



海灵格家庭创伤  
疗愈之道

〔美〕马克·沃林恩 / 著 田雨馨 / 译

这不是  
*It Didn't Start  
with You*  
你的错

How Inherited Family Trauma Shapes Who We  
Are and How to End the Cycle



机械工业出版社  
China Machine Press

# 这不是

*It Didn't Start  
with You*

# 你的错

**海灵格家庭创伤  
疗愈之道**

*How Inherited Family Trauma Shapes Who We  
Are and How to End the Cycle*

[美] 马克·沃林恩 著 田雨馨 译



机械工业出版社  
China Machine Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

这不是你的错: 海灵格家庭创伤疗愈之道 / (美) 马克·沃林恩 (Mark Wolynn) 著; 田雨馨译. —北京: 机械工业出版社, 2017.6

书名原文: It Didn't Start with You: How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End the Cycle

ISBN 978-7-111-57093-6

I. 这… II. ①马… ②田… III. 伯特·海灵格—家族—遗传—精神障碍—精神疗法  
IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 127233 号

本书版权登记号: 图字: 01-2017-1387

Mark Wolynn. It Didn't Start with You: How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End the Cycle.

Copyright © 2016 by Mark Wolynn.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2017 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Viking Press through Bardon-Chinese Media Agency. 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 Viking Press 通过 Bardon-Chinese Media Agency 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。

## 这不是你的错: 海灵格家庭创伤疗愈之道

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: 单秋婷

责任校对: 李秋荣

印刷: 北京瑞德印刷有限公司

版次: 2017 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 147mm × 210mm 1/32

印张: 8.625

书号: ISBN 978-7-111-57093-6

定价: 45.00 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

## 译者序

The Translator's Words

动笔为本书写序时，我刚刚结束了课题组这一年在四川的灾后心理调研，回到北京。在我所调研的过程里，一位中学心理老师与我们说起她在一年前做过的一次咨询，来访者是一个经历了汶川地震的男孩，那位老师说在咨询中她发现，这个男孩目前的一些症状是受地震创伤的影响，然而这个男孩自己却并未意识到这一点。尽管他清楚地记得自己当时经历了地震，心理上受到了巨大的冲击，但在数年后，当自身出现一些难以解决的症状时，他并不能把这些状况与当年的心理创伤联系起来。当时我很快就想起了这本书。

当人们自身经历了创伤后，是有可能无法意识到创伤带给自己的影响的，那么要去识别自身与上一辈，甚至更早期的家庭成员所经历的创伤之间的联系，就更为困难了。而这种影响可能是实际存在的。你在关系里反复着的痛苦模式可能是对过去某位家庭成员经历的重复，你所面临的不幸可能来自你对过去某位家庭成员不幸的认同，你所承受的痛苦可能是你将过去某位家庭成员所承受的痛苦当作自己的痛苦……而这一切，你可能并未意识到。那么，一定是这样吗？所有的问题都能够这样解释吗？答案并非是肯定的。我想，沃林恩的这本书也并非是要给所有在痛苦中挣扎的人提供一种万能的解药，而是基于目前神经生物学在创伤的代际传递方面的研

究，以及自己在临床实践中丰富的咨询与治疗经验，尝试以尽量清晰的脉络呈现一种有力的探索思路与方法。实际上，从经验的观察与体验中总结与提炼出富有逻辑与理性指导意义的方法通常是不容易的，感性的体验往往难以用客观实证的方式去考察与界定。沃林恩在介绍本书时说，这本书集合了多人的力量与智慧，有来自神经生物学方面的科学指导，来自本书案例中每个人的信任与勇气，沃林恩本人是海灵格的学生，书中的方法与海灵格的思想与方法也是一脉相承的。这本书是尝试探索和处理人们所承受的痛苦做出的一种努力，它提供了一种不一样的视角，同时也一步步地带着读者去学习和领悟如何实现自身的疗愈。

在本书中，沃林恩会带着我们重新认识“语言的力量”，此语言并非我们日常交流中口头表达的语言，而是一种“内心的声音”，即本书中所说的“核心语言”。这种核心语言是常令你困扰而又挥之不去的念头，例如在亲密关系中，你也许总是会想“所有人都会离开我，我最终会独自一人”；在工作中，你也许总认为“我是得不到认可的，我是失败的”等。书中，沃林恩用丰富的案例讲述了什么是核心语言，它具体在一个人身上会有怎样的体现，阅读的过程里，我们会更清晰地了解和认识到核心语言的含义，同时也能够探索和觉察到自己的核心语言。但这一困扰你的声音可能并不来自我们自身，而要追溯到整个家庭发展的脉络中，需要我们去了解和认识在我们的上一代甚至更早的家庭成员中，他们都经历了什么，是否有过创伤，经历了怎样的丧失与哀伤等。

本书的阅读会是一次从自身延续到整个家庭的旅程，这个过程

是需要勇气的。我们需要去找到自己内心的那个反复响着的声音是什么，需要去体验当这个声音出现时我们的身体感受，还有内在的情绪情感变化，体验的过程可能会伴随不舒服的感觉，这种不舒服可能是内心的抗拒，是悲伤痛苦，是长期压抑的委屈与难过。旅程的行进中，我们需要去找到这个声音来自哪里，是来自我们的父母吗？还是我们并不知道的某个可能已远离家庭很久，甚至已经离世的家人呢？我们需要一点一点地去追寻家庭的过去来找到这个声音的来源，了解当时到底发生了什么，了解他们的感受和需要。在找到之后，我们还需要通过一些练习来理解我们与过去之间的联系，从而理解自身的痛苦，与过去和解。我们可能会了解到一些自己从未知晓的事情，会触碰到我们不愿面对的感受，会尝试一些与过去不同的沟通或行为方式（例如对父母表达爱与感谢，与父亲或母亲拥抱等）。对于很多人来说，这真的是需要勇气的一段旅程。而幸运的是，我们还有机会，也有能力来处理长期困扰自身的那些部分，真的能够在这个探索与尝试的过程中看到可能对我们造成阻碍的是什么，冲破这些阻碍，实现自身的疗愈与成长。这一旅程是一次探索，也是对自身的一次梳理。如沃林恩所言，你会了解到令你困扰的那些感受，哪些是属于你自己的，而哪些实际上源于过去。

在翻译这本书的过程里，我时常能感受到来自自己身体细微的颤动，我像是来自自己身上那些还未处理的部分，它们在某种程度上被看到和听到，得到了理解，也提醒着我找到它们的根源进行处理。这本书融合了创伤与家庭治疗的内容，而实际上距离我第一次学习家庭治疗已经过去很长时间了，我依然没有足够的勇气来冲

破我的困境。改变，是一件需要勇气和决心，也需要耐心和时间的事情。但仍然感谢我能够意识和觉察到这些部分，也相信我有力量在准备好的时候来面对和处理。感谢这本书，在这里你会看到，过去是值得被看到和尊重的，它与现在的你紧密联系在一起；而自身的感受是不应该被忽视的，它是连接过去的桥梁，也告知着当下的你，它是疗愈的基础。

愿我们都能有更多的勇气，从过去的缠绕中抽离出来，并予以尊重和感激，活出自己。

田雨馨

2016年12月25日

北京师范大学

## 前 言

Preface

### 隐藏在恐惧之中的秘密语言

在黑暗中，眼睛才开始望向这一切。

——西奥多·罗特克，“In a Dark Time”

这本书实际上是一直以来工作的积累结出的一个果实，它带着我游历世界，寻根溯源，并且让我进入这个专业领域，这是之前我从未想过的。在 20 多年的时间里，我一直致力于研究在抑郁、焦虑、慢性疾病、恐惧症、强迫思维、PTSD 及其他症状中挣扎着的人们。很多人经过多年的谈话治疗、服用药物或其他的方法都不能找到他们症状的原因，无法减轻自身的痛苦，在灰心和沮丧中来到了我这里。

从我自身的体验，以及我得到的训练和临床经验来看，答案可能并不在于我们自身，而更多的是来自父母、祖父母，甚至是曾祖父母的经历。近来最受瞩目的科学研究也向我们表明，创伤的影响是会在代际之间传递的。代际传递的“遗产”，也就是所谓的家族创伤，并且已有越来越多的证据支持这一点。通常，痛苦是不会



自己消失的，也不会随着时间减少。尽管那个最初经历创伤的人已经不在，尽管关于他（她）的故事也早已在沉默中埋藏多年，可是关于那一事件的片段、那些记忆，还有遗留下的身体感知却一直都在。它们存留于当下的人的心里和身体里，仿佛是从过去来到现在寻求解决办法的。

我在旧金山家庭研究所担任主任，接下来你会读到的内容是对我在临床实践工作上的一个整合，还包括了在神经科学、表观遗传学和语言科学上的一些最新研究介绍。它同时也反映了我在伯特·海灵格那里得到的专业训练，海灵格是著名的心理治疗师，他主张的家庭治疗方法反映了代际创伤带来的心理和生理影响。

这本书的很多内容都关于识别我们遗传的家庭模式，也就是我们无意中继承的恐惧、感知及行为，它们让痛苦在代际之间循环；这本书还包括了如何结束这种循环，这也是我的工作核心。正如我过去学习到的，你可能会明白，大部分模式并不属于我们本身，它只是我们从家庭的过去继承而来的。为什么会这样呢？我坚信，每一个有意义的曾经最终都会得到揭示。让我来分享一下自己的经历。

过去，我从未想过要创建一种用以克服恐惧和焦虑的方法。这一切是从我失去视力开始的。当时我 34 岁，我第一次出现眼性偏头痛，当时的自己深陷痛苦之中。我说不上在生理上有什么痛苦，只是整个人笼罩在黑暗的恐惧中，我的视力开始变得模糊。我在黑暗的办公室里磕磕绊绊地走着，用手指摸着电话机一个个键地按下“9-1-1”。救护车很快就在来的路上了。

一般眼性偏头痛不会很严重，你的视线会变得模糊，但通常大约一个小时的时间就会恢复正常。你只是不知道它什么时候会发作。但对我而言，眼性偏头痛只是一个开始。就在那个星期内，我的左眼开始失去视力。人们的脸，还有交通路标很快也都变成了模糊的灰色。

医生告诉我，我患的是中心性浆液视网膜病，但现在还没有治疗的方法，目前没有找到它的病因。

医生也无法告诉我导致我失明的原因，以及要如何治疗。我自己试了很多办法——吃维生素、果汁禁食、按手疗法，但一切似乎只是让事情变得更糟。我感到不知所措。我最害怕的事情就这样发生了，并且对此我什么也做不了。失明，无法照顾自己，一直孤身一人……我感觉自己要崩溃了。我的生活就这样被毁了，我失去了活下去的意志。

我的脑中反复地预想着死亡。我想得越多，就感到内心深处的无助感越深。我变得无法自拔。每当我试图拉自己出来时，我的思维就会回到“孤身一人、无助、毁灭”这些想法中。那时我不知道的是，这些一直盘旋在脑海中的语言（孤独、无助、毁灭），它们是我自身语言的一部分，表达着我内心的恐惧。它们完全不受约束，肆无忌惮地浸在我的脑海中，让我的身体变得不安。

我想知道，为什么这些想法有如此强大的力量。很多人经历的磨难远比我的要深重，可是他们没有像我这样无法自拔。在我身上到底是什么事情带有如此深的恐惧？我用了很长时间才知道答案。

在那个时候，我能做的只有离开。我离开了我身边的人、我的家庭、我的事业，还有我生活的城市，离开了我所知晓的一切。在这个我所身处的世界（大多数人看起来都很困惑，也不幸福），我找不到想要的答案。现在的我只有困惑，只想明白这一切，继续生活。我把自己一手建起来的事业（一个很成功的公司）交给了一个只是才见过面的人，然后我一直往东走（尽可能地往东），直到我到了东南亚。我想要得到治愈，我只是不知道那里是什么样子。

我看了很多书，并且和写这些书的老师一起学习。只要我听说有人可能可以帮到我，我都会去找他们，无论是在小屋里的老妇人，还是穿长袍爱笑的男人。我参与一些训练的团体，并且和大师一起颂唱。有一位大师说，对于我们这些聚集到一起听他讲课的人而言，他希望我们把他当作一位“发现者”就好。他说，因为“寻找者”只是还处在寻找的状态中而已。

我想成为发现者。我每天会用几个小时的时间冥想。有一次我还禁食了好几天。我煎煮草药，与想象中入侵我器官的毒素做斗争。但是，我的视力只是在变得更坏，我的抑郁也在不断加重。

那时我还没有认识到的是，每当我们想要努力抵御痛苦的感觉时，我们其实是在延长它。逃避只会继续延续痛苦。在找寻的过程中也有些部分是在妨碍我们找到答案。例如，一直向外寻找就会让我们错过目标，而真正有意义的寻找往往是向内的。如果我们不做调整，就会错过想要找到的答案。

“什么是你不愿意看到的？”治疗师在引导我们，这让我们思

考得更深入了。我怎么知道我不愿意看到什么呢？我陷入迷茫。

当一位印度尼西亚的大师问我：“你认为自己是谁，一个眼睛不会出问题的人？”这时我开始有了些头绪。他继续说道：“可能约翰的耳朵没有格哈特的好，可能伊丽莎的肺功能没有格尔塔的那么强大，又或许迪特里希和塞巴斯蒂安走路差不多。”（这个团体的人不是荷兰人就是德国人，并且都因某些问题而受到困扰。）我突然想明白了一些事，他说的是对的。我一定就是个眼睛不会出问题的人吗？与现实对抗的我太自大了。不管我愿不愿意，我的视网膜已经留下了伤痕，我的视力已经变得模糊了，但是我（这个我是指深层次的我）开始感到了平静。不管我的眼睛变成了什么样，它都不再是限制我的因素了。

为了深化我们的体验，大师让我们在72小时（三天三夜）里闭着眼睛，堵上耳朵，就坐在一个小坐垫上冥想。每天，我们都只能吃一小碗米饭，并且也只能喝水。这期间，没有起床，没有躺下，也没有交流。如果你要洗澡，就把你的手举起来，然后会被护送到地上的一个小洞里，这个过程里你还是什么都看不见。

这看似疯狂的行为，其目的在于，通过觉察自己的内心，从而开始密切地关注自己内心的状态。我觉察到，我的内心一直在嘲笑自己只想着最糟糕的情况，并且欺骗自己，只要我足够的焦虑，我就能让自己与我最害怕的隔离起来。

在经过这样及类似的体验后，我内在的感知开始变得清晰一些了。不过，我的眼睛还是没有变好，之前的症状也在持续。其实从多方面来看，视力问题都是一个很好的隐喻。我后来才认识到，

这无关我是否能看见，而关乎我看东西的方式。也许当我拐一个弯（换一个视角），一切就会不一样了。

那是在我“视力追寻”（我现在这样来称呼当时的经历）的第三年，我终于找到了我一直寻找的东西。到那个时候，我已经做过很多很多的冥想。抑郁的症状几乎已经没有了。我可以只伴随着呼吸，还有对身体的感知，在静默中待上非常长（数不尽）的时间。这是最容易的一部分。

有一天，我在排队参加一次讲经，也就是和灵修导师的会面。我穿着白色长袍（所有排队的人都这样穿，是在寺庙的穿着）等了很长时间。现在终于轮到我了。我希望导师能够肯定我的不易，毕竟我坚持等了这么长时间。但他对我完全视而不见，并且说了我完全没想到的话。“回家去吧，”他说，“回家去找你的母亲和你的父亲。”

什么？当时的我气极了。我的身体在愤怒中颤抖着。很显然，他看错了我。我早已不再需要父母，我早已比他们成熟。我早已对他们放弃了，取而代之的有更好的父母、宗教上的父母、精神上的父母——所有教过我的老师，还有大师、有智慧的男性和女性，他们引导着我走向下一个阶段的觉醒。另外，经过多年没有任何指导的治疗，我打过枕头，也把他们的纸板画像撕成碎片，我以为自己已经“修复”了自己和他们的关系了。我决定忽视他的建议。

但是，我的内心仿佛有什么对此产生了共鸣，我没办法完全忘记他对我说的。我最终开始明白，所有的经历都是有意义的。所有在我们身上发生的事都不是完美的，不管我们是否看到了它更深

层次的意义。所有在我们生命之中发生的事，最终都会指引我们去向那个属于我们的地方。

不过，那时我还依然决定保持“我是完整的”这一幻想。成为一个有成就的冥想者是我坚持在做的事情。因此，我又约见了另一位灵修导师——我十分确定这个人一定能阐明真相。他用他充满领悟的关爱在一天里能让上百人有所启示。当然，他一定会觉得我是一个很有慧根的人（我对自己的想象）。这一次，又等了很长的时间才轮到。现在我站在队伍最前面了，可是一样的事情又发生了一遍。他说了同样的话：“去找你的父母，回到家里和他们好好相处。”

这一次我听进去了他的话。

这位伟大的老师能够懂我。真正伟大的老师并不在意你是否相信他所说的。他们只是把事实呈现出来，然后让你自己去发现属于你的真相。亚当·戈普尼克在他的书 *Through the children's Gate* 里写过大师和老师之间的区别：“大师给我们呈现的是他自己，之后是他建立起来的思想体系；而老师给我们抛出一个问题，之后需要自己去探索。”

伟大的老师知道，我们从何而来会影响我们归到何处，并且我们过去未处理的部分会影响当下。他们明白，不管我们的父母是否很好地教养我们，他们都是很重要的。我们无法逃避的一点是，家庭的故事就是我们自己的故事。无论我们是否愿意，它们是与们共存的。

不管我们身上有怎样的故事，父母是不能被排除在外的。他

们与我们共存，而我们是他们的一部分（即使是在我们从未见到过他们的情况下）。排斥父母只会让我们离自己更远，只会带来更多的痛苦。上面说的两位老师都明白这一点，而我没有。我的失明是事实，但还有更深层的象征意义。现在我开始觉醒了，开始面对一个事实：我在家庭里还有很多未处理好的部分。

这么多年来，我一直都不喜欢我的父母。我想象自己比他们更有能力，是比他们更好的人。我一直在心里责怪他们，认为我生命中不好的事情是他们造成的。现在，我必须回到他们那里，去修复我内心遗失的部分，也是我最脆弱的部分。我现在开始认识到，我接纳他人的爱的能力是与我接纳母亲的爱的能力相关联的。

只是，接纳母亲的爱对我而言还是很不容易的。我和母亲的关系有很严重的破裂，被她抱在怀里就像挤在了一个狭小的陷阱里。我的身体会很自然地变得紧张，就像形成了一个防护壳，让她无法进入。这一创伤影响到了我生活的各个方面，特别是我在关系中保持开放的能力。

我和我的母亲可以几个月不说话。当我们一定要说话时，我会找到一个方式来减少感受她对我表达出的温柔和爱意，不管是通过我的语言还是身体语言做防备。我会表现得很冷漠、很疏远。但我反而会指责她不能看到，或者听我倾诉。我和她之间的感情就陷在这样一个死胡同里。

在我决定要修复我们之间破裂的关系后，我订了飞往匹茨堡的机票。我已经好几个月没有去看过母亲了。当我在路上时，我能感觉到自己的胸口在变得紧张。我不确定我们的关系是否可以得到

修复，我内心还存在很多之前的那种感受。我在心里预想并准备好了最糟糕的情况：她会拥抱我，我本想在她的怀里内心会变得柔软起来，但我会做出完全相反的行为。我会反而变得僵硬。

而实际上发生了太多事。我几乎忍受不了在她的怀抱里，我甚至无法呼吸。但是，我让她继续抱着我。我想要从内而外地去体验，体验我身体的拒绝，体验我的哪个部位在变得紧张，我开始出现什么样的感觉，我是怎样将自己封闭起来的。其实，这种感觉并不陌生。我在我的亲密关系中也感受过这样的模式。只是这一次，我没有跑开。我决定要从根源修复自己的创伤。

她抱我的时间越长，我越能感觉到自己在突破。这其实很痛苦。痛苦融入麻木，而麻木又融入痛苦。在过了一段时间后，开始产生了一些变化。我的胸部和腹部开始颤抖。我的内心开始柔和了很多，在接下来的几周里，也一直在不断地变得柔和。

这段时间里，我们有过很多次谈心，有一次，可以说是在突然的情况下，她和我说了我小时候发生的一件事。母亲因为胆囊手术住院3周。在知道这件事后，我开始把自己内在有过的感受努力地拼凑起来。在我两岁前（我和母亲分开的时候），那种无意识的紧张已经驻扎在我身体的某处。在她回到家后，我已经不再信任她对我的关心了。我不再对她放开自己脆弱的一面。相反的是，我开始将她推开，并且在后来的30年里都一直这么做。

在修复了我和母亲的关系后，我也开始重建我和父亲的关系。在我13岁那年，父母离婚后，父亲一直一个人住在一个又小又破的公寓里。父亲以前是一名海军陆战队中士，也是一位建筑工人，



他从没想过重新整理一下自己住的地方。房间和走廊满是各种旧的工具、螺栓、螺钉、铁钉，还有用电设备和胶带，就像它们本来就是放在那里的。站在一堆已经生锈的东西面前，我对他说我非常想念他。我说的话仿佛在这个空间里蒸发了，他不知道对此应该做出什么反应。

我一直都希望和父亲的关系更亲密，只是我和他都不知道应该怎么做。不过，这一次我们进行了沟通。我告诉他，我很爱他，他是一个很好的父亲。我和他分享了关于他的记忆，告诉他我记得在我小的时候他为我做的那些事情。我能够感觉到他在认真地听我所说的，尽管他的反应（耸肩、转变话题）表现出来的是他并没有。几周的时间里，我们都在一起回忆和聊天。有一次我们一起吃午饭时，他直接看着我的眼睛说道：“我一直以为你从没爱过我。”当时我几乎无法呼吸了。我们之间的痛苦在那一刻变得很清晰，也是在那一刻，有一些东西开始被打破了，开始变得开放，那就是我们的心。有时候，为了开放我们的心，必须先经历打破的过程。最后，我们对彼此表达了自己的爱。现在，我相信老师说的话，“回到家里修复和父母的关系”，这会给自己带来影响。

我记得这是第一次，我开始能让自己接纳父母的爱和关心——不是我过去期待的方式，而是他们带给我的方式。我的内心有一部分开始敞开。我明白了，他们爱我的方式并不重要，重要的是我如何去感受他们所给予我的一切。父母依然还是他们一直以来的样子，是我变得不一样了。我重新开始感受他们的爱，我想，在我和母亲关系破裂之前，我一定就是这样感受他们的爱的。