

The
Caged
in
Heart

与童年创伤 和解

[美]

秋丽安·斯莫尔

(Erlene Smal)

著

张猷元

译

谁不是一边想改变，
一边不断重蹈覆辙？
过去的创伤经历，
为何反复在生活里上演？

中国友谊出版公司

57
19

The
Caged
in
Heart

与童年创伤 和解

[美]

秋丽安·斯莫尔

著

张敏元

译

 中国友谊出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

与童年创伤和解 / (美) 秋丽安·斯莫尔著 ; 张鳅元译. -- 北京 : 中国友谊出版公司, 2018.10
书名原文: The Caged in Heart: How Your Childhood Wounds are Affecting Your Adult Life
ISBN 978-7-5057-4383-0

I. ①与… II. ①秋… ②张… III. ①心理调节
IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 111328 号

著作权合同登记号 图字 : 01-2018-2667

THE CAGED IN HEART: HOW YOUR CHILDHOOD WOUNDS ARE
AFFECTING YOUR ADULT LIFE By TRILLION SMALL
Copyright: ©By TRILLION SMALL
This edition arranged with Clovercroft Publishing
Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2018 Beijing Standway Books Co., Ltd
All rights reserved.

书名	与童年创伤和解
作者	[美] 秋丽安·斯莫尔
译者	张鳅元
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	天津中印联印务有限公司
规格	880×1230 毫米 32 开 6 印张 100 千字
版次	2018 年 10 月第 1 版
印次	2018 年 10 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4383-0
定价	42.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010)64668676

序言

我读过许多书，我相信书对我们的人生旅程是重要且必要的。而该书，是其中一本。秋丽安·斯莫尔为我们提供了如此珍贵的观点，这是勇敢无畏精神的体现。作为一位信仰导师，我常常遇到过度警觉（hypervigilant）的人，他们在关系识别方面比较艰难。连接人与人之间的那座桥通常很长，但是，秋丽安通过提供实操准则和根本原则，缩短了这之间的距离。

或许，此书会带给我们的挑战是，要勇于面对既往生命中的深层体验，但是同时，它也为我们绘制了一张治愈和自我完整的图景。当我们是完整的，我们的各种关系才可能变得更好，从而我们栖息的社群才最终和谐。而如若我们不去解决过度警觉这一核心问题，我们所制造的风险则是，将你我生命之中的救助者们，推置一边。

自我同情是解决这一问题的关键。我相信，所有的樊篱都会被心灵深处的自我同情识别冲破。这本书通过一章介绍一个要点的方式，为我们开启了这段旅程。这本书并非写给心中的萤火。它是写给那些不愿被他们的过往来定义，并且愿意拥抱一个全新的未来的人们。在这个全新的未来中，他们可以从对每一件事、每一个人的猜疑与错误的感知中解脱出来。如果你们愿意开启这段旅程，请怀以热忱上路。你最终不会失望的，因为，这是一部杰作。

约瑟夫·沃伦·沃克

前言

许多儿童进入成年期之后，依旧带着童年时期未解决的依恋创伤（内在创伤），此类创伤常常来自原生家庭，并影响着他对自我的看法。不论这样的创伤是有意图的还是没有意图的，它在孩子身上产生的伤害与影响是相同的，这种伤害甚至会波及他们人生后期的亲密关系。其中一种影响就是过度警觉。过度警觉可以对我们的心理、情绪、身体以及精神功能产生影响。它会使独自生活变得困难，并破坏我们形成稳定、健康、安全的人际关系的能力。

因此，本书的创作基于两个出发点。首先，本书前四章的侧重点在于呈现内在创伤，这些内在创伤往往是被忽视的。同时，本书为读者们提供应对方法，以便相应人群从人际关系的巨大负担中解脱出来。这几个章节的目的是，提高大家对虐待诸多方面的觉察，以及打破这一怪圈循环。

其次，本书后三章的侧重点在于，细致阐明由虐待产生的其中一种影响，即过度警觉。我将为大家提供具体的理论观点与技术指导，大家可以学会应对过度活跃的恐惧及担忧。这个系统是你大脑中的一个内在系统，当附近环境中出现真实危险或预知危险时，它会向你报警（例如，大脑边缘系统）。如果你是过度警觉的，你的警铃将持续报警，而这种警觉终将使你消耗殆尽。通过本书，您将对虐待及其怪圈循环有更好的理解，可以了解如何打破这一怪圈，并最终发现生命既往时光尘埃之中的美好。

“童年依恋创伤”（childhood attachment injuries）在本书中的定义：有关身体、性、精神或情绪方面的，能够对一个人的核心自我认识造成破坏性的影响，都可称为“虐待”。这本书将特别关注发生在儿童和少年依恋关系上的创伤。这些创伤并不会留下身体的印记，因为它们是在内在的。这些“心”性的创伤会将你遗弃在对自己及他人消极的感知中。这种创伤形成的原因包括，对身体或心理性家庭暴力的目睹（比如，父母之间的拳脚相加、对骂对吼），或者父母对子女是过度保护类型的、拒绝/非支持类型的、情感缺失类型的，或者父母是忽略冷漠类型的，等等。“创伤”“虐待”“童年依恋创伤”以及“内在创伤”，将以互替方式出现在本书上下文中。

“过度警觉”（hypervigilance）在本书中的定义：常常会在关系中感受或预感到真正的危险。这包括被拒绝、被遗弃、被忽视以及被虐待的危险。他们通常会尽其所能去防范一切糟糕事情的发生，即便这样的防范是，在事情

尚未发生前就开始纠缠或逃避。他们常常对他人的行为、想法、感受等感到焦虑，并会难以忍受人际关系中的模糊感，因为，他们试图用控制的方式来经营生活。这类人的常规社交模式是，为了博取他人的信任而“盗取”信任（例如，翻看手机记录、社交窥探、询问密码，等等）。

本质上讲，一个过度警觉的人，建立对他人的信任的能力是十分低的，多数时候，对个人的认识也是消极的。而这类人与他人的交往，也通常以一种不安全的依恋关系为结果。而这样一种矛盾模式，会使这类人将安全的社交对象拒之门外，反而黏着不安全的社交对象。

“关系的识别”（relational discernment）在本书中的定义是：在对他人没有事先了解的前提下预先感知的能力，即对积极与消极事物的识别（善的和恶的）。

本书适合阅读的人群包括：临床工作者或精神工作者

(例如，心理学家、治疗师、社工等)，以及所有遭遇过依恋创伤的人群，或仅是试图获得有关虐待的简易知识，了解此类人是怎样经历这些恐怖的经历，并从中找到转机的普通大众。最重要的是，本书特别写作对象是与过度警觉问题顽强抗争的人群，他们在身体上、心理上、情绪上以及精神上，都因那些并不存在的恐惧而被严重消耗。虽然，这本书的重点是亲密关系，但是，本书提供的信息同样可以应用在其他关系的处理上。

如果您试图对创伤有完整全面的了解，本书并不能满足您这样的需求。然而，它可以帮助我们适应不良的生活类型(过度警觉)转化为功能成熟型，并为生活带来自由、恢复，使受创者们获得新的内在世界和社会关系。

目录

1. 谁不是一边想改变，一边不断回到过去 / 001

创伤试图用幕帐遮蔽我们的双眼，我们在成年后会再次经历那些童年创伤性体验。比如，如果童年时常常被忽视，那等你成年后，你会发现，如果他人没有及时回复你的短信、电话或是邮件，你的焦虑会瞬间增长，觉得自己被忽视了。

2. 童年创伤对成年后的影响有多深 / 023

你可能恐惧失败、拒绝、孤单、不够好、被遗弃、不被爱、失控，以及许多未知因素。我们的恐惧既可能固化我们，也可能促使我们出现不适应性行为，例如，适应不良型完美主义，取悦性强迫行为，以便获得掌控感。

3. 深陷童年受虐的循环怪圈 / 051

可以想象祖父、父亲和儿子都在与酒瘾和攻击性问题做斗争；许多家庭成员都在和糖尿病及肥胖做斗争；祖母、母亲和女儿都结了两次、三次、四次婚，而结婚对象都是如出一辙；家庭中每个成员都有信任问题；家庭中的许多人都在经历抑郁或焦虑（是的，这可能是基因问题，但不总是）……

4. 这不是你的错：用自我同情打破童年受虐怪圈 / 069

通过一个污染的镜头看到明亮的未来是一件十分难的事情。我们消极的童年经历使我们披上了一件有阴影的斗篷，直到治愈发生，我们才会从其中过滤我们整个生活。我们在创伤之后所经历的所有人和事，都是透过污染的视角去认识的。

5. 过度警觉：对亲密关系中真实或预感的风险极度

敏感 / 093

一个过度警觉的个体，在风险出现之前就会防守或逃避，尽其所能地来防止这些风险发生。他们通常对他人的行为、想法、感受，感到焦虑，并且，他们会对模糊感到抓狂，因为，他们是通过控制的方式经营生活。这样的人通常不得不通过“偷窃”来获得信任（例如，翻电话、社交跟踪、索要密码，等等）。

6. 从“在熟悉中寻找安全感或把痛苦当作深爱”的状况中走出来 / 111

那些和童年创伤有关的事正是为我们写就的故事。作为成年人，我们现在有笔和纸，可以选择让故事如何结尾。书的结尾是由作者来决定的，而不是读者。你的家庭、朋友和敌人都是故事的读者，但是，你是故事的作者。故事如何结束，不会也不曾由他人决定。

7. 用全新的视角看待既往的行为模式和关系 / 133

当自我是健康的时候，我们会吸引健康的关系，也被健康的关系牵引。当自我是不健康的时候，我们会吸引不健康的关系，也被不健康的关系牵引。

附录 A / 159

附录 B / 167

致谢 / 169

1. 谁不是一边想改变， 一边不断回到过去

创伤试图用幕帐遮蔽我们的双眼，我们在成年后会再次经历那些童年创伤性体验。比如，如果童年时常常被忽视，那等你成年后，你会发现，如果他人没有及时回复你的短信、电话或是邮件，你的焦虑会瞬间增长，觉得自己被忽视了。

作为一个成年人，我对自己的童年基本是没有回忆的。这让我感到困扰，因为我意识到，我的“童年健忘症”比之我所遗忘的，要严重得多。随着更加深入的自我挖掘，我对解离症^[1]（dissociation）有了更好的理解。一个人会有许多种解离的方式。而我通常采取的方式是，情绪性、生理性地将注意力从痛苦的事情上转移，这样，我就不必面对所发生的一切。具体而言，我通常会做两件事情：阅读和睡觉。或许，你会问：“那么，如果你不记得自己的童年，你又有何需要去解离的呢？”这个问题很好。我知道自己做了什么，是因为作为一个成年人，

[1] 译者注：解离症，指在记忆、自我意识或认知功能上的崩解。起因通常是极大的压力或极深的创伤。解离症包括解离性失忆症、解离性迷游症、多重人格异常及自我感消失症等。