



疗愈

唤醒身体复原力

凌坤桢 著

不论遭遇多少伤痛，
蕴藏在身体中的强大的生命
复原力永远存在。

面对伤痛，
不断向外寻求心灵课程，
寻访一个又一个老师，
学习一个又一个心灵秘法，
却不向内清理，
这其实是错误的方向。
创伤，在身体；
疗愈，也在身体。



上海三联书店



疗愈

唤醒身体复原力

凌坤桢 著



上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

疗愈, 唤醒身体复原力 / 凌坤楨著. —上海:
上海三联书店, 2013.10
ISBN 978-7-5426-4342-1
I. ①疗… II. ①凌… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 195899 号

疗愈, 唤醒身体复原力

作 者 / 凌坤楨

责任编辑 / 陈启甸 王倩怡

特约编辑 / 武中豪

装帧设计 /  灵动视线

监 制 / 吴 昊

出版发行 / 上海三联书店

(201199) 中国上海市都市路4855号2座10楼

<http://www.sjpc1932.com>

邮购电话 / 021-24175971

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2013年10月第1版

印 次 / 2013年10月第1次印刷

开 本 / 640×960 1/16

字 数 / 94千字

印 张 / 13.75

ISBN 978-7-5426-4342-1/B · 301

定 价: 22.80元

展开疗愈，信任那更大的力量

这本书的出版原先并不在我的计划之内。我一直以为我会先写一本催眠治疗的书籍，或是神经语言程序学（NLP）的行为改变技术手册，毕竟我在这两个领域累积了十多年的实务经验，有些话想讲，有些故事想说。

但这几年我进入“通过身体来疗愈创伤”的领域，被更多故事所触动。在两岸各地的教学工作中，我有机会看到许多自然疗愈的例子，不得不赞叹在每个人身上蕴藏的生命复原力的强大！

生命值得信任！哪怕是遭遇了多次伤痛，或久历身心折磨，那股力量依然存在，不曾离去。

有一位校长肩颈疼痛了三个星期，起因可能是落枕。在十五分钟的身体流练习之后，他很开心地说病痛完全好了。去

年，台湾高中辅导工作团的一位研习者，也是做身体流练习不到十五分钟，小时候被车碾过而神经受损的手臂竟然可以自然地举高，并感到一种全身暖和的通畅感。类似这样的例子很多，运用创伤复原技术，能自然地继续深入到人的童年，甚至鲜有记忆的婴儿期，释放那被封锁在身体里的创伤残余。在此过程中，有人回到四岁、三岁，甚至更早，并且解除了长期以来的身心困扰。

创伤，在身体；疗愈，也在身体。这就是本书想阐述的基本认知。

一个崭新的取向

我在网络上写了一篇“身体创伤复原技术”的简单说明，经过辗转流传后，张老师文化公司来信，询问是否可把这个概念和技术通过案例说明整理成书，因为坊间关于以身体来展开疗愈工作的台湾本土著作并不多。这是本书得以问世的因缘。

这确实是个崭新的取向。不同于有些需要跟着来访者的陈述，精细地抽丝剥茧，或要循着故事的轴线去解构与重建的治疗方法，这个工作开始于身体的自我疗愈，基本上不需要说话。很多时候，作为陪伴者，我们在整个过程里说不到十句话。

我也越来越感觉到，我们不是疗愈者（Healer），而是来访者复原历程的一部分。我们的任务就是支持这个自然复原的

历程。我喜欢称从事这工作的我是“扶持者”。

工作的时候我常对许许多多来访者快速产生改变的现象感到惊讶。在这里，“快”不是重点，而是我们可能走对了方向。头脑喜欢述说故事，特别是那些受苦的情节。早期我的咨询工作常被带进那团苦难的泥淖里，听着来访者诉说的自身内心的无力与无助，我的头也跟着昏了。这种咨询没有效率，也往往帮不上来访者的忙。通过身体的运作以及潜意识的智慧，现在我的工作中的对话变少了，更多时候我只是坐在一旁陪伴，让来访者的疗愈自动发生。

这让我想起催眠治疗大师米尔顿·H·艾瑞克森的一个故事。当时他还是个孩子，正值每个农庄都进一些新牲畜的季节，一匹迷途的马走进了他家庄园。由于马身没有烙印，无法辨识是哪一家的，而周围荒野又是如此辽阔……朴实的庄稼人都在发愁，要怎样把这匹走失的马送回主人那里呢？艾瑞克森说他可以做到。在众人惊讶的目光中，少年艾瑞克森翻身上马，走上一条道路……

艾瑞克森后来说他当时只做了一件事情，就是每当那匹马在路上转头吃草或无目标地闲荡时，他就夹夹马肚，催促它上路。而每来到一个岔路口，艾瑞克森就放松自己什么都不做，马会东闻闻西嗅嗅，然后自己踏上一条路……就这样，维持着让马在路上不断前进，同时放手让马决定往哪个方向走……当那匹马终于到达几英里外的农庄时，农庄主人问：“你怎么

知道这马是从我这里跑出去的呢？”

“我并不知道，但是马自己知道。我所做的不过是让它上路而已。”艾瑞克森解释道。

每个人都可能是那匹迷失的马。有时候我们会离开我们的生命核心，但生命核心一刻也未曾离开过我们——就像我们可能会在任何时刻恍神，但我们从未真正离开这个世界。

马自己知道它的来处，但它需要适当的扶持。所谓的治疗不也是如此吗？治疗师并没有做什么治疗的行为，他仅仅是扶持，好匀出一个空间让一个更大的智慧来接手。

我欣赏艾瑞克森故事里流露出的人本关怀和睿智。我也自我期许着，信任那更大的智慧。

疗愈，由身体开始。

致谢

本书第二章谈及创伤的生理机制，涉及了相当多的医学知识，感谢陈伟宝医师审阅。

感谢在大学（辅仁大学心理系）和研究所（台湾师范大学教育心理与辅导研究所）为我奠定心理辅导与咨询基础的众多老师，感谢教导我 NLP、催眠、家族系统排列，以及创伤工作的许多老师，包括：王辅天神父、史蒂夫·戴维斯、夏琳·阿克曼、斯蒂芬·吉利根博士和什瓦吉托·R. 利贝迈斯特等师长。

在此，我只是一个知识的整理与传播者，若说这本书在个人成长与疗愈领域有任何贡献，这都来自于他们。

我感谢我的父母在物资匮乏的年代，仍竭尽所能，给予我丰厚的爱。

希望读者在阅读此书时，也能感受到我所领略的：这本书不仅是谈创伤，也是关于创伤背后那份人类拥有的更大力量，还有爱。

目 录

自 序 展开疗愈，信任那更大的力量	1
-------------------	---

第一章 让身体做工，让心灵愈合	1
-----------------	---

一、创伤在身体，疗愈也在身体	3
----------------	---

储存在身体里因为创伤而受到封锁的能量，就像是充电电池里的电一样，需要被释放、清空。当身体某些部位的负面能量，通过抖动、颤动或其他形式被释放后，身体才能进入一种流畅而平和的状态。

二、身体的智慧	15
---------	----

身体会本能地维持一种有机体的舒适与平衡。可以说，身体自有一套调整与疗愈的机制。在操作创伤复原技术时，要敏锐觉察身体的各种信息。整个过程可以说是在重新培养一种对身体的信任和倾听。

三、复原与愈合	28
---------	----

这是一个允许并且信任身体的温柔的治疗取向。我从实务经验中学习并设计了三种流的练习——身体流、意念流、生命流，试图引导受创者通过这种练习走一趟从身到心到灵的复原及整合的道路。

第二章 创伤，一个生命的挑战 33

一、创伤的生理机制 35

身体在压力下会产生一系列生理反应——血液会离开与逃命不相关的区域（例如胃），让更多能量流向关乎生死的区域（例如脑和肌肉）。打斗或逃跑的反应会将能量输送至有助生存的重要部位，因此它在演化过程中被保留了下来。

二、解冻与释放的自然程序 57

大自然让动物有个完美的机制能够应付威胁压力，并且不残留在身上形成创伤症候群。如果你看过非洲草原的动物纪录片，会知道动物们（被猎者）每天都遭受死亡的威胁，不管是一只落单的小象，还是一群在鳄鱼环伺下渡河的羚羊。

三、创伤孩童的呼唤 69

我们一天不和那个创伤的孩子重逢，不把他迎接拥抱回来，他就一直在。有个空洞，永远补不满；有个哀伤，在底层呼唤、哭泣着。我们需要一个解冻与流通的程序，让身心得以复原，让那冰冻的水域重回生命之流。

第三章 流动，让身体疗愈创伤 83

一、身体是一条河流 85

那些冻结的能量得到了流通时，身体的动作会变得如舞蹈般流畅。有人会在地板上缓慢而优美地延展及扭转身躯，像做瑜伽；有人则站着移动及慢舞，姿态之美让我联想到敦煌壁画的“飞天”。我看到一条条蜿蜒美丽的河流，由生命的能量推动着流淌。

二、身体流的做法：打开、接触、追踪、放行 97

学习放开头脑，不预期也不干预，让身体做它想要做的。这条智慧且自由的河流，自然能流向阻力最小的道路。这是一种温柔的、让身体来带领的、非暴力与不对抗的模式——就如同我们不与河流对抗一样。

三、身体流辅助技巧 108

身体辅助技巧包括：中心与扎根、定位与界线、攻击与防御、支持与支撑、抚触与拥抱。目的是让身体重新学会，或者说是开放它之前被压抑的生存“本能”。通过重新认识及经验身体的感觉，修复那些由于创伤而受损甚至失去的基本资源。

第四章 观照意念迁流 129

一、静中观照的疗愈力 131

有些人之所以不容易打开与流通，是因为抗拒，或者要保有受苦。那个困难而强大的漩涡难以释放，这跟一些深层的心理动力有关，诸如自我厌弃、罪恶感、不轨的秘密，以及报复与惩罚的意念等。这些都需要一个特别的“清理”过程。

二、意念的河流 144

脑袋里的念头就像一条经久不息的河流。看似平静的水面，其实有着波纹。如果你仔细观察，就会发现那是一种有规律的波纹，表示底下有些暗礁或陷落。意念的底层会有暗流——它在意识未察觉之处，隐匿、反动，形成干扰。

三、意念流辅助练习 159

循着意念的流向往上追溯，看它来自哪里，找到意念的

源头。它可能是一个早期的决定，或创伤造成的印记。我会采用几种有效率的察觉底层意念的方法，这些技巧的主旨在于涵容、清理、流通与转化。

第五章 迈向合一的旅程 181

一、流离终将归返 183

使流离的得以归返，让被斥拒的能重回整体，寻求合一与归属，这是人性的趋势。也可以说几乎所有心理治疗的工作，都依循着这个原则，期待能迎回那个被遗弃、被排斥的“部分”。给未完成的形态画上句点，才不会在身心的完形地图里留下残痕。

二、转化需要更大的视野 191

转化与整合，需要更大的视野、整全的观点，超越个人性，而到达“生命”的层面。有个“什么”藏在底下，那个很深的、充满能量却出不来的东西，那个苦就是转化的起点，召唤着生命，要寻求改变。

三、苦难打开我们的心 198

生命是一条不停歇的河流，每一天各种经验都会来造访我们。观察这条河流的流动，顺着流而不与之抗衡。接受，是终止受苦的秘诀。随顺生命所给予的一切，因为生命对我们有所期待，它提供了一切需要的挑战和功课，它想要让我们成熟。

第一章 让身体做工，让心灵愈合

我只是给予包扎，上帝使其痊愈。

—— 安布瓦兹·沛尔

创伤在身体，疗愈也在身体

几年前我在上海主讲一个催眠治疗师的训练课程，其中一个催眠回溯案例，让我对创伤有了更深的认识，也改变了我后来的专业方向。

当天的示范个案的主人公是个刚满二十岁的年轻女孩，叫小静。她说自己经常感觉孤单，对妈妈的感情很矛盾，虽然知道自己心里很爱妈妈，但常跟她闹脾气，每次“发作”就几天不和妈妈说话。小静来自单亲家庭，父母在她很小时就离异了。妈妈一手把她带大，同时辛苦地经营自己的公司，是个女强人。

催眠回溯治疗是我很熟悉的程序，是每次催眠治疗师训练课程里必教的单元。回溯疗法的主轴在于回到创伤事件的原点，重新经历，并且宣泄净化，释放当时压抑或扭曲的情绪，得到理解（明了事情的全貌、相关脉络与因果，以及当事人的原因或理由），进一步对话，宽恕和解，得到爱（以及关系

的重建整合)。

我把她带入催眠状态，回到她的童年，出现的几幕情景是她下午放学后去找妈妈，妈妈在忙没搭理她。事件的核心是有一次她在妈妈午饭后要出门前，故意把妈妈的皮包藏了起来，心想这样妈妈就不能出门了。妈妈找不到皮包，发火打了她一顿，还把她锁在衣橱里要她好好反省，然后就去工作了。小静哭叫、害怕，不知过了多久，累得睡着了。醒来时已是晚上，人躺在床上。她下床到桌上吃饭，不敢说话也不敢问，妈妈也没再提，这事就过去了。

但其实那个下午发生的事件深深地影响着她——虽然她不记得了。催眠释放的不仅是记忆，还有许多情绪，例如害怕、难过、委屈，以及小女孩不敢承认及表达的对妈妈的怨恨和怒气。我开始明白，后来这女孩是如何在潜意识层面要她妈妈补偿自己并付出代价的。但在另一个很真实的层面里，她是爱妈妈的。矛盾与纠葛成为痛苦的来源。

“我不要一个人在黑黑的房子里！”她哭喊着，“妈，我要你陪我！”围观的学员们都恻然了。她哭得像个孩子——不，事实上，她当时的表现就是个孩子：哭泣的声音、喊出来的话，以及她一边哭喊一边扭动身体和抽搐啜泣的样子。

这是一个年龄退行的状态。

孩子不是大人，无法理解离婚又带着孩子的女人努力挣钱的辛苦。她只想要妈妈多陪她——用孩子的方式。

这七八岁的孩子继续哭喊着：

“我不要你老是去工作！我不要一个人在黑黑的房子里！我会怕，我会怕啊！”

“我不喜欢每次去你上班的地方找你，你就叫我到旁边写功课，叫我跟阿姨们说我的成绩有多好！”

“我只是想你多陪我啊！”

之后她慢慢平复，开始能够跟妈妈说更多心里的话，也进入了“对话”和“重建关系”的阶段。

最后，我请一位妈妈学员上来抱着她，进行爱的联结。回溯过程快结束时，我注意到她的身体从脚部开始不断颤抖。颤抖的频率很高，而且连抱她的人也跟着抖动。我明白这个颤抖是有意义的。小静在这个过程中还跟我说：“凌老师，不知道为什么我一直抖，停不下来。”我说：“没关系，让它继续。”她就这样抖了二十多分钟，然后自动平息下来。

那个下午，她回座位之后就一直睡，睡得很深很沉。隔天她整个人的气色都变亮了，有一种说不出的清爽。她说身体一直暖烘烘的，很舒服。

她的身体里隐藏着一个特别的经历，在这个创伤整合的过程中，它以颤抖的形式表现出来了。