

Waking the Tiger

Healing Trauma: The Innate Capacity to
Transform Overwhelming Experiences

唤醒老虎

启动自我疗愈本能

[美] 彼得·莱文 安·弗雷德里克 著 王俊兰 译
(Peter A. Levine) (Ann Frederick)



机械工业出版社
China Machine Press

Waking the Tiger

Healing Trauma: The Innate Capacity to
Transform Overwhelming Experiences

唤醒老虎

启动自我疗愈本能

[美] 彼得·莱文 安·弗雷德里克 著 王俊兰 译
(Peter A. Levine) (Ann Frederick)



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

唤醒老虎: 启动自我疗愈本能 / (美) 莱文 (Levine, P. A.), (美) 弗雷德里克 (Frederick, A.) 著; 王俊兰译. —北京: 机械工业出版社, 2016.3

书名原文: Waking the Tiger: Healing Trauma: The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences

ISBN 978-7-111-53269-9

I. 唤… II. ①莱… ②弗… ③王… III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 057055 号

本书版权登记号: 图字: 01-2015-4147

Peter A. Levine, Ann Frederick. Waking the Tiger: Healing Trauma: The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences.

Copyright © 1997 by Peter A. Levine.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2016 by China Machine Press

This edition arranged with North Atlantic Books through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 North Atlantic Books 通过 Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

唤醒老虎: 启动自我疗愈本能

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 方琳

责任校对: 殷虹

印刷: 北京市荣盛彩色印刷有限公司

版次: 2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 170mm × 242mm 1/16

印张: 14.75

书号: ISBN 978-7-111-53269-9

定价: 39.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东



前言 WAKING
THE TIGER

我今年 50 多岁，在迄今 25 年多的时间里，我都一直在努力，试图解开创伤中隐藏的巨大谜团。我的同事和学生常常问我，如何能长期对创伤这样的病态学科保持始终如一的热情，并且不疲不倦？事实上，尽管一直感受着彻骨的痛苦，接触“可怕的知识”，但我一直对这项研究热爱有加、欲罢不能，同时也获益良多。帮助人们理解各种心理创伤，帮助治愈各种心理创伤，已经成了我的终生事业。在种种创伤中，最常见的是车祸或其他事故、重大疾病、手术及其他侵入式医疗手术和牙科手术、殴打、遭遇或目睹暴力、战争或五花八门的自然灾害导致的心理伤害。

我对心理创伤这门学科，对它与物理学、自然科学、神话学以及艺术之间的联系着迷不已。创伤研究帮助我理解了痛苦的含义，无论这种痛苦必要还是不必要。最重要的是，它帮助我深刻理解了人类精神之谜。我万分感激有这样独特的学习机会，我更感谢能有机会见证并参与创伤治愈过程中发生的深刻转变。

心理创伤是人生中存在的一个事实。然而，它是可以治愈的。不仅如此，我们还可以通过适当的指导和支持使其发生转变。心理创伤完全有可能转化为心理、社会及精神觉醒和进化中最巨大的力量之一。我们（作为个体、群体以及社群）应对创伤的方式会对我们的生活质量产生极大的影响。它会完全影响我们这个物种的存在方式，甚至会影响人类物种的存活。

心理创伤一直被视为一种心理和生理紊乱。现代医学和心理学治疗虽然把身心相连挂在嘴上，但它们其实都极大地低估了身和心在创伤治愈方面的

深层关联。一直以来，身心之间的紧密结合都是人类传统治愈系统中的理论和实践支柱。然而令人遗憾的是，现代创伤理解和治疗中却缺少了这种结合。

千百年来，东方人和萨满教的治疗师不仅意识到心灵会对身体产生影响，一如在身心医学中的认知一样，而且还意识到身体中的每个器官在心灵中都有对应的代表。神经科学和心理神经免疫学近来取得的革命性进展确凿地证实了身心之间存在着复杂的双向交流。在鉴定复杂的“神经肽信使”时，研究者如康迪斯·珀特[⊖]（Candice Pert）发现了许多身心双向交流路径。这一前沿研究成果与古代智慧一直以来的认知契合一致，即身体的每个器官，包括大脑在内，会诉说自己的“想法”“感受”以及受到的“刺激”，并且会倾听其他器官的“想法”“感受”及受到的“刺激”。

大多数创伤疗法都是通过交谈、通过作用于心灵的小分子药物对心灵施加影响。这两种方法当然都有一定作用。然而，除非我们同时关注身体在心理创伤治愈中扮演的角色，否则我们永远不可能使心理创伤痊愈。我们必须明白，受创的不只是心灵，还有身体；身体在治愈创伤后遗症方面起着重要作用。如果缺少了这个基础，我们在征服创伤方面所做出的努力充其量只是有限的、片面的。

生命不只是机械论和还原论中所说的那种状态，生命是有知觉、有情感、有认知的活生生的机体。所有有情众生都拥有这样一个活生生的机体。这个机体使我们知道，我们天生有能力从心理创伤中痊愈。本书将就如何驾驭并转换身体中那种令人敬畏的、原始的以及智能的能量展开讨论。这种驾驭和转换智慧，我们可以通过学习获得。在克服创伤这种毁灭性的力量的过程中，我们的天生潜能会使我们掌握更多新知识。

彼得·莱文

1995年10月

于美国铁路公司和风号上

⊖ 美国著名精神神经免疫学家。

● 前言

● 序言

赋予身体以应有的重视

身体与心灵 1：寻找解决途径 2：

以身体为治疗手段 3：如何使用这本书 6：

● 第一部分 以身体为治疗手段

● 第一章

来自过去的阴影

大自然的规划 11：

为什么要研究野生动物？因为心理创伤是生理性的 13：

心理创伤与能量有关 15：

● 第二章

心理创伤的神秘性

什么是心理创伤 17：加利福尼亚州乔奇拉市 19：

心理创伤的神秘性 21：唤醒猛虎：第一缕曙光 21：

● 第三章

可以愈合的伤口

心理创伤不是疾病，而是一种身体失调 30：

● 第四章

一片全新大陆

创伤不会伴随我们终生 33：新大陆 34：
心理创伤 35：
我们的无知有时会给我们带来伤害 37：
心理受创者面对的现实 38：继续你的生活 39：
谁是心理受创者 39：创伤的诱因 42：

● 第五章

创伤治疗与社区

萨满教的治疗方法 47：躯体体验疗法 50：
承认自己需要接受治疗 51：
让我们开始吧：召唤灵魂重新回到身体 52：

● 第六章

在创伤的影响下

美杜莎 53：“体验感受” 54：让身为心言 59：
利用“体验感受”倾听机体发出的声音 60：
机体的沟通交流方式 66：知觉和“体验感受” 67：
节律：所有上帝子民都拥有的东西 68：

● 第七章

动物体验

其他动物也这么做 71：
倾听“爬虫类大脑”发出的声音 73：
自然合一 74：协调统一 75：定向反应 77：
逃跑、战斗或僵呆 79：回归正常活动状态 81：

● 第八章

生物学如何变成了病理学：僵直

舞台已经搭好 83：大脑新皮层罪责难逃 84：
恐惧和僵直 84：“这样进去，就自然会这样出来” 85：
跟死了一样 86：这是一种累积效应 88：
生物机能的病变原理 88：

● 第九章

从病理到生理的 转变：“解冻”

重新审视南茜的病例：再迈一步 91：

一切都与能量有关 92：马吕斯 93：

重新协商 98：

身体体验疗法：分步进行重新协商 99：

重新协商的要素 101：

● 第二部分 创伤的症状

● 第十章

创伤反应的核心

亢奋：有起必有落 107：

创伤就是创伤，无论其诱因是什么 108：

创伤反应的内核 111：过度反应 112：

绝望无助 119：创伤形成 121：

● 第十一章

创伤症状

症状 124：我们一圈一圈地重复 127：

脱离循环圈 129：

● 第十二章

心理受创者面对 的现实

无迹可寻的威胁 131：泰勒夫人 133：

失去合成新信息的能力 / 失去学习能力 135：

长期的绝望无助 136：

创伤性耦合 137：创伤性焦虑 138：

身心症状 139：否认 139：

格拉迪斯 140：

创伤幸存者会进一步受害 141：

最后一个转弯 142：

● 第三部分 转化

● 第十三章

重复的蓝本

往事重演 147：7月5日，早上6:30 154：
意识所起的重要作用 155：杰克 156：
休克模式 157：
没有清醒意识我们就别无选择 157：
往事重演和重新协商 158：
在身体“剧院”内 159：
附言：往事究竟要追溯到何时何地 160：

● 第十四章

转化

创伤的两面性 164：
天堂、地狱和治愈：中间地带 165：
顺其自然：重新协商 166：玛格丽特 168：
到底发生了什么 169：重新协商和往事重演 171：
什么是记忆 174：大脑和记忆 175：
但是感觉非常真切 177：
但是我很为自己是个幸存者感到自豪 181：
感受的勇气 182：愿望和创伤治疗 183：
借助朋友的帮助 183：

● 第十五章

最关键的时刻： 转化社会性创伤

动物间的攻击方式 186：人类之间的争斗 187：
人类为什么要互相杀戮、残害、折磨 188：
创伤循环、慈悲循环 190：
转化文化性创伤 190：
结语还是墓志铭 193：
大自然绝非傻瓜 193：

● 第四部分 急救

● 第十六章

在事故之后实施 情感急救

- 第一阶段：即时行动（在事故现场） 197：
- 第二阶段：在受害者被送回家或送到医院之后 198：
- 第三阶段：开始评估创伤，与创伤进行
“重新协商” 199：
- 第四阶段：体验撞击那一刻 201： 结束 202：
车祸发生后的疗创方案 202：

● 第十七章

针对孩子的急救

- 推迟出现的创伤反应 207：
- 事故和摔跤之后的情感急救 209：
- 解决某种创伤反应 212：
- 我怎么知道我的孩子是否有了心理创伤 213：
- 萨米个案史 215：
- 创伤性玩耍、创伤性往事重演和重新协商 217：
- 重新处理孩子的心理创伤时要注意的基本原则 219：

● 跋 三重脑，一颗心 223



序 言

赋予身体以应有的重视

身体与心灵

任何增强、削弱、限制或拓展身体行动力的事物，都能增强、削弱、限制或扩大心灵的行动力；而任何增强、削弱、限制或扩大心灵行动力的事物，同样也能增强、削弱、限制或扩大身体的行动力。

——斯宾诺莎（1632—1677）

如果你有一些奇怪症状，而似乎又无人能解释其缘由何在，那这些症状很可能是你对过去某个你甚至都不记得的事件做出的创伤性反应。很多人都会这样。这并不是神经错乱。这些都有合理解释。这些伤害也并非不可修复，经过努力，这些症状有可能会消减甚至彻底消失。

我们知道，经历心理创伤后我们的心灵会发生巨变。比如，在遭遇车祸后，人最初的反应是情感空白，甚至会记忆模糊或神智混乱，记不清到底发生了什么。这种非凡机制（比如，解离和否认）帮助我们度过这些关键时期，使我们满怀希望地等待一个安全的时间、安全的地方，好让这种



巨变“渐渐消失”。

同样地，在经历心理创伤时我们的身体也会有深远反应。在即将行动时它紧绷，在恐惧时它警觉戒备，而在极度惊恐中它又会僵硬乃至瘫软。当心灵对重大创伤做出的保护性反应渐渐恢复正常时，身体的反应本来也会渐趋正常，然而，如果这种复原过程受到阻碍，那么创伤造成的影响就会滞留下来，人于是就处于受伤状态。

心理学一直通过对心灵施加影响治疗心理创伤。然而这至多只解决了一半问题，还远远不够。如果不把身体和心灵当成整体进行处理，我们就无法深入理解创伤，更无法治疗心理创伤。

寻找解决途径

本书讨论的是利用自然法解决创伤症候，这种方法是我在过去的25年间研创出来的。我认为创伤后精神紧张症并不是病理性的，我们不必控制、压制或调节它，我认为它是由于某种自然过程出了偏差而导致的后果。要治疗心理创伤，我们需要对活生生的、有知觉有感受的机体有直接了解。我将和你分享的这些原则不仅是我对创伤根源追根溯源的结果，也是我在治疗患者的过程中总结的心得。为了做这项研究，我曾涉猎生理学、神经系统科学、动物行为学、数学、心理学以及哲学等许多学科。最初的时候，我的成功实属偶然，实乃运气。然而随着我接触的患者越来越多，同时又不断对自己所掌握的情况提出质疑，并进而越来越深入地了解创伤，我的成功已成为必然而非侥幸。我越来越深信，机体的种种本能中，其中一种是本能的深刻认知；如果我们肯给它机会，这种本能认知能而且会在治疗心理创伤的过程中给我们以引导。

在越来越强调关注这些本能反应并以此治愈患者的同时，我在理解这些反应方面进行的探索也取得了成果。在理解了这些症状的缘故，了解了

该如何识别并感受本能在心理创伤治疗中所起的作用之后，患者的症状大大减轻了。

身体体验疗法是新兴疗法，至今还没经过缜密的科学研究。我之所以认为这种方法有效，依据是我经历的几百个病例。在这些病例中，患者说他们的症状消失或极大地减弱了——这些症状曾严重影响他们，使他们无法充实生活，无法过上令人满意的生活。

我通常采用的是一对一式治疗，不过同时也常对其他疗法兼收并蓄。很明显本书并不能取代训练有素的治疗师的个别针对性训练。然而我相信，我在此书中提供的许多原则和信息能为创伤的治疗提供帮助。如果你正在看心理医生，那么跟你的治疗师分享此书也许会对你有所帮助。如果你没看心理医生，那么你也也许可以利用本书自助；然而，这种做法有一定局限性。你可能仍需有资质的专业人士的指导。

以身体为治疗手段

生命如海洋，躯体以为岸。

——苏菲（无名氏）

本书的第一部分介绍了创伤的概念，解释了创伤后症候群的出现缘由、发展过程及其不可抗拒、经久不消的原因。这部分为我们理解创伤打下了基础；这种理解能消除与心理创伤相关的各种虚妄之说，并代之以简单明了的解释，阐释导致创伤的基本生理过程。虽然我们的智力常常能战胜我们的自然本能，然而它们驱除不了创伤后的反应。

我们与动物的相像程度超乎我们的想象，虽然我们自己可能不愿承认这一点。

我所说的“有机体”，指的是韦氏词典中的定义，即“复杂的、由相互



依存和附属的元素组成的结构，各元素之间的关系和属性很大程度上取决于它们在整体中的功能”。有机体描述的是我们的整体性，而整体并不是骨头、化学物质、肌肉、器官等各个部分的单纯累加；它其实产生于部分之间的动态的、复杂的相互关联。在研究有机体的时候，我们需要把身体、心灵、原始本能、情感、智力以及精神等都考虑在内。我们如何知道自己是个有机体呢？我们借助的工具是“体验感受”。体验感受是一种媒介，通过它，我们充分感受自己的知觉，充分了解自己。随着对本书的深入阅读以及跟着做其中的一些练习，你会对以上术语有更透彻的理解。

本书第一部分：以身体为治疗手段——提出了我对心理创伤的看法，提出了将心理创伤作为自然现象进行治疗的方法过程。这一部分论及了我们每个人与生俱来的治疗智慧，以及如何使这种智慧融入心理创伤治疗过程。我们将对我们最原始的生物反应进行探索。无论是否有心理创伤症状，在读完第一部分之后，你会更透彻地理解你自身这个机体的运转方式，同时你会更明白该如何对这个机体施加影响，从而使自己更全面地享受生活，使自己更具活力、更为幸福。

在这一部分里，我放进了一些练习，这些练习会帮助你通过个人体验逐渐了解“体验感受”。这些练习非常重要；真的，人体中这奇妙的一面（体验感受），其运转方式唯它们（练习）能够传达。对许多人来说，“体验感受”这个领域仿佛就是一个陌生的新世界，一个他们经常进入却始终不曾注意到其间风景的世界。在阅读并体验这一部分时，你会发现，里面一些关于身体运转方式的内容你其实早已知道。

第二部分：创伤的症状——这一部分对创伤反应、创伤症状及心理受创者忍受的现实等里面的核心要素进行了更深入的阐述。

第三部分：转化——描述了我们转化自身心理创伤治疗的过程，无论这种创伤是个人型的还是社会型的。

第四部分：急救——其中包括一些实用信息，用以在事故发生后帮助

人们避免心理创伤进一步恶化。里面还对儿童心理创伤做了简单讨论。（关于儿童心理创伤治疗，我将在另一本书里专门讲述。）

我相信我们都需要了解本书中提供的基本信息，这些信息会深化我们对心理创伤治疗过程的体会和理解，帮助我们形成对自身机体的官能依赖。而且，我认为无论从个人还是从社会层面来看，这些信息都很中肯贴切。有些心理创伤起因于一些世界性事件，这些创伤会让我们的家庭、社会乃至整个人类都为之付出代价。有些心理创伤会自我延续，会进一步招致心理创伤，而且这个过程会一直持续下去，并最终在家族、社会以及整个国家代代相传，除非我们采取措施阻止其蔓延。目前，对创伤性群体进行的转化治疗工作还处于初始阶段。本书第三部分阐述了一种针对心理受创群体的治疗方法，这种方法是我在挪威和一些同事一起研创出来的。

因为我经常建议遭受心理创伤的人向训练有素的专业人士寻求帮助，所以我希望本书也能为这些专业人士所用；极少有心理学家有足够的生理学方面的背景知识，他们不能识别反常体验——当生理过程无法沿正常轨道发展时，这种反常就会出现。我希望本书中的信息会为心理创伤治疗提供新的可能。我的经验告诉我，当今流行的许多心理创伤治疗方法都至多只会让创伤症状暂时有所缓解；有些宣泄法鼓励患者进行猛烈的情感宣泄，这种方法甚或有害。我认为，长远来看，宣泄法会使患者对持续宣泄产生依赖，会导致出现所谓的“错误记忆”（false memory）。由于心理创伤固有的特性，对某种经历进行宣泄重温不但不会有治愈效果，反而会导致出现新的心理创伤。

精神疗法涉及的问题范围极广，远远超过了休克创伤这个单一话题；这种创伤却正是本书关注的焦点。在遭遇可能会危及生命、无力有效应对的事件时，我们会遭遇休克创伤。与此相对，在孩童时期如果遭遇持续虐待，特别是当这种虐待发生在家庭内部的话，我们会遭遇“发展性创伤”。发展性创伤主要指的是心理问题，这些心理问题往往是由于童年时期关键



的发展阶段中没有受到足够的养育和指引而致。虽然诱因不同，但是虐待和漠视也会引起类似于休克创伤的症状，而且这些症状常常和休克创伤交织在一起。由于这个原因，有发展性创伤的人有必要向治疗专家寻求支持，以便在他们的帮助下解决那些已经和创伤性反应交织在一起的问题。

如果休克创伤由孤立事件或者系列事件引起，而且之前没有持续心理创伤史，那么我相信，在跟家人和朋友交流沟通之后，人们能够自愈。我强烈支持这种自愈做法。在本书的撰写中，我没有用专业性很强的语言。另外，本书针对的读者群还有父母、老师、保育员等，以及充当儿童导师和行为楷模的人，我希望本书能给他们带来一份宝贵礼物，帮助他们即时决定该对创伤性事件做出怎样的反应。此外，本书对医生、护士、护理人员、警察、消防队员、救护人员以及其他经常与事故受害者以及自然灾害受难者打交道的人也非常有用，其用处不仅在于它对于他们的工作的意义——他们经常跟受创群体打交道，而且在于它对于他们自身的意义。目睹任何形式的人类大屠杀（尤其是经常性地）会跟亲身经历相关事件一样，给人带来某种程度的心理创伤。

如何使用这本书

在阅读本书的过程中，要给自己充足的时间慢慢理解其中内容。完成篇章中设置的练习，慢慢地做，轻松地做。心理创伤是人类身体所能产生的最强大的内驱力导致的结果。我们要敬畏它。走马观花式的阅读也许确实不会给你带来什么坏处，但从那样的阅读中你也不会获得细嚼慢咽式的阅读能给你带来的益处。

如果阅读时其中的任何内容或练习令你产生了不适感，请停下来，等其平息。静坐体悟，思考自己的体验，看看会发生什么。人们对心理创伤有诸多误解，而且误解之深令人惊讶；这种误解不仅会对你的体验产生影

响，而且会对你对自我的态度产生影响。你要意识到何时会产生这种误解，这一点很重要。如果你能留意自己对书中内容做出的反应，你的机体就会引导你以恰当的步调读下去。

体觉 (body sensation)，而不是强烈的情感，才是治愈心理创伤的关键。请留意在你体内涌动的所有情感反应，留意你的身体是怎样以知觉和想法的形式感受这些情感的。如果你的情感太过于强烈，如愤怒、恐惧、深刻的无助等，那么你需要寻求能力出众的专业人士的帮助。

心理创伤治疗并不一定会持续终生。在攻击人类机体的所有病态形式中，也许创伤最终会被认为是有益的。我之所以这样说是因为在治疗心理创伤的过程中，人会发生转变——这种转变会提高人的生活质量。创伤治疗不一定非得需要复杂的药物、精密的过程或者长时间的治疗。如果你明白创伤的发生机制，学会识别导致创伤无法得到解决的机制，你就会渐渐意识到你的机体在努力以怎样的方式治愈自己。通过一些简单的理念和技巧，你就能为这种天生的治愈能力提供支持而不是阻碍它。此处提供的工具和方法会帮助你摆脱心理创伤，帮助你继续在更完满、对自己更确定的路上走下去。虽然创伤有时会令我们如处地狱，但是治愈了的创伤则会成为上天赐予我们的礼物——这种英雄之旅属于我们每一个人。

无论我们在哪儿，阴影必定一路小跑跟在我们身后。

——克拉丽莎·平克拉·埃斯蒂斯，哲学博士，《与狼共舞的女人》(Women Who Run With The Wolves) 作者