

夏娃的 觉醒

[德] 爱丽丝·米勒 / 著

赫碗芬 / 译

W
E
L
C
O
M
E
T
O
T
H
E
N
E
W
E
R
A
W
A
K
E
N
I
N
G

被压抑的童年经历不该是禁忌，而是宝藏！

勇敢面对真实，忠于自我！

张德芬隆重推荐！

童年是未曾挖掘的宝藏！

中国青年出版社

夏娃的 觉醒

[德] 爱丽丝·米勒 / 著
林砚芬 / 译

Evass
Erwachen

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

夏娃的觉醒 / (德)米勒著; 林砚芬译.

—北京: 中国青年出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5153-4137-8

I. ①夏… II. ①米…②林… III. ①儿童心理学—研究 IV. ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 077628 号

Evas Erwachen: Über die Auflösung emotionaler Blindheit

©Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2001

All rights reserved by and controlled through Suhrkamp Verlag Berlin.

中文简体字版权©中国青年出版社 2016

北京市版权局著作权登记号: 图字 01-2016-1272

版权所有, 翻印必究

夏娃的觉醒

作 者: [德]爱丽丝·米勒 / 著

译 者: 林砚芬

责任编辑: 吕 娜 李璐依

出版发行: 中国青年出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市君旺印务有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32 开

版 次: 2016 年 8 月北京第 1 版 2016 年 8 月河北第 1 次印刷

印 张: 5.75

字 数: 120 千字

定 价: 35.00

地 址: 北京市东城区东四 12 条 21 号

中国青年出版社 网址: www.cyp.com.cn

电话: 010-57350346/349(编辑部); 010-57350370(门市)

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换 联系电话: (010)57350337



平静从我开始……

在阅读中疗愈·在疗愈中成长

READING & HEALING & GROWING

这些感觉传达给她们的东西不是别的，而是属于她们自己以及她们故事的事，在这些故事当中，她们能不断地熟悉自己。

——《遁入自己的过去》

前言

本书主要的受众并非专业人士,而是懂得思考个人人生,并且能够接受建议的人,我在书中并未使用心理学专业术语,但还是提到了三种在我旧著作当中曾使用过的概念:“黑色教育”、“协助见证者”以及“知情见证者”。针对没接触过我旧著作的读者,我将在此说明这三种概念,以便您更容易理解本书内容。

1. 我所谓的“黑色教育”,指的是以摧毁儿童意志为目的,通过公开或非公开的方式动用权力、操纵、威逼等手段,致使其顺从服膺。

·001

在我的旧著作《教育为始》与《你不该知道》两本书中,我曾举了许多例子来说明“黑色教育”的概念,我也在其他的作品当中,不断地揭示出这种我们从孩提时代就经历过的黑色教育,其虚假的心性会在我们长大成人之后,在我们的思想与人际关系中留下哪些痕迹。

2. “协助见证者”指的是帮助受虐儿童(虽然这种人很少),给予孩子支持的人。对于终日受到残暴行为支配的孩子,这种人起到一种平衡作用。孩子周遭的任何一个人,无论是老师、邻居、女佣或祖母,都可能成为协助见证者,其中又以自己的兄弟姐妹最为常见,他们会对被殴打或无人照料的孩子表达些许同情或关爱,但不会以教育为由去操纵孩子,而是信赖他们,让他们感受到自己并不坏、自己是值得获得善意对待的。感谢这

些协助见证者，他们其实并不需要意识到自身是一个决定性的拯救者角色，但他们可以让孩子感受到在这个世界上还有像爱这种东西存在，甚至有可能发展成对他人的信任，保有生命中的爱、善良与其他价值。

若完全没有协助见证者，那么孩子将会赞扬暴力，往往日后或多或少也会变得残暴，并使用同样的虚伪借口，例如策动大屠杀的希特勒等人，正是典型的例子，他们在孩提时代身旁都没有协助见证者。

•002

3. 另一个类似孩提时代协助见证者的人物，即长大成人后生命中的“知情见证者”。所谓的知情见证者，指的是知晓受虐或缺乏照顾儿童后果的人，因此他会帮助这些受创者，表达同情，协助他们更加了解那些由于个人经历所造成的恐惧与无助感，让如今已成人的他们，能够更自在地作出选择。

“协助见证者”与“知情见证者”这两种概念，我都曾在《被排除的知识》一书中提到过，同时用了一整章的篇幅来阐述。

有些心理治疗师即为知情见证者，但知道内情的老师、律师、顾问或书籍作者，也都属于知情见证者。我虽然认为自己是个作家，致力于将那些常常以禁忌为名被遮掩住的信息传达给读者，但我希望让不同领域的专业人士更加了解自己的人生，并有可能成为客户、病人与孩子，当然还

有自己的知情见证者。以下是一位诗人给我的来信,说明这种目标是可能达成的:

亲爱的米勒女士:

我以此信与我的 CD,感谢您这些年来给予的支持与协助。我把我的歌词译为德文,方便您用母语阅读。

•003

如果说我的过去导致的结果使我痛苦万分,那么您的著作就是我与现实之间的羁绊。我在自己所作的歌词当中发现了与童年有关的事,这让我相当震惊,这些歌词所揭露的事是如此不堪,长久以来,我一直抗拒着那些内容,害怕我接受它们之后将出现的结果。我全身都在嘶吼,但我却不了解原因为何。然而,这些我以直觉写下的歌词,它们在音乐的环抱中,躲过了我的自我检视,使我更加接近自己想对自己说的话,那些连我自己也不清楚的个人经历,慢慢地摊开在我的面前。幸亏在这种敏感时刻读了您的书,让我清楚的明白自己并不孤单,要不我真不知道还要将内心深处的自白压抑多久。

正是从您书中得到的支持,促使我后来鼓起勇气寻求心理治疗师的协助,通过对谈的方式继续接受治疗,如今,我终于可以对他人说出那些

被我自己压抑多年的人生经历，一步一步地揭开那些迫不得已对自己隐藏起来的事。通过与那些使我受到侵犯的人对质，我获得证实，其实我的记忆感受一直想告诉我事实，我也因此更容易获得真正的疗愈。不过我算是比较幸运的，如果我遇到的是个不好的心理治疗师，那么我可能会走很多冤枉路，浪费很多时间；回溯本来就是一条漫长的道路，倘若在这种情况下选择快捷方式则会误导人。

·004

若没有您书中所提供的信息，我将无法充分接纳那些从儿子们眼中看到的我自己，而由于我的不自由，会重蹈自己从前被孤立的状况，从而更加频繁地干涉他们的自由。我很高兴能够获得帮助与支持，让我重新找到人生的道路，每当那些被压抑的过往罪咎浮现，并且告诉我，我不可以活着，我便会取来一本您的书阅读，来帮助我重回人生。

在我 1979 年的作品《幸福童年的秘密》当中，描写过小孩的痛苦，他们生活在一个忽视并否认他们感受的世界，书里的相关叙述，让很多人发现了自己至今都隐藏起来的过去。之后的几本书里，我试着指出这种我最初从病人们身上发现的问题，即否认与排斥儿时痛苦的机制以及由之造成的无感，其实是普遍发生的。在许多知名作家、艺术家、哲学家如卡夫卡、

福楼拜、贝克特、毕加索、苏丁、梵高、基顿、尼采等,以及其他很多名家的作品内,我都能从中看到他们童年的痕迹。对于这种好发性就连我也感到相当惊讶,即便对象是毁灭型的暴君,我也能一再地从他们的童年当中发现相同的模式:过度虐待、将父母理想化、赞扬暴力、否认痛苦,并且由于曾经遭受否认与进而分离出来的残暴,转而报复整个国家和民族。

如今,儿童受虐问题已经引起了大众的广泛关注,但有一个鲜为人知的事实,即一般被我们称为教育,而且视为善良与正确的事务,其实伴随着屈辱的严重后果,这点我们还没能充分意识到,因为打从生命之初我们就已经被丧失了这种感知能力,进而形成了一个暴力与无知的恶性循环。而神经生物学一项令人瞩目的新发现,帮我更精确地理解与描述这个我原本以直觉点出的恶性循环是如何运作的:

•005

1. 带有体罚的传统教育方式将会导致孩子否认痛苦与屈辱。
2. 孩子为了存活下去而必须采取的这种否认态度,将会造成日后情感上的盲目。
3. 情感盲目在脑中制造出屏障(思维障碍)以防范危险(即防止曾经发生过但现在已不存在的创伤,但由于否认,创伤将在脑中转化成持续潜

伏的危机)。

4. 思维障碍会阻碍青少年与成人学习新知、吸收新知,以及破除陈旧过时惯例的能力。

5. 身体保有忍受屈辱的完整记忆,将会导致当事人无意识地把过去的经验强加到下一代身上。

•006

6. 思维障碍让人无法放弃,或至少妨碍了人去放弃,除非当事人决心认清造成他儿时束缚的根源,但是由于这种决定是很少见的,因此绝大多数人都会重复去做长辈们曾经说过的话,认为小孩子不打不成材。

此刻我想在本书中表达的观点,每个人都可以去验证看看,而且如果验证后有异议,也可以提出反驳。不过,这部作品最主要的目的是激发读者思考,思考自己的人生以及我们家庭内部的特殊案例,希望能够通过这些至今仍未受到重视、但可以提供帮助的信息,让我们稍加了解我们自己与我们的环境。

我在书中的第一部分(《未受重视的宝库:童年》),用了几个例子来说明童年是容易被人们忽略的,即便在那些大家有所期待的领域亦然。

在第二部分(《情感盲目如何产生?》),我根据脑部研究的最新成果,

尝试回答了为何我认为这种回避童年题材的情况会经常发生。

最后一部分(《遁入自己的过去》)我叙述是成功回溯自己的根源,因而有所斩获的人,将会拥有怎样的人生际遇。

书中这几个主题偶尔重复交迭,但我的讲述基本遵循这条主轴而行。

推荐序一·童年,未曾挖掘的宝藏

张德芬 / 身心灵作家

好奇是小孩子的天性,他们喜欢不停地提问,有时问题会让大人们不知道如何回答,于是总会说一些奥妙的答案来敷衍孩子,顺便还会加一句“我是为你好”。

其实,小孩子也是能感觉到大人们也是不知道答案的。可是,听多了大人们“为你好”的答案之后,小孩子们就慢慢学会了再也不去认真思考和发问了,于是变得顺从、乖巧、善恶不分。

成年之后,这种童年的经历会显化成病态的思想、有病的身体,以及无法处理的人际关系等,很多人不知道该如何去解决,因为他们不知道问题在哪里。那么如何才能让自己变得更好?如何才能有更健康的身体?如何才能在面对一切问题的时候不再恐惧?答案就藏在我们的童年中。我们不妨去认真梳理一下那些我们成长过程中被模糊的概念,被忽略的情感需求,以及没有被正视过的问题。原来它们一直留存在我们的身体或者意识的记忆中,一直在指导着我们意识和行为处事的方式,而我们一直没有觉察。

在《夏娃的觉醒》中,爱丽丝·米勒鼓励大家回溯童年,让我们看到不同版本的童年故事。我们从母亲十月怀胎到呱呱坠地,从呱呱坠地到长大成人,从无意识到有意识,成长的点滴都被我们的身体一一记录下来了,

只是你可能不曾记得,或者你不愿意回忆。可是,意识它就在那里,未曾离去也未曾改变。那些在传统教育下度过童年的,从小被压抑的亚当和夏娃们,在为人父母之后,会无意识地复制父母当年的教育模式,这种轮回,让一代又一代孩子有着同样的感受。我们该如何寻求改变呢?

孩子们不是某些神学著作里的恶魔之子,他们单纯善良、好奇懵懂,他们需要在爱的沐浴健康成长。神在出生之前,就感受到了人间父母最崇高的敬意、爱与守护。正是这种最初的生命体验,培养出了他感受世界的超凡能力和智慧,养成了他坚强理性、善解人意的性格。在爱的体验中长大的孩子,这种美好的经历会成为他们一生的财富。只有那些理解、鼓励宽恕孩子的过错,不会因好奇心去处罚孩子,不会去扼杀孩子创造力,更不会诱导孩子、强迫孩子,并给孩子造成恐惧感的父母,才能真的疗愈下一代啊!

让我们认真看待童年发生的故事,挖掘童年这座宝藏,我相信会给你带来意想不到的收获,让你更好地面对自己。

让我们在爱和疗愈中,活出更好的自己。

推荐序二·一本每个人都需要看的书

赖佩霞 / 魅丽杂志发行人、身心灵成长导师、作家

向爱丽丝·米勒致敬；这是一本每个人都需要看的书。

看了前面几页，迫不及待地翻开本书的序给坐在我身旁的先生，让他看看里面阐述的关于一直以来人类奉行黑色教育所衍生的后果。这是我长期思考，也是我希望能说清楚、讲明白，当然更希望能跟亲爱的先生分享其中的智慧。

很遗憾，在米勒生前没能读到她的学说，否则，我一定会想尽办法亲自拜访，甚至投靠她的门下。三十多年前，当我在美国第一次接触心理学，当身体里的那些伤痛记忆被唤醒时，便促使了我接下来将全心投入加入自我疗愈的行列。经历了目睹恐惧感如何啃蚀我的自信、我的能力，以及我对人的信任，每每看到同样受困的人，不单单在情感上心疼不已，同时我也看到脱离其束缚的极大可能性。

今日跟本书结缘，第一时间我迫切渴望能完整地细读她所有作品，除了之前《幸福童年的秘密》与这本《夏娃的觉醒》，出版社似乎还有意出版她其他的作品，在此，我要替很多将从此书及其他类似书籍中受惠的读者，谢谢出版社的出版发行。最重要的是谢谢他们对于米勒理念的重视和愿意花在推广上的心思。这不只是一本自我成长的书，其中还蕴藏了影响我们未来命运与下一代生命景象的重要讯息。

别再摧毁孩子！别再以爱之名行一些无意识的摧毁之事！拜托！

有趣的是，当我跟先生分享我前面看到的几页，当然，还加上我自己对于本书主题的思考，也就是说，我坚决反对暴力，无论是行为暴力或者是语言暴力。先生问：“你觉得打小孩手心也是暴力？”我说：“是！”话夹子打开，他持反对意见，他认为奖、罚对孩子来说是有必要的。开始渐入细节，哪些算罚？哪些被视为恐吓或暴力？他开始谈论很多人的体罚行为也是出于爱，问题在哪里？有些孩子是必须要被处罚，才能避免他们重蹈覆辙……

话锋一转，我问：“你父母打过你吗？”“没有！”“那你打过你的孩子吗？”“没有！”“那你觉得 Amy（与前妻生的女儿）会打她现在两岁的女儿吗？”“应该不会！”我继续说：“那你为什么觉得你跟你的孩子可以免于被打，而别人的孩子就要被打？”这时，他停了下来。一会儿，继续，他又回到谈论体罚存在的必要性。

先生不是一个会动粗或说难听话的人，换句话说，相当有修养，只是有时谈道说理的时候，嗓门会大一些而已。他从小生活在一个平和、快乐、有纪律、有规矩，换句话说，有家教的环境。另外，家里还有一位非常慈祥，同时带来家人强烈凝聚力，人人敬爱的好婆（外婆）。我好奇，既然他从来没有

被父母打或体罚过,那他为什么会觉得打骂对于管教是有用的呢?不解!

我从小生活在单亲家庭,记得妈妈会拿衣架、鸡毛掸子打我,情绪不好的时候,会用一些非常难听的字眼来数落或羞辱我。是不是常常,我也记不得了。但当这些画面浮现脑海,或从心中泛起时,我总会揪心、泪流满面。当然,晚年她从不承认自己曾说过那些话,当我们聊起时,她总是极力否认,指控我造谣,故意让自己对她有恨意。其实,母亲真的不知道,我花了多少时间、精力、金钱跟努力,才有勇气承认那些曾加诸在我身上的伤痛。好几年的心灵探索、咨询,我都不愿承认母亲的负面情绪曾在我身上烙下的痕迹,就像米勒所说的,我一直觉得那都是我自己不够乖巧、不够听话所导致的下场。一切都是我的错!

·005

当然,父亲的缺席是个缺憾,但是,生命中唯一可以依赖的母亲,不时将突如其来的情绪释放在一个没有其他依靠的孩子身上,情何以堪?平心而论,我真的有比别人家的小孩坏、顽皮、不听话吗?没有啊!我有比先生家的孩子不受教吗?没有啊!那为什么我在成长的过程中就该承受那些?我真的有那么糟吗?

天知道,我花了多少时间才了解其中的答案。在我还没有生下大女儿之前,开始看这类心理学的书籍,开始进入灵性探索,开始上一些心灵成