

Relational Trauma in
Infancy



母婴关系创伤疗愈

早期创伤影响孩子的一生

「英」泰萨·巴拉顿 主编
高旭滨 等译
施琪嘉 主审

国内第一本关于母婴关系创伤的疗愈之书
重建和谐母婴关系，疗愈早期关系创伤，唤醒身体的复原力

施琪嘉 曾奇峰 刘丹 作序推荐

母婴关系创伤疗愈

早期创伤影响孩子的一生

「英」泰萨·巴拉顿 主编

高旭滨 等译
施琪嘉 主审

Relational Trauma in
Infancy



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

母婴关系创伤疗愈 / (英) 泰萨·巴拉顿主编; 高旭滨等译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2014. 9

书名原文: Relational Trauma in Infancy

ISBN 978-7-5100-8080-7

I. ①母… II. ①巴… ②高… III. ①婴幼儿心理学—通俗读物

IV. ①B844.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 122877 号

Relational Trauma in Infancy: Psychoanalytic, Attachment and Neuropsychological Contributions to Parent-Infant Psychotherapy / by Tessa Baradon / ISBN: 0-415-47375-0

Copyright © 2010 by Routledge.

Authorized translation from English language edition published by Routledge, part of Taylor & Francis Group LLC; All rights reserved; 本书原版由Taylor & Francis出版集团旗下, Routledge出版公司出版, 并经其授权翻译出版。版权所有, 侵权必究。

Beijing World Publishing Corporation is authorized to publish and distribute exclusively the **Chinese (Simplified Characters)** language edition. This edition is authorized for sale throughout **Mainland of China**. No part of the publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. 本书中文简体翻译版权授权由世界图书出版公司北京公司独家出版并限在中国大陆地区销售。未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are unauthorized and illegal. 本书封面贴有Taylor & Francis公司防伪标签, 无标签者不得销售。

母婴关系创伤疗愈

主 编: [英] 泰萨·巴拉顿

译 者: 高旭滨 瞿伟 胡华 何梅 谭永红 谷珊珊

主 审: 施琪嘉

策划编辑: 于 彬

责任编辑: 陈俞蓓

出 版: 世界图书出版公司北京公司

出 版 人: 张跃明

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京市朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 010-64077922)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 21.5

字 数: 275千

版 次: 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

版权登记: 图字 01-2013-6857

ISBN 978-7-5100-8080-7

定价: 45.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

作者简介

泰萨·巴拉顿 (Tessa Baradon)

公共卫生领域的儿童精神分析和心理治疗专家，策划和提供了英国国民健康服务 (National Health Service) 体系中的父母和婴儿服务，发起和开发了安娜·弗洛伊德中心的“父母—婴儿关系计划”。她是一位有着丰富临床实践经验的儿童治疗师和督导，在儿童精神分析和父母—婴儿心理治疗方面有大量著作和讲演。此外，她还是儿童心理治疗协会和儿童精神分析协会的会员。

伊莉莎·布朗夫曼 (Elisa Bronfman)

在波士顿学院获哲学博士学位，1998年在儿童医院（该院自1991年起作为哈佛医学院的附属医院）担任专职心理师。与同事Elizabeth Parsons和Karlen Lyons-Ruth合作撰写了AMBIANCE量表。Elisa与Lyons-Ruth博士共同训练大量专业和研究人员使用AMBIANCE量表，并在亲附领域发表研究论文。

卡罗·布鲁顿 (Carol Broughton)

儿童和青春期心理治疗师，在安娜·弗洛伊德中心接受训练，在英国国民健康服务中心工作。她在安娜·弗洛伊德中心的“父母—婴儿关系计划”中担任父母—婴儿心理治疗师，同时负责父母—婴儿精神健康模块，目前她还参与早期亲子关系危险性测量的研究工作。

安妮塔·琪喀波提 (Anita Chakraborty)

儿童和青春期心理治疗师，在安娜·弗洛伊德中心接受训练，并在该中心的“父母—婴儿关系计划”中担任父母—婴儿心理治疗师。她与其他人共同负责安

娜·弗洛伊德中心的产后母亲和婴儿的动力小组活动、监狱中母婴单元的新加入者小组活动。在接受精神分析训练之前，她曾在基于社区的青少年罪犯小组计划中工作。

泰萨·达利 (Tessa Dalley)

安娜·弗洛伊德中心“父母—婴儿关系计划”的成员，儿童和青春期心理治疗师，在青春期少年住院部工作，有过私人开业经历，著有专著和论文。

彼得·福纳吉 (Peter Fonagy)

伦敦大学的临床健康心理学系主任和精神分析弗洛伊德纪念教授，伦敦安娜·弗洛伊德中心执行主任，位于得克萨斯州休斯敦的贝勒医学院 (Baylor College of Medicine) 门宁格精神病学和行为科学系儿童与家庭计划的顾问，现任国际精神分析协会研究生教育委员会主席，英国科学院院士。此外，他还是临床心理学家、英国精神分析协会儿童和成人精神分析督导和训练师。其工作整合实证研究和精神分析理论，临床工作的兴趣围绕边缘性人格障碍、暴力和早期亲附关系。

杰西卡·杰姆斯 (Jessica James)

不同背景下的父母和婴儿团体的团体分析师。在“父母—婴儿关系计划”的开始阶段就参与了该计划，独立运作妇女治疗中心 (Women's Therapy Centre) 的准备生育家庭和分析小组项目。她曾为杂志撰文，写有专著，并在这一领域教学。

阿曼达·琼斯 (Amanda Jones)

英国国民健康服务 (NHS) 的父母—婴儿心理健康服务专家的领导人。她接受过家庭治疗训练，长期致力于精神分析取向和对此领域的系统理解。她在塔维斯托克中心 (Tavistock Centre) 的博士研究工作关注精神动力取向的父母—婴儿心理治疗的变化过程。

安杰拉·乔伊斯 (Angela Joyce)

训练分析师，伦敦精神分析学院院士，在英国精神分析学会 (British Psycho-Analytical Society) 和安娜·弗洛伊德中心接受儿童分析师的训练。她在“父母—婴儿关系计划”中工作，是UCL的荣誉讲师，在国内外教授儿童和成人精神分析。她是Winnicott信任的编辑和Squiggle基金会的执行主任。

琳达·梅斯 (Linda Mayes)

在位于康涅狄格州纽黑文市的耶鲁儿童研究中心 (Yale Child Study Centre) 担任儿童精神病学、心理学和精神病学的阿诺德·格赛尔教授 (Arnold Gesell professor)，发育儿科医生背景，成人和儿童精神分析师。她的研究聚焦于怀孕期间和学龄前的早期应激性事件对儿童神经认知和情绪发展的长期影响。

安妮·墨菲 (Anne Murphy)

阿尔伯特·爱因斯坦医学院婴儿、幼童和家庭中心的临床心理师，担任临床儿科学的助理教授。她协助开发婴儿精神健康计划——一个父母—儿童项目，服务于有创伤的婴儿和学龄前儿童。她与Miriam和Howard Steele合作研究产妇和婴儿亲附关系的表现，并应邀成为纽约市市长家庭暴力和虐待特别工作组的委员。

朱丽亚·纽伯里 (Julia Newbury)

安娜·弗洛伊德的研究心理学家。她拥有健康心理学背景，现在致力于教育机构难以惠及的高危人群，关注父母—婴儿关系和互动、婴儿发育和孕妇心理治疗小组干预。

英格-马丁·比勒陀利乌斯 (Inge-Martine Pretorius)

伦敦安娜·弗洛伊德中心的儿童和青春期心理治疗师，父母家庭小组的带头人，英国伦敦大学学院和安娜·弗洛伊德中心的精神分析取向发展心理学的临床督导。她负责组织 and 教授MSc儿童发育课程。出版了分子遗传和精神分析相关的文章和图书章节。

艾伦·萧 (Allan Schore)

在大卫·格芬医学院 (David Geffen School of Medicine) 临床精神病学和生物行为科学系UCLA文化、脑和发育中心工作，著有《情感调节和自我发育》《情感失调和自我紊乱》《自我的调节和修复》，发表了大量文章和专著章节。他是诺顿系列《人际神经生物学》的编辑，还是30余种杂志的评审专家和编委。他的突破性贡献影响了情感神经科学、神经精神病学、创伤理论、发展心理学、亲附理论、儿科学、婴儿心理健康、心理治疗、行为生物学、临床社会工作和精神分析等众多领域。

麦克·司丽德 (Michelle Slead)

安娜·弗洛伊德中心的高级研究心理学家，曾在众多早期干预和家庭支持的项目中工作过。目前从事父母—婴儿关系和互动、产妇表现、产妇精神健康、婴儿发育的相关研究，同时也致力于心理治疗性干预对父母和婴儿的效果研究。

霍华德·斯梯尔 (Howard Steele)

纽约社会研究新学院 (New School for Social Research) 的心理学教授。《亲附和人的发育》的创办人和高级编辑。在有关跨生物圈、跨代际亲附领域发表了大量文章，包括低危普通人群和高危人群的丧失和创伤的作用等。

米里亚姆·斯梯尔 (Miriam Steele)

在安娜·弗洛伊德中心接受训练，获得伦敦学院大学 (University College London) 的博士学位。她的研究工作始于跨代亲附关系模型，实证证明养育的精神状态对儿童的社会和情绪发展的重要性。近来，Miriam的研究兴趣转为从领养者和儿童的视角来看待领养和养育的影响。她现任社会研究新学院的临床心理学副主任和副教授。

托马斯-梅丽斯 (Ju Tomas-Merrills)

在获得人类发育的精神动力MSc前从事教育工作，之后，在BAP接受精神分析心理治疗训练。在安娜·弗洛伊德中心的“父母—婴儿关系计划”中，作为初学者项目中的小组召集人，并在监狱中从事母亲和婴儿的工作。在多民族咨询服务中，她作为心理治疗师和督导，在伦敦拥有自己的个案实践。此外，她还是英国心理分析理事会成员。

朱迪思·伍德黑德 (Judith Woodhead)

荣格学派分析师 (分析心理学学会)，安娜·弗洛伊德父母—婴儿心理治疗师，英国心理治疗师协会婴儿观察研讨会领导人，成人与儿童工作的督导和顾问。她在父母—婴儿心理学领域发表多篇论文。

推荐序1

你的眼神，我的天空

我曾经在东北一个小城讲课，课上来了一个带着两岁多孩子的母亲。在母亲讲述的过程中，孩子一直静静地在一边玩耍，等到治疗师要和孩子一起玩时，孩子经常抬头看看母亲。母亲在讲述过程中流泪，孩子会停止玩耍，过来抚摸母亲。治疗师问孩子最喜欢玩什么，孩子说，最喜欢躲猫猫。治疗师和孩子躲猫猫时，孩子一下子高兴起来，一不留神跌下楼梯。治疗师大惊失色，而母亲则在一旁没有什么反应。在治疗师四处查看孩子有没有摔坏四肢而很焦急时，母亲甚至连手都没有伸出来一下。

治疗师稍后就明白是怎么一回事了。

母亲说，她事前告诉过孩子要听话，不要惹麻烦，否则自己负责。母亲说，这孩子长得和他父亲一模一样。

母亲继续说，我怀上这孩子就和他爸爸离婚了，和他爸爸全家人变成了仇人，可我还是把这孩子生了下来。他越长越像他爸爸，而我越来越矛盾。我知道他是我儿子，可是一看到他就想起让我痛恨的人。有时他不听话，我就让他在门外罚站，不许进屋。

母亲说到这儿，泪流满面。

作为治疗师，我仍然记得当母亲在说这些话时，孩子停止了玩耍，过来摸母亲的脸。

孩子在出生之后很长的时间里，完全需要母亲的照护，完全依赖母亲。在他/她眼中，母亲就是天，就是一切，而也许母亲并不这样，她有她的生活、想法和态度。反过来讲，那些因生孩子而将全部注意力放到孩子身上的母亲也并非就是最合格的母亲。

我们曾经将母亲视为镜子，孩子从母亲这个镜子中照出的是自己，但因为孩子小时候有太多的恐惧和空白，所以仅仅作为镜子的母亲只能照出恐惧和空白。

后来，我们视母亲为白板，孩子可以以母亲为白板恣意写出自己，可这个白板仍然没有生命，孩子书写的自己有太多的无助和无奈。

现在，我们将母亲视为容器，孩子的无助、无奈、愤怒、嫉妒和种种幻想都能被这个容器承受和接纳。

记得米尔顿·埃里克森说过：“孩子在母亲欣赏自己的喜悦眼神中看到了自己！”

想做一个具有“容器”功能的母亲吗？读完这本书你就是了！

施琪嘉

2014年6月 于南京

推荐序2

母亲：命运的制造者

生物有性繁殖相对于无性繁殖的优点是，另外一个个体基因的加入，可以产生更适合环境的后代。又岂止是在基因层面。婚姻这个文化和社会学层面的设置，使男女各自带着自己家族心理上的“传家宝”，进入到制造后一代的人格的过程中。

有基因和文化两个层面的保证，似乎只可能出现越来越好的后代了。但事实并非如此。男性或女性家族的“传家宝”，也有“坏”的。这些“坏”的东西累积到一定程度，就会在某一个或几个后代那里显著地表现出来，即成为严重的病人，其精神科诊断的名字，叫作精神分裂症。据统计，中国这类病人的数量是1600万，在疾病总负担排行榜上位居第一。

看着精神分裂症患者长长的家族链，想想他身处的关系环境会有这样一种感觉：他就是为了聚集两个家族的问题才来到这个世界上的。著名精神分析师霍尼称其为“派遣”——他受命于家族，来患这个病。初次在这样的场景下读到“派遣”这个词，惊出一身冷汗，深感在命运面前，每个人都只能是弱者。

研究显示，对孩子人格影响最大的是母亲，父亲多半是这个影响的

背景因素。母亲在其家族中受到的创伤，如果没有得到修复的话，会以各种方式传递给后代。令人无限伤感的是，这种在现实层面会给后代带来很多伤害的做法，在最深的潜意识层面却是因为对后代的爱。

因为爱，所以母亲会给孩子制造跟自己当年一样的创伤性成长环境，把孩子变成最能够理解自己的人。这是真正意义上的同病相怜的紧密联结。

因为爱，母亲恐惧跟孩子分离。大自然设计的孩子成长的倾向，是对有分离焦虑的母亲的最大威胁。孩子的成长意味着独立和自由，这会让母亲体验到被抛弃的感觉。所以母亲要跟成长的力量对着干，于是让孩子变得无能，各方面的无能，彻底丧失远走高飞的可能性。

因为爱，母亲会尽最大可能隔离掉其他人对孩子的影响，首先是孩子的父亲，然后是老师、同学和朋友。许多母亲自豪地说，我孩子都大学毕业了，有什么心事还是只跟我聊。

孩子那边，呈现的是矛盾。一方面，成长的力量浩浩荡荡；另一方面，妈妈的爱与隐含的“威胁”，使他必须在忠诚和背叛妈妈之间做出选择。大多数人做出妥协的选择，即两不得罪，有限度地忠诚或者背叛，这使他们能够内心冲突较少地活下去，基本是一个健康人。但如果母亲对忠诚的要求过于严厉，孩子就只能完全选择忠诚了——还有比精神分裂症患者更离不开母亲的人吗？

写到这里，也许会有人认为我是在恶意攻击天下伟大的母亲们，其实我是在强调母亲的重要、赞美母亲伟大的爱，同时在揭示不健康的母爱的方式——这样做不是为了谴责，而是为了使母爱之下的孩子能够成长到有能以健康的方式回报母亲。精神分裂症的孩子没有这个能力，所以，不健康的母爱，其实是母亲自我攻击的一部分——她们不自觉地毁掉了自己本该更加幸福的晚年生活。

母亲也曾经是小女孩，她的命运是她的母亲制造的，由此可以上推到祖祖辈辈，这还不算由于重大社会动荡导致的集体心理创伤，如“文革”。

面对命运，我们也并非全无反击之力。人类社会的历史，就是一部创伤和修复创伤的历史。到目前为止，尤其是最近100年左右心理学的发展，使我们对创伤及其修复积累了非常多的知识。可以肯定地说，这些知识，如果被一个即将做母亲的人获得并应用，那她基本可以避免制造一个有问题的后代。而且，现有的知识也能够解决不那么严重的心理问题，使孩子能够更有成就，更能够享受幸福。

如果你还认为心理学是一堆没有实证研究基础的胡编乱造，那么读这本书可以改变你的看法。本书列举了无数神经科学与实验心理学的例子，将心理学建立在科学的基础之上。心理学发展到今天，实证研究的文章和书籍已经多到一个人穷尽一生都不一定能读完的程度了。

很多母亲说，孩子的健康快乐，就是我的幸福。这是一种伟大到无私的母爱，但同时也是既伤害孩子又伤害自己的“人格捆绑”。在这样的关系中，似乎孩子需要对母亲的幸福负责，所以必须“刻意”地处于健康快乐中，连体会一下不快乐的权利都没有了。母亲也因此丧失了独立享受人生的机会，完全成了孩子的生活的旁观者，没有为自己活着。母亲和孩子连在一起，的确有令人陶醉的温暖和甜蜜，却少了两个独立人格屹立在地平线上的健康、大气和壮美。

做一个好母亲其实也很简单：多为自己活着，把自己变成一个轻松、快乐的人，是母亲能够给予孩子的最好的礼物。

曾奇峰

2014年7月 于武汉

推荐序3

创伤与治愈之路

第一次我能觉察到自己的惊恐小发作，是在2000年的南京。施琪嘉邀我和曾奇峰三人一起，到东南大学讲学。讲课前一天约见面地点，奇峰说：“你明天8：30在东南大学校门口等我们吧。”一瞬间，心悸的感觉从头到脚、从内到外淹没了我。我摇头并大声地喊：“我不能在那里等你们！”之后，当大脑从一片空白中恢复后，我有些不好意思地小声解释说：“我不熟悉那里。”但其实，我刚刚在不久前，还一个人去了瑞典参加国际心理学会议，那也是我完全不熟悉的地方。在给出解释的那一刻，以及在其他人生的许多时间里，我完全不知道，真正令我恐惧的，从来就不是“不熟悉的地方”，而是在不熟悉的地方“等人”。奇峰看着我，没有劝说，没有探寻，只是平静地说：“那你先来酒店跟我们汇合，然后一起去。”

第二次是在2005年，我和同事到首都师范大学开会。车进了北门，同事让我下车，等一下后来的同事，因为我来过一次，可以帮忙指引方向，而他们则先去会场报到。看着他们的车渐渐消失在路的尽头，而回头看，我等的人不知何时会来。那一刻，窒息感没有预兆地骤然来袭。我

站在7月正午耀眼的阳光下，浑身发冷，四肢颤抖，大脑眩晕，想拔腿逃开，却好像被钉子钉在地上一股，无法挪动，无法呼吸。同事的车终于开进来时，我仿佛等待了漫长的一个世纪。他问候我的时候，声音和面容显得模糊而遥远，一切恍若隔世。

这两次不同寻常的发作，到底意味着什么，我自己根本就没有去想过。直到2009年在法兰克福，我跟随著名精神分析师Schultz博士做自我体验。每周3小时，我躺在弗洛伊德式的长沙发上自由联想。生命早期那些不曾提起的事情，以及那些事情带给我的从未言及的感受，在距离发生地点万里之遥、距离发生时刻万日之后，一起潮水般涌来。当我在决堤的泪水中痛彻心扉地喊出“不！不！我不要等！”时，我才豁然明白，两三岁的我，在一个三面环山、只有一条小河流出的小山村里，在姨妈家被姨妈、姨父、表哥、表姐特别怜惜、关爱和照护的同时，如何痛楚而绝望地等待着我的爸爸妈妈。他们因为成分问题、右派问题、海外关系问题而自身难保，无法预知何时可能来看望他们唯一的女儿，甚至都不知道还能不能看到她。

妈妈曾告诉我，在我更小的时候，他们每天要参加学习班。而托儿所的阿姨，拒绝照看一个“黑五类的崽子”，爸妈只好把我寄放在了一个关系较好的同事家里。晚上，街上宵禁，不时有武斗中不同的派别抓人、械斗、放冷枪。爸爸会在学习班结束后，冒着被抓、被打、被流弹击中的危险，偷偷地去同事家里看我一眼。妈妈说这件事的时候，语气是平静的。她也会在街上，热情地跟一对瘦瘦矮矮的夫妻打招呼，并提醒我说“这就是当年曾经照护过你的叔叔阿姨”。我从来不曾想过，哪怕是一瞬间也没有想过，那个结婚几年都一直难以怀孕，经过中西医治疗、温泉疗养后才意外而惊喜地有了第一个孩子的母亲，对于把不满周岁的女儿寄放

在别人家、不能与之日夜相守是什么感觉，对于“黑五类”丈夫也随时有可能回不来是什么感觉。组织上要求她与爸爸离婚，而她宁可放弃政治前途也坚持没有离。我从来不曾好奇，妈妈哪里来的力量坚守这个充满风险的婚姻；也从来不曾好奇，她在这份坚守中体验到了怎样的情感。和妈妈不同的是，爸爸从来不谈这些事情，也从来不谈他庞大而复杂的家族中的任何人和任何事，仿佛那一切从未发生、从不存在。直到2010年我去台湾做学术访问后回家乡看望他时，72岁的他才随口而无比清晰地说出那个名字——那个1949年随国民党去台湾的高官亲戚的存在，改变了爸爸的一生！直到2013年，75岁的爸爸在清华接受心理学系学生的“文革研究”访谈时，我才第一次无比震惊地旁听到他提起自己在那段无助、绝望的日子里，曾经两次试图自杀。我无法想象，这些创伤曾经被他埋藏在哪里，爸爸又是如何在琐碎的日子里自我疗愈的。

在我前30多年的成长岁月中，从来不曾意识到我受到来自妈妈的影响。直到我自己生了女儿，妈妈来帮我照护孩子，我才开始用欣赏的眼光看待她。意想不到的，仅仅4年后，在2004年初雪的冬天，妈妈因为一场医疗事故意外去世。我在这10年心碎的时光中，一点一滴地发现了我和她拥有的那些相同或相似的特点，我受到她那些无形而深远的影响。只是我从来不自知而已，或者我只是不愿意承认罢了。在她去世后的日子里，我才一次次在恍惚与失神中无比震惊地发现并欣然承认，我的脸、我的手、我的语言、我的行为和我的心灵中，与她相同的那些部分。也许，她和我一样，一直在回避着彼此心灵的亲密，也因此可以回避那段痛楚的不得不骨肉分离的日子。而今，我在岁月的缝隙中，不时回眸，泪光中瞥见的那些伤痛时刻，却成为我们阴阳两界分隔10年中骨肉相连的纽带。我常常想起那句歌词，“长大后，我就成了你。”于我而言，当妈妈不在这个

世界时，我就成了她。

去年，在武汉心理治疗大会上，我应邀做了题为“创伤与治愈”的演讲。面对几百个听众，我对台下的琪嘉表达了感谢。在妈妈刚刚去世、与医院打官司的那些令我痛不欲生又要全力战斗的日子里，他和奇峰、孟馥、旭东、蕴萍、向一等众多好朋友，全然地关爱与支持着我，让我学会了鼓起勇气，开放自我，面对丧失，寻求支持，勇敢地处理和应对各种挑战。并让我在丧失的同时，学会了信任他人，学习合作，从而体验到新的亲密关系。在这段不堪回首、苦苦挣扎的时光中，他们不再仅仅是我的好朋友，他们已然成为我从小一直备感孤独的心灵世界中挚爱的亲人。

为这本《母婴关系创伤疗愈》写序，我酝酿了很久。每天晚上，在清华游泳馆里独自游泳，思绪纷扰的时候，绵绵泪水融入池水。我不时沉入水面，在别人看不到的时刻，拭去我的哀伤。而今天，下笔的分分秒秒中，泪水根本就没有停息过。回望过去，我不得不承认，一路在创伤中前行，那也是我的治愈之路、重生之路。一个身边多年的好友曾不经意地反馈我说：“你总是踩着点儿进门。”想来，那是我自小刻意回避“等人”带给我巨大心灵痛苦所练就的奇峰所谓的“童子功”。不知道他是否也注意到，最近我已经有两次吃饭的时候提前到达，终于可以安静而自在地等待了。

在遥远的生命起点，创伤永恒静止地矗立着，无法消除，亦会时时牵引我的目光。但在岁月的这一端，我却渐行渐远，痛苦仿佛已经蝉蜕变成翅膀，助我轻盈自在地飞翔！这一路走来，是爸爸妈妈带着他们心灵深处从未言说的创伤，殚精竭虑、尽其所能地爱护和照护我和小我7岁的弟弟。我从他们身上，继承和学到了乐观的态度与智慧的应对。虽然他们的乐观与智慧，表现方式是如此的不同，令我在人生的不同阶段，同时只能

领略到其中一种的精彩。今天，当我开始可以述说、书写我的伤痛时，我不禁要对他们表达我的敬意。我远在天堂永远64岁的妈妈，我相信你会永远快乐，并带给周围人快乐！我远在家乡76岁的爸爸，我很高兴你每天身手敏捷、思维活跃地享受着新生活。你们让儿孙们知道，人生暮年，不仅拥有智慧，还可以如此充满活力、充满希望、充满创造力。感谢你们带给我生命，感谢我在应对创伤时和平凡岁月里，从你们那里学到的人生经验和智慧！

刘丹

2014年6月 于清华园