

Brain and Body in a
Search for the Living
Past——A Practical
Guide for Understanding
and Working with
Traumatic Memory

心理创伤疗愈
经典畅销丛书



创伤

与

TRAUMA
AND
MEMORY

记忆

身体体验疗法
如何重塑创伤记忆

[美] 彼得·莱文 著 曾旻 译
(Peter A. Levine)

美国躯体性心理治疗协会
终身成就奖得主

彼得·莱文 最新力作

心理创伤治疗大师、
《身体从未忘记》作者

巴塞爾·范德考克 作推荐序



机械工业出版社

Mechanical Industry Press

创伤 与 记忆

身体体验疗法如何重塑创伤记忆

TRAUMA AND MEMORY

Brain and Body in a Search for the Living Past——A Practical Guide for
Understanding and Working with Traumatic Memory

[美] 彼得·莱文 (Peter A. Levine) 著 曾旻 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

创伤与记忆: 身体体验疗法如何重塑创伤记忆 / (美) 彼得·莱文 (Peter A. Levine) 著; 曾旻译. —北京: 机械工业出版社, 2017.8

(心理创伤疗愈经典畅销丛书)

书名原文: Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past—A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory

ISBN 978-7-111-57595-5

I. 创… II. ①彼… ②曾… III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 177077 号

本书版权登记号: 图字: 01-2017-2727

Peter A. Levine. Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past—A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory.

Copyright © 2015 by Peter A. Levine.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2017 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 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 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。

创伤与记忆: 身体体验疗法如何重塑创伤记忆

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: 朱婧琬

责任校对: 殷虹

印刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版次: 2017 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 170mm × 242mm 1/16

印张: 11

书号: ISBN 978-7-111-57595-5

定价: 49.00 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

心理学和精神病学领域对创伤记忆的研究有很长且珍贵的历史。至少可以追溯到 19 世纪 70 年代的巴黎，神经学家让 - 马丁·沙可开始着手研究导致萨尔贝蒂耶（Salpêtrière）医院病房的歇斯底里症患者许多症状的原因，例如瘫痪、运动不协调、昏厥、突然的崩溃、狂笑或疯狂地哭泣。沙可和他的学生逐渐理解到，这些离奇的举动和身体姿势是心理创伤带来的身体痕迹。

1889 年，沙可的学生皮埃尔·让内撰写的第一本书《自动化的心理》^①（*L'automatisme psychologique*）中描述了我们现在称为创伤后应激障碍的症状，在这本书中他声称心理创伤发生在程序性记忆中，即在自动化的行为、反应、感觉和态度中，而且创伤会在内在感觉（焦虑与惊恐）、躯体运动或视觉影像（噩梦和闪回）中重复播放。让内开始

① Pierre Janet, *L'automatisme psychologique: Essai de psychologie expérimentale sur les formes Inférieures de l'activité humaine* (Paris: Société Pierre Janet/Payot, 1973)

将记忆问题推向处理创伤的前台和中心：当极度的情绪干扰正常的记忆过程时，一个事件才会变成创伤。后来，心理创伤患者面对提示创伤的线索会表现出应激反应，这对于当初的威胁是恰当的反应，但这种反应后来出现是不合时宜的，就像杯子掉落到地上时内心感觉到的恐慌，或是孩子开始哭泣时内心突然爆发的愤怒。

一个多世纪以来，我们已经理解了心理创伤的痕迹不是被储存为过去发生的坏事情的叙述，而是被体验为直接威胁到生命安全的身体感觉，而且这种威胁会被感知为**发生在此时此刻**。这期间，我们逐步发现，普通记忆（会随时间改变和衰退的生命故事）和创伤记忆（再现的身体感觉与动作，伴随强烈的恐惧、羞耻、愤怒和崩溃等消极情绪）之间的差异是负责建立“自传式记忆”的大脑系统损坏的结果。^①

让内还指出，有心理创伤的人会困在过去：他们无法摆脱那种恐惧，尽管他们在意识中想要把它们抛在脑后，但是他们的行为和感受就像那一切仍在发生一样。由于不能将创伤置之脑后，他们的能量会消耗在控制自己的情绪上，消耗在将注意力转移到当下的需要上。让内和他的同事们从那些痛苦的经验中认识到，受创伤的女人不能被理智和洞察力治愈，也无法通过行为塑造和惩罚治愈。但是她们会对催眠暗示做出反应：在一种恍惚的催眠状态中再现创伤事件能够解决心理创伤。通过在头脑中安全地再现过去的事件，并建构一个想象中完满的结局（当他们被无助感和恐惧所淹没时，这种结局在当初事件发生时是无法做到的），从而他们可以完全地意识到，事实上他们已经幸存下来了，并且能够重新开始自己的新生活。

① Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* (New York: Viking, 2014). 巴塞爾·范德考克《身体从未忘记：心理创伤疗愈中的大脑、心智和身体》，本书已由机械工业出版社出版。

大约 25 年前我首次遇到彼得·莱文时，我感觉自己就像遇到了过去那些魔术师们的化身，他们过去的成就我只从一些旧医学图书馆的大量陈旧文献中熟知。彼得不像在照片中那样戴着蝴蝶领结、穿着晚礼服，而是穿着鲍勃·马利的 T 恤和短裤，站在加州大苏尔的伊沙兰学院的草坪上。彼得说，他完全明白创伤是印刻在身体中的，要治疗它需要创造一个受保护的催眠状态，在这样的状态里，个体可以安全地观察那些令人恐惧的往事。他还谈到了探索创伤带来**身体上**微妙的印记与聚焦于重新连接身体与心灵关系的关键要素。

我很快被迷住了。从早期对于创伤压力的研究到最新的神经科学，科学家们指出了躯体动作和记忆之间的重大关系。当人的机体被强烈的冲击所压垮，并处于无助和麻木的状态中时，这种体验就是创伤性的。此时，你无法采取任何行动去改变事件的结果，整个机体反应系统彻底崩溃了。甚至西格蒙德·弗洛伊德也曾非常关注创伤与身体行为之间的关系。他提出人们会不断地重演创伤事件，是因为他们无法完全记得过去发生了什么。因为记忆被压抑了，所以患者“被迫重演压抑的记忆事件，就像再次体验一样，而不是……想起这就像过去发生的某件事。”^①如果个体不记得，那么他很可能把它再演绎出来：“他以行动而非记忆重现这件事。他在重复这件事，当然他并不知道自己在重复它……最终我们会明白这是他记住这件事的方式。”^②但是弗洛伊德没有意识到的是，人们只有在他人帮助下，感觉到安全和内心安宁时，才能重获自我的掌控感。

彼得理解到为了缓解心理创伤，个体必须处理身体的麻木、激动和

① Sigmund Freud, *Beyond the Pleasure Principle* (The Standard Edition). (New York: W. W. Norton & Company, 1990), 19..

② Sigmund Freud, “Remembering, Repeating, and Working Through.” In *Standard Edition of the Complete Psychological Works*, Vol. XII. (New York: W. W. Norton & Company, 1990), 150.

无助感，而且通过某种方式运用**躯体**动作重获对自己生命的掌控感。即使讲述过去发生的故事也是一种有效的行动，这可以建构一个故事，让自己和萦绕自己的那些症状知道到底发生了什么。遗憾的是，很多受创伤的患者困在了自己的心理创伤中，没有获得这样的机会去建构原本的故事。

更加了解彼得的思想后，我逐步意识到他对身体感觉和躯体动作的重要作用有如此深刻的理解。他向我们展示了创伤后的反应不仅仅由大量行为组成，例如当被冒犯时特别容易爆发，或是被吓到时整个人麻木僵住，还包括一些无意识中的屏住呼吸、肌肉紧绷、括约肌收紧等，还向我展示了整个机体（身体、心理、灵魂）被困住，就像持续面对当下的危险一样。彼得是神经生理学家出身，后来在伊沙兰学院与艾达·罗尔夫共同研究身体疗法（如按摩、瑜伽、锻炼等可以放松心情的方法，以达到促进身体和精神状况的目的）。看到他所从事的工作，让我想起莫舍·费登奎斯，他曾声称，没有纯粹的心灵体验：“两种生命体验，身体的和心灵的，在……发挥它们的作用。”^①我们的主观体验中总是包含躯体感受的部分，就像所谓的躯体体验包含着心灵感受的部分。

大脑程序由内心体验所编制，而内心体验由躯体表现出来。情绪通过面部表情和身体姿势表达：愤怒时我们会捏紧拳头、咬牙切齿；恐惧时我们肌肉紧绷、呼吸变浅。思维和情感总会随肌肉紧张度的变化而变化，而且为了改变习惯的模式，个体必须改变身体的循环，这种循环联结着感觉、思想、记忆和行为。所以治疗师的基本任务是观察并处理这种躯体变化。

① Moshe Feldenkrais, *Body and Mature Behavior*. (Berkeley: North Atlantic Books, 2005), 191.

当我在芝加哥大学学习时，尤金·简德林教我关于“觉察到的感觉”（介于思想和行动之间的自我意识），但我并没有完全理解那是什么，直到我见到了彼得教授，他运用身体觉知去学习和感受。他运用触觉的办法大大启发了我。触觉在我的教养和学习过程中是严格禁止并完全忽略的，但是彼得使用触觉帮助我更好地觉察到了自己内部的体验，让我理解到触觉在帮助人们获得舒适并从他人那里获得心理社会的安全感的巨大作用。

觉察到自己的内在感觉、原始的感受，会让我们在从愉快到痛苦的感受范围内接触到自己当下身体的直接体验，源于大脑最深处的感受并非来自大脑皮层。这很重要，因为受创伤的人被他们自己内在的状况吓坏了。让他们聚焦于自己的呼吸可以使痛苦的反应凝结；简单地要求保持镇静反而常常加剧他们的激动。

通过大脑扫描，我们可以从躯体自我部分观察到单独的神经束：复杂创伤后应激障碍患者在负责自我觉知（内侧前额叶）和身体觉知（脑岛）的大脑区域会出现面积缩减——身体 / 心灵 / 大脑已经学会了自我关闭。这种关闭承担了巨大的代价：传递痛苦和焦虑的大脑区域同时也负责传递愉快、高兴、意志力的感受和相关的情绪联结。

在本书中，彼得向我们展示了自我和他人的消极评价如何导致身心的紧张，这使得新的学习无法发生。为了恢复，个体需要自由地探索和学习新的行为方式。只有这样，神经系统才能自我重组，新的模式才能形成。而只有通过探索新的运动、呼吸和投注的方式，才能够达到这个目标，并且在这个过程中不能限定某些“固定”的行为模式。

在本书的后面，彼得·莱文阐释了创伤记忆是一种内隐的，由身体和大脑共同运载的，感觉、情绪和行为的混合物。创伤的印记在悄悄地

推动我们，它不像许多故事和意识中的记忆，而是像情绪、感觉和“程序”，即像躯体自动地运行一样，是一种心理自动化的机制。如果创伤以一种程序式的自动行为再次诡异地发生，通过建议、药物、理解或稳定化都无法治愈，那么只有通过接触与生俱来的生命力量[⊖]才能治愈，这被彼得称为“我们内在坚韧和胜利的驱力”。

这种力量由什么组成？随着你的内在觉察力的提升，你可以去了解自己，感受自己的身体冲动，关注自己的躯体怎样变得僵硬，以及情绪、记忆和冲动是如何被唤起的。创伤的感觉痕迹会对我们随后的反应、行为和情绪状态产生巨大影响。在习惯于长期的防御之后，让过去的创伤能够进入我们的意识中，我们必须以不评价的方式去关注它们，观察它们本来的样子：创伤的线索启动了内在的动力程序。遵循创伤记忆的本质会帮助我们重新安排与自己的关系。然而，这种正念的自我监控很容易被情绪压垮，产生突然的恐慌、失控行为，僵住或崩溃。

应对这种容易崩溃的状况，彼得提出一个基本的概念——“摆动”：接触自己内在的感觉，通过意识到自己会因感受而幸存，从而学会忍受这种感觉；接下来又刻意让自己回到安全的模式里。这一过程不仅是情绪的发泄，我更愿意称之为“吐掉自己的心理创伤”。学习小心地接触“这种感觉”，会打开新的可能性，让我们对自己内在潜伏的危险有所觉察，并获得对它的掌控感。在能够安全地体验与恐怖和消亡相关的感受之前，你第一次不得和自己内在的力量与健康驱力的感觉接触。

本书中最为精彩和独创性的一个探讨是彼得阐释的，为了应对极端的逆境，个体既需要大脑的动机投入其中，也需要行为系统的参与。动机系统由大脑中的多巴胺系统所掌控，而行为系统由去甲肾上腺素系统

⊖ “inborn life force” 作者自创的词语。——译者注

所激活。为了运用意志力去应对巨大的挑战，二者都需要参与到治疗性的过程中来。这是缓解过往创伤，将过去从无助与屈服中转化到胜任和自我掌控的必要条件。

学会唤醒感觉而不被内部潜在的情绪所淹没组成了成功的治疗。在任何治疗中，最为重要的语言是“觉察它”和“观察接下来发生了什么”。让你观察自己的内在过程，会激活联结情绪和理智两部分大脑的回路，**这是已知的个体有意识地重构大脑知觉系统唯一方式**。为了和自我联结，你必须激活前岛（anterior insula），这是大脑中负责对身体和自我感觉的关键部位。莱文指出，许多宗教仪式衍生的呼吸、运动和冥想技术有助于接纳与整合内在深处的情感和躯体感觉状态。

身体体验（Somatic Experiencing）疗法中对内在体验和细微动作保持缓慢、细微和正念的注意，完全不同于大多数表达性治疗，在表达性治疗中通常关注外在直接的行为，而不是自我的感受。关注内部体验会揭示像无条件反射一样的程序性行为，这会涉及与意志行为不同的大脑区域参与，例如小脑和锥体外系统。

本书与一些鼓励创伤幸存者再次重现创伤的疗法在许多细节上完全不同。那些治疗方法有很大的风险让受创者再度处于极度恐惧和心理唤起的状态中，这会让过去那些极端的痛苦被强化。如果发生了这样的情况，创伤记忆可能会被再度巩固并与新的恐惧状态联系起来，这只会让淹没在人们内心世界的感觉增强。

本书有许多案例，详尽阐述了如何将身体体验疗法的原则付诸实践。不仅可以运用于创伤受害者，例如车祸幸存者，还可以运用在新生儿、幼儿、学龄儿童和战争军人身上。身体体验疗法并不是通过重现来“消退”对创伤的条件反应，而是创造一个新的体验与极端的无助体验重新

协商，并以一种对身体体验和反应的控制感替代它。

这种疗法能够通过完成和解决创伤带给身体的巨大冲击，让极度的羞愧、悲伤、愤怒和丧失感平静下来。彼得的工作帮助我们超越了他所谓的“毁灭性的和解力量”，创造了内在的控制感和对过往失控感觉与反应的重新掌控。为了达到这个目标，我们需要创造一种象征的行为体验，对抗无助的妥协和失控的愤怒。只有当我们有能力退后一步，观察自己，降低感觉与情绪的强度，并激发自己身体的防御反应时，我们才能够学会修正那些牢固的、不适应的、自动化的生存反应。如此，让那些挥之不去的记忆得以安放。

巴塞尔 A. 范德考克，医学博士

于佛蒙特州，卡伯特，2015年7月26日

推荐序

导言

当前形势 / 1

过去的暴行 2 /

第 1 章

记忆：礼物抑或
诅咒 / 5

记忆的幻觉 6 / 漫步记忆的小路 9 / 创伤记忆 10 / 回首过去 12 / 记忆战争：虚假记忆的真相、真实记忆的假象，以及“记忆消除”的邪恶圣杯 13 / 贝丝 15 /

第 2 章

记忆的结构 / 19

外显记忆：陈述性记忆与情境记忆 20 / 过去的回忆 21 / 内隐记忆：情绪记忆与程序性记忆 25 / 情绪方向舵 25 / 你如何知道我所知道的事情，我所知道的关于你的事情…… 27 /

第 3 章

程序性记忆 / 29

阿诺德与我 31 / 大卫：被困在孤岛上的人 35 /

第4章

情绪、程序性记忆和
创伤的结构 / 39

是敌是友 42 / 虚报偏差 45 / 重新协商 46 / SIBAM 49 /

第5章

一次英雄旅程 / 53

佩德罗 54 / 论坚定的意志力 66 / 脑岛、前扣带皮层和癫
狂状态：创伤转化的灵性一面 71 /

第6章

两个案例研究：一次
亲密的探访 / 73

小婴儿杰克 74 / 雷：治愈“内心”的战争 96 /

第7章

虚假记忆的真实
圈套 / 117

“真实的陷阱” 119 / 关于记忆的操纵 121 / 走出创伤的黑
洞 124 / 迟到的坦白 126 /

第8章

记忆分子 / 129

再次巩固：记忆的魔力 130 / 治疗时机的启示：总结 135 /
回忆的类型及其临床启示 137 / 过去、现在和将来的记忆
易变性 140 / 记忆消除的前景：愚人的笨办法？ 140 /

第9章

代际创伤：阴魂
不散 / 149

在时空上有多远 150 / 代际间的内隐知识 152 /

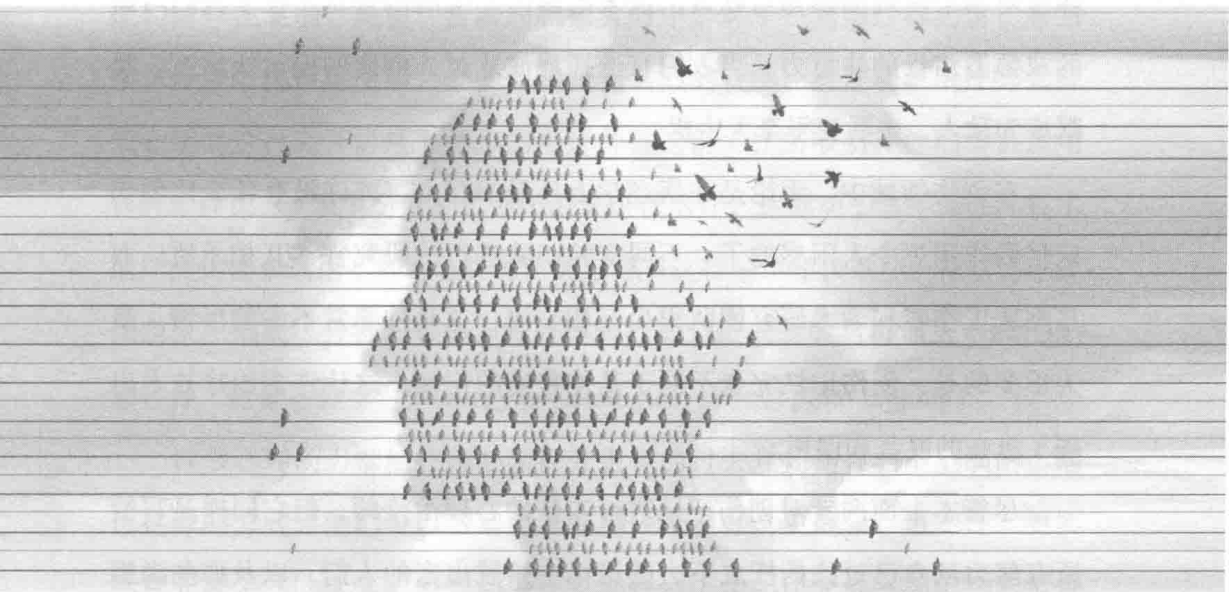
后记 / 157

注释 / 159

导言
当前形势

没有现在和未来
只有过去，一遍又一遍上演

——尤金·奥尼尔



过去的暴行

千百年来人们一直被充满恐惧、害怕、无助感、愤怒、仇恨、复仇、无法挽回的丧失感的记忆折磨。在过去的文献书籍中，例如希腊、苏美尔、埃及的悲剧史诗，以及成百上千的当代描写创伤的书籍、夜间广播和名人忏悔录中，创伤曾是，也一直是人类体验的核心。

尽管人类似乎偏爱将痛苦和创伤施加于他人，但是我们依然能够幸存、适应并最终转化创伤体验。成熟的心理治疗师运用人类天生的复原能力治愈和支持那些遭受生命威胁的灾难和重大事件的人们。这些灾难包括（但不仅限于此）战争、袭击、性骚扰、虐待、意外事故、侵入性的医疗手段（如手术）、自然灾害、目击挚爱遭受严重受伤或死亡。所有这些对有机体产生“震撼”的事件能够改变个体的生理、心理和社会的平衡性，使得对于这个特别事件的记忆占据统治地位，破坏对所有其他经历的记忆，也破坏了对当下时刻的感知与欣赏。过去的暴行产生的结果是干扰了人们对新的或熟悉情景的注意力。当人们有选择地注意过去创伤的提示线索时，睡眠成为敌人，生活变得毫无生机。

在创伤领域中，无论是在病理学上还是治疗上，或许没有什么比创伤记忆的作用更令人困惑的了。不同实验团队进行的研究常常互相矛盾。而且临床工作者和学术研究团队很少互相交流，这是件非常不幸的事情。最为重要的是，创伤记忆完全不同于其他普通的记忆，这让许多治疗技术出现了潜在的混乱和误用。

尽管本书面向针对创伤记忆进行工作的心理治疗师，但它同样是写给所有努力从自己过往的挥之不去的记忆中摆脱出来的人们，以及那些渴望获得长久内心平和的人们。它也是写给仅仅对记忆如何掌控我们的生活、

记忆的巨大模糊性、记忆令人费解的不确定性以及记忆的一切是如何运转进行的科学与临床研究感兴趣的读者们。

我们开始这次探索前，需要明白记忆以多种形式存在，也就是说，不同形式的记忆之间功能和结构均不相同。同时，这些不同的记忆系统（涉及大脑不同的部分）必须共同合作才能产生有效的功能运转。本书讲述的是我们如何学会应对那些挥之不去的记忆，将它们从痛苦和暴行中释放。

大多数当代的心理治疗都笼罩在弗洛伊德和他的跟随者的阴影下，或是由各种各样认知行为治疗方法所指导。然而，这些缓解人类心灵痛苦的方法在与创伤及其潜在的记忆痕迹进行工作时都遇到限制。尽管上述治疗模式确实能够指出与创伤相关的功能不良表现，但是它们不能到达创伤本质上的核心。它们无法充分意识到受创伤冲击的基本的躯体与大脑机制。唉！这使得治疗中最基本的人类需求和动机未能满足。

创伤会冲击大脑，震慑心灵，使身体僵住。它会压垮创伤受害者，把他们抛弃在无助、绝望、折磨的飘摇大海中。对于一名治疗师而言，看到来访者身上的这种绝望，会让他感觉到强烈的召唤，这推动着治疗师去有效地缓解这种痛苦。越来越多的治疗师被这份工作所吸引，他们尝试运用各种治疗流派（及其分支）对创伤记忆进行治疗，这推动了这些流派和技术的广泛传播和运用。各种各样方法的形成有这样一个年代顺序：梅兹梅尔氏催眠术、催眠、分析、暴露、身体体验疗法、眼动脱敏与再加工（EMDR）和各种“能量心理学”（“energy psychologies”，例如 point tapping）。

许多心理动力学治疗师必须探究患者的过去是如何在当下上演的。通过这样的方式，他们可以帮助患者获得一个更好、更健康、更专注、更实际和充满生气的未来。但是如果没有理解创伤是如何变成一种记忆的痕迹印刻在躯体、大脑、心灵、精神和灵魂上的，治疗师肯定会在错综复杂的

原因和效果中迷失方向。对于有效的治疗来说，很重要的是要重视创伤如何变成人们感知到威胁时躯体的直觉反应；某种情绪状态是如何固着在那里的，特别是像害怕、恐惧、愤怒和一些习惯性的情感状态，如抑郁、双相情感障碍、失去活力；最后要重视创伤如何以各种各样的自我毁灭和重复性的行为表现出来。

如果没有很好地掌握创伤记忆的多维结构，就像它储存在大脑中也发生在躯体内，治疗师就会经常陷入模糊和不确定的沼泽中无谓挣扎。的确，关于所谓的找回记忆的误解引发了来访者及其家庭很多不必要的痛苦，同时也带给治疗师困惑和自我怀疑。

或许我们很不乐意承认这一点，许多治疗师正受到关于记忆本质的普遍误解的影响。过去，学术界和临床中的心理学家们倾向于研究“语言通达的记忆”。这是记忆的“陈述”模式，它在小学、中学和高中，以及大学都受到鼓励。毫无疑问，作为学术界的产物，心理学家和心理治疗师们条件反射地认同这种有意识的特殊记忆。然而，有意识的、外显的记忆仅仅是已知的浩瀚冰山的一角。原始的内隐体验推动和激发了我们的行为，但它处于冰山的水下层几乎没有痕迹，而这种行为方式在我们意识层面只能去想象。但是如果我们要进行有效的创伤治疗，就必须去想象、去理解，因为创伤的记忆痕迹会同时留在心灵和躯体上。