



〔美〕布鲁斯·D.佩里 (Bruce D. Perry)
〔美〕迈亚·塞拉维茨 (Maia Szalavitz) 著
曾早坐 译

登天之梯

一个儿童心理咨询师的
诊疗笔记



关于科学、爱和治愈的故事



THE BOY WHO
WAS RAISED AS A DOG



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

一个儿童心理咨询师的诊疗笔记

登天之梯

[美] 布鲁斯·D.佩里 (Bruce D. Perry)

[美] 迈亚·塞拉维茨 (Maia Szalavitz) 著

曾早垒 译



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

图书在版编目 (CIP) 数据

登天之梯：一个儿童心理咨询师的诊疗笔记 / (美) 佩里 (Perry, B.D.)，(美) 迈亚 (Szalavitz, M.) 著；曾早垒译. —重庆：重庆大学出版社，2015.7

(心理自助系列)

书名原文：the boy who raised as a dog

ISBN 978-7-5624-9131-6

I. ①登… II. ①佩… ②迈… ③曾… III. ①儿童—心理咨询 IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第126752号

登天之梯：一个儿童心理咨询师的诊疗笔记

DengTian Zhi Ti:YiGe ErTong XinLi ZiXunShi De ZhenLiao Biji

[美] 布鲁斯·D.佩里 [美] 迈亚·塞拉维茨 著

曾早垒 译

策划编辑：王 斌

责任编辑：王 斌 敬 京

责任校对：张红梅

重庆大学出版社出版发行

出版人：邓晓益

社址：重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编：401331

网址：<http://www.cqup.com.cn>

重庆五环印务有限公司印刷

开本：720×1020 1/16 印张：14.75 字数：227千

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-9131-6 定价：46.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题，本社负责调换

版权所有，请勿擅自翻印和用本书制作各类出版物及配套用书，违者必究

布鲁斯·D.佩里：

献给我的同伴

芭芭拉，杰，艾米丽，麦蒂，伊丽莎白，凯蒂，玛莎，罗比

以此纪念艾利斯·丁可马·佩里（1955—1974）

迈亚·塞拉维茨：

献给我的母亲，罗拉·史丹弗妮

序 言

20世纪80年代早期，我在上医学院的时候，研究者们并不关注心理创伤所产生的持续伤害，这在今天是难以想象的。当时也很少有人关注到创伤对儿童的伤害，甚至没有看到二者之间的关联。人们很自然地认为儿童是有“复原力的”，天生就能“恢复健康”。

在我成为一名儿童精神医师和神经科学家时，也并未把驳斥这种误导性的理论当成自己的目标。但是接下来，作为一名年轻的研究者，我开始在实验室里观察到：那些充满了压力的体验——尤其是发生在早期的经历——会改变幼小动物的大脑。无数的动物研究表明，即便是在婴儿期看上去微不足道的压力，都有可能对大脑的结构和相关的化学反应造成永久的影响，因此，也会相应地影响行为。我当时就想：人类是不是也有同样的情形呢？

在我开始对问题儿童进行临床治疗时，这个疑问变得越来越突出。我很快就发现，大部分患者的生活都充满了混乱、忽视或是暴力。明白点儿说，这些孩子并没有“恢复健康”——不然的话，他们也就

不会被送到儿童精神诊所来了！他们受到了创伤——例如被强暴或是目睹谋杀——如果他们是有精神问题的成年人，一定会被大多数精神医生诊断为创伤后应激障碍（PTSD）。但是在面对这些孩子时，人们却觉得他们过去的创伤史与之毫无关联，孩子们不过是“碰巧”出现了这些例如沮丧或是注意力缺失等症状，而这些症状通常需要药物治疗。

当然，对创伤后应激障碍的诊断也是在1980年才引入到精神病学中的。最初，人们认为该症状非常罕见，只有极少数士兵在经历过毁灭性的战争后，才会受到影响。但很快，那些被强暴的受害者，遭受自然灾害的受害人，以及经历过或是目睹过威胁生命的事件或是伤害的人，也开始描述出同样的症状——出现对创伤事件的侵入性思维、创伤重现、睡眠中断、不真实感、吃惊反应增加、过度焦虑。现在，这样的症状已经影响到全美至少7%的人群，大多数人也熟知，创伤会产生深远而持久的影响。从恐怖的“9·11”袭击到卡特里娜飓风的席卷，我们都意识到，灾难性的事件会给心灵留下不可磨灭的印记。正如我的研究和许多其他人所作的研究结果表明的那样，我们现在知道——创伤对孩子的影响事实上远远胜过对成年人的影响。

一直以来，我都在致力于研究创伤如何影响儿童，并研究用新的

手段来帮助他们应对创伤，我把这当成自己毕生的事业。我曾经诊疗和研究过遭受了最难以想象的可怕经历的孩子们——其中有在得克萨斯州的韦科惨案中幸存的孩子，也有被遗弃的东欧孤儿，还有种族屠杀中的幸存者。我还根据那些受到折磨，被吓坏了的孩子们的强制指控，帮助法庭厘清“恶魔仪式虐待案”中受到误导的检举部分。我还尽力帮助过那些亲眼目睹自己的双亲被谋杀，以及常年被锁在笼子里或储藏室里的孩子们。

虽然大多数孩子永远也不会遭遇到我在行医过程中所碰到的这些可怕的事情，但却很少有孩子能够完全从创伤中摆脱出来。据保守估计，大约有40%的美国儿童在18岁前，至少有过一次潜在的创伤体验：包括父母或是兄弟姐妹的死亡，持续的身体虐待或是被忽视、性侵害，或是经历过严重事件、自然灾害、家庭暴力或其他暴力犯罪。

单是2004年，政府儿童保护机构就收到了大约300万起虐待或是忽视儿童的官方举报；大约有872 000起案件已经得到确证。事实上，虐待或是忽视儿童的真实数据会高得多，因为大多数案件从来没有受到过举报，还有一些真正的案件因为缺乏足够的证据而使得官方无法采取行动。根据一项大型调查，在过去的一年里，17岁以下的儿童，每8个人中就有1个遭受到来自成年人不同形式的粗暴对待，大约有27%的成年女性和16%的成年男性报告说自己曾在童年时遭

遇性侵害。根据一项 1995 年进行的全国调研，6% 的母亲和 3% 的父亲承认至少对孩子体罚过一次。

而且，每年确信有多达 1 000 万的美国儿童遭受过家庭暴力，有 4% 的 15 岁以下儿童丧父或丧母。同时，每年有大约 800 000 儿童会在看护所度过，还有成百上千万自然灾害或是重大交通事故的受害者。

尽管我并不想说，所有这些孩子都会因为这些经历而受到严重的“伤害”，但最保守的估计也表明，不论在什么时候都有超过 800 万的美国儿童遭遇到严重的、确诊的，和创伤有关的精神问题。成百上千万的孩子感受到了不是非常严重但却让他很难过的影响。

大约有 1/3 遭受过虐待的儿童都会出现明显的心理问题——而且研究还不断揭示出，一些甚至看起来像是纯粹“身体上”的问题，如心脏病、肥胖以及癌症等，都更有可能在今后的生活中影响到这些受过创伤的儿童。成年人在儿童遭遇创伤事件的当时，以及之后的反应，会给最终的结果带来巨大影响——可能是好的，也可能是不好的。

经过我的实验室和许多其他人多年的研究，人们已经对创伤给儿童所带来的影响以及如何帮助他们从中康复等问题都有了更深入的了解。我于 1996 年成立了儿童创伤学院，这是一个由专业人士所组成的跨学科团队，致力于改善高危儿童及其家庭的生活状况。我们

继续从事临床工作，而且还有不少东西要学，但我们的初衷就是要在充分利用现有知识的基础上来为他人进行诊疗。我们训练为儿童工作的人——不管是父母还是检举人、警察或是法官、社会工作者、医师、政策制定者还是政客——让他们明白，什么是将创伤影响缩小到最少，康复扩展到最多的有效办法。我们和政府部门以及其他团体共同商议，并帮助他们推行对处置这类问题最好的办法。我和同事们在全球广泛旅行，同父母、医生、教育家、儿童保护工作者，以及法律执行官员，还有高端人士，如立法机关或是委员会，以及相关团体的领导人们交流。这本书也是我们共同努力的结晶。

在《登天之梯》一书中，你会看到，一些孩子会教给我们最重要的一课：创伤是如何影响年轻人的。你会发现，作为他们的父母和保护人，他们的医生，他们的政府，如果希望他们能健康生活的话，他们需要 we 做些什么。你会发现创伤的经历是如何给儿童留下印记的，是如何影响他们的个性，以及他们的身体和精神成长的。你会看到，我的第一个病人蒂娜所受到的虐待经历让我意识到创伤对儿童大脑的影响。你还会看到一个勇敢的小女孩桑迪，在3岁时就得进入到证人保护程序中，她使我明白让孩子掌控自己的治疗层面是非常重要的。你会看到一个令人惊讶的男孩，叫贾斯丁，他向我展示出，儿童是如何从无法言喻的缺失中恢复过来。每一个我曾经相处过的孩

子——不管是大卫教的孩子们，他们互相关爱以寻找安慰；还是劳拉，如果感觉不到安全感和爱，身体就会停止生长；又或是彼得，这个俄罗斯孤儿，让自己一年级的同班同学变成了“临床医师”——所有这些孩子都帮助我和同事们解决了一些疑难问题，促进了我们为创伤儿童和他们的家庭的诊疗。

在人们感到特别绝望、孤独、悲伤，甚至害怕和受伤的时候，我们的工作将我们带入了他们的生活，但是你在这一页读到的大部分故事都是成功的故事——充满希望、幸存和胜利的故事。令人感到惊异的是，我们常常要经历过最糟糕的人类情感杀戮，才能发现最美好的人性。

最终，孩子们是否能够在身体上、情绪上，或是心理上走出创伤，取决于他们身边的人——特别是他们能够信赖和依靠的成年人——是否能在他们的身边给予爱、支持和鼓励。火焰可以带来温暖，也会烧毁一切；水能浇灭火焰，也能使人溺毙；风能轻抚面颊，也能犹如刀割。人类之间的关系也是如此：我们彼此之间既能创造，也能毁灭；既会互相关爱，也会互相惊吓；既能彼此带来创伤，也能彼此疗伤。

在这本书里，你读到那些不平凡的孩子们的故事，会帮助我们更好地理解人类关系的本质以及力量。虽然这些男孩女孩们的许多经历是大多数家庭都绝对不会遇到的（谢天谢地），但他们的故事却能给

所有的父母带来教训，以帮助自己的孩子来应对生活中不可避免的压力和紧张。

与这些受过创伤和虐待的孩子们相处，也使我不禁仔细思考人类的本质，以及人和人性之间的不同。并不是所有的人都有人性。一个人要学习如何才能有人性。这个过程——有时会错得很离谱——也是本书所关注的另一个方面。这里所讲述的故事探寻了发展移情的必要条件——而不是如何产生残酷和冷漠。这些故事展现出儿童的大脑是如何成长的，以及如何被周围的人所塑造的。这些故事还展示出无知、贫穷、暴力、性虐待、混乱和忽略是如何对大脑的成长以及个性的形成造成严重破坏的。

一直以来，我都对理解人类的发展很有兴趣，特别是想弄清楚为什么有的人会成长为有益的、负责的、友善的人，而另一些人却给他人带来无尽的折磨和痛苦。我的工作向我展示出关于道德发展，罪恶起源的许多内容，也向我展示出基因倾向和环境是如何影响关键决策的，而这些决策又反过来影响了之后的选择，最终决定了我们成为什么样的人。我不相信为暴力或是伤害行为开脱的“虐待理由”，但是我发现，在童年早期有一些复杂的互动会影响到我们想象力和选择的能力，这样就有可能会在今后限制我们作出最佳选择的能力。

我的工作将我带到了思维和大脑的交汇点，带到了做出选择和体

验感受的地方，这些选择和感受都会决定我们是不是变成了有人性的真正人类。《登天之梯》一书里就分享了我所学习到的一些东西。虽然经历着痛苦和恐惧，但这本书里的孩子们（以及许多像他们一样的孩子们）仍然表现出了伟大的勇气 and 人性，他们给我带来了希望。从他们身上，我学习到许多关于失去、爱和疗伤的内容。

这些孩子们教给我的核心课程是与我们所有人相关的。为了了解创伤，我们就需要了解记忆。要理解孩子们是如何治愈的，我们就需要明白他们是如何学会爱，如何对应挑战，压力又是如何影响他们的。通过辨明暴力和威胁对爱和工作能力有何毁灭性的影响，我们就能更好地理解自身，更好地培育我们生活中的人，尤其是孩子们。

作者寄语

本书里的所有故事都是真实的，但为了确保匿名性和保护隐私，我们修改了身份细节。儿童的名字也都做了修改，因为他们的姓可能会让人辨明其身份。尽管做了必要的修改，但每个案例的必要元素都尽可能详细地记录下来。例如，对话都是根据回忆、笔记、磁带或是录像来加以记录的。

令人感到遗憾的是，相比我们所知道的事例，这些故事不过是沧海一粟罢了。在过去的十年里，我们儿童创伤学院的临床医疗组就治疗了一百例以上的儿童，他们曾亲眼目睹过自己的父母被谋杀的场面。我们也面对过成百上千的儿童，这些儿童早期在收容所里，或是在父母那儿，或是在监护人那儿受到了非常严重的忽视。我们希望本书里所讲述到孩子们，和那些有着相似命运的其他许多人，他们身上所体现出的力量和精神，能够从这本书的字里行间传达出来。

CONTENTS

目 录

- 1 蒂娜的世界 / 001
- 2 为你好 / 022
- 3 登天之梯 / 045
- 4 长不大的孩子 / 065
- 5 最冷酷的心 / 081
- 6 像狗一样被养大的男孩 / 103
- 7 魔鬼恐慌 / 129
- 8 乌鸦 / 149
- 9 撒谎的妈妈 / 171
- 10 孩子们的善意 / 181
- 11 治疗团队 / 196
- 附录 大脑发育 vs 身体发育 / 210

1

蒂娜的世界

蒂娜是我的第一个儿童病人。我见到她时，她只有七岁。她坐在芝加哥大学儿童精神诊所的候诊室里，瘦小而脆弱，和妈妈还有弟妹们挤在一起，不知道新来的医生是什么样的人。当我把她领进诊疗室关上门时，真是很难说清楚我们俩谁更紧张：是这个只有三英尺高，梳着特别整洁的小辮子的非裔美国小女孩，还是我这个六英尺高，留着满头长卷发的白人男子。蒂娜坐在我的沙发上，用了好一会儿时间上上下下地打量我。然后，她穿过房间，爬上我的膝头，依偎在我怀里。

我被深深地触动了，天哪，这是件多美好的事情，多可爱的孩子。接着，她微微地挪动了一下身子，把手伸到我的两腿间，想要拉开我的拉链。我不再感到焦虑了，现在，我只觉得难过。我抓住她的手，从我两腿间拿开，小心地把她抱下来。

那天早晨，在与蒂娜会面之前，我读过她的“记录”——就是一小张纸，上面记录着我们的接待员通过电话所获知的很少的信息。蒂娜和妈妈萨拉以及两个年纪更小的弟妹生活在一起。妈妈萨拉打电话到儿童精神诊所是因为女儿的学校坚持要求她将女儿带来做评估。蒂娜对班上的同学“挑衅而且行为不端”。她裸露自己，袭击其他孩子，使用性语言，想让其孩子和她玩性游戏，上课不专心，时常拒绝听从指令。

这份记录中最有关联的信息就是蒂娜曾经受到过长达两年的性虐待，从4岁开始，到6岁结束。犯罪者是一名16岁的男孩，保姆的儿子。当蒂娜的母亲出门工作时，他骚扰过蒂娜和蒂娜的弟弟迈克尔。蒂娜的妈妈是单身，很穷，但却没有得到公共资助，当时她在一家便利店里工作，用非常微薄的薪水来开支家用。她只能请得起邻居临时安排照顾孩子。不幸的是，这个邻居又常常忙着自己的事情，将孩子留给自己的儿子看管。而她的儿子却是个变态。他将孩子们绑起来，强奸了他们，并且用异物鸡奸他们，还威胁说如果被告发的话就要杀了他们。最后，被他的妈妈发现，这样的虐待才停止。

萨拉不再让邻居照看自己的孩子了，但伤害已经造成。（那个男孩被起诉，去了诊疗所，而不是监狱。）一年以后，我们在这里见到了萨拉他们。她的女儿已经出现了严重的问题，妈妈毫无办法，而我对受虐儿童也是一无所知。

“好，现在我们来辨析颜色。”我轻声地说，并将她从我的膝头上抱下来。她看上去很不安。是她让我不高兴了吗？我生气了吗？她用那双深棕色的眼睛焦急地探询着我的表情，观察我的举动，倾听我的声音，希望能够从中发现一些非语言的暗示，以帮助她明白这次会面的意义。我的举动并不符合她之前对男人体验的内心模式。她只知道男人是性的掠夺者：在她的生命里，没有慈爱的父亲，也没有疼爱她的祖父，没有善良的叔伯或是可以提供保护的哥哥。她所见到的成年男子都是自己母亲的男朋友，常常是些行为不端的人，还有虐待自己的人。经验告诉她，男人想要的就是性，要么从她那里获得，要么从她妈妈那里获得。所以从她的观点来看，这很符合逻辑，她认定我也一样。

我该怎么办？如何能用一周一小时的治疗，来改变长年累月被关在某个地方的经历所养成的行为或信仰？我之前的经历和训练都让我在面对这个小女孩时手足无措。我无法理解她。她和别人交往时都认为别人想要从她那里获得性吗？即便对方是女性或是女孩儿？难道这是她交朋友的唯一方法吗？她在学校里的侵略性和不端的行为也与此有关联吗？她会不会认为我是在拒绝她呢——这又会给她带来什么影响？

当时是1987年，我是一名芝加哥大学儿童及青少年精神病学的员工，正在接受最后两年的当时全国最好的医学训练。我当时已经有将近12年的本科受训经历，还是药学博士、哲学博士，并且做了3年的药学和普通精神病学的实习医生。我还管理一间基础神经科学的实验室，研究大脑的压力反应系统。我学习过所有关于大脑细胞和大脑系统以及其复杂的网络和化学反应的知识。尽管这样，当时我能想到要做的却是：和蒂娜一起坐在我办公室里支起来的一张桌子旁，递给她一套蜡笔和一本涂色书。她将书打开翻看着。

“我可以在上面涂颜色吗？”她温柔地问我，显然不知道在这样陌生的环境里该做什么。“当然可以啦。”我对她说。

“应该把她的衣服涂成蓝色的还是红色的呢？”我问蒂娜。

“红色。”

“好吧。”她在我的允许下继续涂色，“很好。”我说。她笑了。在接下来的40分钟里，我们坐在地板上，肩并肩，安静地涂着颜色，伸手