

Unchained memories:

True stories of traumatic memories, lost and found

儿童创伤记忆的 遗忘与再现

七个扣人心弦的真实故事

【美】Lenore Terr 著

王建玉 等 译 李晓昶 审校



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

Unchained Memories:
True Stories of Traumatic Memories, Lost and Found

儿童创伤记忆的遗忘与再现

七个扣人心弦的真实故事

【美】Lenore Terr 著

王建玉 等 译

李晓驷 审校

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童创伤记忆的遗忘与再现:七个扣人心弦的真实故事 / (美) 莉诺·泰若 (Lenore Terr) 著; 王建玉等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2018.10

ISBN 978-7-5184-2043-8

I. ①儿… II. ①莉… ②王… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第166095号

版权声明

Copyright © 1994 by Lenore Terr.

This edition published by arrangement with Basic Books, an imprint of Perseus Books, a division of PBG Publishing, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc., New York, USA. All rights reserved.

总策划: 石 铁

策划编辑: 戴 婕

责任编辑: 戴 婕

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018年10月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 19.50

字 数: 222千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2043-8 定价: 62.00元

著作权合同登记 图字: 01-2016-9472

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990, 65262933 传真: 010-65181109

发行电话: 010-85119832 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: 1012305542@qq.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

180499Y2X101ZYW

献给我的童年家庭

Esther Cagen Raiken (1908—)

Samuel Cagen (1909—1982)

Barbara Cagen (1941—1972)

Robert Cagen (1945—)

“没有任何人，也没有任何一种力量能够消除记忆！”

——富兰克林·德拉诺·罗斯福（Franklin Delano Roosevelt）

/ 推荐序一 /

作为一名德国精神分析师、国际精神分析协会（International Psychoanalytical Association，简称 IPA）的培训分析师和心理动力取向的教师，我在中国已经工作了 12 年。我感到非常开心，也非常荣幸，能有机会为莉诺·泰若（Lenore Terr）教授的著作《儿童创伤记忆的遗忘与再现》（*Unchained Memories*, 1994）的中文版写这篇短序。

莉诺·泰若教授是儿童青少年精神病学专家，曾任美国加州大学医学院临床精神病学教授，因创伤与记忆领域的杰出成就闻名于世。她的临床研究和治疗工作对象是那些曾遭受严重创伤的儿童和青少年，例如被绑架者、躯体暴力和性暴力幸存者、家庭暴力甚至谋杀案件的目击者等，正如她在著作《吓到哭不出来》（*Too Scared to Cry*, 1990）和本书，以及大量的论文中描述的那样——她的研究帮助我们在与创伤经历患者相处时，深刻理解他们的经历对他们的心理（乃至大脑）发展的影响，理解我们的工作疗效。



我是采用精神分析方式与成年人工作的，对我来说本书尤为重要。因为作者在书中的焦点不仅是创伤经历造成的直接影响，还包括它们被存储在记忆中的方式。通常，在很长的一段时间里这些记忆被压抑或解离在意识之外，然后在成人时期因生活环境的改变（“背景”，例如，自己的孩子成长到自己经历创伤的相同的年纪时）加上当前的一些“线索”（比如某种特别的感觉，正“契合”被遗忘的创伤记忆并触发它在记忆中重现），突然被激活。

莉诺·泰若博士在书中描述了七个故事，每一个都引人入胜又扣人心弦，甚至令人目瞪口呆。书中她以非凡的才华引导我们生动地想象和感受生活这样的经历及记忆中意味着什么——然后，回到临床教师和科学家的角度，用这些案例来解释什么研究已经发现了复杂的记忆结构和编码、存储和检索过程，例如采用抑制、压抑、解离、分裂、否认、投射认同等记忆扭曲的防御策略开展记忆工作。这种在生动的描述与细致的心理分析之间轻松转换观点的方式非常高超，展示了作者丰富的临床经验和对人类的深刻理解。

本书既是为广大的心理学爱好者所写的（包括一些可能会想起自己故事的人），也是一本专业著作。我们可以从书中学习到很多关于不同记忆系统的知识（例如，短时记忆和长时记忆、隐性记忆和显性记忆、情境性记忆和特殊性记忆），关于记忆的存储和检索，以及它们如何受到防御方式（诸如压抑、解离、分裂、否认等）的影响（促进、扭曲或阻断），甚至包括大脑记忆的神经解剖学和神经化学等知识。

还有一点也很重要，莉诺·泰若博士还详细地讨论了一个问题：那些因为压抑或解离而“被遗忘”多年又突然重现的记忆，是否和在多大程度上可以被信任为是“真实的”或“诚实的”——或者因为某些想象或者植入他人的建议而必须怀疑其可能是“错误的”。在本书的第六个故事中，作者考察了不同的观点，包括所谓的“错误记忆辩论”之后，得出一个平衡性的结论，她的做法在临床和法医学评估中仍然是有效的。这个故事的女主角是一位10岁的女孩，她起诉说被自己的治疗师性虐待，结果证明这完全是受其母亲以

洗脑方式植入记忆形成的虚假指控。

对于译者来说，为了翻译这样一本深具可读性和科学性的专业书籍，光有流利的英语和中文是不够的，还需要从他们的专业经历中了解书中描述的究竟是什么。本书五位翻译中的四位我都认识——王建玉、史靖宇、李滢和柳娜。在 2014—2016 年间，她们跟随我学习，我很欣赏她们的才华，而且她们都是具有科学背景的临床经验丰富的心理治疗师。我要对她们的辛勤工作表示真挚的感激和赞赏，也希望本书能得到广泛的关注和认可！

Hermann Schultz 医学博士

IPA 精神病学家和精神分析师

中国上海 / 德国法兰克福

/ 推荐序二 /

一位年轻妈妈，因为感到自己小时候没有得到妈妈很好的照顾，所以她最大的愿望就是做一个完美妈妈。某个下午，这位母亲在自家充满阳光的客厅，给几个年幼的孩子喂食并放着优美的音乐，悠闲舒适，任思绪信马由缰。突然，目前的画面触动了自己什么，她像是灵魂出窍，瞬间进入了解离状态，脑海中浮现出幼年时的零星的创伤画面，生动鲜明地闪回，惊恐万分。接下来的数月里，她的各种躯体化症状也不断出现……幼年的创伤事件被回忆起来了，并深深地折磨着她，该如何应对呢？是大胆站出来指认自己的父亲是当年强奸并杀害自己幼年同伴的凶手，还是继续将记忆尘封起来？这是个人意志能决定的吗？几十年前发生的事情，仅仅靠回忆，没有任何证据，会有人相信吗？

看这本书时，有时候会感觉是在看侦探恐怖小说，非常引人入胜，也有看到人性极其丑陋的一面所引发的愤怒和无力。但是，心理分析，并不仅仅

是无节制地深挖伤口，这样就会陷入施受虐的移情反移情中而没有觉察。我们可以看到，作为一个专业人员，作者努力地在以下两者中寻找平衡：既要探索并理解受害者的痛苦，又要保护受害者的自主权和尊严。

一个个这样的根据真实个案加工后的童年创伤故事，以独特的方式，活生生地呈现在我们面前。

创伤，因为太过痛苦，尤其当这些痛苦是由我们的亲人造成的时，都是我们试图要竭力遗忘的，因为生活还要继续，但是，生活不可能像什么事都没有发生过一样，而是会受到既往创伤经历的巨大影响，有时候甚至是毁灭性的。

作为心理治疗师，我经常会思考，对于那些经历和目睹创伤性事件的幸存者，我们到底能做些什么？哀伤，是一段个人成长和自我医治的历程，压抑与逃避无助于它的消失，经历过程中的种种痛苦有助于将哀伤的力量升华。

我们需要重视的是，一个创伤事件是不是把原来更早期心理背景中的许多冲突引发出来了，个体对创伤的感知和认知，特别是内心的一些非理性的解释，毫无疑问受到一个人过去生命体验的影响。一个人如果遭受过重大创伤，情感上就不再会相信别人，这并非理智层面的。绝望的时候没有任何人帮助他，绝望过后再去对他进行关怀，他是不会有信任感的，不要想当然以为对方会轻易地打开心扉，有些案例是很困难的，因为防御完全被打碎。创伤不仅击溃了抵抗焦虑的防御，更确认了内心深处的焦虑。被害、不安全感是人内心深处的基本感觉。在个体经历创伤后，他的内在好客体会变成粗心、冷漠、甚至心怀不轨的内在客体。我们无法改变客观的现实，我们能做的就是理解并帮助创伤者转换或调整内在的客体关系及对应的心理内在状态。

本书的译者都是在家庭动力学和创伤治疗领域很有经验的心理治疗师，能够很好地理解和把握作者莉诺·泰若的大量翔实材料、多角度的描述和分析，使我们看到儿童在遭遇巨大心理创伤后，是如何使用压抑、解离、见诸行动等方式对无法承受的痛苦进行防御，并同时深深地影响他们的生活的。

本书既有精神分析的重要核心理论，也有关于记忆加工处理的神经科学和创伤治疗的丰富知识，非常值得一读！

张海音

医学博士，主任医师

上海市精神卫生中心临床心理科主任

2018年6月

/ 译者序 /

致永远的小三小四班

2016年5月22—29日是中德精神分析连续培训项目第六期第四轮培训的日子，结束在即，离别已经不远。从第一天开始，离愁别绪就成了每一道精神分析珍馐中不可或缺的佐料。

22日的晨间演讲是赫尔曼·舒尔茨（Hermann Schultz）教授的《创伤后障碍及解离障碍》，由张冰老师翻译，小三小四班（对，我们就这么拽，有一个这么拽的班名！）的同学们就像事先说好了——一样，整整齐齐地坐在大教室的前排。台上是我们的德方舒尔茨教授，跟我们并排而坐的是中方教员李晓骝教授；耳朵里听到的是关于人类普遍意义上的I型创伤和II型创伤的专业知识，内心体验到此时此刻被激活的分离焦虑。在舒尔茨教授介绍莉诺·泰若（Lenore Terr）教授的书籍时，我突然灵光一闪，向晓骝老师提议在毕业后的时间里组织同学共同翻译一本关于创伤的书籍，作为我们相聚的证据、



成长的印记。晓驷老师立即赞同，并且主动提出承担审校任务。晨间演讲结束后，舒尔茨教授也对这个提议非常激动，他表示可以提供全程的指导。小三小四班的同学们没有提出任何异议，一致支持并表示根据各自的特点为翻译本书添砖加瓦。

在经过几个月的筹备后，翻译小组正式成立，由5位成员组成：李滢、柳娜、史靖宇、李璐和我。具体分工如下：李滢负责序和第5章，柳娜负责第3章，史靖宇负责第7章、李璐是史靖宇的朋友，她负责第8章，我负责第1章、第2章、第4章和第6章。经过一年的努力，我们终于将莉诺·泰若教授这本集可读性与科学性于一体的专业书籍的初稿交到晓驷老师手里，经过多轮审校和修改于2018年初提交给出版社戴婕老师。

在本书的翻译过程中，我要真诚地感谢张海音老师给予的支持和指导，还要衷心感谢我的两位旅居美国的大学同学李峥和贺凤兰，她们成为我随时随地讨教英文翻译中疑难问题的良师益友。当然还有我们的翻译后援团——整个小三小四班的同学们：王云霏、王玲玲、叶楨、李恒、刘娜、李艳、李新力、张庆吉、张翌、郭霞、徐倩、程小花（根据笔顺排名，不分先后），感谢大家全心全意的信任和鼓励，我们可以骄傲地说，这是我们深情厚谊的象征，也是我们的专业成长和个人成长中的一个里程碑！

从个人立场来说，我需要深深感谢老师和同学们愿意陪伴我走过这两年。在一个分离的时刻选择翻译一本创伤领域的书籍显然另有深意。正如书中那些引人入胜的故事所揭示的那样，过去的某些经历，无论我们记得还是不记得，都会在以后的人生中若隐若现地影响我们的生活。艾琳在恢复记忆之前认为“棒球棍砸碎鸡蛋的声音”是最糟糕的声音，帕特里夏则没有理由地只能淋浴，不能盆浴。正巧，离别于我也是一件难以言表又无法面对的难题。

六岁那年父亲毫无征兆地把我从外婆家带回父母身边后，再回外婆家已经是很多年后，那时已物是人非！走在已然陌生的街道上被我不认识的人们亲切招呼留下的心悸让我从此选择“离开即是永远”，拒绝告别，也不留任

何纪念品。这样的模式一路陪伴着我，从小学到大学，概莫能外。在学习心理学的过程中，我慢慢觉察到，这是我应对一段美好关系“终将失去”的心理防御策略，在面临分离的刹那给关系判了死刑，从此不再渴望、不再想念。然而我仍是珍惜的，有那么多不能用语言表达的遗憾就是证明。

感谢大家愿意陪伴我用时间去面对分离，慢慢体会“人不在眼前，情谊在心中”的踏实与喜悦，这是一段收获与疗愈的岁月！情不知其所起而一往情深，致永远的小三小四班！

王建玉

心理学硕士、心理咨询师

一沙心理咨询创始人

2018年6月

/ 序 /

有时病人会把他们的医生引入新的领域，我的两位女病人就是这样。第一位病人是我职业生涯中经我治疗的第一个精神疾病患者，她是一位年轻的女士。在我们相互介绍完姓名后她对我说的第一句话是：“如果你不阻止我，我就会把我的孩子杀了。”她是美国密歇根大学医学院精神科的住院病人。那是1962年的9月，我刚休完两个月的产假便开始我住院医师的工作。她的话让我这位毫无经验的精神科医生和初为人母的妈妈很害怕，我不确定我能否应对这个挑战。同样让我感到震惊的是，我完全相信她这么说了就会这么做，但在此之前，她对很多训练有素的专业人士说过类似的话，却没人把她的话当真。有一次她把还在学步期的女儿浸在浴缸里，所幸在她女儿咳得快要窒息时，她把女儿送到当地一家医院的急诊室。她向医生承认是她把女儿弄成这样的，医生听完却说：“哦，这没什么，小孩子经常会自己滑到浴缸里去。”一年后她又用滚烫的水壶打她女儿，当她把女儿送到另一家医院急

诊室时，医护人员说这就是个“意外”。

我问她我可以见你女儿吗，那时她女儿已经3岁，她同意了。我的职业习惯是，一旦某个人成为我的来访者，我就还会见他/她的孩子，这样我能同时从孩子的视角来看这个故事。我发现她女儿异常愤怒，她在家里有所为已经接近于破坏行为。现在我知道这是心理创伤反应，但在那时我还很难确定是这个女孩的行为把她妈妈逼成了凶手，还是她妈妈的行为迫使她愤而反击。随着咨询的进行，我对这位妈妈了解了更多，我意识到问题的根源在她身上。就在这时科罗拉多大学一个由儿科医生亨利·肯普带领的研究小组在美国医学协会杂志上发表了一篇他们称之为受虐儿童综合征的最新情况的论文，这对我帮助很大。该综合征与我个案的情况几乎一模一样，唯一不同的是美国医学协会杂志上的这篇论文说施虐的父母极少提供和他们的孩子所遭受的人身伤害一致的历史故事，而我这个个案却特别愿意提供相关内容。那时儿童虐待对医生来说是个很新的领域，所以这位女士告诉我的任何内容和我对她进行的任何干预都是全新的。如果我对她的女儿进行随访的话——实际上我的确随访了她女儿好几年，那么这孩子向我展示的所有内容几乎也都是我所陌生的。

我告诉医疗中心，如果有虐待儿童的个案我愿意接诊。此后四年内我先后接诊了十个这样的个案，这和当今医院逐年上升的虐待儿童接诊数量相比并不多。从那时起我就专注于研究童年创伤。在我和那位女士进行咨询的那些年，她的情况有所改善，她的孩子也从那段特别脆弱且容易受伤的发展阶段挺了过来。然而，直至多年后，我感到我才真正理解作为一个孩子受到创伤意味着什么。

第二位把我引入精神病学新领域的病人是另一位女性。1990年夏天她来到我旧金山的办公室。她让我开始思考那些成年人记住的抑或是再次体验到的早年创伤记忆。这位女士是艾琳·富兰克林·利普斯卡，在她8岁时她目睹了父亲乔治·富兰克林行凶的过程，但随后她就失去了这段记忆。在这

宗谋杀案过去二十年后她恢复了记忆，她是以司法鉴定或涉法个案的身份来见我的。我是起诉她父亲的专家证人。然而在会谈过程中，艾琳对我提出的问题远比给我的答案多。当一个孩子长大后那些曾经的创伤记忆会发生什么呢？为什么有些创伤记忆深埋于心？如果这些记忆一直被隐藏，它会对人的一生产生什么影响呢？从那时起，我想对我之前做过的关于儿童创伤记忆的研究数据重新回顾和整理，并决定对记忆本身进行一项新的研究。儿童的长时记忆是一个特别吸引人的研究主题，尤其是创伤性记忆。创伤发展史的研究已经积累了丰厚的成果，通过追踪创伤发展的历程可以对记忆的结构了解更多，从而使这项研究变得相对容易。

一个偶然的机，我获得了很大的帮助。1990年夏天，铺天盖地的信快把我的桌子堆满了。这都是看过我第一本书《吓到哭不出来》(*Too Scared to Cry*)的读者写给我的，那本书主要讲述了儿童创伤的影响。这些信全部来自陌生人，他们告诉了我一个个童年时期曾经遗忘而又再现的生命故事。这些读者教会我很多，他们向我展示成年人是如何动用一系列的防御机制来阻挡他们回忆起孩童时遭受的可怕经历的；同时，他们也让我看到这些回忆又是如何以各种方式被记起的。这些读者还让我看到整个生命是如何被早年创伤记忆所塑造的，不管这些记忆是被记住还是被遗忘。一位女性写信告诉我她做了八年修女，其实是以此潜意识的方式来压抑她童年时被性侵的记忆。一位男性写信告诉我他被误诊为精神分裂症，他丢失的记忆导致他的行为完全不能被他的治疗师所理解，他的治疗师对导致他行为异常的早年事件一无所知。另一位男性读者写道，他在一次马拉松长跑过程中边跑边回顾了他的一生，他发现许多早年记忆不仅可以解释他持续一生的恐惧，还可以解释他的职业选择。有些信件描述了早年记忆是如何通过对梦境的观察、写诗、绘画和写日记来重现的；也有些读者变得热衷于“侦探”工作，他们向老友或家庭成员询问，查阅过期刊物和区域地图；还有一些人回到他们原来的住处，想再看看他们的记忆源自何处。