CPTSD的表述都适用于它们，它们的独特表现是过早创伤化的结果。幸存者的创伤化进程开始得越早（尤其是早于一周岁时），其长期表现就越接近ASD或ADHD。现实中的AS/ADHD/CPTSD都是多种因素共同作用的结果。人们很容易看见压死骆驼的最后一根稻草，但“屋漏偏逢连夜雨”才是各种心理障碍形成过程的真实写照。不同的幸存者在相似的表现之下可能隐藏着完全不同的病因和病理。将ASD/ADHD归咎于基因是过于偷懒的做法，ASD/ADHD只是一个症状集合而非科学的诊断标签。

使用形象化的语言，ASD/ADHD人士的创伤故事可以讲述成：一个天生身体虚弱的人，被一种虽然客观上并不强大但却比自己强大得多的力量击倒在地，他想站起来却发现很困难，而常人因为意识不到严重性所以并未提供足够的帮助，然后他就只能爬着生活。他逐渐适应了这种生活方式，虽然不那么方便但也不再觉得痛苦。如果他要改变自己，首先要借助各种工具和方法努力使自己站起来，回到久违的中立状态，然后通过强化和拉伸调节因为长期爬行而失衡乃至萎缩的肌肉，才能恢复正常的生活。此后他需要通过不懈锻炼使自己的能量水平超过常人，才能实现创伤免疫。创伤免疫建立后，原本的创伤易感体质就可能发挥出特殊的优势，这就是优秀的ASD/ADHD人士常被认为具有学者型人格的原因。

这种讲述方式有点像精神分析中使用的象征和隐喻，但它简明直接，完全没有隐喻中神秘主义的玄妙内涵。事实上，ASD人士和创伤易感者普遍存在着各种与生俱来的身体缺陷。脆弱的身体决定了脆弱的心理，正所谓生理动力学

决定心理动力学。

神经可塑性可以造成 ASD，也可以将主体从 ASD 中拯救出来。神经可塑性是心理障碍可治愈性的生理基础。

### 3.11 ASD、CPTSD 和 PTSD 的共病

主体的创伤化就是主体间关系的创伤化。创伤可以依据主体与创伤性事件中的其他主体的关系划分为早期创伤（早期崩溃）、家庭创伤、社会创伤和急性创伤。

早期创伤使儿童更加需要稳定安全的环境。只有足够敏感、温暖和稳定的养育者才能和这样的孩子建立安全依恋关系。敏感度不足甚至自身存在严重创伤的父母在养育这些孩子的过程中会遇到很大困难。他们难以理解这些孩子的需求，因而无法与之建立安全依恋。同时，这些孩子对早年分离、频繁更换照料者等依恋相关创伤更加易感。

家庭创伤来自人生早期的依恋关系（主要是主体和养育者之间的关系）的异常，它和早期创伤存在重叠关系，无法划出一条明确的分界线。正因如此，ASD 与 CPTSD 无法准确切分。父母遭受的早期创伤、家庭创伤、社会创伤和急性创伤都可以成为子女所遭受的家庭创伤的来源。

社会创伤来自主体在和他人建立并发展关系的过程中遭受的挫折。当个体刚刚走出家门，开始建立更广泛的社会关系时，他可能会复制自己与兄弟姐妹建立关系时使用的行为模式，然后他就会从这些陌生同辈出乎意料的反应中认识到这是一种全新的关系类型。但是，在不安全依恋关系中成长的个体（尤其是被抑郁型母亲养育的个体）已经习惯于将自身维持在低活跃的状态，和家庭成员的情感互动并不丰富，因此很难理解他人出乎意料的反应所传达出的独特情感信息，他会产生类似于被亲人抛弃的感受。他想当然地将家庭关系扩展到了社会关系中，仿佛一切他能接触到的人都是彼此的“重要人物”，他赋予了陌生对象过多的信任，因而极易遭受各种伤害。因此，许多 CPTSD 幸存者的创伤并非来自养育者，而是来自社会生活。这种来自社会生活的创伤就是社会创伤。

急性创伤来自各种突发的天灾人祸。

考察创伤事件中的主体间关系必须考虑到主体自身意识对象的分化程度。例如同样是来自家庭成员的创伤，对于一个社会经验丰富、意识对象高度分化的个体，可能仅仅属于急性创伤的范畴，但对于一个意识对象分化程度较低的个体，他会感到自己的整个人格都被否定了。主体与创伤性事件中的其他主体的关系越密切，创伤就越隐蔽，越微妙，越复杂，否则就越显著，越清晰，越单纯。

创伤会增加创伤易感性，创伤越多，就越容易产生新的创伤。早期创伤使主体承受压力的能力在人生的起点上就弱于常人，面对家庭创伤和社会创伤也就更加无力，因此 ASD 人士很容易发展出一般意义的 CPTSD。幸存者“混沌散漫”的气质使他们很容易成为不怀好意者的目标，因而更容易遭遇急性压力事件，从而患上 PTSD。

ASD、CPTSD 和 PTSD 的共病可导致极为复杂的创伤化表现，对治疗师和当事人的勇气、耐心、细心和智慧都提出了极高的要求。

# 4 自助的基本工具

本章所述工具，重要性不分先后，读者可以从自己最容易上手的部分开始，推荐顺序为 4.13→4.11→4.8→4.6→4.2→其它。在开始之前，读者需要确认前文所述两位“引路人”已经就位。

更多工具可参考文末推荐书目。

## 4.1 生物性节律

### 4.1.1 深呼吸

吸气-呼气循环是最简单自然的紧张-放松循环。动中觉察一般都会要求主体在缓慢的深呼吸中调整并体会身体状态的变化。呼吸可以影响唤醒水平。瓦式（Valsalva）呼吸有助于安全快速地提高唤醒水平（有心血管问题者请不要随意尝试），而平稳的深呼吸有助于维持唤醒水平稳定。

呼吸是生物体的一种内在生物性节律。所有同时受到高级中枢、低级中枢和自主神经调节的生物性节律，包括但不限于“呼吸”“睡眠”“吞咽”“排泄”等都是重要的自我调节工具。严重的心灵问题一般都是从破坏这些生物性节律开始影响主体的生活质量。如果一个人外出工作期间排便规律，而居家期间总是频繁腹泻或长期便秘，这种生物性节律的变异很可能提示了家庭创伤的存在，反之则可能提示了社会创伤的存在。

### 4.1.2 情绪节律

很多人都体验过半夜醒来被沮丧和恐惧淹没的感觉。拖着疲惫的身体，各种消极悲观的念头在脑海中浮现：父母的争吵是否预示着家庭的破裂？暗恋对象的冷淡回应是否意味着自己已经败露？等等。到了第二天中午身体最有活力的时候，自己又变得雄心勃勃，回想起半夜的想法，觉得简直荒唐可笑。

在这个过程中，我们的身心状态经历了一次从低落到亢奋的摆动。即使我们安静地待上一天，没有受到什么重大刺激，我们的情绪也会经历从消沉到高

涨的循环。这就是我们的“情绪节律”。人的精神状态和身体状态一样，既有昼夜周期，也有季节周期、生命周期、乃至时代周期。不同层面上的周期相互嵌套，使我们的心理状态即使在平静时也会像天气那样不断变化。

与情绪波动对应，我们的身体也会同步表现出收缩与舒展的节律，这种节律在体感疗法中被称为“摆动（pendulation）”。摆动代表了身体天生的恢复性节律，是自我调节能力的核心。

摆动的过程就是身体内在的抵抗力（stability）、恢复力（resilience）和自组织力（organization）发挥作用的过程。摆动就像海浪，不断冲刷着过往经历在我们心中留下的各种烙印。在大部分时间，摆动是在我们的意识中不被注意的角落里完成的，让我们的注意力可以集中在手头的工作上。如果涌起的情绪性记忆过于强烈或者主体因为种种原因陷入无所事事的状态，这些情绪化素材就会占据意识的中心，主体可能因此陷入思维反刍。

幸存者的情绪节律趋于紊乱甚至衰竭。他们不仅身心状态差，连身心状态的调节能力也差，正所谓“屋漏偏逢连夜雨”。修复摆动节律并加强其稳定性是CPTSD治疗的核心之一。

通过体育运动改善植物神经系统的功能，有利于改善人体的生物性节律。严重的植物神经紊乱需要借助药物调节，用药请遵医嘱。

## 4.2 体感疗法与费登奎斯方法

在咨询情境下，体感疗法一般用于治疗 PTSD，因为 PTSD 幸存者的自我对抗往往简单而强烈。其典型过程可以概括为：创造一个相对安全的环境（来访者与治疗师形成信任关系）→支持来访者探索和接纳躯体体验→建立起摆动（pendulation）和控制（containment）唤醒的空间→利用“滴定（titration）”技巧促进“摆动”本能发挥作用→探索和体会在创伤性事件发生前和发生时的内部资源，用积极、有力的对抗反应取代崩溃和无助的消极反应→将内部资源与创伤体验连接，有意识地探索身体和脑海中一切引起不适的东西→继续使用滴定技巧，利用摆动本能，分离相互冲突的冲动，例如向外沟通的冲动和因厌恶而躲闪的冲动→完成悬置的定向反应和应激过程→反应抑制解除，被阻塞的求生能量得到释放并被重新分配→中立状态恢复→重新与环境建立连接，恢复

互动平衡的注意力品质。

在自助情境下，体感疗法可以用于处理 CPTSD，因为 CPTSD 幸存者的自我对抗往往复杂而微妙。在这种情况下，体感疗法发挥作用的过程就是主体以体会为工具在微活动层面上通过一系列精细而微妙的调整使创伤能量的涡流（trauma vortex）与疗愈能量的涡流（healing vortex）重归和谐的过程。一种比较常见的流程可概括为：获取“觉醒”体验→注意自身驱力→维持身体与心智的对话→突破自我抑制。过程始终伴随着唤醒水平的波动，其中的任何有效步骤都伴随着体会的形成，体会的形成往往会推动认知图式的更新和扩展。这一系列步骤并没有任何特殊性，它们对于幸存者是需要学习而且可以学会的，对于情绪智力出色的人来说则是习以为常的。因此，这些步骤并不会引入额外的代偿或自我抑制，它们既是自救的步骤，也是心智锻炼的步骤。这些步骤的讲述方式完全符合谱系观的要求。

## 4. 2. 1 获取流畅感

当主体的身、心、智进入了一种活跃且同步的状态时，主体就会体验到流畅感。认知行为疗法从认知入手，而费登奎斯方法和体感疗法从体觉入手，促进主体获得流畅感。

积极生活经历（尤其是与挑战胜利相关的生活经历）是觉醒体验的重要资源库。缺少积极生活经历或者创伤化过于严重的主体可以借助费登奎斯方法（Feldenkrais Method）的“动中觉察”在相对较低的唤醒水平下实现身心智同步，然后用“聚焦”锚定并扩展新体会。所谓体会的锚定和扩展，就是带着新获取的某种体会，在不破坏体会的前提下开展原本受限的活动，以此拓展自身的活动能力。这有点禅宗修行的味道，但和禅宗离群索居的做法完全不同。

费登奎斯方法在体态矫正、运动康复和心理治疗中都有广泛应用。在心理治疗中，它是体感疗法的重要辅助手段。它帮助主体在相对安宁的状态下扩展体觉，探索全新的身心状态。只有让幸存者意识到自己的身心状态还可以有其他的可能性，体会到这些新的身心状态是什么滋味儿，他们才有可能知道努力的方向。

费登奎斯方法包括动中觉察与功能整合两方面，本文只关注动中觉察。动

中觉察要求主体集中注意于体觉随动作发生的变化（“体觉”和“体觉变化”是同义语，体觉本身就意味着变化）。这其中既包括了作为注意力焦点的显著活动直接产生的体觉，也包括了作为背景的微活动产生的体觉。因此，具体的动作只是一个“把手”，通过这种轻、小、慢的活动方式，主体可以快速抓住正念的感觉。正念的意识状态将贯穿自救的全程。

在较低的唤醒水平下，自我对抗处于隐身状态，正如一个极为松弛的体态无法暴露肌肉的协调性问题。因此，极端舒缓的动中觉察只是一个起点，当主体能够从活动中体会到流畅感之后，应当持续增加活动强度，使主体在较高的活动强度下保持同等的觉察。随着活动强度增加，唤醒水平会逐渐提升。保持同等的觉察，可以避免主体在唤醒水平提升时陷入僵直或神游。只有在较高的唤醒水平和较高的活动性下，主体才能识别并突破自我抑制。这其实和篮球运动的例子类似，只是它既不要求复杂的社交情境，也不要求任何专业技术。

体感疗法对创伤化严重的个体有一定危险性，因此需要采用“滴定”的手法。滴定是指小心翼翼地缓慢接近在求生过程中涌起的痛苦感受，以防止在处理创伤的过程中再度受创。滴定体现出的“慢动作”思想正是动中觉察的核心。滴定类似延长暴露疗法（Prolonged Exposure，简称 PE）的做法，只是更加温和、更加强调唤起主体的灵活性，可以让主体意识到自己在压力面前除了僵直以外还有更自然更有力的选择。

## 4.2.2 见证自我抑制

在咨询情境下，这一步是在治疗师的见证下进行的。如果没有治疗师，就要珍惜外界反馈，完成自我见证。这样的机会可遇不可求，一些觉醒体验就是这样的机缘下出现的。主体必须珍惜自己身上那些在意识之外自发涌现的各种行为，用正念抱持它们，体会它们。它们代表的是主体身上最原始的活力，它们仿佛一群脆弱而充满好奇心的孩子，只在稍微感到安全的时候才会悄悄探出头来。

想象你正在进行一个有关“怎样释怀”的正念冥想练习。提示音让你安住当下，享受此时此刻，但环境中不时发出的噪音令你不安，身体总是要不自觉地与之对抗。为了避免分心，保持放松，你开始努力抑制这种对抗，但效果并

不理想，反而越来越烦躁。这时，冥想的提示音恰好告诉你注意周围的声音，觉察对这些声音的抵触，任由它们自行来去。此刻你会突然意识到自己被“看见”了，身体对噪音的反应是完全正常的本能。你会试着放下对它的抑制，然后发现正是因为有这种对抗在意识空间的边边角角为自己保驾护航，自己才能集中注意于有意义的事物。体会到本能的可靠，放下对本能的抑制，你会突然变得清醒。

### 4. 2. 3 注意自身驱力

觉醒体验对于每个人都不陌生，只是它们往往转瞬即逝，很少得到利用。处在“觉醒时刻”的主体如同一块被充分加热的铁块，可惜长期的僵瘫使主体的驱力严重衰竭，他们很难意识到自己需要“趁热打铁”。每当他们尝试顺从自己的驱力突破自我抑制时，羞耻、恐惧等情绪就会占据脑海，直到觉醒体验退去为止。

帮助主体找到自己在急性压力事件中的内部资源，尤其是能够体现主体的社会联系的内部资源，可促进主体对自身驱力的觉察。社会联系是最有力量的联系，重要的内部资源往往与亲密关系和交融体验相关。只有充分连接到内部资源，主体才可能在突破自我抑制的过程中承受得住强烈的消极情绪。

对于创伤化严重的个体，觉醒所带来的“流畅感”本身就已经足够吸引主体努力保持活跃。主体感到自己平日吃力的活动变得高效而流畅，自己既能对互动对象保持足够的注意，又能保持对环境的完整感知。主体一面会努力维持这种意识状态，一面又感到莫名的恐惧。这种“拧巴”感将自我抑制充分暴露了出来。主体可以在这种不适体验中初步确认压力事件与自己的关系。

### 4. 2. 4 身体与心智的对话

自我抑制被暴露出来后，主体就要为身体和心智的对话留出足够的空间和时间，保障体会的自发涌现。

想象你正在一个困境中竭力探索，却突然受到了同伴（支持者）的背刺。新的定向反应使你产生了向后探索的强烈冲动，可当下的探索过程却十分紧急，无法中断，不同冲动之间的强烈冲突把你卡在了进退不得的状态。如果你拥有

足够的活动性，及时注意到了同伴的异常，你就会在此时感受到强烈而清晰的危机感，你会采取适当的行动克制住向后探索的冲动，使向前探索能够稳定推进，并在适当的时机回过头来解决向后探索的问题。在这一情形下，你对这种克制拥有足够的自觉。如果你的活动性很差，或者因为探索难度过大陷入了笨拙的“脆弱状态”，你就很难注意到这种落井下石的事件，只是模糊地感到自己突然变得更脆弱了。此时你会体验到强烈而混沌的恐惧、愤怒或羞耻。在巨大能量的冲击下，你的探索冲动被下意识地阻断了，你感到自己突然丧失了继续探索的动力。在这一情形下，你对这种自我抑制没有任何掌控能力。可见，互相冲突的冲动并不会直接造成创伤，被动的自我抑制才是造成创伤的关键。

在躯体体验的视角下，活动性的退化来自不自觉的自我抑制。正如认知行为疗法认为认知决定情绪一样，主流的心理治疗技术都会强调主体自身对于当下处境所负有的责任。

在正念的意识状态下，想法（ideas/thoughts/whims）不是独立的存在，而是对情感（情绪和感受）和身体状态（体觉和自发行为）的命名性解读。想法总是伴随着各种各样的躯体体验，体验越生动，想法就越具体。用拟人的说法就是人的心智和身体之间有一种与生俱来的对话能力或“自组织力”。人类的意志力不是为了对抗自身不合时宜的冲动，而是为了给身体中的各种冲动提供广阔的空间和充足的能量，使身体能够自发涌现出合宜的行为。善于体会的人能够在自己的想法和躯体体验之间保持平衡，在“自我”和“无我”之间保持平衡。简单说就是他们充分尊重了自己的“内部对话”天赋，他们会把各种互动的节奏维持在既能保证互动稳定进行，又能让自己的体会相对充分的水平上。这样的人总是给人以沉着稳健的印象，他们总是能主导互动的节奏。

对于常人来说，身体与心智的对话过程就是主体在探索中不断涌现灵感，不断完成切分的过程。

## 4. 2. 5 突破自我抑制

在自我对抗中，恐惧、羞耻等消极情绪越强烈，形成体会需要的时间就越久。在体会形成期间，主体必须勉力维持唤醒的稳定，使自己能够充分容纳这些情绪。如果主体最终战胜了恐惧，在躯体体验层面上分离开了相互冲突的冲

动，体会就形成了。这种精神层面的对抗与身体层面的对抗一样，都可能使身体出现不随意的战栗。战栗的消退意味着自我抑制的突破，意味着被悬置的应激过程得到完成。

在认知层面上，使相互冲突的冲突相分离的过程就是重构创伤叙事的过程。所有适应不良的反应模式和身心状态最初都具有适应性。找到与这些反应模式或身心状态相适应的情境也是显著化创伤的手段之一。

当主体感到自己难以维持某种常人眼中的舒展体态时（假设不是因为过度疲劳），可以尝试将自己调整到当下最舒服的姿态（换句话说，主体要尊重自身那些舒适而不合理的体态），然后仔细观察这一姿态（可以先做好录像），在脑海中寻找一个与之相适应的情境。例如含胸驼背头前伸的姿态虽然会被看成下位者的标志，但假如你是一名在战火之下的手无寸铁的平民，你现在要冒着生命危险出门取个东西，那么你很自然地就会处于这一姿态，所不同的是在这种情境下这一姿态是充满能量的而非瘫软的。如果你没有经历过战争，那么可以另外想象一个对你来说足够生动的情境。想象的目的在于促进唤醒，给这种姿态注入能量。当你感到身体充满了能量后，就可以像在那种情境中的其他人一样，四处张望，敏锐观察，小心试探。当你能够从获取的感官信息中确认危险已经不复存在时，身体自然会恢复到比较舒展的体态，这种舒展才是充满能量的自然舒展状态而非勉强维持的僵硬的“挺直”。此时你又一次收获了一个“觉醒”体验。

人们在学习和工作中的大部分时间里都在重复相似而又高度受限的活动模式，身体的活动性无法得到充分释放。一些替代疗法（alternative medicine）之所以会偶然发挥出神奇的功效，往往是因为这些疗法在实施过程中都会打破主体的日常行为模式。以针灸为例，患者必须配合医者不断调整身体姿势，有意识地收紧或放松身体特定部位以配合医师，而这些体态都是患者在平时生活中不怎么使用的。这常常会使主体误打误撞地回归中立状态，恢复了植物神经系统的平衡，间接改善了免疫系统功能。实际上，只要我们进行有节律的、系统性的、舒缓而细致的身体激活和肌肉拉伸，就可以起到相似的效果。值得注意的是，幸存者初学拉伸时往往倾向于反射性地绷紧相关肌肉，抗拒真正的放松，使拉伸难以发挥效果。对于他们来说，放松意味着放下戒备，放下戒备总是意

味着受到伤害，因此看似简单的拉伸对于他们实际上是一个挑战。参与者必须对自己保持充分的耐心，用深呼吸缓解紧张情绪，仔细觉察自己的身体状态，一点点放下这些寄生的紧张，感受放松所带来的安宁。主体要珍惜在练习过程中发生的情绪闪回，这是识别自我抑制的机会。

本文末尾推荐书中《Switched On》的作者 John Elder Robison 在参与经颅磁刺激（Transcranial Magnetic Simulation，简称 TMS）实验后被意外唤醒的经历就很可能与他在实验过程中意外回归了中立状态有关。他敏锐地“聚焦”到了自身现象学世界发生的变化。由于他并未过多受到来自创伤化养育者的伤害，在认知图式层面的创伤化并不严重，这使他成为了少有的只经历了单次“开悟”就进入了可自我维持的觉醒状态的人。

自我抑制被突破后，恐惧就被转化成了振奋。对常人来说，突破自我抑制的过程就是释放对抗性、回归中立状态的过程。主体突破了自我抑制，也就解除了压力事件的残迹对感知能力造成的限制，完整而灵活的感知能力和定向能力得以恢复。

## 4. 2. 6 重建情感连接

自我抑制被突破后，个体在人际互动中就能拥有更多自由去感受自己，感受别人。只有当我们可以从别人身上看见自己，在自己身上感受到别人时，才能在社交中真正平静下来，自觉融入人潮之中。自救到最后，不过是为了成为一个普通人。

# 4. 3 特殊思想工具

## 4. 3. 1 链网释法与互释法

链网释法可不是简单的循环定义，它是自助治疗的重要思想工具，有助于主体深刻理解概念，完成自我概念化。链网释法中的概念如同一条项链上的所有珍珠或一张网上的所有节点，拿起其中一个就会把所有节点一起带起来，根据实际需要剪下一部分，就可以形成一条完整的符合线性逻辑的概念链。链网释法在自我概念化中可以发挥重要作用。互释法是链网释法的特例，指的是在

缺少上位概念的情况下，我们可以通过对立概念的互释来认识概念。举例：客观是集体的主观，主观是个体的客观。焦虑是慢性的恐惧，恐惧是急性的焦虑。知识是公共的经验，经验是私人的知识。冲动是萌发的行为，行为是完成的冲动。冲动是急促的倾向，倾向是和缓的冲动。神游是心智的躁动，躁动是身体的神游。

在自助治疗中，链网释法之所以行得通，在于世界（现象学世界）只有联系而没有逻辑。假使世界真像人类所谓的“理性”那样具有逻辑，这种逻辑也没理由迁就人类的利益与认知。逻辑只是人类在具体情境下发现的世界的某种“序列化现象”，逻辑链的起点就是这种“序列化现象”的触发点。人类自以为“客观规律”反映了世界的本质，但实际上它反映的是人与世界的互动方式。换言之，所谓自然的故事，其实都是人类自己的故事。

互释法之所以行得通，是因为这些对立的概念本为一体，它们的分野是人类研究工具、研究方法及表达能力的限制造成的。这种人为的割裂在自省走向深入后就会不可避免地陷入自相矛盾的困境，这便是所谓“对立统一”思想的来源。在现象学层面上界定这些概念，意义十分有限，直面这些矛盾，以之为出发点，反而有助于对经验的深刻体会。

### 4. 3. 2 端点配对意识

面对压力，幸存者常常在两种对立的极端反应之间反复摇摆，无法保持冷静和平衡，就像一条单薄的小船遇到一点点风浪就会左摇右晃。比如：极端羞耻（自我责备）与极端耻辱（责备他人），极端自我苛责和极端自我放纵，极端僵直与极端瘫软，极端服从（自我否定）与极端对抗（无法接纳任何新信息），极端轻信与怀疑一切，极端解离与极端沉迷，极端情绪化与极端淡漠，强迫性地追求掌控感和熟悉感（自我封闭）与强迫性地寻求随机性和混乱（自我刺激），极端的外部关注（意识固着于环境中某个能够引起微妙情绪变化的细节，比如音乐的节奏，光影的变化等）与极端的自我关注，极端自我膨胀与极端自我缺失，过于依赖感受与完全不信任感受，为受到他人无意伤害而暴怒与为无意伤害他人而羞耻，爹味和孩子气等等。

这些反应看似矛盾，实际拥有共同的基础。它们如同磁铁的两极，无法脱

离对方独立存在，组合在一起刚好可以构成一对加害者和被害人的角色。消解其中一极所需的资源往往就隐藏在另一极之中。一个具体的活动往往只能暴露出其中一极，因此幸存者很少有机会把它们作为一个整体考虑。幸存者必须学会像侦探那样有意识地发掘自身各种矛盾反应，努力找出它们背后的共性，直到看见完整的问题。这种串联自身两极表现的能力是幸存者自省和自助的重要思想工具。

### 4. 3. 3 图像式思考

CPTSD 幸存者很难学会运用内在声音或内心对话分析各种意见和问题解决方法的优缺点。他们的内心对话要么在各种细节中越陷越深，很快就失去了方向，要么被情绪化的批判与指责主导。因此，起源于童年早期的“图像式思考”成了他们长期依赖的思想工具。与现实交互，会收到现实变化引起的知觉反馈；用图像思考，反馈来自图像本身的变化。定向反应困难使幸存者的认知过程缺少知觉反馈，而图像化思考一定程度上弥补了这种缺陷。图像化思考十分消耗认知资源，它会遏制唤醒水平的提升，阻断主体的外界接触。图像化思考的过程和内容缺少社会性，导致幸存者虽然显得压抑而深刻，实际上却很少反思（虽然很多时候反思都是在安宁的独处中进行，但实际上反思以主体对社会常模的体会为根基，因此具有极强的社会性，社会性越弱的个体反思能力越差），缺乏自我认知。幸存者的图像式思考能力经过长期发展而高度发达，是激发灵感、协调精细而复杂的思维活动的重要工具，运用得当可以释放出惊人的创造力。

图像式思考适用于分析和体会宏大、稳定、结构清晰的系统，不适用于实时的人际互动。

### 4. 3. 4 关系映射

主体会在不同时空中、不同层面上重演相同的行为模式和互动风格。所谓关系映射，就是我们在行为分析中把对主体来说相对陌生的关系类型映射到对他来说相对熟悉的关系类型中，或者把较晚发展的关系类型映射到较早发展的关系类型中，通过分析主体在自身相对熟悉或较早发展的关系中的行为表现和

情感动力，识别出主体在自身相对陌生或较晚发展的关系中的行为表现背后的情感动力，或者反过来。关系映射对于微妙创伤的显著化有重要意义。目前研究最充分，应用最广泛的关系映射是家庭-社会关系映射。

家庭是浓缩的社会，社会是复杂的家庭。婴儿和家庭（依恋层级系统）的关系关乎他的生死存亡，正如成年人和社会（作为整体的社会，而非具体的社会人）的关系决定了他能否在社会上立足一样。通过观察一个人在家庭关系中的表现可以在很大程度上预测他在社会关系中的表现。在一般的家庭分工中，母亲通常充当了无条件养育者的角色，给予孩子最基本的生活支持。而父亲通常充当了条件养育者的角色，引导孩子学会面对挑战，学会适应和利用社会规则。主体与母亲的关系会影响到他如何认知自身和世界的关系，主体和父亲的关系会影响到他如何认知自身和社会的关系。如果母亲的生活态度消极悲观，心胸狭隘，那么即使主体受到了悉心的呵护，他也可能养成冷漠自私的性格。如果父亲情绪极为不稳定而且难以预测（比如时而关心呵护，时而残酷暴虐），那么主体可能永远无法对社会规则和权威力量产生亲和感，任何看起来有力量的人都会使他感到恐惧。面对挑战和压力，他总是会轻易屈服。

## 4.4 认知矫正与社会常模

认知发展的过程就是消解认知冲突以使新近经验在认知图式中得到恰当安置的过程。认知矫正是识别陷入停滞的想象知觉，消解极端的情绪反射，修正适应不良的认知图式，使主观现实与客观现实恢复同步的过程。认知矫正的框架与细节可参考文末推荐书目。

一个人无论处境有多么孤独，经受过多少背叛，社会常模（在个体层面上也可理解为“人之常情”）永远都是他最基本、最可靠的认知资源。对社会常模的理解直接反映了主体的社会化程度。社会化使主体能够从简单原始的情绪和知觉中发展出复杂、丰厚、细腻的情感与良知，使主体从一个普通的生物体成为一个“人”。霸凌者往往都是首先占领道德的制高点，让被霸凌者相信他们才是规则的掌控者，从而在精神上击垮被霸凌者，使之陷入无助，然后才能肆无忌惮地施展霸凌。

幸存者对社会常模普遍迟钝。社会常模在他们的认知过程中的地位被各种

过度精细而不切实际的认知图式取代了。认知矫正的目的就是帮助主体识别并消除自身不切实际的认知图式，放下早已不合时宜的自我抑制，重新对社会常模变得敏感。良好的道德感（正义感）是自救者最重要的情感动力。

## 4.5 哀悼

### 4.5.1 哀悼的概念

在心理治疗中，哀悼（mourning）不是简单的悲伤宣泄，而是一个将无形之痛转化为生命养料的炼金过程，是一种主动的心理重建技术。哀悼既是对丧失的臣服，也是对存在的重构。这里的丧失可以指任何对主体自身发挥过建设性的人、事、物的永久消逝，也可以指那些本应该如呼吸一般自然却实际上从未存在过的美好。成长既是不断收获的过程，也是不断丧失的过程。生命中存在一种否定性的力量，不断消解着我们的意义，否定着我们的价值。从死亡哲学的视角，我们每天都在经历着微小的死亡。

一项丧失是否值得哀悼是非常主观的。想象一对夫妻迫于生活压力每天深夜就要外出工作，天亮才能回来。他们年幼的孩子时常在一片昏暗与孤寂中醒来，感受不到一丝亲切的气息，必然会感到莫名的悲痛。对于一些天性敏感的孩子，这种悲痛甚至具有与丧亲相似的心理意义。如果家庭成员能够充分认识到这种分离体验的创伤性，能够和孩子一起做好心理建设，孩子就有机会以此为契机学会坚强。否则，孩子很可能会因为这种看不见的“情感忽视”而留下心理创伤。

落空的期待、无效的努力、被轻视的付出、本该拥有但实际上从未存在过的温馨日常等等都具有丧失的性质，都会冲击主体的心理承受能力。常人每天都会进行很多微小的哀悼。哀悼的能力很大程度上决定了主体接受现实的能力。

哀悼包括两个方面：感受到逝去之物对自己的意义，感受到逝去已无可挽回。也就是“知道自己失去了什么”和“知道自己已无能为力”。

不论在哪个心理流派中，哀悼的应用都非常依靠缘分，无法刻意为之。但缘分绝不意味着纯然被动的等待，它也需要努力挣扎才能更容易获得。对于心理创伤严重的人，哀悼只有在充分处理了羞耻和恐惧，培养起了一定的自我关

怀和自我负责能力，能够直面痛苦感受的全部细节，不再把“死心”看作“屈服”之后才可能出现。

想象自己在深夜醒来。此时万籁俱寂，一切都隐于黑暗之中，白天的纷纷扰扰暂时被放在一边，身体的能量也来到了一天当中的最低点。此时主体感到的情绪可视为自身的“情绪底色”。如果一个人的情绪底色总是被沮丧所淹没，想哭却又完全不知为何，那就意味着自己身上存在大量未完成的哀悼。

## 4.5.2 哀悼与羁绊

哀悼始于触动。想象街边一位过客的身影使你联想到了某位已经逝去的亲人，曾经只有亲人才能唤起的亲切感在你心中涌起。然而你还没来得及迎上去，你的意识就开始提醒你亲人已不复存在。阻止你陷入亲人回归的幻觉，这是意识的职责。然而胸中不可遏制的触动则是人类的本能。这种情感与认知强烈撕扯的体验就是悲恸。为这种撕扯留出足够的心理空间，使身心状态重新恢复协调的过程就是哀悼。

哀悼终于责任。每个人在确认自己已无能为力之前，都必须要经历充分的挣扎与撕扯，否则哀悼就不可能彻底。哀悼无法完成，个体就无法放下过去，他可能反复重演早已不合时宜的行为模式，妄图拯救曾经的自己，这会严重限制他的适应能力。许多创伤幸存者的发展水平长期停滞在了童年阶段，他们很容易沉湎于回味那些一去不复返的美好时光，然而这种回味不但无法带来力量，反而会加重抑郁。哀悼的完成意味着身心的再度整合，主体重新鼓起了勇气，开始直面更加广阔也更具挑战性的人生。此时，那些成长中激动人心的时刻才能成为激励人们不断前进的内在力量。

电影《泰坦尼克号》中，面对巨轮即将沉没而只有少数人能够获救的现实，登上救生艇的人们几乎都是带着泪水与留在船上的亲人告别。眼泪有一种神奇的力量，它使人们可以放下原本难以解脱的心理羁绊而不必带着负罪感度过余生。但露丝面对着杰克却流不出一滴眼泪，她最终在救生艇被放下的前一刻跳回了船上。她不愿落泪，不是不愿接受现实，而是相信自己还有更值得坚持的选择。

什么时候应该接受丧失，什么时候不能接受呢？这个问题只能向自己的内

心寻求答案。接纳的背后是对责任的选择。很多时候，“重新拿起”远比“放下”更加考验勇气和智慧。

### 4. 5. 3 哀悼与仇恨

哀悼几乎总是伴随着仇恨和懊恼，正如初学走钢丝的人难免左摇右晃一样。哀悼的过程就像练习走钢丝一样辛苦难熬，它通常远比幸存者预想的要久得多。

哀悼始于愤慨。在对世界的无数次叩问和对自己的无数次鞭打过后，仇恨终将突破狭隘的个体意义，无能为力的愤怒将逐渐升华为正义的愤慨。一方面，主体强烈地感到自己彻底“受够了”，不是受够了加害者的摧残，而是受够了这种整天担惊受怕、疑心任何人随时可能伤害自己的可怜状态。另一方面，主体深刻地认识到自己不是一个孤立的个体，自己的痛苦是人类共同经验的一部分，这是哀悼与自怜的根本区别。

哀悼终于释怀。主体放下了仇恨，却收获了力量。在哀悼的过程中，主体会发掘出越来越多能够进一步促进自己复原的爱，自己和世界、和他人的羁绊越来越深刻。主体一旦唤醒自己的内在力量，就不会再对别人抱过高期待。个体可能突然发现加害者早已和自己不再相干，自己对加害者的命运也已失去兴趣。他可能为加害者感到悲哀，产生同情，但这种释怀的感受完全不同于宽恕。他也可能继续追究加害者，但这种追究已不是出于狭隘的报复心。相比惩罚加害者，主体更愿意把注意力放在自己的能力上，他会用实际行动捍卫自己所坚持的道德标准，承担自己因创伤而未尽的责任。个体将摆脱毒性羞耻感的束缚，开始追求那些允许自己光明磊落、不再需要掩藏或躲避的人际关系。哀悼完成后，个体将回归平凡的生活，同时有能力直面这世界残酷而不讲道理的一面。

### 4. 5. 4 哀悼实例一则

考虑到儿童的情形更加纯粹，更加温和，不容易引起读者不适，这里选取一名儿童的例子。事件中无人受伤，可放心阅读。

A 是一名两周岁出头的儿童。她周末经常在奶奶家度过，和奶奶有很深的心理羁绊。叔叔周末也在家，经常和她一起玩，他们关系也很好。一天下午，奶奶在安抚她入睡后要出去办事，将她一个人留在床上，叮嘱叔叔留心照看，

此时叔叔正在隔壁房间工作。两个小时之后，A 醒来，随即大哭，口呼奶奶不止。叔叔闻声而至，欲抱起她，A 不情愿。叔叔把床头她最喜欢的玩偶递给她，她视若不见。叔叔告诉她，奶奶有事外出，很快就会回来，提议他们一起边玩积木，边等奶奶。A 不回应，继续趴在床上哭喊。叔叔又问：“叔叔也困了，咱们一起睡吧。”然后给 A 盖上小被子，自己也在旁边躺下装睡。A 哭喊得更厉害了。叔叔觉得没有办法，试探她说：“不管你了，就把你一个人放在这儿哭，我出去，行吗？”A 答：“你出去吧。”叔叔遂离开房间，A 继续趴在床上大哭，口呼奶奶不止。约五分钟后，哭声、呼声渐止。A 下床离屋。抱着玩偶找到叔叔，要一起游戏。叔叔问她：“还伤心吗？”A 答：“不伤心。”叔叔问：“你不知道奶奶一会儿就会回来吗？”A 答：“知道。”叔叔问：“那你为什么哭呢？”A 陷入沉默。叔叔意识到答案可能超出了她的表达能力，问她：“你虽然知道奶奶会回来，但是觉得心里太难受了，觉得必须哭出来才能舒服，是吗？”A 连连点头，答：“嗯嗯，是。”

A 性格活泼，和奶奶有很深的感情。在母亲不在场期间，奶奶实际充当了她的安全依恋对象。有了依恋关系的支撑，儿童可以在很高的唤醒水平下充分展开探索而免于感官超载。依恋使她有勇气从事具有挑战性的活动并从中收获超常的兴奋感和成就感。在收获这些成就感的同时，她和依恋对象的羁绊也会变得更深。探索的过程就是享受奶奶对自己的守护的过程，她在探索过程中展现的活力也是对奶奶的悉心呵护的回馈。在探索过程中，她的唤醒水平和压力水平都达到了最佳，活动性达到了极限。在这种状态下，如果依恋对象突然缺位，安全预期的丧失破坏了正常的注意力模式，她将体验到极大的恐惧感。巨大的感官压力会令她体验到感官超载，精神迅速崩溃。当 A 在奶奶的怀抱中安眠，却在一片孤寂中醒来时，她会发现在她心中最坚实可靠的一部分突然消失了。她带着放松的身体，活跃的情感，开放的感官，却一头撞进了虚空之中，感受到了强烈的压迫感和空虚感。

A 的哭喊显然不是为了“操纵”奶奶，因为她知道奶奶不可能听见；更不是因为感受到了抛弃，因为她知道奶奶不久就会回来。她体验到的悲痛绝不是简单的孤独感，否则她就不会拒绝叔叔陪她一起玩的建议。这种悲痛之中蕴含着非常丰富的力量。其中不止有失望、恐惧、孤独、悲伤和挫败感，更有愤怒、

不屈、怀念、珍惜和渴望。好比她所珍爱的玩偶们意外洒落了一地，她要小心翼翼地把它们重新收拾整齐。她不希望这个整理的过程被外力打断。最后，她收拾好了心情，重新组织了感官。开始一边跟叔叔玩游戏，一边等待奶奶回家。

在这个事件里，孩子并没有经历永久性的丧失，但这仍然是一次非常典型的哀悼。两岁多的孩子已经能够理解“奶奶还会回来”的含义。但是，不管她什么时候回来，孩子当下体验到的痛彻心扉的丧失感都是真切的，必须得到适当的处理。只有当这种情感被充分处理之后，“奶奶还会回来”才能成为一句实际的安慰。正如我们安慰别人常说的“来日方长，要更加珍惜生命中的美好”那样。可见，哀悼既是放下，也是重拾希望。两岁的孩子不懂得什么大道理，她所作出的反应真实地展示了自己的情绪智力。孩子能有如此情绪智力，可以预见她的成长之路会比常人走得更远。情绪智力较差的孩子在这种情境下很容易体会到羞耻、无助和沮丧。如果长时间得不到回应，他们很可能逐渐变得麻木。

## 4.6 书面表达

### 4.6.1 书面表达的意义

人类的口头表达往往随情境迁移，拥有极强的灵活性，常常自相矛盾而不自知。但它们一旦落在纸面上，就要被迫接受一致性检验。书面表达会强迫我们保持认知一致性，这有助于我们发现自己认知中的漏洞，促进自我认知的发展。我们只有认识到自己有多么喜欢使用双重标准，才会有足够的动力展开自我剖析。

书面表达可分为分析式表达和记叙式表达。幸存者普遍不擅长口头表达，但往往具有优秀的书面表达能力，尤其是分析式的书面表达能力。幸存者既要充分发挥分析式表达的优势，也要重视记叙式表达的价值，尤其是令人振奋的积极生活经历的价值。

在不同的心境下反复检视分析式表达有助于主体识别出隐藏在分析背后的情感动力，增加认知加工的深度。任何表达的背后都有情感的驱动，正所谓“有感而发”。绝对中立的表达根本不现实，只是我们身为当局者往往意识不

到那些隐匿的动机。当时过境迁，我们再次拿起曾经的记录时，就很容易发现问题。这是了解自我的一个机会。我们要牢记分析是为了行动，而不是为自己的不作为找借口。只有行动才能完成现实检验，分析必须以行动为终点。不能导向行动的分析一律可以算作思维反刍。

幸存者的生活中充满了负性压力事件和各种消极体验。这些被记录下来的积极生活事件所蕴含的能量将成为治疗中的稀缺资源，它们会成为抵抗思维反刍的重要力量。任何令自己感到振奋的短暂经历都应该得到翔实的记录，在将经历转化为语言的过程中主体往往会有意想不到的发现。许多幸存者习惯将“从未有过积极经历”挂在嘴上，但这并不现实。每个人的生活中都有积极的经历，哪怕只是些极为短暂的微妙体验。幸存者否认了自己的积极体验，也就说服了自己不用再承担改变自己的责任了。

## 4. 6. 2 正向表达原则

正向表达是书面表达的基本原则。所谓正向表达不是盲目乐观，不是弱化灾难，更不是歪曲事实。正想表达指的是表达必须能够体现能量的流动。

比如，“下次请不要迟到”不如“下次请 8: 30 之前到”。前者给人一种被限制感，后者给人一种被指引感。

又如，“由于婴儿没有能力理解父母行为背后的动机，婴儿很容易相信父母的恐惧、退缩或解离都应该怪罪自己”不如“……婴儿很容易相信父母的恐惧、退缩或解离都是需要自己应对（负责）的”。前者体现出一种压迫感，后者则隐含了能动性。

又如，“我不得不上课”不如“我决定去上课”。后者会促使自己反思自己的心理动力。

又如，“我感到开心”不如“我感到欣慰/满足/鼓舞”。后者更加具体，具有方向性。

又如，“他用这种方式否认内心的孤独”不如“这成了他维持与社会基本情感连接的方式”或者“他寄希望于用这种方式让人看见自己，好摆脱孤独”。后者肯定了生命力的不可否认性，表达出了人的基本需要。

## 4.6.3 记录画面中的背景和空白

幸存者的注意力缺陷使他们无法注意到互动的背景。很多时候，问题的解决方案其实就在背景之中，但是自己无法看见。写作时可以多问自己几个关于背景的问题：当时是什么时间？空气里有什么味道？自己坐在（站在）什么位置？旁边还有谁？他们在做什么？旁边摆放着什么？自己的视线如何？

记录不仅要聚焦发生的事情和存在的东西，也要记录那些本该发生而没有发生的事情、本该存在而没有存在的东西，也就是画面中的“空白”。比如现场有谁缺席了？你本以为应该发生什么？它和实际发生的事情存在哪些偏差？

## 4.7 梦境与半醒时分

### 4.7.1 梦

睡眠时大脑高级皮层活跃度下降，强迫性的自我抑制被解除，在自我抑制中被主体回避的躯体体验就可能在梦境中得到表达，因此梦境可以成为我们了解自身真实体验的窗口。这里主要关注的是梦境的情绪性内容，而非弗洛伊德式的隐喻或象征。幸存者的神秘主义倾向使他们很容易被弗洛伊德式的分析吸引，使简单直接的分析反而变得困难。梦境解析的有关内容，可参考现代心理动力学治疗技术，比如文末推荐书目中欧文·亚隆的著作。

幸存者的梦境通常有很强的创伤化色彩。比如有的幸存者常常在深夜发出可怕的尖叫，令家人或室友深受困扰。梦境中的他们往往处于一种极度孤独而无比压抑的状态。这往往提示了遗弃创伤的存在。

### 4.7.2 半醒时间

幸存者的前额叶皮层活跃度明显低于常人，体现在精神状态上，就是他们时常处在一种混沌散漫的状态，仿佛从未完全睡醒一般。这也是他们的现实检验能力明显弱于常人，对环境中的异常信息过于麻木的原因。他们的各种想象拥有接近梦境的真实感，以致他们常常用“神游”为自己解闷并乐在其中。

人在起床前，会经历一个从梦境中逐渐苏醒的过程。其间，我们既能看到

梦中的画面，感受到梦中的情绪，又能听到外界的声音，拥有一定现实检验能力；我们既具备一定的自我意识，又不会有过度的反应抑制；想法激起的各种冲动都可以在梦境中实现闭环，不会发展出真正的行为；身体处在日常生活中所能体会到的最为放松的状态。常人的前额叶皮层如同一个电力充足的电动机，启动后可以立刻运转起来。他们很少注意，也很难利用中间的加速过程。而幸存者的前额叶皮层如同一个动力不足的电动机，这有助于他们掌握某种维持大脑低速运转的“诀窍”，使苏醒的过程被大幅度延长。他们由此获得了一种观察自身行为冲动和反应模式的特殊方式。在这种半睡半醒状态下，主体有机会观察身体中那些长期被自己忽视的寄生性紧张，观察者与行动者的身份在此时形成了极为脆弱的统一。这种意识状态也是一种特殊的催眠状态。

CPTSD 幸存者之所以难以通过聚焦形成深刻的体会，原因之一是他们的创伤化进程开始得太早了。大量的寄生性紧张已经被他们深度接纳，很难被自己识别，也就无法被聚焦（也可以理解成这些寄生性紧张高度稳定，失去了活动性，也就无法得到觉察）。虽然大部分的寄生性紧张已经成为习惯，但仍有一小部分会在睡眠中得到一定程度的松解，然后在醒来后又迅速变回老样子。这一部分跟随作息波动的寄生性紧张可以在半睡半醒时间被捕捉。对这些寄生性紧张的聚焦往往可以“拔出萝卜带出泥”，从而为识别更重要的寄生性紧张提供线索。

快节奏的活动一旦接受聚焦，就会逐渐慢下来，慢节奏的活动一旦接受聚焦，就会相互唤起而变得越来越丰富，这就是聚焦的力量。如同一个过度活跃的人，在我们温和的注视下，很快就会因为意识到自己的“出格”而逐渐慢下来，或者一个消沉的人，在“共舞”中找到了“感觉”而逐渐活跃起来。也正是因为我们的温和态度，他才会轻松地安静下来或者活跃起来而不会因为羞耻而突然僵住。这个逐渐放慢或相互唤起的过程非常重要，主体将在其中体会到神游与健康的想象力的根本区别。神游是单调乏味、以自我为中心的，而健康的想象力是丰厚细腻、以关系为中心的，神游使主体自我封闭，而健康的想象力使主体深刻融入世界。神游具有强迫性，节奏难以控制，而健康的想象力具有很强的活动性，节奏会跟随情境变化。神游强化自我抑制，而健康的想象力促进自我表达。神游使主体注意力涣散，而健康的想象力能够维持并促进互动

平衡。

和催眠状态一样，这种半睡半醒的状态可以辅助自我觉察，但无法解放驱力，因为这种状态本身就排斥驱力。解放驱力必须在生活中进行，其间可能反复唤起神游。主体将在神游的反复消退与唤起中逐渐将创伤显著化。只有当创伤得到了充分处理，反应抑制被解除，驱力被解放后，幸存者才能摆脱神游。这一过程可类比为一台高速运转的设备出了故障，我们在处理故障前先要把设备停下来，但停下来以后我们的检修过程无法得到实时的反馈。我们只能先修一点，然后启动一下看看，然后再停下来，再调整，再启动。如此循环多次以后，我们又发现设备的很多问题是相互关联的，我们根本不可能在一个问题完全处理完毕后再处理其他问题。好比安装轮胎，我们不是把一个螺丝完全拧紧后再去拧别的螺丝，而是先把主要的几个螺丝放进去，然后每个螺丝依次拧一点，经过多轮循环，所有螺丝全部被拧紧，轮胎也完全固定到了正确的位置。这实在是个考验心性的过程，但好在大部分幸存者都拥有耐心细致的品格。

这种状态实际上相当奢侈，维持它需要宽裕的时间和安宁的外界环境（安宁绝非死寂，它包括了柔和而丰富的环境刺激，比如阳光，鸟鸣，花香，孩子们的笑声，准备早饭的声音等等，这一切信号都在传递着安全、平和的信息），当主体离开这种状态时，应当感恩为他提供了这些条件的人。

#### 4.7.3 梦与闪回

人们特别擅长捕捉那些能触动自己强烈情绪体验的画面，无论这些画面是来自亲身经历，还是来自读过的书、看过的电影或听过的故事。人们把这些画面收入脑海，成为日后表达自身体验的素材。这些素材对应的情绪体验越强烈，真实感就越强。当我们陷入闪回时，这些画面会随着相应的情绪一起被唤起。纠结这些碎片化影像是不是真实的记忆，对疗愈没有任何好处。它们只是我们的身体在向我们传递信息的过程中自发调用的素材，用来帮助我们理解当下的体验。

我们无法直接看见自己的表情和动作，而别人无法直接看见我们的闪回，因此肢体语言主要是对外沟通的工具，而闪回是身体向主体发出的呼喊，要求主体理解自己的状态和感受。闪回的各种碎片信息无论真实性如何，都只是一

系列“词汇”。就像我们说话时无须关心每个词的词源一样，值得我们关心的不是闪回中的各种细节的来源，而是这些细节中蕴含的情感、这些细节的组织方式以及它们对于当下的意义。闪回相当于一种清醒梦，我们该怎样对待梦境，就应该怎样对待闪回。当我们执着于给梦境理出逻辑时，我们已经不是在回忆梦境而是在创作故事了。同理，当我们执着于从这些闪回的碎片化影像中梳理出完整的记忆时，我们很可能已经开始“编造”记忆了。对于有强烈情绪色彩的事件，当事人的记忆往往十分不可靠。比如孩子说父亲因自己算不出数学题而一边破口大骂，一边拿笔戳自己。实际情况很可能是父亲把孩子骂到无地自容，根本不敢正眼看父亲。他只看到了父亲拿笔用力戳本子的残影，听到了笔尖撞击桌面的咚咚声，同时心里感受到了巨大的冲击。当他回顾这段经历时，那种强烈的痛苦就好像父亲在用笔戳自己一样。对于严重的创伤事件，其真实性需要刑侦人员和专业手段的介入，这不是心理治疗的工作。对于心理治疗来说，创伤体验（嗅觉的改变、心跳的加快、肌肉的紧张、双腿的无力等）远比创伤故事更加重要。

## 4.8 肢体对抗能力训练

### 4.8.1 对抗的意义

肢体对抗能力训练对于幸存者的价值不可忽视。创伤让心智失去了和体觉的连接，而躯体对抗训练（拳击，摔跤等）需要主体实时地准确注意双方的身体状态，时刻保持和自己身体的对话，根本没有工夫进行微观管理，这有利于重建心智和身体的同步性。拳击和摔跤以安全的方式教人学会如何在控制中释放攻击性。参与者可以在全身心投入的过程中突破应激障碍的限制，重建对危险的正常生理反应。

这类训练需要在专业人员指导下进行。

### 4.8.2 肌肉的强化与松解

脆弱的身体使幸存者在进行肢体对抗时很容易受伤，因此在培养肢体对抗能力前需要完成基本的力量训练，使自身力量至少达到常人的水平。幸存者患

者普遍存在身体缺陷，在训练的最初阶段要重视过渡，避免轻易超过自身极限。要确保自己在每次训练完成时处于兴奋大于痛苦的状态，如果出现了意料之外的痛苦，一定要找到确切的原因，必要时可向专业人士求助，一定要避免出现练一个月就不得不休息两个月的情况。

许多幸存者在训练过程中都会发现自身的某些力量格外强大。例如一些人一个俯卧撑都做不了，却可以轻易扎上 10 分钟马步。长期蜷缩不展的姿态使他们的大腿前侧肌肉过度紧张，这正是脆弱性在身体层面的表现。这些过度紧张的肌肉都需要得到充分的松解。松解肌肉最安全有效的做法是拉伸和按摩。

肌肉的强化与松解必须受到同等重视，不可偏废。否则可能造成不良后果。有关无伤运动的具体内容，可参考文末推荐书中有关著作。

## 4.9 幽默感训练

交流使人放松，放松促进交流。我们只有在整体放松的状态下，才能准确感受局部的紧张并作出解读。放松而活跃的互动场是滋生幽默感的土壤。幽默感是生活最重要的润滑剂，也是幸存者最缺乏的品质之一。

当事物的表现与我们的认知相冲突时，或者事物不同部分的表现令我们感到不协调时，就产生了一个“失谐”情境。面对失谐，我们首先会“惊讶”，然后会迅速发展出古怪、别扭、新奇、神秘、可笑等感受。幽默就是把各种失谐之感转为可笑之感的能力。古怪和别扭是消极感受，可笑是积极感受。面对无须刻意解决的问题，幽默以一种富有智慧的方式消解了其灾难性，使能量恢复了流动。

如果你在无意中被人推了一把，你必须在第一时间重新站定，恢复平衡，然后才能决定下一步反应。同样，主体受到刺激后，从震惊到定神的时间越短越好。主体必须有能力迅速接受自己的真实触动，才能充分发挥训练的作用。

不论采用哪一流派的训练方法，训练过程中都要避免次生情绪的干扰，避免用尬笑或自责回避不舒服的体验，如果发现自身开始产生回避倾向，就要放慢训练步调，适当深呼吸，以保证自己能够完全承受情绪唤起。过程中要关注自己在经历什么，而不是自己看起来是否奇怪或异于常人，更不要忙着为体验到的东西进行抽象的解释。

## 4.10 外部投注

### 4.10.1 补充知觉反馈

一名病情严重到连洗漱都觉得吃力的幸存者在洗漱时偶然抬头看了下镜子，对镜子中的自己产生了兴趣。当他注意镜子中的自己时，意外发现如煎熬一般的洗漱过程变得轻松了。这不仅是因为注意力发生了转移，也是因为身体真的放松了。镜子中的影像不仅吸引了一部分注意力，还给自己补充了知觉（这里主要是视觉）反馈。强迫性的自我关注被削弱了，自我抑制也就被削弱了，这时候他才意识到这些简单的活动本可以很轻松。

### 4.10.2 树立榜样

很多人都有这样的经历：自己一个人跑步时，跑两步就跑不动了，强烈的疲惫感使自己的身体仿佛灌了铅一样，根本活跃不起来。但是只要前边有另一个跑步的人，或者是其他一直跑在自己前面的有趣事物，他就好像突然变得坚强了。他能坚持的时间几十倍地增长，跑完也感到了更多的振奋而非疲惫。

这就是榜样的力量。榜样激活了我们的内在资源，使我们达到了更适于特定活动的唤醒水平，同时减少了对自身疲劳感的关注。幸存者中有很多人都特别依赖这样的榜样，当他们独处时，“启动困难”表现得极为严重，似乎干什么都特别吃力。可是，一旦有一个靠谱的同伴，哪怕这位同伴并没有刻意激励他，他也会变得情绪高涨，注意力集中，行动力惊人。

之所以会有这种问题，是因为这些人在平时的大部分时间，都过多地把注意力投放在了自己身上。自我关注导致自我抑制，它会严重限制一个人的灵活性。

### 4.10.3 找到精神寄托

解除自我关注最简单有效的办法就是将注意力投注在高活动性的客体上。外部投注最典型的例子是情绪成熟的父母对子女的养育过程。前述肢体对抗能力训练也需要高强度的外部投注。如果幸存者一时无法承受高强度的外部投注，可以首先关注其他活动性相对温和的客体。花鸟鱼虫的活动性虽然比不了人类，

但对于幸存者来说刚刚好，因此养花养宠物都可以作为调节身心、缓解创伤的手段。猫与仙人掌之类可能都不是很好的选择。猫的独立性很强，在人与猫的关系中，更多的是人的单方面付出。仙人掌太好养了，与养育者缺少足够显著的互动。

#### 4.10.4 领悟活力的内涵

指望通过简单的外部投注消解创伤并不现实。外部投注的意义在于帮助长期陷于创伤的主体领悟（而非仅仅“知道”）“活力”的内涵，进而从“小我”走向“大我”。我们在培育一株植物的过程中无论如何细心照料，最终仍然要依赖植物自己去生长。我们只能仔细观察植物的生长状况，不断获取反馈，及时调整自己照顾它们的方式，让它们可以充分施展天性，长得越来越好。我们看到植物在自己的细心培育下茁壮成长，也会感到自身的活力得到了肯定，“自我”得到了扩展。当主体将这种领悟用于对待自己的身体时，就有可能唤醒体内被长期幽禁的活力。一旦主体开始与自己的身体亲密互动，白日梦自然就消失了。

#### 4.10.5 找到值得对话的伙伴

当主体对“活力”有所领悟后，就可以尝试在人际互动中投注于他人了。我们要把注意力放在别人身上，认真聆听，仔细观察，顺应我们的定向反应不断提问，慢慢地激活我们天生的社交能力，而不是关注自己是否紧张，是否愚蠢。如果对方是一位情绪成熟的个体，而且怀着真诚的态度，那么他就会从我们的提问中感受到我们的尊重，而不会轻率地认定问题“愚蠢”，我们也可以从对方的态度中判断出互动是否值得继续。实际上，只要我们认真倾听，就不可能问出蠢问题。不恰当的提问往往意味着互动出了问题，而这并不单是你的责任。它或许意味着你们需要探讨一些额外的东西，或许意味着互动已经是时候终止了。

自救的第一要义，是通过有意识的观察和筛选，为自己营造出非暴力的沟通氛围。接近那些有能力平等沟通的人，远离那些把一切互动都看成“地位博弈”的人。

#### 4.10.6 为所当为

许多心理障碍者的病情往往会在他们的子女被诊断出更为严重的心灵问题时迎来转机。主体从自救转入了救人，就像一个直面挑战的拳击手那样，彻底摆脱了自怨自艾和自我关注，走出了自己狭隘而闭塞的小世界，释放了自己的战斗本能。森田疗法认为，治疗心理障碍的最高境界是放弃治疗，但是这个具有黑色幽默意味的道理领会起来颇为不易。

与自怜相对的就是“忘我”。父母因子女的创伤或其他更重要的问题而无暇自顾。他们扛起了责任，开始努力发挥自己的光和热，释放出了抗争与创造的生命本能。这种生命本能正是对抗一切心理问题最有力的武器。

幸存者很容易混淆情感投入与情感回避。以拳击为例，参与者在竞技过程中会经历各种焦虑、恐惧、兴奋、惊讶、愤怒的瞬间。如果参与者充分接纳了这些强烈情感，完成了挑战而没有陷入崩溃，那么他们的现象学世界也就经历了一次洗礼。这对于心理韧性的发展具有重要意义，与“逃避痛苦”有本质区别。

### 4.11 眼动脱敏与再加工技术的启示

眼动脱敏与再加工技术（Eye movement desensitization and reprocessing，简称 EMDR）是一种被广泛应用的创伤治疗技术。其简单的手法与神奇的效果令很多复杂的创伤治疗技术相形见绌。很多理论家对此进行了各种解释。这里简单介绍一种躯体体验视角的解释：

视觉信息对于主体感知空间、保持平衡、调节自身状态具有重要意义。我们如果尝试一下在睁眼和闭眼的状态下分别保持单腿站立，就能认识到这些平时从未被自己注意的信息有多少价值。因此，“眼动”是一种高效的活动，它既可以打破僵硬的状态，又不会因过于吃力而造成分心。在创伤体验被唤起时，它可以使主体免于陷入完全的僵直，身体的自我调节能力因而能够保持活跃，这使主体有能力直面被唤起的痛苦体验，进而有机会消解创伤。

从这一观点出发，所有可以打破僵或瘫状态同时不会造成显著分心而且具

有清晰反馈的活动都具有潜在的疗愈价值。但是，对于自救来说，这样的活动还必须拥有足够的强度。

创伤如同窖井，怎么掉进去就要怎么爬出来。走出创伤和形成创伤一样需要巨大的能量支持。EMDR 看似简单，“眼动”完全谈不上什么强度，但它离不开治疗师的指导。治疗情境的规范设置和治疗师清晰、温和、坚定的声音是疗愈能量的重要来源。如果没有治疗师，幸存者就需要找到其他可靠的社会资源。当社会资源暂时不可用时，我们的身体就成了最重要最可靠的能源。我们可以充分依靠自己的身体为自己供能，让自己能够在直面创伤能量的同时感受到身体的灵活和强健。

自助读物往往回避有关强度的话题。一方面是因为很多读者乐于接受“我是弱者”这样的暗示，这可以减少他们的压力。另一方面，作者普遍不想看到读者因为尝试高强度活动而出现意外。所以我在这里也要贴一个免责声明：我的所有建议都是基于亲身实践提出的，它们在我身上经检验足够安全，但这无法代表一般情况。身体素质的评估需要医疗知识，而我不是医生。

团体性活动效果最好，但是对组织者和参与者都有一定要求。我在自省时最喜欢的运动是跳绳。无绳跳绳不算，因为它无法提供足够的反馈。跳绳可以让我们在直面最强烈恐惧感的同时和我们的内在力量保持有效连接，从而有机会完成对痛苦体验的再加工。跳动不止的状态正如拳击手的跳动，使我们的身体充分激活，随时准备战斗。这种在正念状态下进行的跳绳被我称为“正念跳绳”。

在把跳绳用于疗愈之前，我们的耐力和熟练度需要达到足够水平，自己才不会因为反复中断或体力不支而烦躁或分心。这听起来似乎很麻烦，实际上并不难。只要动作规范，跳绳越熟练就越轻松。它远比跑步要省力，安全。跳绳作为有氧运动，可以促使呼吸加深，血液循环加快，这有利于保持正念状态。我们的目标不是竞速，稳定远比速度重要。对我来说，时长控制在半小时以内，节奏稳定在 50 次/组，总数达到 800 次就已经足够（我还额外添加了一定配重）。只要我们科学训练（网络教程俯拾皆是），坚持不懈，即使从零起步，也能在三个月之内轻松达到这样的水平。对于艰辛的疗愈之路来说，这样的投入微不足道。实际上，一旦我进入状态，实际强度会远超这些数字。

允许恐惧、退缩、僵硬的能量和柔软、灵活、有力的能量在体内自由碰撞，同时坚信后者终将战胜前者，这正是爱的具象化。只有和最深层次的恐惧交手过的人才能迎来质变。在很大程度上，心理治疗就是在教会我们对自己的恐惧保持诚实。如果一个人能够单凭自身天赋做到这一点，那么所有的心理治疗知识都是多余的。

## 4.12 贵人

本文多次使用了观察者视角。幸存者很容易把观察者理解成某种冷漠而超然的角色，但我希望他能够被理解成一位拥有健全人格和旺盛生命力的同伴。这位同伴乐观而谨慎，干练而有耐心，机智而有原则，拥有非凡的活力和观察力。他可以自如地体会和表达各种情绪，善于洞察各种现象背后的人性因素。他对待超出自身经验的事物能抱持一种开明、探寻的态度而非执着于追求确定性。他拥有强烈的正义感和不可遏制的同情心，同时又能以慈悲之心见证痛苦和不安而不会轻易被它们裹挟。因为某个机缘，他同时感受到了幸存者身上某些超乎寻常的缺陷和闪光点，这种强烈的矛盾体验使他对幸存者发自内心地感兴趣。他所传达的信息代表了一种来自高维度的反馈。他就是巴瑞·普瑞桑（Barry M. Prizant）笔下那种天然具备“异得”的人。这种缘分对于幸存者可遇而不可求，否则根本不会有人对长篇大论的治疗理论感兴趣。讽刺的是，这种人中的绝大多数不会成为治疗师，治疗师中的大多数也没有这些品质。

不要幻想在创伤群体中找到这样的人。在现实生活中，人和人打交道的基本前提只能是大家一样正常，而不是预设对方有病，人格健全是交友的底线而不是上限。在课堂教学中，你有一个问题，我有一个问题，我们互相交流，大家都没了问题，因为问题写在练习册里。在心理互助中，你有一个问题，我有一个问题，问题互相影响，我们有了更多问题，因为这些问题长在自己身上。心理互助的设想看似美好，实际上对参与者和组织者要求极高，实践起来非常困难。大多数时候，所谓互助不过是一次又一次地复制那些病态的互动模式罢了。加入互助团体之前必须充分确认其资质，不可轻易高估自己的互助精神和互助能力。电影《叫我第一名（Front of the Class）》中，主人公的母亲在带领主人公观摩了所谓的“互助小组”后的第一件事就是让主人公忘掉这次经历。

缺少有力组织核心的互助小组最后无一例外都会沦落成情绪的“垃圾站”。它把个体的思维反刍变成了集体的思维反刍，不仅无助于成员摆脱创伤，反而促成了创伤的“交叉感染”。这样的场面很容易给观察者留下“幸存者心胸狭隘，创伤咎由自取”的印象。

幸存者在有所领悟后往往倾向于帮助其他有需要的人，这是基本驱力正常发挥作用的表现。但是在有所行动之前，幸存者必须问一下自己：自己的觉醒真的已经达到“免疫创伤”的程度了吗？虽然自己可以用语言把领悟传达给别人，但是自己身上幸存者的气质可能更容易感染对方，最后导致事与愿违。

心理健康程度可以用活动性作为检测指标。活动性越强，心理健康度越佳。对于共同生活的同伴，除了在互动中观察对方眼神的灵动程度和举止的干练程度，还可用如下方法检测其活动性：将一片卫生纸捻成卷，在被试者入睡后，测试者用纸卷轻挠被试者面部，如果被试者可以准确干练地将纸卷击落而不中断睡眠状态，该被试者就有良好的活动性。如果被试者行动迟缓而效率低下，其活动性就不够理想。如果被试者被轻易唤醒，则其可能存在过度警觉等创伤化表征。由于人体生物性节律（尤其是睡眠周期）的影响，测试结果可能并不稳定，因此可以在不同时间多试几次。

这种检测方法对于常人显得过于古怪，但对于缺少鉴别能力的幸存者却是有意义的做法。对于常人来说，判断一个人心理健康程度最简单的方法是观察他在面对类似人类早期互动情境（比如母亲与婴儿的互动、人类在无助状态下的表现）时的反应。如果他表现出轻蔑，仿佛人类最基本的羁绊在他看来不值一提，那么几乎可以肯定他的婴儿期缺少安全依恋，他的人格健全程度要打个大问号。

## 4.13 饮食调整

长期的应激障碍会造成消化系统和免疫系统紊乱，造成脑内物质失衡，营养因素对于 CPTSD 不容忽视。有关营养学知识可参考文末相关资料，也可咨询相关专业人士，本文不做赘述。

# 5 自我概念化

## 5.1 自我概念化的内涵

幸存者的自我报告常常不可靠。这不利于幸存者与救助者建立对等合作关系，一定程度上影响了创伤知情原则的实践，但我们又不能期待幸存者像治疗师那样接受系统性的专业训练。本文的创作目的之一，就是帮助幸存者发展出可靠的自我报告能力。

自我概念化糅合了概念化（conceptualization）和心智化（mentalization）。它与咨询关系中的个案概念化完全不同，并不能简单地比喻成医生自己给自己看病。主体之所以选择自助，也正是因为咨询关系常常失效。更好的比喻应该是：一个迷路的人，凭借自己的所见所闻和手中的工具，一边探索，一边绘制地图。他还要爬上路过的每一座高塔（相当于生活中收获新体会的“觉醒时刻”），反复确认自己绘制的地图是否足够准确。他每画好一片区域，就要拿起来和已经公开的大地图仔细比对，看看自己的地图能不能拼上去，大约该拼在什么地方。直到有一天他发现自己的地图可以完美融入大地图之中。他终于走出来了，大地图也变得更加完整，他的贡献也将为别人的寻路带来方便。

个案概念化专业的内容，可从本文末尾推荐书中获取。自我概念化的过程只能依靠自己完成，这里仅为给大家提供一些“导航”，这些导航以真实或具有隐喻意味的故事的形式呈现。

当主体挣脱了神游和反刍式思维的束缚，重新与体觉建立了深刻的连接，能够从平静之中体会到幸福感之后，就可以放下戒备，对各种情感体验敞开怀抱了。从此，丰富的现实活动所激发的能量不再是恐惧和羞耻的来源，而成为了生活的必须。当主体在安宁而警醒的状态下总是不可遏制地感到自己需要有所行动时，主体就从 CPTSD 中“毕业”了。刚刚走出 CPTSD 的个体与其他大病初愈的个体一样，既会感到一种彻骨的虚弱感，也会感到一股跃跃欲试的生命力。

这趟超越 CPTSD 的旅程是一部专属于个体心灵的史诗。

## 5.2 从 CPTSD 中毕业

### 5.2.1 康复与毕业

不少学者坚定地认为 CPTSD 不可能彻底康复，比如《不原谅也没关系》的作者皮特·沃克。但仍然有不少幸存者十分自信地报告了自己的康复体验。这使 CPTSD 的康复带上了一定程度的玄学色彩。

康复与痊愈都是典型的病理学概念。它们以个体受伤之前的状态为基点，而治疗就是通过各种干预手段帮助个体回归基点。正如严重的疾病都会留下各种后遗症，CPTSD 不可能完全康复也在意料之中。

但是，将心理创伤视同生理创伤的做法终归只是一种粗糙的类比。人的心理成长具有不可逆性，很少有人希望自己历经生活的洗礼却毫无长进，康复的概念首先在理论上就无法适用于心理创伤。如果我们能够理解每个健康人体内都有十几万种病毒，就更容易理解病理学范式的局限性——它无法解释我们和自己体内这些病毒的关系，甚至连病毒的概念都会遭受质疑。相比痊愈或康复，社会关系范式更倾向于使用毕业（graduating from CPTSD）或创伤后成长（post-traumatic growth）的说法。毕业生不以康复为目标，他们拥有更具超越性的追求。他们凭借自己的天赋和韧性，胜任了命运安排的艰巨挑战，走向了新生。

### 5.2.2 强者与弱者

所谓强者或弱者并不是什么严谨的概念，如果愿意，叫成智者和愚者甚至“幸运儿”和“倒霉催的”也没啥问题。这里论及强者与弱者，并非为了制造二元对立，而是为了引出最特殊的一类幸存者。

在小说《遥远的救世主》中，作者豆豆借主人公丁元英之口道出了她的强势文化与弱势文化哲学。这一思想同样适用于心理自助理论。心理治疗的最终目的本来是为了帮助人们变得更强（更具胜任力和适应力），然而当前的社会现实决定了依赖心理治疗的人大部分都是弱者。这浓厚的弱者氛围严重影响了心理治疗理论的话语建构。很多创伤治疗理论自带一种“弱者气质”，它们可以帮助幸存者改善症状，却无法帮助他们超越创伤。

弱者首先以康复或痊愈为理想，求之不得后，态度逐渐转为学习接纳与共生。强者以“毕业”为节点，凭借自己超人的智慧和毅力，不断走向新生。前者忍受的是伤口滴血的痛苦，后者忍受的是分娩的痛苦。在强者看来，弱者所谓的自救只是在不停地舔舐伤口，按摩伤口，让它不再流血而已，根本算不上什么科学。弱者总是喜欢假定自己在受伤之前处在某种“完美状态”，把心理治疗理解成向完美状态回归。然而这种向后看的康复注定只是奢望。当康复的梦想破灭后，“与 CPTSD 共存”的言论也就成为了主流。

人要成长，就必须向前看。成长好比健身，肌纤维在不断地轻微撕裂和超量修复的过程中变得越来越粗壮。强者才不希望自己折腾了半天，最后又回到原点。世上除了作茧自缚抱残守缺之人，又有谁不是遍体鳞伤呢？创伤让弱者陷入 CPTSD 的地狱，让强者变得更强。它是弱者的墓志铭，是强者的磨刀石。

在经过长期的挣扎后，很多人不再追求成为强者，转而开始为自己的处境寻求辩护，以实现自洽，获得安慰。但总有一些不屈之人，他们的心中始终埋藏着一颗强者的种子。社会关系范式所做的正是为这些人指明方向。他们的自强之路是一曲人类生命力的赞歌。他们用实力证明，CPTSD 不仅可以“康复”，而且可以超越。本文最关注的正是这类人群，他们是自己的“革命者”。社会需要强者，也需要弱者。强者值得骄傲，弱者也不丢人。比起互相嘲讽和指责，我们更需要尊重各自的命运，扮演好各自的角色。

## 5. 2. 3 毕业的现象学指征

总体来看，CPTSD 的毕业具有以下现象学特征。这些体验之强烈，常令当事者有重生之感。

### 1) 能够稳定地维持安宁而警醒的精神状态。

所谓安宁，是指主体不再感到麻木，不再陷入神游。丰富的环境信息同时涌入脑海却不再引起感官超载，而是成为了精神的一种滋养。个体在刚刚找到这种状态时，往往会展现出如母亲怀抱般的幸福感。所谓警醒，是指一般意义的压力不再使主体感到焦虑、恐惧和羞耻，反而可以让主体变得清醒、灵活、机敏和振作。主体在互动中可以一边体会，一边思考。他找到了自己的“中立状态”。

## **2) 变得爱好活动。**

主体在空闲的时候总是忍不住要动起来，觉得必须给自己找点事做，但他并不会为此焦虑。

## **3) 平常心成为心境的基调。**

主体不再有遗世独立之感，能深切感受到自己是人类中的普通一员。自己的烦恼仿佛水滴一般，可以很自然地融入人类情感的汪洋之中。主体的气场给人一种熟悉的、易于交流的印象。亲社会性得到充分激活，维持情感联接成为了自然而然的事。主体不需要思考就能够在互动中感受到他人的个性和倾向，能够自然形成良好的边界感。他找到了人类的“日常状态”。

## **4) 闪回变得具有建设性。**

闪回不再使自己崩溃，而是成为了过往自己与当下自己的一次对话，成为了当下自己与过往自己的“相互共情”。极端的闪回变成了寻常的“记起”，从灾害性的风暴变成了可利用的资源。它不会消失，但也不再可怕。抱持闪回和消化闪回的能力是情绪智力的重要组成部分，这种能力的大小是强者与弱者的根本区别。

## **5) 强烈的灵性体验。**

强烈的灵性体验是 CPTSD 康复过程区别于一般意义的 PTSD 康复过程的最显著特点。

所谓灵性体验，可以理解为体验感受和意识对象的错位。比如上文所说的什么也没做，却体验到了像在母亲怀里一样的感觉。这可以比拟为儿童时期因为遭受情感遗弃而封闭了感官的孩子终于等到了母亲的到来。他激活了封闭已久的感受，投入了世界的怀抱，恢复了与他人之间最基本的情感连接。只不过由于童年的母亲和自己都已不在场，所以这种体验就成为了一种难以言说的“神秘体验”。

CPTSD 的康复过程具有螺旋上升的特点。在不断循环的过程中，主体经历的闪回会越来越强烈，应对闪回的资源也越来越丰富。每轮循环结束后的灵性体验也会越来越强烈。有的人甚至会在觉醒时感到天地之间弥漫的终极“大爱”。一些人由于幸福来得太突然，认识不到背后的具体原因，很可能因此走上玄学之路。

## 6) 享受一般意义的对抗

日常生活中的普通冲突不再令自己感到羞耻或者如临大敌，而是成了维持唤醒的最基本工具。

一位高中数学老师正在上课，一位休假结束的学生从后门悄悄走了进来。学生们齐刷刷地扭头观看。老师批评道：“看什么，这位同学脸上有高考题吗？”学生们笑了一下，回过头继续听课。这中间所有人的反应都没有任何问题。学生们表现出了应有的警觉性，老师尽到了维持教学秩序的责任。我们每个人都是在这样的对抗中成长的。如果养育者无法成为一个称职的值得对抗的有力角色，被养育者就很难发展出内在力量。

## 7) 积极迎接生活挑战

这些体验代表主体已经回归了健康的“中立状态”。好比一个常年卧床的人终于挺拔地站了起来，可以灵活地开展各种活动。但是主体要想融入社会生活，实现自我价值，还要充分接受生活的洗礼，补全在人格发展方面落下的功课。这同样是一个宏大而严肃的人生课题。主体将带上自己久违的生命力，投入生活的洪流，开启人生的“二次成长”，就像一个刚毕业的大学生投入了充满机遇和挑战的社会那样。

# 5.3 迷路者的小故事

注意：本节涉及较为具体的生活经历，容易触发情绪闪回。

用身体或生活的语言讲述心理的故事，常常比貌似严谨实则苍白地堆叠名词更加准确。这里列举几个描述幸存者日常状态的故事，这些故事既有真实成分，又有隐喻色彩。请留意其中能够引起自己共鸣的部分，它们将帮助自己完成创伤的显著化。

## 5.3.1 自我认知类

### 1) 散场

众人欢庆之时，他躲在窗外默默地观望着场内的热闹与精彩，一边期待，一边逃避。散场之后，他悄悄走入场内，在寂寞与孤独中想象与回味。孤独是

他生活的基调。他被孤单感所包围，总是感到缺少了什么（被欢迎，自己的社会性存在得到确认），又想不起来是啥。

## 2) 忧伤的音乐

他喜欢沉醉于旋律优美的音乐。但与一般人不同的是，不论什么音乐几乎都能被他品出忧伤的味道，仿佛所有的音乐都是在用乐景写哀情一般。沉醉于这种忧伤体验不仅无助于放松，反而进一步削弱了身体的活动性。直到有一天，朋友指出了他身上的孤独感，他才意识到这种忧伤其实源自他的寂寞与孤独。

当人们为某物心动时，他们会用行为表达出这种心动，然后期待从互动对象或其他参与者那里得到回应，得到回应的心动就会发展为真正的喜悦。如果这份期待落空，那么他们就只能收敛自己的行为，将这份心动压抑下去。这种心动被压抑的感受就是忧伤，它等同于心中的美好事物被摧毁时的体验。

## 3) 寒颤

他第一次体验“寒冷”的感觉。他感到身体在自发地收缩甚至颤抖，可他不知道该做些什么，也没有人告诉他该怎么做。他要么顺应身体的冲动蜷成一团，要么躲避任何让他产生这种体验的环境。直到有一天，他发现可以在寒冷时穿上衣服。

## 4) 痛苦的歌者

只要伤口开始作痛他就唱歌（神游）转移注意，当他转移注意的能力炉火纯青以后，他经常不自觉地唱起来却忘了原因为何。他以“精神病”自嘲，但心有不甘。

## 5) 莽撞的盲人

压抑的成长环境令幸存者不能区分平和的宁静、尴尬的沉默和危险的死寂。长期的精神紧张使幸存者难以区分安全的放松感和危险的坠落感，因而他们容易将自己置身险境而不自知。

## 6) 蝴蝶效应

他恍惚而又慌张地走在上学路上，完全没有注意到来往的车辆。突然，一只大手一把拽住了他。他扭头才发现居然是个多年未见的老同学。就在这时，一辆疾驰的大货车与他擦肩而过，他差一点就非死即残。

命运就是这么奇妙，充满了各种机缘巧合。很多时候，一个小小的失误就足以令以后几十年的努力相形见绌。在不经意间，我们已经一次次与死神擦肩。幸存者众多复杂问题的根源，常常只是来自人生起点上的一点点偏差。蝴蝶效应听起来很酷，但只有当它落在我们身上时，我们才能感受到它的分量。人生的戏剧性是多么令人唏嘘，感恩的品质又是如此难得。

### 7) 声东击西的生理缺陷

这是一个典型的“磨损性创伤”案例。

他的双足有些畸形，但因为没人看得见，所以他不以为意。他也从未觉得这和自己身上的其他更严重的问题有什么关联。真正让他痛苦的是驼背、腰痛和极差的平衡能力。他从小站不直，走不稳，稍微一动就累，却从未得到任何正确的指导，只是不断地得到“矫情”“脆弱”“废物”的评价。直到有一天，他读到一篇关于足外翻（因足骨发育异常而引起的一种病征）连锁反应的文章。他尝试照着文章所述摆正了双脚姿势，意外发现自己居然可以轻松地站直了。一种前所未有的轻盈灵便之感涌遍全身。可他还来不及高兴，就感到一阵尖锐的刺痛从脚底传来。他终于意识到了，自己长期以来所谓的腰背问题根源全在脚底。腰背的症状正是身体努力适应足部异常的必然结果。因为足部问题的发展是渐进的，身体可以及时适应，所以他从未感受过来自脚的痛苦。身体通过“足外翻”、“胫骨内旋”等方式将尖锐的局部问题转化成了温和的全局问题。身体的适应使问题变得更容易忍受了，但也同时将他长期固定在了活动能力严重受限的体态，最终招致了各种创伤，损害了他的身心健康和生活质量。

明白了这些以后，他开始努力学习像正常人那样走路，同时努力进行康复训练。一段时间后，脚底长出了老茧，疼痛变得可以忍受了（这个彻底解决需要手术，而手术成功率并不高，他选择了接纳这一缺陷，学会与之共处）。在康复过程中身上各种肌力失衡的问题一一暴露又被一一解决。这为心理创伤的康复做好了生理上的准备。

### 8) 笑场

笑可以迅速抖落紧张感，是比深呼吸还简单的放松手段。笑声可能意味着放松，也可能意味着对压力的抗拒和回避，无论这些压力是建设性的还是伤害性的。简单的一声笑既可能打破剑拔弩张的对立，也可能破坏辛苦建立的气氛。

严重的创伤幸存者经常给人以“傻乐”的印象。

社交互动意味着能量的涌动，可他完全不知道如何利用这些能量。体内被卡住的能量已经使他不堪重负了，他无法再容忍更多的情绪。他时刻都在准备逃避，甚至可能在重大场合极不合时宜地笑出声来。自笑加上神游，相当于持续地给心灵“按摩”，虽然无法消除压力，却让痛苦变得可以容忍。他在脑海中各种可笑的场景中神游，不时发出笑声。对笑声的抑制又会消耗本就不多的意志力。他只能放纵自己不断傻笑，这种表现与精神分裂症的“自笑”极其相似，简直令他怀疑人生。

### 9) 床边的魔鬼

那时的他还是个孩子。他在半夜醒来，看见如深渊般漆黑的魔鬼就站在床边，不声不响也不动，默默地盯着自己。他感到恐惧，同时体会到了深深的孤独感，仿佛坠入无底深渊。他想哭，但知道没人听得见。他听到了外边道路上车辆渐行渐远的声音，他知道那些匆匆行人与自己无关。他的家人都在外地谋生，他们现在帮不了自己。他听着客厅里座钟的滴答声、窗外清风吹动树叶的沙沙声，知道周围一片寂静。四周一片昏暗，这是三更半夜。他只能自欺欺人地让自己再度睡去，而他的身体被留在了创伤中。从此风声、钟声、幽夜等等一切原本象征安宁的意象都深深打上了创伤和孤独的烙印，他的世界被恐惧和孤独感淹没了。

### 10) 脆皮鬼与胆小鬼

脆皮鬼是特别容易受伤的人，胆小鬼是难以将高唤醒状态的能量转化为行动的力量的人。胆小与脆皮互为因果。他们把自己和环境对立起来，轻率地把自己放在了“猎物（被支配者）”而非“猎人（支配者）”或“合作者”的位置，甚至都懒得挣扎一下。如果说低唤醒状态下寻找完美解决方案的能力体现了人的创造力，那么高唤醒状态下的危机应对能力体现了人的资源储备。幸存者往往重视创造力而轻视资源储备。

### 11) 没睡醒的人

活跃的身体才能产生丰富的感觉刺激，丰富的感觉刺激是维持唤醒的前提。二者构成正反馈循环。他的同事总是评价他仿佛从未睡醒一般。

## **12) 脱臼的肩膀**

心理创伤好比肩膀脱臼，脱位痛苦，复位也痛苦。主体自救的过程就好比自己凭借努力战胜痛苦完成复位。其间的笨拙、惊慌与无措都值得被理解而非被嘲笑。而主体想要得到别人的理解和支持，首先要学会理解并支持自己，幸存者必须学会自我同情（self-compassion）。

## **13) 辗转反侧**

他并不失眠，但他每次睡着前，总是要辗转反侧半天。在他还住集体宿舍时，这一习惯曾给下铺的室友带来很大困扰。他不停地改变身体姿势，但始终感觉浑身不自在。他没有意识到这些如同关节炎一般寄存在全身各部位的紧张状态正是心理创伤的遗迹，它们在身体需要放松时或外界干扰减少时（比如晚上睡觉前）暴露出来。躁动是幸存者下意识地调节这些寄生性紧张的手段。如果他们连躁动都不被允许的话，这些寄生在身体中的紧张状态就可能引发更复杂的身心问题。

注意这个故事存在潜在的复杂性：全身性的肌肉或关节不适可能是某类肌肉或关节缺陷（比如全身性韧带松弛）导致，而这种全身运动系统的缺陷造成的脆弱性可能使主体对创伤十分易感。因此他的这些不适可能是心理创伤和生理缺陷混合的产物。

## **14) 叹息**

我们在完成一项紧张而艰巨的任务或者放弃一项无法胜任的任务后，往往会长叹一声”。这一声长叹卸载了身上积蓄的紧张感，降低了唤醒水平，使我们进入了一种相对松弛的状态。因此叹息具有卸载压力、打断驱力的效果。幸存者（尤其是卡在克制阶段的幸存者）由于微活动水平下降，他们在日常的感受与思考中常常习惯性地把身体绷紧在远超常人的水平，在感受和思考结束后也就需要更多的放松，因此往往会有习惯性的叹息。

为了能保持一定的专注，我们必须与身边的人分享一定的控制权，所以他们莫名其妙的一声长叹不仅会打断他们自己的驱力，也会打断我们的驱力。积极的人都不愿意跟整天唉声叹气的人相处，幸存者就这样推开了能帮助自己的人。

## 15) 扩句与缩句

心理问题的形成和治疗的过程非常像小学语文课学过的缩句和扩句。问题形成的过程就是习惯缩句、忘记原句的过程，疗愈的过程就是还原（扩句）并重新适应的过程。

例：

原句：我爸爸的爸爸是我的爷爷。

缩句：爸爸是爷爷。

路人听后大惑不解，爸爸怎么会是爷爷？这孩子傻了吧？当事人已适应缩句的说法，同样无法觉察问题所在，也陷入了困惑。这就是问题形成的过程。

要破解这一问题，就要对问题怀有充分的敬畏和好奇。严肃地思考一下，什么情况下“爸爸是爷爷”这种表达会成立呢？我们很容易想到一种情景：

爸爸严厉地对儿子说：“我的爸爸是你的爷爷。”儿子若有所思地复述道：“爸爸的爸爸是我的爷爷。”爸爸赞许道：“说得对，以后就这样说，记住了吗？”儿子骄傲地说：“记住啦。”然后，儿子转身冲着一个陌生人大喊道：“爸爸是爷爷！”儿子甚至还没上过语文课，就精确地理解了句子的主干。这是孩子们的语言天赋。

绝大多数心理问题都可以映射到这种亲子互动情节中。

## 16) 偷窥者/旁观者

他从未全身心投入过任何活动。参与感的匮乏使他对一切交互对象都怀有一种将信将疑、欲拒还迎的态度。他把自己卡在了探索前的定神阶段，永远也不会展开真正的探索，只活在自以为是的观察和想象中。他甚至会沉醉于这种“身处其中却置身事外”的感受。

## 17) 苛责者

幸存者很容易被各种自主性很强但极不靠谱的人吸引，成为其附庸。为了能和这些人共处，他们甚至愿意忍受各种苛责乃至羞辱。如果我们观察这些“垃圾人”，就会发现这些人身上普遍拥有一种幸存者最为缺乏的强大能量（类似于“匪气”）。这种野蛮原始、简单粗暴的能量虽然有显著的破坏性，但可以使这些人表现出强大的活力和抗争精神，这在幸存者的眼中具有别样的魅力。

幸存者普遍存在“启动困难”，苛责与羞辱可以产生额外的刺激，促进活动的发起和完成。如果没有人为他们苛责，他们甚至会在脑海中想象出一个苛责的声音不断催促自己，让自己提高效率，这样的声音就是“内在批评者”。可见，幸存者无法走出创伤的阴影，一定程度上是因为他们已经对创伤中寄存的能量形成了依赖。他们很难意识到活动的效率是由互动的流畅性决定的。如果我们能够在健康的人际关系中和互动对象建立积极的情感连接，在互动中体验到流畅感，活动效率自然会迅速提升，自己也会变得更有力量。幸存者的低效率不是因为缺少督促，相反，他们由于过分的自我苛责而缺少建立和维持交流圈的耐心和激情。

### **18) 否定者**

这个故事一定程度上体现了创伤的代际传递模式。

创伤化的养育者在回答需要技巧的问题时会触发强烈的情绪闪回。如果提问者是陌生人，他会刻意抑制自己，避免失态。但如果提问者是被养育者，他就可以无所忌惮地宣泄情绪。他不会回答问题，而是会直接斥责提问者“愚蠢”。在被养育者的记忆中，自己的表达欲总是被养育者否定，似乎他一开口就只会暴露出自己的愚蠢。慢慢地，他变得畏惧表达，总是为自己问不出好问题而羞耻。他已经忘了，如果自己认真的倾听和真诚的提问遭到了否定，自己首先应该感到愤怒而非羞耻。他疲于在提问前进行自我审查，于是聪明地习得了“反应抑制”，完全丧失了好奇心和探索欲，这样他就很少需要提问了。探索的缺失使他对世界极为无知，他也就更问不出好问题了。自我封闭使他的创伤化程度越来越深。

### **19) 抱着石头的人**

如果把遭遇创伤性事件比作被丢了一块巨石，石头太重，难以负重前行，那么哀悼是把石头稳稳地放在地上，愤怒是把石头砸回去，癫狂是抱着石头乱撞，抱怨是抱着石头哀嚎，抑郁是抱着石头躺在地上，神经质是带着石头挣扎前行。

### **20) 学外语的人**

幸存者常用“学外语”来形容自己学习人际交往技能、发展适应能力的艰

难程度。这并不是矫情。成年幸存者实现“二次成长”的难度完全可以跟学外语相提并论。

语言学家龙飞虎（Chris Lonsdale）用亲身经历证明了，成人之所以难以高效掌握一门新语言，并不是因为大脑学习能力退化，而是因为没有人再像对待小孩子那样，用纯粹的热情、关怀和耐心对待他们。他们也很难再像小孩子那样，充满激情与好奇地拥抱一场新鲜的互动而不带任何先入为主的偏见。创伤幸存者之所以难以发展适应能力，也是一样的原因。龙飞虎的研究为人们理解“学习”带来了全新的启发。幸存者要想完成自己因创伤而被落下的人生功课，实现二次成长，就必须珍惜生活中的一切善意与关怀，抓住一切机会去应用这种婴儿般的学习方式。

### **21) 未竟之事**

他总是习惯于一个人默默埋头探路。当别人把他从沉迷中唤醒时，他那冷峻的神态简直令人生畏。他自己也常常为自己如此缺少亲和力而懊恼。直到有一天他意识到，自己与外界的隔阂是因为自己还有“未竟之事”。他被困在无人之境太久了。他要修好路标，画好地图，要把重要的信息带回给世人。他的冷漠不是因为什么人格缺陷，而正是因为与世界之间的深切羁绊。

## **5. 3. 2 人际关系类**

### **1) 宅男上街**

一名从3岁开始宅家20年的宅男在励志鸡汤的鼓励下终于走出了家门。为了有足够的安全感，他带了很多的钱，结果第一次上街就遭遇了抢劫。从此他看谁都觉得是想来抢钱，更加不愿出门了。励志鸡汤只鼓励他上街，却从来没有告诉他第一步该怎么走。

### **2) 缩头乌龟**

小乌龟躲在壳里瑟瑟发抖，恐惧淹没了感官，使他无法接收环境的反馈。于是他一辈子都没再出来，甚至忘了该怎么出来。

### **3) 半生不熟的朋友**

他有很强的表达欲，总是很慷慨地与人分享自己的知识或经历。但他发现

别人似乎都不怎么感兴趣，甚至时常出现鄙夷、不屑等反应，令他感到挫败甚至愤怒。偶尔有人摆出了感兴趣的样子，他兴奋了半天，结果发现要么对方和自己根本不在一个频道，要么这只是一次捉弄。他终于崩溃了，变得抗拒互动，抗拒社交。即使有人真心愿意接近他，他也只能在惶恐中裹紧自己的盔甲。

经过了许多年的反思，他终于意识到自己从未正确认识与他人的关系。那些伤害他的人不过是半生不熟之人，他们的反应只是对被冒犯（“冒犯”可以理解成主体感到自身的定向反应受到了恶意的干扰）的反击而已，其中只有少部分出自真正的恶意。而那些真正愿意亲近他的人、真正可结交的人，反而很多时候都被他忽视了。

在陌生的情境中，我们最自然的行为与别人的会有很大不同。如果我们将彼此作出不习惯的动作，就会令自己和他人同时感到不舒服。建立熟悉感的过程就是我们从身体上（而不仅仅是意识中）感受到与他人同步，与他人拥有共同经历的过程。他的身心状态长期紧张，从未体验过舒展与同步，也就从未体会过“熟悉”和“陌生”的区别。他想当然地将自己的家庭关系扩展到了社会中，在吸引了一小部分人成为朋友的同时，也招来了无数的恶意。

#### 4) 不经意间的招惹

由于认知僵化，幸存者对人际冲突十分迟钝。他对各种利害关系的处理往往简单粗暴，虽然主观上毫无恶意，但常常给人以蛮不讲理，盛气凌人的印象，因此很容易招致他人的激烈反抗，使自己遭受出乎意料的恶性报复。他不知道自己为什么这么容易引起他人的敌意，逐渐在沮丧中陷入习得性无助。

#### 5) 无聊的感悟

他对驱力的引导比常人吃力得多，应对各种挑战都需要更多的生理动员和心理建设。当挑战胜利完成后，他的成就感也就比一般人强得多。这种强烈的成就感使他急于向身边的人分享自己的感悟。可是，人类的生活语言并不是为这些复杂微妙的感悟准备的。他努力了半天，讲出来的东西在别人听来要么只是稀松平常，要么根本不说话。无聊的表达和兴奋的状态之间的失谐感使他给人留下了“愚蠢”的印象，他的沟通欲深受挫败。长此以往，他代偿出了强烈的自恋倾向。

## 6) 碎片化的养育者

设想你只是一个孩子，你的一切资源都来自某个人。你受到的各种呵护都来自他，而你受到的各种伤害也来自于他。他鼓励你作出各种行动，可你作出的任何行动几乎都会遭受他的否定。你应该如何面对他？在他对你进行伤害时你应该如何反应？你的脑子不够用了，认知加工无法完成，于是你把自己变成了一个精神病人。

漫画《风云》中的第一邪皇在一次与儿子比武的过程中被逼出了魔性，挥刀劈死了儿子。电视剧非常形象地用阴阳脸表现了他魔性上头的状态。创伤化的养育者都是这样很容易唤醒魔性的人，只是他们不会给自己“化妆”，所以只能靠被养育者自己去察觉变身信号。认识到养育者一定程度上是精神病人，是很多孩子挣脱家庭困境的起点。认识到养育者随时可能变得不可靠，意味着接受了“养育者碎片化”的现实。

养育者的碎片可能散落在世界上的任何角落。主体需要做的是不再把养育者的反应当作完整的参考系，而是去观察、模仿其他人：邻居、老师、同学的父母、书里的角色、电视里的形象，等等。不靠谱的父母身上也有养育者的碎片，甚至可能是最多的，否则孩子活不到能见到邻居的那一天。我们应该珍惜生活中积极互动的经历，珍惜善待自己的人。

在这种“替代依恋”的滋养下，孩子同样有机会获得健康成长，他们甚至可能比常人更加深切地体会到这个世界的美好与善良。

## 7) 停滞的代际链接

有一些成年人，完全有能力独立生活，自主决策。他们明明知道父母的一些说法根本没道理，但还是很容易受其影响。实际上影响他们的很可能不是父母的看法，而是父母的感受。在这些没道理的意见背后，传达的是父母的焦虑、不安、担忧等各种消极情绪。这些情绪都可以感染他们，让他们产生同样的感受。当他们明白这些感受属于父母以后，就会明白自己其实很在乎父母的感受。他们希望自己能让父母放心，也希望父母能让自己放心。

父母和子女最密集最深入的互动往往发生在子女很小的时候，随着子女年龄渐长，子女和世界的互动越来越深入，和父母的互动逐渐流于表面。子女和父母之间的互动流长期得不到更新，他们之间的互动方式也得不到发展。在父

母眼中，子女可能从未长大，而子女也会在和父母的互动中不自觉地“退行”到小时候和父母争吵的状态。这就是互动流的惯性。子女为父母的不可理喻感到烦恼，但他们不知道，这些责备和偏执可能父母向他们表达关心或索取关心的唯一方式。要想打破这种惯性，子女就要打开思路，主动更新互动流，向父母提供关心自己的新方式。我们可以让他们看到自己乐观积极、充满能量的一面，让他们感到自己生活充实，富有意义，也可以不时地给他们带些东西，带着他们出去玩，和他们分享自己的经历和见闻，让他们感到他们仍然有能力参与子女的生活并发挥积极作用。让他们认识到曾经的孩子已长大成人，能够独当一面，能够主动关心他们，他们的状态自然而然会发生变化，这样他们和子女才有可能互相放心。与其期待自己能够改变他们，不如先看看自己能改变多少。

自己可以通过调整自己和他人互动的细节从他人身上获取自己需要的反应，最终使自己关心的人产生自己期待的改变，这是一种非常重要的“开悟”体验。我们和他人互动的方式与我们和自己互动的方式是一致的。当我们明白了自己不能直接改变他人，也就明白了为什么 CBT 经常在自己身上失效。CBT 所强调的纪律和约束在很多人眼中都是和“强迫”绑定的。强迫只会触发创伤体验，唤起逆反心理。CBT 能够起作用的前提，是我们给自己定下的目标和原则真正体现了自己秉持的核心信念和自己最迫切的需要。如果我们不仔细观察自己的言行，充分体会自己的感受和需要，我们就不可能制定出值得自己坚持的计划。回想学生时代的自习课，明知道自己希望专心学习，可总有一些过度活跃的同学给自己制造着不大不小的干扰，让自己分心。如果此时有一位讲原则有威严的老师坐在讲台上，他几乎不需要做什么，我们的学习效率也会极大提升。CBT 所强调的纪律和约束就是这样一位老师的角色，它是一种温和而坚定的内心声音，守护着我们的原则和信念。很多受心理问题困扰的人在他们最关键的成长阶段缺失了这样一位角色，导致他们没有发展出健全的自我约束和自我驱动能力，所以他们现在才需要用 CBT 补上这样的角色。

## 8) 被抢的台词

当他想要请教上位者问题时，上位者从不提供任何有意义的信息，只会指责他死脑筋，不懂灵活应对，把他整得很无助。我们请求上位者是为了获得明

确的原则性方向性信息，这些基本的信息一旦明确，下位者自然会充分考虑具体操作中的余地，“灵活应对”是下位者的台词而不是上位者的台词。上位者是草包，下位者就只能自己去想象原则，把自己变成死板僵化的人。

在身心智模型中，上层结构是下层结构的上位者。如果养育者总是抢被养育者的台词，被养育者就可能养成十分纠结的性格，给人一种经常“左右脑互搏”的印象。

### 9) 哼警报的人

他茫然地站在那里，眼神空洞，头脑发蒙，他觉得自己应该想到些什么，可又不知道该想些啥。反应抑制使他情感淡漠，如果不允许自己神游，他就会感到茫然和空虚。此时远方一辆救护车驶过，响起“呜呜”的警铃声。他仿佛在漆黑的夜空中看到一颗流星一般，突然兴奋起来，也跟着发出了响亮的“呜呜”声。附近所有的人一齐看向他，那眼神就像发现了一个精神病人。他感觉到无比羞耻，好不容易放松了一点点，最后却蜷缩得更紧了。

### 10) “驯化”

借用《小王子》中的“驯化”概念，心理创伤是幸存者与创伤性事件互相驯化的结果。床边的魔鬼使一切普通的意象都被打上了创伤的烙印。对创伤的治疗和超越也是相似的驯化过程。无论是房子、星星还是沙漠，它们都因为某种看不见的东西（神秘的宝藏、一朵玫瑰花、隐藏的水井）而美丽。望向心中的星空，问问自己：“绵羊”是否已经把“那朵花”吃掉了？你会发现一切都会因你的答案而不同。“驯化”是一种深刻的交融。

### 11) 外来者

当幸存者以外来者的身份进入某个特殊氛围中时，由于氛围中的其他人不存在相似的定向反应，主体难以理解自身的定向反应冲动而无所适从，因认知加工困难而出现焦躁、兴奋等情绪异常。

### 12) 完美之人

CPTSD 幸存者为取悦创伤化的养育者而构建了一整套精细而不切实际的标准人格或理想人格。所有符合标准的行为都是理所当然的，而所有不合标准的行为都应当受到谴责。如果一时找不到这样的标准，他就会崩溃。对完美之

人的执念，使他在人际交往中对他人偏执而苛刻，对自己缺乏自知。

### 13) 审判者与罪人

每当他恢复一点点活力时，创伤化的养育者那严厉的神情和苛刻的指责就会立刻将他打回原形。他逐渐习得了对自身天性的恐惧和羞耻。当他将这种恐惧与羞耻扩展到对同龄人的态度中以后，他的异常就再也无法通过和同龄人的健康互动得到矫正了。

羞耻感强化了自我关注，退缩限制了现实知觉，强烈的想象知觉把这种自我关注包装成了外部关注（这也是情绪推理），仿佛自己是审判庭上的罪人，永远被一群审判者苛责的目光所包围。他人只需要散发出和审判者相似的气场或语调就足以唤起幸存者的焦虑、恐惧和羞耻，幸存者就这样成为了一个“懦夫”。他们在互动中总是轻易把自己放在不对等的地位上，在“地位博弈”中总是处于劣势，使自己非常容易受到催眠暗示，自身的能动性根本得不到发展。

他们的成长环境使他们难以区隔养育者身上养育性的一面与摧残性的一面。如果我们能够以成年人的视角重新体会与原生家庭的互动过程，就有可能理解并转化那些适应不良的心理状态和认知图式。虽然完美的养育者并不存在，但是聪明的儿童善于通过观察和探索，更多地和养育者身上养育性的一面建立并发展关系，在此过程中，儿童会逐渐体会到人格的复杂性，慢慢地能够理解养育者的缺陷与不足，最终学会客观地看待人的优势和缺陷。CPTSD 幸存者若要突破自我，就必须学会与原生家庭和解，这和解的过程既是整合，也是哀悼，更是独立。盲目逃离养育者的人无法发展出自我的“父性”和“母性”，他们没有责任意识和自律精神，不会照顾自己也不会关怀他人。

### 14) 奴才

他倾向于不假思索的接受种种限制乃至伤害，然后小心翼翼地寻求与种种威胁共处，然后在不断受挫中习得无助。这称得上是一种自虐。

他的自虐倾向源自创伤化的养育者留下的心理阴影。他在和养育者互动的过程中，一方面他的身心表达了强烈的抗拒倾向，另一方面他的认知告诉他“他们是爱你的，你也应该爱他们，这样紧张成何体统。”主体在认真尝试某项活动时处在一种笨拙的“脆弱状态”，这种状态下主体会向同伴分享一部分自身的控制权，许多创伤都是在这种状态下由不可信的同伴造成的。主体越是投入，自

身就越脆弱，交出的控制权也就越多，受到的创伤就可能越重。分享控制权是人与人相互了解并建立信任的最基本途径，一般人可借此识别同伴的可靠程度。而他在盲目依赖同伴的同时表现出强烈的回避倾向，显得认知混乱，行为矛盾，效率低下。巨大的精神压力使他更容易与负面情感而非积极情感共鸣。他的身边逐渐形成了一个情绪化社群。

### 15) 爱的故事

创伤总是从家庭中最具影响力的人开始，蔓延至每一个家庭成员。了解创伤的代际传递机制不是为了怨恨父母。相反，深刻认识到痛苦的意义可以提高自己对痛苦的承载力，从而有勇气面对痛苦，消化痛苦。自己努力消化痛苦的过程正是承担家庭责任的过程。家族中世代传承的业力将在自己身上终结。不论创伤如何揭示了残酷的家庭真相，这最终仍然是一个关于爱的传递的故事。

共情可以传染创伤，这提醒我们爱惜羽毛，不要在不值得的人身上浪费能量。

### 16) 过度自觉之人

幸存者的情绪推理习惯使自我关注被自己解读成了外部关注。他们把这种自我关注倾向推己及人，导致他们很容易高估别人的行为逻辑中存在的各种限制，因此常常基于所谓“完美之人”想当然地对他人作出各种推断，并对他人出乎意料的表现感到愤怒。他们如果能放下苛责，那么也将收获自由。

### 17) 身后的眼睛

一些幸存者的情感底色极为诡异，他们时常感到背后仿佛有一双眼睛，在冷冰冰地看着自己。他们无法解释这种感觉，甚至可能因此变得神神叨叨。实际上，这种被冰冷目光监视的感觉就是掺杂着强烈孤立感的羞耻感。创伤会限制人们表达情绪的能力，导致这些人只能诉诸这样画面感鲜明的惊悚表达。羞耻与恐惧互相促进。如果一个人的情感底色充斥了太多羞耻，他就会成为众人眼中的怂人。

这种颇具画面感的表达虽然惊悚，但却创造性地将羞耻具体化了。这种将情感具体化的能力是人类的本能。早在史前时代的岩洞壁画中，人类就已经充分展现了这种天赋。这种被冷眼监视的感觉提示了羞耻感的来源。它告诉我们，

被毒性羞耻感支配的个体失去了与那些“身后的眼睛”相处的能力。

所谓身后的眼睛，就是位于生活舞台背景中的各种人。当我们参与社会活动时，我们不仅在与具体的个体打交道，我们也是在和环境中的所有人打交道。我们的一举一动都可能产生广泛的影响，进而造成难以预料的后果。当我们在与人争辩时，只要有第三人在场，我们的争辩就会超出单纯争论的范畴，在不知不觉中演变为对第三方的争夺。甚至可以说，在绝大多数时候，我们的争论都是争给第三人听的。如果没有第三方存在，针锋相对的两个人很可能会直接大打出手，因为他们都深知自己根本不可能说服对方。

所有怂人都是对“空气”不敏感的人。他们不知道怎样与这些身后的眼睛相处，却又无法忽视其存在。他们总是困惑于不知怎么地别人对自己的态度就变了。他们在苦恼中寻求各种心灵鸡汤的安慰，这些鸡汤要么告诉他们“走自己的路，让别人说去吧”，要么告诉他们“别想那么多，别人根本没那么在意你”。这种话虽然有一定的安慰作用，但更多时候会把人带到反面，使人愈发麻木迟钝，自我孤立。在复杂的社会环境中，这些人一方面总是严重忽视他人释放出的各种重要信号，另一方面常常对自身行为所释放出的丰富信息估计不足，最后总是“自己都不知道自己怎么死的”。

影片《猩球崛起》中有一个桥段，觉醒的凯撒拿着一袋饼干，让另一只黑猩猩分给大家，但那只黑猩猩一把夺过袋子，掏出饼干就要独吞。凯撒一言未发，只是轻轻点头示意了一下。仿佛在说：“你有胆量就吃吧。”那只黑猩猩随即看到了众猩猩眼中的愤怒，瞬间没了脾气，乖乖发起了饼干。

在这一桥段中，凯撒收获了力量，而那只黑猩猩收获了恐惧。中间起决定作用的，正是大家的目光。当主体感到这些目光如审判之眼一般在冰冷地注视着自己时，就会感到恐惧和羞耻。但是当他感到这些眼睛与自己同在时，就会感到力量。那些能够享受众人目光的人，都是能从众人的目光中收获力量的人。他们看到了众人的情绪随自己而动，感到众人与自己同在。

这种与众人连接的能力是人类的本能。早在原始社会，人类的祖先在草原上和丛林中追捕猎物、躲避猛兽的时候，就已经学会了跟随环境信息和团队氛围的各种微妙变化，及时有效地调整自己的行动，无须大吼大叫就可以完成协作。这种与环境建立并保持默契的能力是我们评估他人智力水平的重要参考。

如果一个人缺少这种能力，就很容易受到轻视和排挤。

怂人之所以怂，不是因为他们愚蠢，而是因为创伤让他们失去了与这些身后的目光相处的能力。在他们的现象学世界里，自己仿佛囚犯一般，一举一动都被冰冷的目光监视着。自己只能埋头干活，连抬头张望一下都是罪过。就算身边没有任何人，他们也会自觉承担起那些监视者的职责，不停地苛责自己。他们天真地以为，只要自己抢先苛责过了自己，就能避免别人的苛责并获得宽恕。

这些人需要做的，不是学会对他人的目光脱敏，更不是用所谓“只要自己不尴尬，尴尬的就是别人”这种自欺欺人的话来安慰自己。这样不仅无济于事，反而会使自己更加孤独，更加无力。相反，这些人需要做的是在每一次互动中更加留意“空气”。如果自己感到无措，不妨放慢节奏，轻轻环顾四周，或许就能从他人的音容笑貌、谈吐举止中意外收获力量。即使他们发现根本没有人注意自己，也会感到自由和放松而非无助。同一环境下的两个人即使不存在任何实质交流，他们也在为对方提供着支持。他们的一举一动都在向对方传递着关于环境的各种信息。告诉对方现在是否值得紧张，是否出现了值得注意的异常。重建人类最基本的默契是创伤幸存者康复过程中的重要环节。对他人的信任使我们可以真正放松。

能够看到别人身上与自己同在的力量，这是极为鼓舞人心的体验。这样的体验只要经历过一次，就足以将所有羞耻感一扫而光。此时那种背后有人的恐怖感觉自然就消失了，个体会感到从未有过的自由。

### **18) 看门人与闭关者/管家与远行的主人**

幸存者沉浸于自己的小世界，需要他人为自己提供各种基本保障，因此往往对他人有着高标准的细致要求，显得极为苛刻，没有边界感。他们对身边的人有着过高的期待和精神依赖，一旦期待落空，他们就会感到失望和愤怒。

### **19) 脱离组织孤军深入而不自知的士兵/迷路的旅人**

无助的人期待援助，但专注的人憎恶打岔。普通人在解决问题时，问题本身会引导他们的探索行为的发展，使他们越来越活跃。而幸存者则相反，他们倾向于依靠安静的思考寻找办法，这可能导致身心活跃度进一步下降。幸存者长期困于指向内心对象的意识活动，不能区分孤独的无助状态和沉浸的探索状

态，他们不但意识不到自己真的非常需要帮助，反而常常对别人的帮助感到嫌弃，仿佛自己被鄙视了一般。他们就像脱离组织孤军深入而不自知的士兵，无力应对敌人却又识别不出战友。生理上处于高唤醒状态而认知上陷于无助。

幸存者回避眼神接触并非由于先天缺陷，而是作为一名“孤立者”，无法确认他人是否安全可靠。他们想要观察环境，又怕引起注意，眼神接触所伴随的高唤醒会让他们感到恐惧和羞耻。他们无法利用恰当的眼神接触获取信息，他们既不知道什么时候应该有眼神接触，也不知道什么时候该把眼睛移开。

## 20) 被遗弃的孩子

想象一名儿童陷入了困境。他可以用语言或者行动表明对抗态度，如果抗拒无效，他可能出现激烈的战或逃反应。如果战或逃反应同样无效，他还可以寻求身边之人的帮助。但如果求助始终无法得到任何有意义的回应呢？这时候，强烈的恐惧感会帮助他封锁感官，使他进入短暂的解离状态。如果对压力的应对过程始终无法完成，解离就会转为相对温和但也更加持久的“神游”。对于许多 PTSD 幸存者，神游的背后都是一种深刻的被遗弃感。他们一方面表现得情感淡漠，一方面又很容易被他人操纵，来自任何人的否定都会使他们伤神。他们在情感上失去了“归宿”。

## 21) 黑暗迷宫

人们面对弱者时很容易暴露出内心最阴暗邪恶的一面。幸存者难以通过人际互动发展认知图式，原因之一就是他很难得到常人的待遇。对于许多幸存者来说，常人都是两面三刀阳奉阴违自私自利的小人，他们分享的所谓经验根本没有任何实际价值。

实际上，幸存者在生活中同样得到了很多善意和关怀，只是他的身心状态使他很难和这些人性中的光辉一面共鸣。正如所有的鲜花在黑暗中都会黯然失色一般。幸存者已经忘了，自己的身体就是最好的探照灯。只要他能够保持和世界最基本的互动，迟早有一天能走出迷宫。就算走不出去，他所留下的痕迹也会成为后来者的路标。

## 22) 学车与解题

对于常人，将成长类比为学开车更容易理解。在无数难以言传的微妙互动

中，人和车逐渐达成默契，动作从生疏僵硬到流畅自然，精力从全神贯注到游刃有余。人的社会发展过程同理。但创伤幸存者习惯于将学习理解为“找原理”或“背公式”。在他们眼里，世界是僵化的，没有活力的。但实际上，僵化的是他们自己。用接纳与承诺疗法（Acceptance and Commitment Therapy，简称ACT）的话说，他们丧失了“心理灵活性”。他们很难理解感受是理智的基础，总是用所谓的理性封锁甚至逃避感受。被压抑的情感会见缝插针地寻找一切出口。幸存者自以为追求“理性”，但在他人眼中不是显得冷漠刻薄，就是显得极端情绪化。

创伤会限制一个人的“学习窗口”。常人学开车，白天可以学，晚上也可以借着路灯学。但是在幸存者的世界里，路灯不存在。他们想在人最少的时间练车，却发现根本不可能。他们无法理解为什么自己的世界没有路灯，于是拼命寻找原因，把阳光也错过了。他们没有时间学习，也就永远不会开车。

世界上既有温暖的阳光，也有阴暗的角落，没有灯就更要珍惜阳光。创伤使人更容易感知环境中的威胁因素，不容易注意到其中的发展因素。即使幸存者身边充满了拥有爱心和激情的人，他们也完全视而不见。在他们眼里，世界充满了冷漠、自私和贪婪，没有人理解自己。可别人却觉得，他们过于神秘莫测，让人根本不知如何靠近。他们拒人千里之外，不能接受也不会表达善意。人不可能从不了解自己的人身上感到爱意，正如人不可能被不理解自己的人说服。远离爱心、关怀和帮助太久，人的心灵必然变得僵硬。他们无法理解自己的各种僵硬表现，开始怀疑自己存在先天缺陷。

接纳别人的善意，找到生活的激情所在，这是必须靠幸存者自己才能启动的课题。他们不伸出手，就永远没有人能拉住他们。

### 23) 拯救者与被拯救者

很多创伤幸存者习惯以“拯救者”的姿态出现在各种关系中，他们有一种强烈的、不可遏制的助人情结。

拯救者往往是因长期受到情感忽视而丧失了活力的人，孤独是他们的情感底色。他们需要依赖别人的活力来驱动自己。但别人太自由了，拯救者必须确保他人在心理上尽可能与自己相似才能使他人的活力充分为自己所用而不会伤害自己。所以他们才会显得控制欲过强。换句话说，“拯救者”同时也是“期

待被拯救者”。他们希望别人能够像自己拯救别人那样拯救曾经被忽视的自己。

很多拯救者为了充分理解并帮助他人而过度付出，甚至不惜耽误自身发展。他们之所以显得没有边界感，是因为他们太努力了，即使面对根本不熟的人，他们也会像亲兄弟甚至长辈一样“热心过度”。如果别人因为警觉或感到冒犯而拒绝了他们的好心，他们会立刻感到像被亲人抛弃了一样。拯救者因为自己受过创伤，因此更容易感受他人的无助，同情心也就更强。他们深切地相信，很多人做不好该做的事情只是因为这些人没有得到本应得到的支持，而不是因为他们自己的问题。因此单从助人动机上来说，他们与常人并没有本质区别，只是程度更加强烈。

拯救者要做的，是认可自己为寻求拯救所付出的努力，充分哀悼自己的童年，不再期待被拯救，将自己对待他人的强烈同情心也用到自己身上，照顾好自己，做好自己该做的事。当拯救者接纳了童年丧失，完成了自我整合，重新捡起了自己的内在力量，不再对别人怀抱过高期待后，他就会重新成为一个热心肠的普通人，而不再是卖力不讨好的“救世主”。

自救需要科学的心理自助知识，需要专业人士的帮助，需要健康的社会关系，需要聪明与智慧，需要不懈的坚持。每一步都很难，任何一场成功的自救都堪称一部心灵史诗。造化弄人，命运残酷，人必须竭尽全力才能在尊重命运与改变命运之间找到自己的平衡。

## 5.4 觉醒时刻的小故事

这里列出几个捕捉幸存者日常觉醒时刻的故事。创伤化严重的个体需要经历很多次“觉醒时刻”，他的觉醒状态才能达到可自我维持的水平，就跟虚弱的身体需要持续锻炼才能强壮起来一样。

### 1) 值得紧张之事

他像平日一样快要迟到了，但是如果跑起来的话倒也来得及。可他就是一点也感觉不到紧张，仿佛存心要迟到一般。此时耳机中的《柴可夫斯基第一钢琴协奏曲》正进行到气氛幽暗诡谲而节奏明显加快的部分。不知怎么地，他的脚步越来越快，居然不自觉地跑了起来。他第一次感受到了迟到是一件值得慌张的事。他跑得很快，却并不觉得累，仿佛身上充满了力量。路上需要转弯，

草木影响视线，他在奔跑的同时还要留意路况，但这已然成为不费吹灰之力之事。最终，他在迟到前最后一秒冲入办公楼成功打卡。在长舒一口气的同时，他感到整个世界变得无比清晰。整天萦绕在心间的噪声消失了，他感到从未有过的放松和清醒，平时总是绵软无力的身躯第一次感到了轻盈和灵活。

这是应激反应第一次使他得到了行动的力量而不是立即陷入了崩溃。他没有用意志强迫自己，而是让涌起的能量带动全身完成了任务。

音乐是幸存者排遣寂寞、寄托情感、保持唤醒的工具。音乐一响，幸存者就陷入了神游，从而避免了面对现实所带来的感官超载或精神空虚之苦。音乐既然可以使他陷入神游、抽离现实，就也可以被用来推动解除自我抑制，将他推入现实。

注意这里说的音乐是真实的音乐而不是神游中的噪音，更不是精神分裂症的幻觉。

## 2) 值得兴奋之事

他在商场里吃完饭，正准备下楼。外边传来一阵异响，随后是人们的喧哗。他早已习惯了反应抑制，所以异响丝毫没有影响到他。毕竟在他的经验里，自己总是为一些不足为道的事大惊小怪，常被当成神经病。他不假思索就适应了这阵异响，就像一般人适应了春节假期的鞭炮声那样。但随后这欢呼声，让他隐约觉得不简单。“还是抬头看看吧。”他这样想着，抬起了头，看见商场门口人头攒动。有的人打着伞，有的人举着手机。异响和喧闹还在持续着，他终于意识到有什么值得注意的事情发生了。

就在这一瞬间，他感觉世界仿佛被点亮了一般。他产生了少有的清醒之感，就像那次为了赶时间跑进公司那样。这一次不同的是他感受到了自己的好奇心。他快速走出了大门，这才发现外边下起了一场好大的冰雹。年轻的人们有的在拍照，有的在议论，有的脸上洋溢着惊喜，有的显露出慌张甚至忧虑。大块的冰雹哗啦啦砸在地上，立刻溅出很远，有的滚到了他的脚边。他看着这一切，被众人的情绪所感染，成为了大家的一员。这一次他没有失态，而是“觉醒”了。童年被无端呵斥的场景和痛苦体验在脑海和身体中闪过，复杂的情绪涌上心头。他感到有些恐惧，有些愤怒，有些兴奋，又有些悲伤。最后，这些情绪都消失了，只留下了能量顺畅流动的兴奋感。他终于认识到了众人的反应并不令人羞

耻，相反正是活力的体现。他的应对能力长期得不到发展，始终停留在儿童水平，因此才会时常显得大惊小怪。

一种陌生的表达活力的方式如同一种陌生的艺术形式，起初可能令我们好奇，也可能令我们感到古怪。但是，只要我们以舒展的心态面对它，就有可能在未来的某个机缘下与之产生共鸣。从此我们就如同被唤醒一般，有了欣赏甚至参与其中的能力。这是人与艺术的缘分，对待生活也应如此。

### 3) 可爱的人

她们太可爱了，令他沉醉。经过几次互相帮助后，他和她们有了一些熟悉感，互动开始热烈起来。他起初还有些羞耻，但他从她们身上感受到的善意很快就压制住了他的焦虑反射和对抗倾向，他逐渐认识到了这是单纯而友善的互动，没有任何捉弄的成分和隐匿的动机。他感觉到身体里有一种长期被自己压抑的能量开始缓慢流动了。他真切地体会到了以前的自己有多么狭隘。他再也不会因为一点点心动就以为是自己爱上了别人或者别人爱上了自己，也不会再轻率地认为别人在捉弄自己。

他在更细微的水平上区分开了不同的“心动”感受。他开始厌恶之前那种萎靡瘫软的体态，因为那种体态会妨碍他体会人际互动中的心动时刻所蕴含的美妙能量。慢慢地，他变得“支棱”起来。

认识到他人的可爱之处，产生对他人的兴趣，是幸存者走出自我，走向他人的第一步，这样的机会可遇不可求。

### 4) 深度拉伸

他完成了一次中等强度的夜跑，有些疲惫。于是他找到一段跑步后深度拉伸的视频教程，跟着里面的老师在缓慢而有节奏的深呼吸中一点点将身体调整到正确的姿势，缓慢地放松全身，清晰地感受着身体中的紧张逐渐在特定肌肉的拉伸中被释放的感觉。他一边确认自己的动作足够正确，一边在深呼吸中努力保持着姿势的稳定。在完成一整套动作后，他就去睡觉了。

他在半夜醒来时，发现长期困扰他的“脑中剧场”竟消失得无影无踪，世界简直从未如此宁静。幸存者的身体看似瘫软无力，其实包含了大量微妙的紧张状态。这些紧张状态都是创伤性事件的残迹，代表了在创伤性事件中被唤起却没有得到发展的各种行为冲动。正是这些寄生性紧张造成了强迫性的神游状

态。深度拉伸只能短暂地消除神游，让主体品味一下没有“头脑剧场”的生活有多么清爽。要真正消解神游，必须直面创伤，改善自身活动性。当现实生活的丰厚体验使神游相形见绌时，神游自然就烟消云散了。

### 5) 共舞

她将他从神游中叫醒。她的友善态度和她的经验让他在非正式教学的情形下学习跳舞。她舞动时多少也带着他舞动，舞步并不复杂，经过一些尴尬的时刻后，他的耳朵感觉到音乐和舞步有某种关联，他开始意识到她的动作是有节奏的。舞会结束时，他发现自己已经可以跟随她的动作，脚步也比较轻松，甚至能避免不小心踩到她的脚。

当我们帮助幸存者改善活动性时，就好像在与他们共舞，我们引发一种状态，让他们在其中学习，却不需要由我们来教他们。当主体尝试扩展自身的活动能力时，他会下意识地不断调整姿势和动作，直到自己能够获得“流畅感”。这个例子具有隐喻的意味，如果将“她”比作正念的注意力品质，将“他”比作被阻塞的体验流，那么共舞的过程就是体会形成的过程。如果将“她”比作施助者，将“他”比作受助者，那么共舞的过程就是最理想的救助过程。

### 6) 带领者

这是一个想象中的情境，具有梦境的品质，它是否合乎逻辑并不重要，重要的是它展现的能量的唤起与释放的过程。这种借助想象情境锻炼抗压能力的练习在职业运动员的训练中经常被使用。

想象：你的孩子在楼上荡着秋千，你在楼下看着他。孩子好像发现了某个诀窍，逐渐越荡越高。然后他突然发现高得有点过头了，他想停下来，却发现自已并没有办法。他有点慌了，开始试着挣扎，却发现还是越荡越高——他的行为已经僵化了，把自己卡在了越荡越高的动作模式中，他终于在慌乱中哭了出来。你眼看着他就要被甩出去了，此时想冲上楼也来不及了。于是你用坚定的语气对着他呼喊，告诉他在往低处荡时蹲下，荡起来时再站起——他好像本来就是这么做的，所以并不管用，于是哭得更厉害了。你这才意识到自己说反了。于是你深吸一口气，强忍住慌张，也告诉他要深吸一口气，在往下荡时努力站起来，往上荡时就蹲下去。他的腿已经有些使不上劲儿了，但你的坚定和沉稳赋予了他力量。他听从你的指令，努力地执行动作。终于，秋千慢下来了。

你冲上楼，迎面将他抱住，仿佛你们刚刚经历了一次重生。

对于 CPTSD 幸存者来说，无论是成为带领者被一个脆弱的人信任，还是成为被带领者去信任一个可靠的人，都一样可怕。学习在压力之下的相互信任，是幸存者人格发展中的重要一课。

### 7) 娴熟的理发师

理发师娴熟的技艺如行云流水一般，声音清脆，动作流畅，触感轻柔。双手如舞蹈般在他头顶游走，每一次推按都轻柔而又笃定，使他毫不费力就能完成配合。每一次落剪都点到即止却又毫不含糊，动作游移快如闪电，令他一时竟不清楚自己头上有几只手。他的注意力想紧紧追随那美妙的触感和声音，却发现根本做不到，它们虽然无比清晰但又完全无法预知。慢慢地，他发现其实根本没有必要费力去注意那每一个动作。当他不再控制自己的注意力时，那些触感和声音竟然汇集成了一部美妙的交响曲。他终于放下了他那强迫性的自我控制，开始欣赏起这动人的乐章。生活中的轻松时刻逐渐在脑海中浮现，他想起了许多年前和家人在一起的温馨日常。

当他结完账走出理发店时，夜晚小镇的万家灯火、车水马龙、扰攘人流竟让他感受到了从未有过的祥和与温情。小镇一直如此，变得是他自己。这时他才意识到，自己平日神游时脑子里那响彻不停的音乐竟是对缺失的生活乐章的代偿。他第一次体验到了真正的放松。他的高级皮层第一次放下了身段，从压迫者变成了聆听者。

### 8) 勇者的狼狈

经过了几天科学而循序渐进的健身，他似乎找到了某种流畅感。这种流畅感正在迅速扩展到生活的方方面面，他感到久违的能量正在回归。与此同时，强迫性的自我关注又像一位苛刻的监工那样在逼迫他，辱骂他。他努力地维护着身体和环境的互动，和自我关注的习惯对抗着。虽然脑海中没有闪回任何画面，可他的身体却像一个独自面对凌辱的孩子那样，一边倔强地保持着活跃，一边不自主地战栗着。这一次，他没有理会心中那个苛刻的声音，没有刻意地抑制这狼狈的战栗，而是努力把注意力集中在最重要的互动上。慢慢地，他从内心深处涌起了一股深切的自我同情。这一刻，他终于领悟了“顺其自然、为所当为”的真意。

此前，“狼狈”对于他一直是出丑的代名词。每次面对可能出丑的场面，他都会用尬笑或自我贬低来回避不舒服的体验。如今，他第一次感受到了战栗之中的勇气，他开始为自己曾经嘲笑别人的狼狈而感到羞愧。这种亲社会性的羞愧感（内疚）与退缩性的羞耻不同，它不但不会使他陷入自我否定，反而使他感受到了自身与世界之间的深刻羁绊。被卡住的冲动得到释放的过程往往伴随着战栗，这种突破自我的战栗和退缩的战栗在主观体验上无法区分，只有在个体走出创伤之后才能得到恰当的评估。

心理突破普遍伴随着战栗与狼狈，任何狼狈都值得同情。任何轻易蔑视别人的狼狈的人都可以从自己的好友名单中清理掉。

# 6 结语

交流圈理论的主体间视角和主体-环境视角奠定了全文的双视角叙事模式。

认知行为疗法和体感疗法是 CPTSD 自助的基本工具。二者从两个相对的方向入手，推动创伤的转化。

对于严重创伤化的个体，动中觉察比安静的冥想更加有用。

幸存者要努力找到自身的中立状态。

CPTSD 自救的突破点是识别并突破不自觉的自我抑制，发展自觉的自我抑制，恢复良好的活动性和最佳唤醒水平。

ASD 和 ADHD 自救的突破点是确认早期创伤的来源，这样的来源往往不止一个。然后还要处理由于自身的脆弱性而发展出的 PTSD 和 CPTSD。

健身对心理创伤的康复十分重要，幸存者的健身尤其需要注意热身和拉伸。

体会是自救者的核心能力。利用正念让恐惧退缩的能量和灵活有力的能量在体内充分碰撞，是心智锻炼的基本模式。

贵人比同类更需要缘分，也更值得珍惜。

ASD/ADHD 人士怎样看待自身的特殊性，取决于他们如何在改变自我与接纳自我之间找到平衡。

异常是对社会常模的偏离。在更深层次上，它来自个体和常人对共识的不同理解。心理问题只有放在人际关系中才能得到最全面的理解，解决方案只有在充分共情的前提下才能充分发挥作用。共情既可理解为主体不同部分之间的共情，也可理解为施助者与受助者之间的共情。自救与他救相辅相成。本文所构建的话语体系为常人与幸存者的沟通搭建了桥梁，有助于提升自助和助人的效率。

一句话总结：生理动力学决定心理动力学，社会动力学决定个体动力学。

# 7 参考资料与推荐书目

以下资料，列出了英文名的应当以英文版为中心，中文版仅作参考。在阅读中文版时遇到的很多困难都可以通过阅读英文版得到解决。

## 7.1 心理学基础必读

中文名	英文名	作者	出版社	译者	出版时间
心理学与生活 (第19版)	Psychology and Life	[美]理查德·格里格 / [美]菲利普·津巴多	人民邮电出版社	王垒等	2016
改变心理学的40项研究	Forty Studies that Changed Psychology: Explorations into the History of Psychological Research	[美]罗杰·R·霍克	中国人民大学出版社	白学军等	2015-9

## 7.2 自闭症谱系障碍必读

中文名	英文名	作者	出版社	译者	出版时间
爸妈治好了我的自闭症	Autism Breakthrough: The Groundbreaking Method That Has Helped Families All Over the World	[美]劳恩·考夫曼	重庆大学出版社	陈曦	2018-10
	Autism as an Infantile Post-trauma Stress Disorder: A Hypothesis	周婷/易春丽			2017-1
	Switched On: A Memoir of Brain Change and Emotional	[美]John Elder	Spiegel & Grau		2017-2

	Awakening	Robison			
--	-----------	---------	--	--	--

## 7.3 认知行为疗法必读

中文名	英文名	作者	出版社	译者	出版时间
★被忽视的孩子：如何克服童年的情感忽视	Running on Empty: Overcome Your Childhood Emotional Neglect	[美]乔尼丝·韦布 / [美]克里斯蒂娜·穆塞洛	机械工业出版社	王诗溢 / 李沁芸	2018-10
不成熟的父母	Adult Children of Emotional Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents	[美]琳赛·吉布森	机械工业出版社	魏宁 / 况辉	2017-6
伯恩斯新情绪疗法II	The Feeling Good Handbook	[美]戴维·伯恩斯	科学技术文献出版社	李亚萍	2017-2
不原谅也没关系：复杂性创伤后压力综合征自我疗愈圣经	Complex PTSD: From Surviving to Thriving	[美]皮特·沃克	北京科学技术出版社	严菲菲	2023
叙事疗法实践地图	Maps of Narrative Practice	[澳]迈克尔·怀特	重庆大学出版社	李明 / 曹杏娥 / 党静	2019-7

				雯	
创伤后应激障碍的治疗：认知加工疗法实用手册	Cognitive Processing Therapy for PTSD: A Comprehensive Manual	[美]帕特里夏·A.雷西克/等	中国轻工业出版社	许梦然 / 程明	2022-5

## 7.4 心理动力学必读

中文名	英文名	作者	出版社	译者	出版时间
存在主义心理治疗	Existential Psychotherapy	[美]欧文·亚隆	商务印书馆	黄峥	2015-5
心理治疗中的依恋：从养育到治愈，从理论到实践	Attachment in Psychotherapy	[美]David J. Wallin	中国轻工业出版社	巴彤 / 李斌彬 / 施以德 / 杨希洁	2014

## 7.5 体感疗法&感觉运动心理疗法&身心学必读

中文名	英文名	作者	出版社	译者	出版时间
身体从未忘记：心理创伤疗愈中的大脑、心智和身体	The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma	[美]Bessel van der Kolk	机械工业出版社	李智	2016-3
★唤醒老虎：启动自我疗愈本能	Waking the Tiger: Healing Trauma: The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences	[美]彼得·莱文/[美]安·弗雷德里克	机械工业出版社	王俊兰	2016-4
动中觉察	Awareness through Movement	[以]摩	北京	林若	2019-3

		谢·费登奎斯	科学 技术 出版 社	宇/曹 晓东/ 郭建 江	
聚焦心理：生 命自觉之道	Focusing	[美]尤 金·T·简 德林	东方 出版 中心	王一 甫	2009-6
创伤后的自我 成长	Healing the Fragmented Selves of Trauma Survivors: Overcoming Internal Self-Alienation	[英]雅尼 娜·菲舍尔	世界 图书 出版 公司	刘竹	2023- 10

## 7.6 无伤运动必读

中文名	英文名	作者	出版社	译者	出版时间
健身路线图：精准训练与无伤 运动导航书		陈邹琦	北京科学 技术出版 社		2023

## 7.7 选读

中文名	英文名	作者	出版社	译者	出版时间	备注
精神障 碍诊疗 规 范 (2020 年版)		中国卫健委			2020- 11	精 神 障 碍 诊 疗 规 范
对伪心 理学说 不	How to Think Straight about Psychology	[加]基思·斯坦诺 维奇	人民邮电 出版社	窦 东 徽 /	2012	心 理 学 科 普

				刘肖岑		
深入大脑	The Brain with David Eagleman	[ 美 ]David Eagleman	PBS		2015	纪录片，心理学科普
维莱亚努尔·拉马钱德兰：通往心灵中央的旅程	Vilayanur Ramachandran: 3 Clues to Understanding Your Brain	[ 印 ] 维莱亚努尔·拉马钱德兰	TED		2007	讲座，心理学科普
心理咨询面谈技术(第四版)		[美]John Sommers-Flanagan / Rita Sommers-Flanagan	中国轻工业出版社	陈祉妍 / 江兰 / 黄峥	2014	个案概念化技术
蛤蟆先生去看心理医生	Counselling For Toads: A Psychological Adventure	[英]罗伯特·戴博德	天津人民出版社	陈瀛	2020-8	心理咨询科普
唤醒大脑：神经可塑性如何帮助大脑自我疗愈	The Brain's Way of Healing: Remarkable Discoveries and Recoveries from the Frontiers of Neuroplasticity	[美]诺曼·道伊奇	机械工业出版社	闾佳	2016-9	神经可塑性相关研究

身体会替你说不：内心隐藏的压力如何损害健康	When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress [加] 加博尔·马泰	机械工业出版社	李汉婕 / 侯灿 / 薛飞 / 周惠敏	2023-9	心身疾病与创伤的代际传递
孩子的注意力90%可以靠营养改善	Finally Focused [美] 詹姆斯·格林布拉特 / [美] 比尔·戈特利布	北京科学技术出版社	胡晓红	2021-7	ADHD 的营养学，请谨慎使用
用图像思考：与孤独症共生	Thinking in Pictures: My LIfe with Autism [美] 天宝·格兰丁	华夏出版社	范玮	2014-	ASD 人士自传
习得性无助：论抑郁、发展与死亡	Helplessness: On Development, Depression and death [美] 马丁·塞利格曼	中国人民大学出版社	李倩	2020-7	抑郁的习得性无助理论
这世界唯一的你：自闭症人士独特行为背后的真	Uniquely Human: A Different Way of Seeing Autism [美] 巴瑞·普瑞桑/汤姆·菲尔兹-迈耶	机械工业出版社	陈丹 / 黄艳 / 杨广学	2016-3	自闭症谱系障碍科普

相						
阿斯伯格综合症完全指南	The Complete Guide to Asperger's Syndrome	[英]Tony Attwood	华夏出版社	燕原 / 冯斌	2012-8	阿斯伯格综合征科普
临床催眠实用教程	Trancework and an Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis	[美]雅普克	中国轻工业出版社	高隽	2015-11	催眠理论基础
催眠疗法：探索性案例集锦	Hypnotherapy: An Exploratory Casebook	[ 美 ]Milton H. Erickson/[美]Ernest L. Rossi	中国轻工业出版社	于收	2015-9	催眠治疗临床实践
体验催眠：催眠在心理治疗中的应用	Experiencing Hypnosis: Therapeutic Approaches to Altered States	[ 美 ]Milton H. Erickson	中国轻工业出版社	于收	2015-7	催眠治疗的理论与实践
心理创伤疗愈之道：倾听你身体的信号	In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness	[美]彼得·莱文	机械工业出版社	庄晓丹 / 常邵辰	2024-7	体感疗法科普
聚焦：在心理治疗中的运用	Focusing in Clinical Practice: The Essence of Change	[ 美 ]Ann Weiser Cornell	中国轻工业出版社	吉莉	2016-5	聚焦的临床实践
焦虑症与恐惧症手册	The Anxiety and Phobia Workbook	[美]艾德蒙·伯恩	重庆大学出版社	邹枝玲 / 程	2018-4	认知行为疗法自助

				黎		经典
人间游戏：人际关系心理学	Games People Play	[美]Eric Berne	中国轻工业出版社	刘玎	2014-2	沟通分析理论
给心理治疗师的礼物：给新一代治疗师及其病人的公开信		[美]欧文·亚隆	中国轻工业出版社	张怡玲	2015-3	心理动力学相关
	Care of the Soul	[美]Thomas Moore	PIATKUS BOOKS		1992	心理动力学相关
情感依附：为何家会影响我的一生	Lives Across Time / Growing Up	[美]亨利·马西 / [美]内森·塞恩伯格	世界图书出版公司	童俊 / 武怡堃 / 陈昉 / 韩丹	2021	心理动力学相关
积极心理治疗案例：幸福、治愈与提升		[澳]George W. Burns	中国轻工业出版社	高隽	2012-2	积极心理学临床实践
费解与	The Elusive Obvious:	[以]摩谢·费登奎	北京科学	曹	2023	费登

显然：动作神经可塑性和健康	The Convergence of Movement, Neuroplasticity, and Health	斯	技术出版社	晓东 / 郭建江 / 商顺利		奎斯的身心理学理论综述
成为有能的自己：探索自发性与强迫性		[以]摩谢·费登奎斯	心灵工坊	易之新	2018-11	费登奎斯的身心理学理论与方法
身体的智慧		[以]摩谢·费登奎斯	张老师文化	易之新	2017-5	费登奎斯的身心理学理论与方法
解放聪明的“笨”小孩		吴端文	中国发展出版社		2014-3	感觉统合法对儿童行为调适问题的探索
爱的艺术	The Art of Loving	[美]艾·弗洛姆	上海译文出版社	李健鸣	2011-7	家庭 - 社会关系

						映射
ACT 就这么 简单	ACT Made Simple	[澳]路斯·哈里斯	机械工业 出版社	王 静 / 曹 慧	2022- 7	接 纳 承 诺 疗 法 入 门
森田疗 法 指 导：神 经症克 服法		[日]高良武久	上海交通 大学出版 社	王 祖 承 / 陆 谢 森 / 陈 幼 寅	2014- 9	森 田 疗 法 实 践
非暴力 沟通	Nonviolent Communication: A Language of Life	[美]马歇尔·卢森 堡	华夏出版 社	阮 胤 华	2009	中 立 表 达 技 巧
宗教经 验种种	The Varieties of Religious Experience	[美]威廉·詹姆斯	华夏出版 社	尚 新 建	2012- 12	神 秘 体 验 综 述
如何在 6 个 月 内 学 会 任 何 一 种 外 语	How to learn any language in 6 months	[新]Chris Lonsdale	TEDx			讲 座， 思 想 启 发
少有人 走 的 路：心 智成 熟 的旅 程	The Road Less Traveled	[美]M·斯科 特·派克	吉林文史 出版社	于 海 生	2007	思 想 启 发
原始思 维		[法]列维-布留尔	商务印书 馆	丁 由	1981	思 想 启 发
小王子		[法]圣埃克苏佩里	人民文学 出版社	马 振	2003- 8	思 想 启 发

				骋		
中国哲学简史		冯友兰	北京大学出版社	涂又光	2010-8	思想启发