

社会运动者 的创伤与疗 愈修复

前言，为什么写社会运动者的创伤

我记得曾经有一段时间做 NGO 的小伙伴们常常开着某种类型的玩笑，“你要做 XXX 活动啊，小新马上就要被抓起来”，“等我哪天被抓了，你们要 XXX”，“这张照片拍好看一点，以后被抓了可以用。XX 出来的时候说，进去时外面用的照片太丑了。”

听起来有些好笑、幽默，当你身边真有这样的朋友的时候，又泛起来一些些悲伤和乐观。

常见的社会运动论述和媒体报道倾向于将运动者塑造成在威权下不低头的坚强形象，容易忽视社会运动本身受到的伤害和内在的情绪和精神问题。“我们的社运只会强调一个人要好 tough，不怕任何挫折。展露自己内心情绪或软弱一面，是不被允许的。”一名香港的运动者表露了类似的想法。

社会运动者面临的压力和情绪问题还未得到足够的重视和呈现，在原本已经空间狭小的社会运动中，更多的关注给遇到了常见的“宏观”主题：运动者如何参与“抗争”、对于政权和体制的批判等，即便对于那些曾经被关押的“政治犯”，其重点也是所受到的酷刑情况和受到的暴力，当事者所面临的压力和内心情绪并没有得到足够的重视、见证以及讨论，加上对心理疾病的“污名”，这些贴近而又真实的影响着行动者的心理问题失去了讨论的空间。

关于创伤研究的历史最早可以追溯到发过 19 世纪末的歇斯底里症——一种典型的女性心理异常，弗洛伊德就是通过研究歇斯底里症发展出了精神分析的理论；而创伤真正的开始受到学者和社会的关注则与战争有关，尤其是越南战争后，那些退伍回国的老兵虽然日常社会已经回复平静，但是依然体验到每天总是在战场一样，不断闪现战争的画面并且不能快乐的生活。后来经过对这些老兵进行心理干预提出了一个名词：创伤后应激障碍（PTSD），这个概念的提出使得创伤研究得到更广泛的发展。

顾名思义，心理创伤（Trauma）在精神病学上被定义为“超出日常经验范围的应激事件所引起的心理反应”，这些事件通常会让人感到无能为力和无助感，并且带来严重的困扰。《创伤和复原》一书的作者朱迪思 赫尔曼认为，**创伤事件的不同寻常之处并不在于它少见，而是在于它破坏了人类对日常生活的适应能力**，通常会威胁到生命和身体，甚至直接面临暴力和死亡。根据《精神病学通论》一书的描述，**所有心理创伤的共通处是一种“极度恐惧、无助、失去掌控力和面临毁灭威胁”的感觉。**

一般人面对危险时，都有复杂而统合的身心反应系统，一方面危险会激发交感神经系统，造成肾上腺素激增而处于警觉状态；威胁感也可以改变正常的知觉能力，如处于危险的人会忘记饥饿、疲劳和疼痛，最后，威胁感会引发强烈的恐惧和愤怒，这些总总反应将受威胁的个体全身动员和动员起来，以备应付或者逃脱。

而具体到社会运动者身上，有一些社会运动者常常面临国宝和政治上的压力，由于政治的高压激起了强烈的无助感和不安全感，“被抓起来”成为不少行动者所受到的重要“创伤”经验，诸如惊恐、梦魇、失眠、注意力不集中、警觉性增高、创伤性闪回等都是常见的创伤反应。

在湖北某劳工组织工作的 H 曾因工作原因被拘留，H 表示被放出来后出现长时间的失眠和噩梦，并且每次看到警察或者警察局心里就发怵：那引发了他被带走的记忆；

曾被判刑两年多的王姓人权活动者亦被媒体报道在出狱后出现了暴躁、惊恐和暴力倾向，家人反应他时不时的疑神疑鬼，害怕自己被国宝带走、出现幻想等情况。其家属也因受到牵连生活和精神状态出现问题。

从事社会运动的文清这样描述自己的一次类似于濒死的创伤感受：“我最糟糕的时候感觉自己像溺水，陷在沼泽里觉得自己往下沉，然后已经压到我胸口和喉咙，生理上喘不上气了，在往下坠落。……第一次感觉喘不上气我以为我出现了心脏病，但实际上根本就不是。”

与常见的自然灾害等创伤不同的是，社会行动者的创伤激发点和原因并不会如自然灾害、交通事故等一去不复返——比如，我们可以对那些受到地震的受害者说：这一次大地震之后短期不会再出现如此大的地震，然而，对于社会工作者来说，创伤的根源——那些政治和社会环境造成的无力感和沮丧感并不会在短期内消失，而且在某些情况下，可能会越来越严重。例如那些在专制体制如朝鲜工作的社会运动者（此时也只敢说朝鲜了吧），所以面对这样的区别于自然灾害的“社会灾难”带来的创伤，其应对方法与传统的创伤又有不同的地方。

无力感、挫败感和对生活乃至工作无法完全掌控的感觉常常会困扰着社会运动者，对于有过创伤经验的人而言，这些困扰更为严重。

“那份厌倦，不仅是对‘政治’的审美疲劳，而是经历一场投放全身心的运动，却一无所得甚至还要目睹崩坏不断加速，那份挫败与无力感。”一个从事 LGBT 运动的人曾在朋友圈如此写道。

这本手册第一章中，我们通过采访呈现了五名社会运动者经历的创伤事件：有些当事人遭遇了较为严重的心理创伤，以至于不得不寻找心理咨询才能得到回复；有的当事人可能没有达到心理创伤的程度，却也面临了严重的困扰：因为当局的压力和压迫变得更加的警惕、不安和慌乱，并且“失去了对别人的信任”；有的因为被拘留长达一个多月出现了强烈的创伤性闪回等其他症状……通过采访呈现了这些工作者的具体经历和故事，让读者更能了解了解政治环境下行动者面临的压力和焦虑。在第二章中，我们通过上述的经历故事和一些关于创伤的理论，整理出可供参考的创伤应对方法，同时采访了一名与同性恋团体小组一起进行心理支持工作的社工教授，与之对话更进一步的讨论创伤。

这些关于创伤的感受、心态和记录是一种证言，证明社会运动者内在的冲突、痛苦和经历的社会政治磨难。

是一次述说和疗愈，通过去言说那些被污名化（可以泛化为对精神病的污名）、恐惧化的事实和经历来对抗这种污名和恐惧，达到某种程度的疗愈。

也是一次更加勇往直前的行动，言说即是行动，说出真相成了某种抗争的方式。

我们不仅希望记录行动者的“创伤”经验，同时希望去了解他们应对这些压力和焦虑的办法，如何从过往的创伤、压力和焦虑中继续前行，也相信这是当下尤为需要重视的主题。

一，关于创伤的具体经验——五个行动者的故事	5
1, 焦虑、恐慌和失去信任感——古丽的逃跑故事	6
2, 韩：重建对于整个世界的信任	9
3, 文清：重建废墟是非常难的，而地震只是一个开始	15
4, 小白：写作真的很赋权	20
5, 文蕾：和“恐惧”斗争的日子	24
二，关于创伤复原的对话和经验总结	29
1, 一次关于创伤的对话和沟通	29
2, 应对创伤的办法和经验总结	31

一，关于创伤的具体经验——五个行动者的故事

这一章节采访了六名有过因政治事件而产生的创伤和压力经验的社会行动者，并且基于访谈的资料和素材更进一步的让读者认识到社会运动者的创伤。

这六位行动者中，古丽和韩都是因为同事或者朋友被警察带走，所以非常的恐惧，产生了逃避的想法，于是离开了自己的城市开始被圈内人戏称为“跑路”的生活，他们在这一过程中经受了非常多的恐惧、焦虑乃至绝望，时常的失眠、恐慌以及失去了对别人信任的能力，在这过程中，他们也发现自己与别人建立关系和进行沟通的能力变弱，人非常容易变得脆弱或者是暴躁。

另外的三位行动者文清、跳跳和余杭都曾经因为自己的工作被警察拘留，有的被拘留了几天，有的被拘留了超过一个月的时间。在这些被拘留的过程中，文清和小白经历了非常严重的心理创伤，出现过闪回、濒死的心理状态，并且在后续不得不持续接受心理咨询师的治理和帮助；而余杭虽然也有过心理创伤，但是没有寻找心理咨询师的帮助，最后一篇是他自己撰写的文章。为了保护当事人的隐私，所有当事人的信息都经过了处理。

1, 焦虑、恐慌和失去信任感——古丽的逃跑故事

【简介】古丽是一个在大陆工作的年轻的工人运动行动者，因为一次警方的抓捕事件，她认识和曾经一起工作的几位朋友突然被警察带走，失去了联系和消息。在听说这个消息的时候她变得非常的紧张和恐慌，害怕自己可能也会被抓起来或者被警察问讯，所以她听了朋友的建议打算先“跑路”躲起来，躲起来的这个过程她经历了很多的压力、紧张和隔离，并且“开始失去了对别人的信任”。她的故事描述了在经历这个突发事件过程中她如何带着惶恐不安、莫名恐惧的心情跑路的故事，并且她发现在这个事件过去（后来她的朋友被放出来了）之后，她容易变得暴躁和不能相信别人，后来她也开始找心理咨询师进行治疗，心理咨询师指出这是创伤的后遗症。

（前一天）我睡得比较早，早上起来就发现，大家都被抓了，有后来觉得这件事不对，怎么会这样，有点接受不了，开始想他们会不会来找我，反正就是大家都很忙……本来有个会，有个活动他们请我去，之前配了同声翻译耳机的，要加人都不能加，但是后来组织的人就跟我说不来了，今天突然（政府）那边加了好多人过来听这个会，他就说不担心你讲什么，就担心有人提问，你回答也不行，不回答也不行，你就不要来了。

那时候我就很害怕，有人就建议我离开武汉去躲一下，那时候老是咨询朋友什么的，然后一直大家问我怎么怎么样的，就很害怕被发现，我不知道这个事情有多大，就已经超出我的预料了，就没有回（信息给）他们，我就去跑（路），又觉得一下就陷入了那种不知道怎么隐藏自己身份的困难，……我自己有很大的担忧，怎么样把自己隐藏起来。于是我就坐大巴去长沙，到长沙半夜了，我还没有买机票，我就从机场过来，去的是他们旁边有个理疗的那种地方，就有那种窄的床租给客人睡，晚上的时候我就把所有凳子堆到那个门那里。反正那个晚上我去买票，我就说我要去南边，他说你去哪，我说去南边就行了，然后那个人就懵了，然后我说去深圳，其实你买了机票，如果说真要抓你就完了，然后我就买了，没有办法再买到，因为那个时候都没有飞机了，武汉飞南边的飞机都没有了。一直在那非常害怕的睡了一晚上，第二天到了深圳。

这种恐慌和警惕感是面临突发事件时常见的现象，当突发而且无法预测的威胁骤然而至，人本能的会产生强烈的逃避危险和警惕危险的反应，因为是处于躲藏的状态，随时可能被威胁的信息也时刻占据着她的脑子。而面临这样的危险，如果能和他人建立起联系和支持的关系，相比独自一人而言，将能很好的缓解这样的恐慌情绪。

我一个人，到了深圳之后就坐大巴到了东莞，到中山之后有一个朋友接的我，在那住了几天，后来另一个朋友让我去她家里住，那段才跟大家（小伙伴）碰头，才大家一起。那个时候我觉得经常一群人一起在那吃宵夜什么的，就在他家也没有办法做什么事情、工作什么的都没有办法做，每天就很颓，那个时候我爷爷要动脑瘤的手术，还挺大的，我妈就一直让我回去，我票都买了，又退了，好像之前有一个讲座，之前的票也买了，也把它退了，退机票也花了好多钱，就回不去看我爷爷、陪我爷爷做手术，我妈就很怪我，爷爷要做手术了你也不回来，我也没有办法

跟她说原因之类的。其实我后来想其实我回去也不会有人来找我，但是就是害怕。我觉得稍微好一点是后来跟大家去开始做网络声援，好像能做点事，感觉会好一点。然后就是每天刷那个 telegram，刷到手都很痛，大概就是每天在那等消息就是这样子。

与周围建立起关联性的安全感，是一个人性格发展的基石。儿童要能发展正面的自我感，觉得自己是有价值且被尊重的，因此发展出自尊，同样也发展出独立自主性和控制调节自己的能力。另一方面，儿童也从主要亲密关系中获得基本的信任感，从而发展出进一步的有关法律、正义和公平的观念，这些有关的问题都建立在个人与广大的社群有更多的接触和互动上。

在创伤事件中，对人的身体、自由和自尊的侵犯，违背了个人的独立自主性，破坏了受创者最基本的自我感。同时，也粉碎了人和人、人和社群之间的信任和连结感，造成信仰的危机，我们可以在古丽和其他人的案例中深刻的看到创伤威胁如何破坏了受创者对人和世界的信任乃至信仰的。

尤其对于有些社会运动者而言，给予他们直接压力的是他们所信任和信仰的社会公正的维护体系，国家施与的压力进一步粉碎了他们对于国家、法律和正义的信任，动摇了他们与社会的连结系统。在古丽的故事中，她发展出极为强烈的无力感和脆弱感，对自己的生活和周围人产生怀疑，甚至动摇了对社会公平正义的信任。

问：你觉得这个过程中比较困难的是什么？

我觉得就是那种无谓的恐惧，就是没有什么必要的那种恐惧，就是那种你什么都不知道，不知道是什么原因、信息不足，然后你就会担心这个、担心那个，那其实你的担心作出一些你损失很大，可能很消耗人的那种担忧，然后就是整个人变得特别脆，经常一下子不行就发飙你知道吗？那个时候我跟我家里人关系超级差。

那个时候我就看了那个案子（某个与工作有关的案件判决），那个案子开庭也是特别大的戾气，我就觉得很绝望那种感觉，很生气，很绝望那种感觉。后来回到家，我爸、妈天天就在那说，说我工作要换，女怕嫁错郎，男怕入错行，你又不结婚，你这工作你必须得换一下。我爸就说你看（我就觉得我爸也挺不容易的）就说你这个工作让你很不开心，说你不做这些可能让你开心一些。后来在安徽我住在我表哥家，表哥和表嫂，那个时候不是成都那个女司机吵架吗？大家就因为这个事情讨论那个女司机应不应该被打，我嫂子就觉得活该，要是我打死她，然后我很绝望，就觉得家里人都是什么人啊，然后就跟他们讲这个事情，讲到这边，因为聊得不好就吵架了，我就把他们微信都删了，搬出了他们家，自己出来住。其实是很小的事情，当时就特别脆弱，一下子就不行了。

我觉得对我来说比较难接受的就是好像以前时间段挺好的，我们就可以随便怎么搞。特别牛，我们怎么这么牛，（后来）一下子觉得搞不了。这个可能是我最难接受的，找不到新的东西，新的出路那种感觉，可能是最糟糕的。还有就是觉得我们特别特别的弱小，已经这么弱小了，中间还有一些人要互相的伤害，就觉得没戏了那种感觉。不是很能接受。就是如果这个现实

就是这个样子的话，我自己该怎么调整去做我的事情，做什么之类的。

当时古丽的朋友都以为她是一个非常坚强的行动者，因为即便在那期间，她还是做了不少的社会活动，继续维持自己的工作。这也许也是人们对于社会行动者的印象，觉得他们坚强、勇敢，敢于和社会不公作斗争，而忽视了社会行动者和工作者本身就会面临的压力。与其他的社会创伤类似，如果这时候没有得到家人、社群和其他团体的支持，反而受到不公的对待，这将更进一步的加剧行动者的创伤反应。同样的例子可以在受暴妇女和受强暴妇女中找到，如果在创伤事件发生后，她们得到的不是支持而是指责和惩罚的话，那毫无疑问将造成了二次的伤害和暴力。

古丽曾经被抓起来的朋友也分享过和古丽类似的经验，一个是无法控制造成的恐惧，另一个是社群的事后隔离造成的更大伤害。

因为有时候对我来说，我倒不觉得被关起来是最糟糕的，但出来以后有时候你能感觉到社群的一种隔离，或者是有的人害怕所以活动不会找你，或者是有这个担心，那个担忧，有时候是这种让人感到难过。还有一个就是这种未知的恐惧，就是老是感觉哪不对劲，就很烦，然后这种恐惧的感觉信息不对称，他（当局）知道你所有的事，你完全不知道他怎么想，所以那种感觉就很烦，你就老感觉好像你在被监控或者被监视，但是你又没有办法去抵御这种事情，主动权又都在对方的手上。

除了逃难中的恐惧、家人关系变得恶劣以外，有时候还出现容易“跳起来”和观念不同的人发生冲突的问题，对比以前的自己，容易为了捍卫自己的想法发生冲突。古丽经过和心理咨询师的沟通，发现这也属于创伤的后遗症。

就是前阵子做武汉的一个活动，跟一个学生吵架，（事后想）根本没有必要，我觉得那个就是个应急反应，就是个创伤后遗症，就是我自己现在心里咨询师，好几个月了，可是我还是没有办法信任他，我连跟他基本的在对于社会运动的信任都难建立，这个咨询师我觉得还可以，就是他提出了这一点，他就指出，他一直跟我聊，我就很无聊，才发现我根本不敢信任他，他说这是一种创伤的后遗症。……就是你信任别的能力降低了，你没有办法去信任那些陌生人他跟你不一样的人，就是他可能没有那么坏，可能没有糟糕，就是失去了那种对别人的希望、信任。

关于如何在压力和创伤中让自己更好的复原，进行更健康的生活，从古丽的经验中可以看到，运动和保持与外界的联系将是很好的办法。

我觉得后来我又回武汉之后，我就从我的房东那里继承了一张健身卡，那个时候又很闲，我一个人在北京，就每天去练腹肌，就每天去跑步，练腹肌，一个人从那个树林子里面走回来，后来就做了毛大赛……我觉得可能健身是有一些用处的，身体是会给你很多帮助的。还有就是要吃好、喝好、玩好。每次出现什么问题（事件），我都会变得比以前大方一点点。

2, 韩：重建对于整个世界的信任

韩曾经在一个公民组织担任实习生实习，因为他的领导被警察带走，他也不得不开始被警察问话和寻找，并且在这个过程中，心理逐渐的感受到紧张、害怕、失去对人的信任、感到被孤立等等的创伤问题。2016年的某一天，韩发现他的机构负责人被人带走，而后警察开始来到他们位于北京的办公室来进行问询，那是他第一次见到警察，他感到非常的焦虑和不安，在这样的情况下选择暂时离开躲避风头。这篇详细的口述记录了他第一次面对警察后躲藏的故事，以及回来以后的警惕反应。

（一）第一次接触警察

我是16日被找的，我当时非常的焦虑，因为有好几个人在办公……后来又担心他们晚上去，那也就很麻烦，所以我就跟他们主动约了，约了见面，见面的时候一开始一个是区的，一个是市的，还有一个女的片警。因为约在麦当劳，他们就说要去派出所，我就说不去，我觉得我也没有做错什么事情，我就不去。他们还挺坚持说，说警察是保护人民群众的安全的。我就坚持了半天，有一个人在劝我，有一个还挺凶的，我也并不吃他们那一套，我就坚持说那我一个学生我也没有做错什么，我就是不去。他们打算去换一个咖啡厅，因为旁边是一个广场，到广场的中间他们又反悔了，又在那墨迹了半天，但我还是没有去，因为我也是挺倔的，所以也没有他们说什么是。

后来找了一个饭店的包间，进去了之后可能7、8个人，就坐下来，有好几个是市里来的，他们一开始都没有说话，我当时一开始也没有问那么多，我还非常幼稚，非常单纯的拿了资料给他们看、拿了我们一些宣传册给他们看、跟他们讲我为什么做，可能听完之后就（他们）开始问我们活动是谁组织的，我就说我不知道，我在网上看到的。当时可能7、8点差不多谈到11、12点，好几个小时也是。他们问我组织的信息我就说不知道，有一个失误是后来觉得不太好，他们问办公室还有谁，我说有一个实习生，那个实习生快要走了，我当时就考虑到说可能没有多少关系，后来就说了。后来也是有一些后悔了，虽然对他的确没有什么影响，但还是觉得不太好。基本上没有获取其他的信息，后来让我拿贴纸，我就让他们拿了贴纸过来，而且我跟他们发信息说不用全部拿来，给他们可能总共就是一小份，而且让他们写了一个纸，每一类有多少张，他们收走的，还让他们签了个字。

然后我就打电话问了“国宝”（被带走的）负责人的情况，市里那个“国宝”，他就说他不知道，我就说让他帮忙问一下，也是墨迹了几次，问了几次……但后来“国宝”也让我去，后来就关了手机没有去。……晚上住在一个别人帮忙找的家里，但那天晚上在那个人家里非常的焦虑，即使在一个房子里没有任何安全感，感觉随时有可能警察会来，那是心里上的不安全。从理智上分析的话，

其实可能知道他们是不可能来找我们的，跟我们就没有什么关系，但就是非常没有安全感。而且那家刚好他也是湖南的老乡，同事就跟他聊，聊了很多，我就非常的焦虑，有什么好聊的，就担心聊太多会露馅什么的。

与警察的接触、领导被带走让韩这个实习生感到非常的焦虑、没有安全感和恐慌，于是他为了躲避这样的不安全感开始离开这个城市，他从未想过机构做的事情会造成任何的社会危害，所以也难以想象自己的同事竟然会被带走和拘留。在这期间因为担心机构的生存、担心同事和强烈的不安全感造成了严重的情绪问题。

（二）开始紧张的躲藏

那天晚上我是几乎都没有睡的，到 11、12 点有人打电话，打电话跟我讲说我们办公室被搜了，我那一刻觉得特别难以置信，觉得胃里东西是搅在一起的，很震惊、害怕，不知道未来是什么，也没有安全感，反正有律师也打电话，说要接下来怎么办，然后讨论指南。……因为我没有安全感，晚上就没有办法睡不着，到了晚上 3、4 点几乎没睡，我就跟他们说我们走吧，不要在这里了，那个同事说现在太早了，我就也没有办法，也的确是很早。等到 4、5 点的时候，我们两个先走了，去辗转到了汽车站台，就是随便去了个城市其实。

我们其实去了很多地方，我可能找我以前的朋友、同学去借宿，可能会在一个地方呆一天，又去另外一个地方，那个地方差不多呆半个月，就是在那个地方相对稳定，但也是寄人篱下，我们把别人赶出去了别人家，我们霸占了他的家。

我没有办法在室内呆着，我就每天白天出去，就非常的焦虑，因为我其实是 17、18 号没有睡觉，16 号也差不多没有睡几个小时，因为我经常可能一晚上都在碎东西，早上又很早起来，7 号也没有怎么睡，后来可能在汽车上睡了一会，而且那时候我联系不上别人。有一个同事我那个时候通过 telegram 联系，有几个小时联系不上她，虽然知道可能她是睡觉，但我就是没有办法安心，我就让别人去问，别人打电话，国外的朋友打电话。反正那时候一开始就是那样的状态，觉得什么都是不安全的，反正那种恐惧就一直笼罩着自己，但到那个地方稳定了之后，我一般的情况下睡眠还挺正常的，比较早睡早起，但那时候我几乎晚上睡眠就颠倒了，有时候 3、4 点睡或 5、6 点睡，早上 9、10 点醒。

我每天就看那些信息，我就很焦虑，我的同事就没有办法体会我的焦虑，我就一个人哭，看到很多信息，有好的有不好的，可能在里面的状况，好的就是很多人的声援，反正好的也哭，坏的也哭，就是非常的脆弱。后来也是，白天就有空出去周边的山上，因为有时候是出去打电话，就是借别人的 wifi，而且那时候也都是用现金，不会取钱、钱也花得蛮少。有时候吃过饭了，在别人的门口去了一家会连很多家的 wifi，有时候不在这家吃饭，但经过他家的门口，就在他家的门口用 wifi：就是会用一些不同的 wifi。有时候会出去上一些资料之类的，因为我们两个人其实是用一个

手机，有一台电脑。差不多就是我同事她会看一些小说，我有时候看一些信息，就跟她分享一下，我有时候也会看一些 TVB，看一些警匪片之类的，觉得好像那些黑帮跟我们还挺像的，但他们是有钱的，警察其实有时候也会钓鱼执法，虽然那里边的警察表现好像是正义的，反正那时候提高了反侦查的欲望。

差不多我们后来要去一个地方，本来参加了一个活动，也是坐大巴，但活动前一天，我跟同事在楼下，她就看到有警察路过，我们在这里，旁边有个警察就在拍照，（猜想是）便衣吧，我们就赶紧跑了。

当然知道他不会是针对我们的，但意识到因为这个活动被顺便再被抓也很亏，而且我们俩也没有参加什么活动，就跑了到一个地方，因为汽车有时候时间很不准，我们本来是打算在那个地方过路的，但到那个地方也没有其他地方的车，而且是半夜，我们就在肯德基还是麦当劳睡了晚，反正辗转去了很多地方。

经过了多天连续辗转不同地方之后，韩终于到了最后自己呆着的地方，开始相对而言离开原有的环境，和朋友一起相对恢复了平静，等待了没有很久，他的同事被放了出来。

最后到的那个地方差不多状态已经没有那么糟了，每天有时候会看一些书，也差不多能够比较早睡觉了，不会那么晚睡觉，到最后一天，就是你们出来那天，我们打算出去玩来着，另外两个伙伴也来了。我们去了一个地方，一个旅游景点，买了全票，刚进去那个景区我上了一个卫生间，就从那个卫生间台阶蹦了一下我就崴了一下脚，那一下我想大爷的，我刚买了全票。……我就想我回去好了，还去了医院拍了片子，我就不想去打石膏，就觉得没有那么严重，所以我就没有打石膏。那个景区还挺好的，有轮椅可以借，就借了轮椅，非要推着我去那些地方看，但你知道那些景区它有点自然的，有些地方还是台阶，他们就抬我上去，旁边的人帮忙一起抬觉得还挺好玩的。

那天回去之后接下来几天，因为好几个景区，他们出去玩，白天在住的地方他们可能买一些东西给我吃，我基本上瘫在床上，那天晚上知道同事出来了，第一条听的语言应该是同事发的语音，同事就带那种哭腔，反正也挺复杂的，也很开心，但还是有很多情绪，我就觉得这个时候我竟然是崴脚的，我就觉得不能走，非常的焦虑。

我差不多 2、3 天，就是想回去，并且手机开机了，但那个时候又有人提醒，有人去找办公室麻烦，有人叫我关掉手机，所以我又回到了那个状态，好像应该出来了，我又崴了脚又不能回去，也非常的焦虑。每天躺在床上吃喝拉撒都要依靠别人，就需要别人每天出去帮我买饭，我们没有叫外卖，因为依靠别人其实挺麻烦的，就是别人的生活习惯不一样，因为我一般会早上起来吃早餐，但是他不会，有时候买一些零食在那里，我的床旁边放一个垃圾袋扔垃圾，挺搞笑的就是我们俩其实睡一张床，我们有时候能听到楼上有人可能晚上床动，然后我去卫生间的时候，我其实沿着床边走，床也会动，就想楼下人会不会也觉得这些人为什么老是这个时间段。我差不多躺了半个月，接着还拄拐走，我才回到原来的城市。

（三）带着不安全感继续在机构工作

再回到机构之后，韩和以前的同事见面感觉还是挺好的，但是问题就是在于接下来他们要如何继续开展工作。他开始对未来的出路产生了疑问，面对先后有同事离职，他也感到非常的愤怒，无法理解为什么一个好好的机构要遭受这样的待遇。因为自己所信仰的工作被无端端的出现意外，他感到非常的愤怒乃至绝望，这也是很多社会工作者产生的绝望感，因为对社会怀抱着理想和愿望才投入到 NGO 的工作中，结果却得到了完全意想不到的结果，可以想象这将让他们对人性、社会公正的信仰彻底崩塌。

在强烈的不安全感中，韩依然决定留下来继续在机构做实习，然而因为之前的遭遇，他工作中时刻带着警惕感和不安，随时怀疑是否有警察会来。值得注意的是，因为警察到来办公室是韩产生焦虑和创伤的原因之一，所以当回到原来的场景和情境中，将很容易激发他原本已经存在的不安全感。下面是他关于自己不安的口述描述。

一开始大家见面还挺好的，但接下来困难的就是之后要怎么办、怎么开展工作，这个开始变得艰难。……当时一下子并不知道出路是什么，其实当时想了很多方法，跟很多人聊，还有人建议说我们去注册民非，差不多分两批人，一批人做这个，一批人做那个……就都觉得挺难的。后来一些人见面聊，也都没有特别明确和清晰的方向吧，但就是走一步算一步，差不多过了两个月就慢慢开始处理一些机构的事情，后来慢慢我的同事们都先后离职，就非常的绝望，是可以理解他们的决定的，但对于这个事实来讲，还是会很伤心，我有时候一边写报告一边哭，就想为什么我们要遭受这样的对待，就非常的愤怒。

……对我们来说，我们还是要继续工作，但其实基本上只剩我和另一个人，但我后来就回办公室住，一开始好像觉得没有什么了，但会紧张，因为当时其实没有考虑那么多，我嫌搬家很麻烦，所以就没有搬家，但听到外面有声音的时候就非常的紧张，但后来慢慢开始自己去判断说到底是谁，是快递还是什么的。因为有一次别人的鸟落到我们的阳台，有人敲门，我们就不知道是谁，我们就不开，因为我们有可视电话，那个人就跑到楼下按可视电话，而且我们的阳台是这样的，这里是电梯上来，外面有个台阶，那个人还爬到那个台阶上看我们的房间有没有人。……我们就躲在一个房间里，我们也会观察，所以看到他在看，其实他楼上也有人看我们，所以就听到说那个房间有人，后来我们就知道可能要那个鸟。

在日常生活中，即便机构已经没有任何危险，创伤事件已经过去了，然而创伤遗留下来的警惕感还是会让韩的日常生活和沟通受到影响。基本信任感的瓦解，恐慌、警惕和对安全的焦虑时常出现。

好像有很多次约别人来玩，因为我们进门保安有时候也会问，保安也可以打电话到我们房子里，我刚好约了几个人，他们就打电话到房间，同事就担心不是，因为可能我没有跟她沟通清楚有谁会来，所以她就说没有人要来我们家，……我们需要跟彼此说可能谁买了什么东西，买东西寄

到办公室或者去判断他是快递或者是找朋友，约了谁来这些，就会让生活麻烦起来。（后来逐渐好起来了）现在几乎没有什么问题。

我其实是很焦虑的，再重新开始要工作之后，其实自己不知道面临的是什么，我们就开始慢慢做活动，包括组织一些会议，后来我重新做培训，但那个之后第一次，可能去年 8 月份做培训，但直到结束我才真的放心，整个过程都很紧张，结束了之后我就没有办法玩，他们都出去玩了。我就开始放松下来，因为非常的累，就没有办法跟他们一起出去玩，结束了之后就迫不及待的要休息，因为人高度的很紧张。

……慢慢开始这些活动，都觉得还挺好的。但那个时候很多沟通的成本挺高的，因为后来有新的同事，但她没有经验，我们俩之间的沟通也会有问题，其实我们俩沟通出现问题，有时候让我非常的郁闷和生气，因为我没有办法，当然她那个时候也处于一种也会有创伤的状态，我也有问题，所以我们俩没有办法很融洽，就会在一些问题上，有时候会发现说我有时候问的一些问题她就会不回答，她可能会特别专注在她在我讲的问题上，那个沟通成本就很高。有一次问她我们约了人就问她时间，她就给我回复了地点，我非常的郁闷，这样的事情让我觉得没有办法一起工作，我们后来吵架了……

（四）重建对于整个世界的信任

因为机构负责人离开，韩基于对工作的热忱，开始临时接手机构的工作。对于韩来说，他从一开始就没有担心自己被抓起来，反而是关于工作的压力让他担心。在处理工作的同时，韩也发现他面临着创伤的后遗症，那就是难以对陌生人产生信任——如之前所言，创伤瓦解了受创者对人和社的基本信任感，这是创伤事件造成的信任危机。而对于一些 NGO 工作者来说，创伤的来源还没有消除，也很有可能继续发生危险的情况，在这样处境下的人，需要开始重建很多和社会的关系。

一开始并没有担心被抓吧，我的压力还是来自于工作，团队……要怎么做好，就是来自于这些，经常会觉得自己没有办法去承受很多东西。负责人有一点，就是所有的事情不管是究竟是谁做错了，所有的事情都是要负责的，又没有办法跟别人讲。而且你就会发现跟同事的关系也会有一些变化，它的确会有权力，就觉得好像以前从朋友关系，它转换成另外一种关系，就是这种双重关系是会有一些区别的。

因为我是一个很感性的人，一开始对这个变化也很难接受，还有一个就是在那个之后，有很长一段时间，我对于很多事情很多关系都要再重建，要重建对于整个世界的一些信任，包括比如说有一段时间跟陌生人说话，我就会在心里想为什么要跟陌生人说话，跟陌生人有什么好说的，不知道他是谁。

我觉得这个是创伤的后遗症，因为我以前是不会跟陌生人说谎的，但之后就会有，不知道他

是什么人、没有办法跟他敞开心扉什么的。然后跟朋友的关系是，会发现有一些人在关系里，我通常是那个会投入更多的人，因为我们有时候几个人约或者两个人约一些事情，有时候别人就不记得了，这样的事情很多次发生之后，我就会对关系发生一些怀疑……对自己怀疑。就觉得自己到底该怎么做，朋友关系到底是什么，到底怎样才是在乎？为什么别人好像都不记得，就是这些会很矛盾，但事实上别人可能也有自己的一些问题，……就是有一段时间觉得没有人可以信赖的那个感觉，没有人可以信赖的依靠，感觉那个孤独感特别强烈，又在工作上、在朋友的关系里，还有个朋友就是会好一些，她是非常靠谱的一个人，所以那段时间里面，但有很多困难没有那么容易，尤其是在工作上，没有办法。后来就跟一个资深的伙伴聊，记得有一次这个伙伴问我，有没有人可以依靠或者依赖之类的，我那时候发现觉得自己特别的可怜、特别孤独，真的是不知道怎么办，但事实上我之前跟她没有那么多的沟通……所以之后会有一些问题就会到她那里吐槽什么的，跟她聊，也觉得还挺好的。还有一些朋友，但这个同时我自己会有很多时候反复的低落，16年国庆节，刚好那个时候国庆节，就觉得一个非常低落的时间，好像觉得人生从未有过的低落。

（那你是怎么过来的？）

我就去看了心理的书，有一段时间也会周末有空就去爬山，我还会做菜，身体也是有时候会不好，就会觉得腰酸背疼，但去年有一段时间做运动也还挺好的，一周做两、三次瑜伽，那段时间的状态也挺好的。而且不断的主动去寻求支持，我有一段时间出去了，出去也很开心的，觉得好像可以学别人的东西，但你就发现没有办法，很多东西是没有办法借鉴的，而且很多东西你觉得没有比我们高明多少，很多东西是一样的，但我们面对的环境是更复杂的，所以很多东西没有办法借鉴，又重新绝望。

创伤造成的影响可能会循环往复的出现，创伤经历者会更容易受到伤害，因为他们的自我感和自主感已经被破坏，重建的唯一办法是回到最初其形成的方式——建立与他人的联结关系，这是一个缓慢的过程。

3, 文清：重建废墟是非常难的，而地震只是一个开始

文清，在湖南 A 市 NGO 担任项目负责人超过了 3 年，他 2013 年曾经因为和工作有关的行动遭遇到国宝的多次骚扰，并为此被拘留了几天。他描述自己在被放出来的半年时间里都有不定时的出现“闪回”情况，而在出来之后，因为工作伙伴的顾虑和担忧，导致了他更为严重的心理伤害，

经过差不多一年多的时间里，他因为一次严重的创伤激发对自我的状态有了察觉，并开始了心理治疗和疗愈，从而努力的恢复了心理的健康，用他的话说，完成了艰难的废墟重建的工作。在这篇文章里，文清尝试了很多不同的方法来帮助自己“重建”和恢复快乐健康的方式，这些方法和思考也非常值得常年辛苦工作的 NGOer 学习如何去照顾和关怀自己。

（一）创伤的影响：我最糟糕的时候感觉自己像溺水

对于文清而言，最直接的创伤在于被拘留和限制自由的情况，而后因为机构和周围的压力，让他的创伤变得加剧。而即便他在理智上了解到现在国宝也不能对他怎么样，在面对警察的电话时依然无法控制自己的情绪。

开始的时候觉得自己还可以，但这个事情好像就是地震一样，震了之后一开始觉得没有什么、觉得活下来，周围也会有一些人帮助你，但当你开始重建这些废墟的时候，就是要收拾这些事情、而且都是长期的事情，（这些）要去做的重建是非常难的。

可能是周围人的不理解，一些揣测对我的伤害挺大的，甚至我感觉自己开始成为被孤立的对象了。周围有人会说一些责备的话，例如因为你才会怎样怎样，背后说还好，有人还会当面说。现在说起来胸口还觉得闷闷的。

这些导致我的一个（信念）好像崩塌了，我之前毕业后做 NGO 真的有好几年，中间有很多很多的困难我都没想过离开，甚至出来之后还在做。但是之后的事情让我觉得越伤越深，差不多一年左右的时间不想回复任何的邮件，电话也不带，不想见到任何人，想到和他们聊都想吐。后来警察也来找我，具体细节不想谈了但感觉心里想吐。对 NGO 或者机构的信念崩塌了，不觉得之前的做法是真的能改变社会的。……之后就处于一种“早期中年危机”，甚至和过去怎么去连结，这些问题现在都还在想，现在比之前好很多。

以前老找我的国宝给我打电话要见我，我说我不在 A 城，他说你干嘛对我这样又不是我抓的你，我那时候的火就出来了，还在那个情绪里面，我当时接到他们的电话，觉得我整个人我都没法跟他通话，我整个人都在发抖，一直在电话里大声的吼。那个国宝就在电话里一直说：不是我抓的你，怎样怎样（意思是说为什么你有这么大的情绪）。当时我就觉得我整个的委屈什么的都出来了，我说你怎么可以和我说这样的话。我说我没法跟你在电话说这个事情，我在车站说了几句就撂电话了。……其实（他们）真的也不能怎么样，就是制造出一种恐怖的气氛。

文清提到负面的情绪往往都会通过身体的反应来呈现，让他印象最深刻的是一次甚至让自己感觉到离死亡很近了。

我最糟糕的时候感觉自己像溺水，陷在沼泽里觉得自己往下沉，然后已经压到我胸口和喉咙，生理上喘不上气了，在往下坠落。好像我摆脱掉了，可以用自己的本能挣脱，至少呼吸系统是这样……（笑）第一次感觉是出来之后的九月份，差不多（离放出来）半年，第一次感觉喘不上气我以为我有心脏病了，但实际上根本就不是。

（有一段时间）没觉得自己喘不上气，但那个时候已经有时候起不来床，累而已，没有想到其他的，但之后过去九月底十月初的样子突然之间，有一天晚上工作给人发东西，觉得做不下去，就想早上起来再做，差不多十点多，就发现自己喘不上气，赶紧起来看是不是姿势不对，越呆着越喘不上气，我就出去走走，觉得好了点再回来躺着，后来就觉得不对越来越喘不上气，然后我就抓起来一个钱包、一件外衣夺门而出打车去了医院，我当时心里就想：“我不能死去”。

有生以来第一次觉得自己要死了，就是那种濒死的感觉。我到医院后心电图这些检查也查了，医生说你没事，我说我喘不上气。我不信医生的话，就在急诊室里呆着。急诊室里各种的悲喜剧，有人进来有人出去，（后来）在急诊室，就觉得喘息特别顺畅，焦点不在我身上在别人身上，这时候我就没事了。医生说你可能是心理疾病，我恍然大悟，这可能是身体以特别极端的方式来提醒我，在抵抗我的理性和意志力：我告诉自己我没事，一开始我以为自己 OK，“觉得没问题没事没事”，也一直在告诉别人我没事。理性说自己没事，但其实精神上是有事的，理智在控制身体和心理的表达。从这个以后我才开始接受心理咨询的。

（二）“就像神农尝百草，我把能试的办法都试了”

记得我们在前面两节已经提过，重建受创者在创伤中被破坏的自我感和自主意识，重要的一个帮助是建立与他人的连结关系，对于文清来说，同样重要的支持来自于自己所在的社群，来自周围人的支持。

对我来说帮助最大的就是周围的支持，尤其是一些朋友的，给我一个喘气的机会，可以去想清楚怎么回事，给自己一个时间和空间，还有就是专业的心理治疗，有伙伴帮忙去筹款做专业的心理治疗，虽然开始的比较晚但还是有帮助的。

心理治疗一开始前期关于 PTSD 的应激治疗，这个只是冰山一角，其实为什么出现这个症状后面要处理很多深层的东西。到后面是一个整体的治疗不是针对某一个事件的，比如说生命的意义和精神层面的（问题）。之前好像我做了些事情人生才是有意义的，但如果这事情做不成我的人生就没有意义了吗？人生就崩溃了吗？之前好像把人生和成就挂钩，这样就很容易（导致心理）崩溃了嘛。

他认为在他以前的工作中，将自己的工作和对社会、世界的信任感和价值观捆绑在一起，这样一旦工作发生了变故和崩溃，很容易就导致个人心理层面的崩溃，当他将这两者的直接关联解除开来，并且重新规划自己对世界的价值观和对自我的肯定，恢复最基本的自我感。

对于很多“工作狂”的社会工作者来说，他们有很强烈的悲悯和责任感，却也经常容易忽视自己的健康和情绪问题，文清经过这一系列的治疗，也对以前忙碌的生活有了新的思考，更多的关注自己的情绪和快乐。

实际上，我关于世界的价值观、预设已经不一样了。比如觉得我做的（事情）可以改变什么什么、可以得到什么什么支持的，这些基本的假设已经不一样了。那这样（工作）的目标是什么，整个系统是动摇的，整个路都不一样。……我开始把这些事情和人生的意义脱离开了，虽然没有找到是什么事情，但是我现在觉得很重要的方法是说我并不把人生意义和某些事情挂钩。我就是我做什么都是有价值的，或者说我是有意义的，有价值的，值得快乐，值得去拥有这些的，不是说做什么。肯定要做什么，但做什么下一步要解决的问题。我先把这个关联解开了。

后来一开始找心理咨询，我觉得开始（心理咨询）像是（西医）做手术，就是很直接的对这个症状下药。还有一些中医的疗法，比如说正念、瑜伽、艺术的一些方法，比如画画跳舞，我还用一句话说自己像“神农尝百草”能试的都试了（当然也花了很多钱）。后来机构就彻底关了，那之后才真正放手，如果不放手可能真的把自己搞死，差不多 15 年年底的样子开始做正念、健身，然后报书法班、绘画的艺术班等，我觉得这些东西真的很难说没用，能解决什么也不能说，但就是滋养一种快乐……以前做 NGO 的时候觉得自己每天特别带劲，真的好像每天打鸡血似的，但如果你问我快不快乐，我不快乐，我每天都很有成就感是真的。

（三）最大的挑战：是和自己的意志做斗争

运动者经常面临的一个焦虑是工作常常会将自己像蜡烛一样燃尽（burn out），不断的牺牲和挑战自己来应对社会的不公平，然而社会的不公并不是一天两天能够改变的，面临如此强大的“敌人”让社会运动者常常感到无力和焦虑，目光经常投向不公的领域也会让社会运动者逐步忽视了对自己身体和精神状况的察觉。

在创伤疗愈过程中文清认为自己最大的挑战是和意志去斗争，长期的努力工作让他逐步忽略了自己的身体和情绪需求，关怀和照顾自己成为了他目前休息调整的重要方向。

怎么和自己的强大的意志做斗争，如果你分为三个部分的话，一个是理性，就是什么是对什么是错的部分；一个是身体，一个是心智吧。这三个，之前身体和心智在我的生活当中几乎无足轻重，我的理智真的像一个暴君一样，去压抑我的身体和心智，那时候没有时间难过：这个事情还没有完成哪有资格难过。或者比如说你现在身体不舒服，但是现在不是休息的时间，我觉得我

一直一直（在努力）怎么去把这样的“暴君”转化成可以去聆听和商量的，让这三者是可以平行在一起去商量怎么去往前走，我觉得这个是最难的。

我真的好久好久才能够理解我的身体需求是怎样的，我累了的话就需要去睡，那你就去睡，我现在难过就应该给时间去感受这个难过是什么，你要是感觉害怕这个时间就是害怕的时间，让这个害怕出来，告诉你这个是什么样的害怕或者什么样的感受。以前这些都没有，以前这些都被压抑住。怎么有这个智识去说服它的过程真的很难。

后来我也开始练习正念，正念对我来说就是一个工具，包括很多了解到的治疗流派和方法这些都是基本的，但这些问题到底在哪、怎么处理，脑子没法告诉你，想不明白的，可能是自己的身体或者是别的什么突然间啣一下（顿悟）马上就会释然，真的是冰化的感觉（我）立刻就会痛哭流涕，胸口也不堵了有种很舒畅的感觉。

有时觉得特满足，觉得做了这件事了，感觉特好，完成这个事觉得特有希望，但自己是不是快乐，而且这种快乐是没有建立在任何成就和自我肯定基础上的快乐，我觉得很少很少。我会注意到，外面出去玩啊，能让我快乐 小事情基本没有，没有都是工作，觉得自己被那种有意义的事压得（当时不觉得，觉得自己挺好的）。当时工作的意义感和忙碌给的成就感，但是停下来的时候我不行，我必须把另外一个事接着一个事，一个项目没有完成要接另一个项目，那时我的身体和精力也吃不消，但我的意志力告诉我我在做重要的事情，有意义的事情……

我现在就承认以前自己没有关注到自己的身体和情绪，（在关注自身方面）又没有人告诉我什么是“对”的。就是在做的感觉，这个事情是不是顺的，这不是一个价值判断关于什么是对的什么是错的问题，之前就在强迫自己我要做到足够理性，让人无懈可击的那种。但那种东西现在看来并不会一等重要的，同样重要的是这个人 TA 的感受是什么样的，这个还是我一个很大的课题，但这个方向让我感觉是对的。

（四）“我以前都是用脖子以上思考的”

对于那些曾经被政治迫害的“政治犯”，如何回顾这段经历也成为了一个课题，对于文清来说，他似乎不希望将自己限制在“政治受迫害者”的标签里，而是希望给予自己更多的选择和开放的未来。

我就觉得不想成为一个把自己身份定义成政治受迫害者的人，（这个定义）最直接的（后果）就是让我不快乐，或者限定我不去做更多选择。好像如果有人让你去东，你不去东那我偏要去西，你还是被限定的。从反过来说，我还是被定义的。我的选择不是黑或者白，是多彩的，有 N 种的选择，我不想被这个身份所界定，更不愿意它来衡量我的价值或者对错，……这些都是因人而异和因时而异的，总之就是保持一个开放的心态吧，想评判的时候让自己等一等。

除了有意义，还需要想什么事情让自己快乐，哪怕是一个特别小的事情，比如特别可爱的小孩，小动物或者一个花的，以前会觉得是浪费时间的事，但是这些事情会给我们很多的力量和能量，在潜意识里真的会融化一些冰山，

我现在对自己一个新的认识是：我以前都是用脖子以上思考、想问题的，我的身体是什么我是想不到的我不会用它去判断，但现在真的是会去倾听自己的身体自己的情绪，看哪里出了问题。现在会看哪里不舒服，比如脖子、胳膊不舒服这些不舒服意味着什么，我觉得我会更留意这些东西。

（这个和社会工作有矛盾吗？）

我觉得不但没有矛盾（还是互补的），对我来说，我觉得未来还会做社会工作，要有什么心的改变，什么情况下的改变，我觉得要看情况。我现在自己很多事情都还没有整明白，之前有人说我不做了，那TA理解的社会运动、社会工作是什么，跟我的理解可能也是不一样的。要有什么新的改变 什么情况下的改变，我觉得要看情况。如果自己没有整明白再去帮助别人，对我来说可能是很难的事情。目前对我来说自己快乐是很重要的事，但只追求快乐我觉得还是不够，是一个目的也是手段……这些经验对我来说很宝贵的，有什么可以去应用的东西，我现在可能很难说清楚，自己刚刚有一点透口气来……这个问题很好帮我反思很多事，但我自己还没有想好，这些工作都要做，我还在过程当中自己还没有答案。但我觉得这个探索和寻找的过程是很重要的。

4, 小白：写作真的很赋权

小白是一个劳工组织的工作人员，她因为一次政治事件于 2014 年被拘留到看守所半个月，并且被当局进行了较强密度的审讯，在拘留期间，她有着非常强烈的恐惧和害怕的情绪，甚至经常无法控制而哭泣。在被释放之后，她出现了强烈的创伤后应激障碍（PTSD），包括闪回现象、经常性恐惧和害怕等情况。小白在被释放后接受了心理咨询师长达半年的 PTSD 治疗，随着治疗的结束，小白自己开始和朋友创办了一个公众号，并且开始在公众号中写作，她发现写作让她找回了以前被遗落的控制感和对生活的主导感觉。

当被关押在看守所的过程中，犯人面临着强烈的孤独、脆弱和无力的情绪，对未来的未知和恐惧常常笼罩着他们，同样，人身自由被限制、对自己处境的无能为力和与外界的隔绝让他们失去了对自己生活的自主和控制权。当受创者开始逐步通过不同的方法建立自己对生活的主导权的时候，他们也开启了自我修复的旅程。

在这一节里，我们请小白首先回顾一下她所经历的创伤有哪些呈现，而后再去讨论她获得恢复的过程。

（一）每次回想起在看守所那个场景，就会觉得我不要再进去

对于小白而言，有一段时间，她的记忆固着在看守所的孤独和恐惧画面中，成为了一种创伤的记忆，并经常在后来的生活中不停的回荡。

每次回想起在看守所那个场景，就会觉得我不要再进去，就是很害怕，而且你知道你那时候没有眼镜，那个板（看守所用于吃饭、休息的大通铺）是蓝的，底是灰的，那种蓝灰色的东西，就是那种蓝灰色就像个恶梦一样，一直在那里，所以经常脑海里就会想起那个蓝灰色，就会觉得…就是特别可怕那种。可能我觉得最大的不舒服应该来自对未来的恐惧吧，就是不知道是不是会抓回进去不知道还会不会被抓，不知道还有谁被抓，这些恐惧就感觉还是这种恐惧，该回忆起以前觉得的不舒服，也是在想不想在进去这样子。

（那这个感觉持续了多长时间？）

到现在。就是不停的减少的，但到现在还是会有，就想不要被抓，有人被抓。而且会想着那个北京的看守所条件还是不错的，如果来广州三、四月的时候，看守所肯定又潮又湿，会发霉，想起这些就不行。还有更害怕是父母吧，就是怕他们担忧之类什么的，下车病来之类的，最害怕这个。

有段时间我被我爸带回乡下了，我一出来，因为他说我奶奶病了，于是就要回乡下，就被骗回去了好久才回来。因为我爸让我把所有东西都带回家乡了，可能有“国宝”跟他说要我避开之类什么的，我那时候也没多想，就回去了，后来觉得乡下真的呆不下去了，于是就出来了，出来之后就

好了，出来之后大家就见面之类的，但是还是会不敢见以前的同事之类的，我觉得还是被“国宝”洗脑的很害怕，什么串供之类什么的，而且在里面也听很多号友在说出去还被抓回来的情况，那就觉得特别恐惧，而且有很严重的 PDSB。但是后来接受了治疗就好了。

（治疗的帮助体现在哪里呢？过程是什么样的？）

做了一个 EMDR，眼动治疗，确实是做完之后没有那么多闪回，没有那么多回想起敲门那个场景，心悸我不知道是什么感觉，就是心里很不舒服，觉得有心脏病的那个感觉，就是没有那么多那方面的东西，只要没有那一个心脏很不舒服的感觉的话，人就觉得好一点。

（之前出现过很多心脏要停止跳动的感觉吗？）

不知道怎么形容那种感觉。也不是心痛，对，可能是悬着，就是悬着有点呼吸不了，这里有点闷那种感觉。……我在看守所里面有非常多，每一天都会出现几十次这样的情况，然后我去跟那个医生说，他说你这个没什么事之类的，就是那个狱医，每一次就是要深呼吸要怎么样，就是一个想起某一个状况就想起我爸妈，就会这样，做完了治疗就没有了，现在很少很少会有这种。

（二）写作真的很赋权，以前都不知道写作有那么大的力量

在进行了半年多的治疗后，小白因为种种原因停止了心理的专业治疗，同时她发现了让自己感到非常赋权的方法，那就是通过写作来开始表达和言说自己，写作变得很治愈。

治疗了半年，它是隔一个月做一次密集型两天这样子，就是从上午、下午一直在做这样子。加起来可能经历了快半年的样子，也是随着治疗，这个 PDSB 就慢慢没有了。之后就没有再做了，因为我发现我是一个对心理、冥想、禅修咨询这些是不信任的状态。我那时候处理完那个 PDSB 就没有再咨询了。我觉得我自己强大了，强大到不需要别人来帮助我改变自己，不需要花这个钱、花时间去这种东西……我觉得治疗还是很有用的。一来是治疗，二来是写作。写作真的很赋权，以前都不知道写作能有那么大的力量，以为就是写东西，但是后来我应该是（14 年）6 月，出去旅游的时候想到可以做这样一个号。我就写着写着会觉得自信回来了，我感觉还是一来写作是一个公开发声，就是公开言说自己，二来是你写出来有很多人看，也会很有成就感，我觉得这个过程是很治愈的，我也说不清楚为什么，但我觉得写出来很好。而且不仅仅是写看守所里面的事情，会有一种算是重新回到社会运动这个里面，…起码对于我自己治愈是很好的，但时间有限不会写得很多。

（你觉得恢复最大的挑战是什么？）

我觉得还是很矛盾，就是依然还是想继续做女权的东西，二来是家人之类什么的，都在（要你）改行，要变得不要在运动里面之类的，有时候我觉得我妈应该后遗症还是挺大的，我妈那时候甚至会说你该跟你这些朋友完全切断关系之类的，我说有病啊。

（在这种环境下做工作太事倍功半了）

是的，投入产出比，不过我感觉应该有点像以前我们在做的时候，我们那些真的关心我们不在运动里面的人会想着，做的太多了可能会很危险之类的，可能现在比如说我们看类，也会觉得天啊，好危险，好担心这样子。

（三）家庭和社群的支持非常重要

如果需要再次重复关于创伤修复的重点，重新建立自己与社会的连结，避免孤独和脆弱将是非常重要的一环，因为这些正是创伤的施加者希望受创者遭受的。

尤其是在政治犯的故事中，充满了被孤立的叙述，加害者总是企图防止他们与外界的联系，并努力使他们相信，他们最亲近的同志和朋友已经都忘记或者背叛了他们。家庭暴力中的受害者也总是被限制自己的行踪和与外界的联系。当重建与外界的联系过程中，原有的亲密关系（包括家庭关系）和社群的连结就显得尤其重要。同其他被拘留的运动者一样，小白的父母非常的忧心她的安全，同时这也成为了她是否继续工作的顾虑，而父母、小伙伴对她的信任和支持给予了她非常大的鼓励。和小白一样，小刘也是因为莫须有的罪名被拘留而后被取保候审。在她们的家庭里，小白和小刘都是从小努力读书和孝顺父母的好学生，在发现她们被抓走以后，父母非常忧心的同时也非常愤怒，以下内容摘自她们的一次对话，说明了家庭支持和伙伴支持的重要性。

小白：要是我消失了我爸爸妈妈是不会照顾自己的，可能没有精力，他们就不会照顾自己，就觉得好担忧，就如果再有一次的話，那他们就真的不知道怎么办了。

小刘：但如果真要出事，他们还是会站在自己孩子这一边的，真的。我是我们那个村里读书读的最好的，我爸说我女儿被抓了，我都要跟我们村里的孩子讲，都不用去读书了！他就很生气，一直感觉说读书读这么用工学习成绩那么好的人怎么会碰到这种冤枉的事情。

小白：是啊，因为我被抓那一天，他们是要找到我们社区的人做群众、目击，一起上去抓，然后认识的人就知道了这些事情。然后我就回来的时候就跟我妈说，那些人都不知道会怎么想，我妈就说你又没有做错什么事，你昂首挺胸的走进去。而且我现在才一年一年的慢慢发现，我妈其实把我这个事情告诉了很多人、很多她的朋友，就是我本来以为她会隐藏着它，后来她说不是，很多她的朋友、以前的朋友都知道。我就百感交集，就觉得她真的没有把这个事看成是羞耻或者什么的，而且会跟很多她的朋友说，她的朋友也会百度。

（那关于创伤修复你们还有什么心得吗？）

小白：只要跟大家在一起。……我这一年半过得非常糟糕，因为除了我机构的人之外，没有其他的朋友在这个城市里，他们也很好，但是不是那种好。他们也很讲究社会权益，但是不是我们的这种，所以这段时间，这一年半过得就非常的糟糕，回来之后可能会好一点。（所以）不要呆在你不想呆的地方。

小刘：我也觉得跟小伙伴呆在一起很重要，就是那个力量还有那个社群的感觉会出来，不然

就会有就会觉得自己很孤单，没有支撑，没有鼓励和帮助，所以我觉得在我出来的时候，好多朋友都很支持，很好。

5, 文蕾：和“恐惧”斗争的日子

文蕾是一个从事性别平等工作的志愿者，她因为作为志愿者参与到小伙伴组织的一次活动中，在活动还没有开始之前就被警察传唤带走，在这个过程中，她感到不解、害怕和担忧，曾经有一段时间对自己的选择、未来乃至对所生活的社会产生的深深的怀疑和绝望感，甚至希望有一天离开中国。而后，在周围朋友的帮助下，经过心理咨询师的辅导和开解，她开始了向这种恐惧“宣战”的行动，这些行动包括运动、建立一个互助的小网络（经常聚会乃至组织互助的沙龙），继续工作并保持与外界的健康联系等。这些个人自助和自救的方法也值得行动者个人参考和借鉴。

（一）从拘留开始的“控制权”争夺战

从被拘留开始，文蕾就已经开始了自己和权力的“角力”战，在自己的身体和自由被更大的力量控制的时候，通过微小的自主改变悄悄的拿回一点点的“控制权”，例如不听从只是当时的她并未认识到这一点。她在后来写的一篇文章中较为详细的描述了自己被拘留的经历，这段经历可以作为一个文本，来解析和了解行动者可以在有限的“空间”和“心理战”中如何掌握自己的主动权。

我先是被带去的市公安局警察询问了大约 2 小时，同时一再要求我给出手机和电脑的密码（我当时带了电脑和手机在身上），在这之后我被关到一个“侯讯室”，那里有一排房间，灯光昏暗，没有暖气，有点像电视里“渣滓洞”里的联排监狱。每个“监狱”大概 5 平米，正方形的房间用水泥砌了 7 字形的半米宽的台，可以坐着也可以躺着，上面丢了一床又破又脏的薄被子（我后来喊冷要加被子警察说你还有被子别人都没有）。我被要求脱下雪地靴，穿着拖鞋走进去，更严重的是被摘掉了眼镜，变得什么都看不清，想要喝水也必须出来站在门口喝然后进去。就这样在里面呆了 24 小时。

期间我先是裹着自己的羽绒服躺着睡了下，模糊间听到了一个同伴的声音我就知道她也被抓来放在我隔壁了，我立马跳起来对着看守说要喝水，这样她就知道我也在隔壁。虽然每一次有人路过我门口看守都要我转身不许看，但是通过声音我还是能辨别出来有几个朋友陆续进来了。

在里面我第一次那么恨和想要离开中国，以前从来没想过要离开这个国家，然后有很多不好的联想，尤其想到曹顺利，她就是这样死在某一个我们所不知道的，但是类似的房间里吧。想着就开始有些悲哀起来。

在一个自己已经被限制自由的情况下，在外在的威胁依然存在的时候，行动者还是可以有一些方法和技巧去保持一些自主性，因为创伤的重大威胁是剥夺了个人对自己生活的控制感，而当受创者能够逐步在生活的不同层面寻找到这种主导权之后，将能一定程度上减少对自己的心里伤害。文蕾在下意识的过程中，对“老大哥”进行了“反抗”。她在文章中继续写道：

后来我决定要“抵抗”这种悲哀，我做了不少事情：房间很冷还只能穿拖鞋，于是我开始运动健身，做下蹲踢腿这样的动作；在里面打坐，参禅悟道；“渣滓洞”里墙上有很多别人刻的字，我眯眼贴墙去看，想着曾经待在这里的都是些什么人；我转着圈在里面唱歌，一来是无聊，二来让同伴知道我在里头，后来隔壁的同伴告诉我那时候我的声音给了她很大的鼓舞力量，伴她经历那个孤独的时刻；为了实践个人的就是政治的这个话，我还在里头自摸了……（外面还有两个看守时不时走动，喔咔咔，有种背叛“老大哥”的快感~）

7日下午八点多，我们每个人被两个警察（后来得知是实习生）扣着上了一辆车，当时我以为是做完调查后把我们送回家，谁知道车子一路往北开，开到了北四环以外，那时候我就知道情况不妙。……我们都意识到我们要被送到看守所去了，她说最高拘留37天让我做好心理准备，于是到了看守所开始体检做各种手续，让我不爽的是全身体检（验查是否有伤疤），B超等竟然都是男人在值班，我当下提出了质疑：检查女人为什么是一个男人在看。虽然我不介意在男人面前体检但是这个规定是对女性的不尊重和侮辱。对方表示人太少实在没办法，僵持了一番后没用，于是在一个女警在场的情况下我做了上述的这些身体检查。这是进入看守所前体会到“身不由己”，往后还有更多“身不由己”之事。

在看守所大门口前先把所有的物品存起来——我的眼镜这时候被取走存进去了，只穿着一身衣服进入一个大铁门，那里有士兵把守，这时候我们被戴上了手铐，双手被用力摁在一些黑油墨上采手指手掌的指纹，再然后自己的鞋子被扔掉了，换上看守所统一的黑色板鞋（还没有更小号的可以选），就这样我们一起被一个管教带上了楼。上去之后，被轮流带到一个房间，当着管教的面脱光衣服，差不多一件一件的抖开来看你们有没有藏东西，这是比较让人觉得侮辱的时刻，我当时下身穿着紧身保暖裤，上身是短裙加长袖的连身衣服，管教一看说这个短裙不能留（估计怕里衬太长可用来自杀）于是就直接把里衬和短裙剪掉，剩下单独的长袖，这套衣服后来在里面穿了三四天。接着丢给我一床床垫和被褥，外加一个京客隆塑料袋装着简单的洗漱用品就把我送进去了。

对于犯人的拘留的过程，本身就是不断的剥夺其身体的自主权和自尊的过程，比如通过收缴随身的手机和物品剥夺了犯人与外界沟通的渠道；通过脱光检查身体和指纹的搜集，进一步削弱参与者的自尊心 and 对自己身体的自主性；文蕾因为近视眼镜被没收而看不到任何东西，加剧了她的恐慌和不安；剪掉衣服和将她丢到一个完全陌生的环境，进一步加剧了她的孤独和隔离，这个时候，受创者会感到非常严重的无力和孤单，并且需要在新环境中适应。而对那些被单独关押的犯人，如果长期不能见到任何人和有过外界接触，这样的创伤将会更加加剧。所以在看守所中，有一些小黑屋的惩罚措施用来对付那些“不听话”的犯人——通过完全的隔离关到小黑屋里击溃他们内心的防御体系和安全体系。

（二）被拘留后的“创伤”

除了拘留的流程以外，对犯人的审讯也同样有着很强的心理意味，一位曾经被拘留的犯人表示：被管教和民警审讯的过程，就感觉自己被一步步逼到了墙角，没有后路可以退。对于那些社会运动者来说，这不仅是一场身体的战争，也是心理的战争和游戏。对受创者的审问，也是一场让其逐渐失去对抗和防御能力的过程。让文蕾后来描述了她在这一过程中的过程感和受到的创伤。

在拘留的过程中，大概被看守所的警察询问了40次左右，作了厚厚的一大叠笔录，前来询问的两位主要民警用不同的办法想要搞清楚到底背后有没有什么“势力”，究竟我为什么要做这些事情，在我看来，我就是很简单的参与了一个公益活动，但是在另一边却得到了不同的解读。最后，我们都一一被放出来了。

但是后来，我发现从看守所出来之后，我有一阵子陷入了不同程度的恐慌和“后遗症”中，比如刚被送回老家的几天，我整天精神处于亢奋中，因为在不停的查看我被捕期间外界发生的各种新闻和信息，同时我时不时会做梦，有一天晚上的梦特别的真实，当时我有几个朋友来看我，我晚上睡觉的时候就梦到有警察准备来敲门，要把我再抓回去，那个梦实在是太真实了，我几乎能感觉到警察在一步步的靠近我的房门，而当时我睡在地板的榻榻米上，我能感觉脚步一步步的靠近（就像电影里的镜头一样），然后他一步步靠近要带走我，门就要被推开了……就在这时候我惊醒了，大半夜的我感觉特别的惊慌。

这些创伤的呈现也是五花八门：比如我在取保候审期间，只要有陌生电话打过来，我心里就会咯噔的觉得有可能是国宝的电话，于是会犹豫很久到底要不要接，结果发现其实是广告或者快递电话；我大概三四个月之后开始去办公室，每一次有人来敲门，我发现包括我在内的所有办公室的人都会警觉的停下手中的工作，那时候会有特别安静的一两秒的全场沉默时刻，没有人说话：我们都在等待，等待确认到底这个人是不是警察蜀黍；还有一次很恐惧的经验是，大约在15年下半年的时候，收到消息我之前代理的律师被抓了，我一个人在北京的住处，然后我开始在脑子里自动想象和“演出”自己被抓走的画面：开始想象说今天晚上会不会有人破门而入，如果他们要破门而入我应该躲在哪里，正好我家有一个衣柜，我想说如果他们进来我就躲在衣柜里或者躲到储藏室里，然后再床上弄一个假的枕头……真的就是像在编写和看电视剧，我在脑子里反复的想象和演练我要怎么逃掉，如果他们来了我要怎么讲，如果他们要找我的话我要说什么……那天晚上我就很担心很担心，紧张了一个晚上没敢睡，但后来过了好几天都没有人找我，我就终于放心的长舒了一口气，就觉得自己没事了。后来我才知道，这些种种的迹象在心理学历被称为“创伤”，

（三）“恐惧”会传染

文蕾在较长的一段时间内感受到了紧张和害怕的感觉，如同之前其他的运动者的情况，如果在这期间，外界能给与较为良好的支持的话，可以有效的帮助受创者恢复自我的感觉。然而，文蕾在之后感受到了其他合作组织对她的某种恐惧和隔离，她为此感到受到了深深的伤害，因为周围的隔离，让她一度对自己所从事的工作和周围的同伴感到失望和难过。

我时不时能感受到一些“隔离”，因为种种的原因成为“敏感人物”后，多多少少会发现有一些活动我无法参加，或者有一些原本邀请我参加的活动被告知无法继续，我想到艾老师曾经在朋友圈说过，当她是敏感人物的时候，曾有闺蜜电话泣诉以后不能再联系，于是各自祝福各自安好。然而我碰到的不是这样的泣诉，而是“隔离”，这些也让我有一段时间感到很有压力。

后来我咨询了心理咨询师，了解到这个症状其实是一些所谓的“创伤”，通过分析，我发现我的症状除了那些恐惧事情以外，还有别的，比如说特别容易分心和对人没有耐性，这个我本来没有发现，后来有一次在东北拜访两个朋友，她们在说话的时候，我一瞬间意识到我对她们的对话漫不经心，同时似乎呈现出不耐烦的心理感受，但是这些是我被抓走之前没有出现的情况，我有时候怀疑是不是因为多日的连环审讯，我自己激发出了潜意识的“保护机制”，让我故意对对方漫不经心和不想听、不耐烦。我记得在看守所里，我有比较长的一段时间面对审讯都特别的不耐烦不愿意去进行对话——这是我被逼迫进行一个不愿意的对话时产生的应激反应；还有就是我的拖延症，我不知道是不是因为被放出来了以后有一阵子不工作，所以在面对工作的时候，我的拖延症非常泛滥。

（四）向“恐惧”开战

创伤的重要原因是在于人们发现他无法控制自己的生活。在看守所期间，文蕾的人身自由被控制，在审讯期间个人心理的安全感也因为连续的讯问而遭受挫败，而在那期间无法预见未来的生活会怎么样，而且失去了自由和对自己生活的掌控。经过了一些咨询师的建议和想法，她也开始了自己修复的过程，逐步面对那些无法言语的“恐惧”，用她的话说是“向恐惧开战”，通过适当的运动、外界接触、心理互助等方法逐步恢复。在一次团体的讨论里，文蕾分享了她的复原经验。

1. 运动

我觉得我是相对幸运的人，因为在被放出来之后我有朋友一直鼓励我一起外出运动，所以在大概 15 年夏天的时候，我差不多每周都会出来运动跑步，跑步真的会让你接近自然同时因为接触户外可以把心理压力有效的缓解，通过运动和与朋友接触，可以让自己从那种自我沉湎的状态中

拔出来，开始接触外界，避免自己太长时间的独处，增加了社会的交往，也能够更好的建立社会的联系，是非常有好处的事情，后来我都在鼓励其他的小伙伴多多健身多多运动。

2, 互相支持和帮助的小团体

我记得刚放出来的时候，听说一起被抓的小伙伴都不敢出来见别人，因为她很害怕，我当时就和别人说我想要去看望她，因为我们一起经历了同样的事情，如果我们能互相关怀、互相交流一定能给彼此一些支持，所以我那时候就去看她。后来发现有了心理问题之后，我也和其他的小伙伴聊她们的情况，看看我们可以做什么。我们曾经有过一个互相帮助的松散小组，在最开始的时候有人来带领，大家会有一些心理的放松活动，同时会互相聊自己的近况以及未来如何做的更好，每个人都可以在里面说自己的问题，其他人会给与反馈，同时我们还会做一些有意思的小计划，下周过来的时候大家同时检查这个计划。

3, 继续工作

我依然记得，当我开始真正准备投入工作的时候，当我准备给一个以前认识的媒体朋友打电话沟通工作的时候，我的心情很紧张，不知道为什么莫名的紧张，我想这是因为我经历了那么长时间的“封闭”、自我疗愈或者之和简单的熟悉的朋友在一起，终于到了有一天，我要投入“工作”以工作的身份给合作方打电话，那时候，我光拨电话就犹豫了好久……那个犹豫的时间好漫长，终于打完之后我心里也舒了一口气。所以我的经验是，走出原有的封闭，“融入”或者说“融回”以前的生活，真的挺重要，不得不说，我现在依然会觉得对外拓展资源让我觉得有压力，不知道是因为我到了一个新环境还是因为这个事件的影响，所以时不时的我会“逼”自己去做这些有压力的事情，跳脱开“舒适区”可能会是一个办法。

二，关于创伤复原的对话和经验总结

在上个章节呈现了五位社会运动者因为自身的工作而受到压力、拘留的创伤故事和经验，我们已经可以了解到，社会的创伤会给人带来种种的负面情绪和情感，同时与一般的自然灾害造成创伤所不同的是，社会行动者感到的压力和不安来源即便在创伤事件发生了以后依然会存在，而他们如果还要坚持在原有的工作中也就意味着他们有可能需要持续的面对压力。在第三章中我们基于上述的经验和一些理论整理出了关于创伤的应对方式，并且采访了 Joshua Miller，在史密斯学院研究社会灾难和创伤的教授，和他沟通关于创伤的问题。

1，一次关于创伤的对话和沟通

Josh Miler 是美国史密斯学院社工系的教授，常年研究自然灾害和社会创伤，他也曾经和同事一起为中东地区的同性恋社群提供心理团体辅导的工作，根据 Joshua 的理解，他认为与自然灾害造成的创伤不同的是，“社会灾难”（某个群体因为其社会身份和某些德行遭遇政治或者社会性的压迫）的受创者有着和自然灾害受创者相似的创伤现象，但不同的是，社会灾难的受创者所面临的威胁还是会持续的存在，这些威胁导致了他们的创伤，并破坏了他们的认同、安全、信任和控制感。通过访谈他，更深入的了解关于社会运动者的创伤问题。

Q：你能否给我们介绍下你在创伤治疗方面的背景和经验？

J：我拥有社会工作的硕士学位、家庭研究的博士学位，同时我也有两个不同的家庭治疗的师资证书，所以我接受过很多这方面的临床培训。但我是因为开始帮助他人从重大的灾难（比如地震、恐怖袭击等）恢复后才开始从另一个层面去理解创伤。我意识到创伤是人们在遭到外部事件的威胁和打击产生的，同时也是一个共同的感受——一群人感到失去控制感和威胁。同样，我也意识到人是强大和坚韧的，可以从创伤经验中学习和成长。另外，我们不同的人有着不同的社会、政治和文化环境，所以人们经历环境有关的创伤也因为他们文化、社会的不同而形成不同的有用的恢复方式。如果发生在群体的创伤，恢复和支持也可以同样是集体性的——事实上在小组中一起工作是很有力量和赋权的。

所以我更愿意把创伤的修复看成是共享的经验，在这个经验中所谓的“专家”分享其知识——在谦卑的前提下，而那些经历过创伤的人们分享自己的智慧，于是“专家”和受影响的人可以共同的找到有用的应对方法。

Q, 那创伤的征兆是什么呢?

J: 我想整体的征兆是感受到你的生活受到威胁和失去控制, 而这些感受可以非常容易的受到画面、声音、味觉和行为的触发(比如之前在上述案例中讨论过如果有人被国宝拜访过办公室, 可能会对敲门声非常紧张)。这其中的原理是大脑中的杏仁核为了保护人体而让人保持在高度警觉的状态, 从而让人很难感到冷静、舒适和安全。当这些发生的时候, 人脑中理性的部分不起作用, 感到歇斯底里(hysterical), 或者被糟糕的想法、感受和画面所淹没, 难以集中经历或者注意到其他的事情。所以创伤的征兆包括害怕、被击垮、焦虑、惊恐, 同时想要避免任何激发这些情绪地点和事物。

Q, 你在带领这些中东小组的感受是什么, 我记得你曾提到过社会运动者经历的创伤和其他的创伤不太一样的地方在于, 其他的创伤(如地震)的根源已经停止了, 但这一类的创伤的根源还会继续, 你能否多聊聊这些?

J: 我和王教授曾经一起在社会灾难领域工作, 这种创伤具有所有自然灾害的特征—比如地震-人们犹如失去控制般地感到被击垮、恐慌和威胁。但是不同的地方在于, 这些威胁的情况并没有减少, 它们依然存在。对于一个地震, 我可以对受影响的恩说最糟糕的部分已经结束了, 但对于比如美国的种族歧视来说, 我不能和一个黑人或者拉丁裔的人说他们不会再经历更多的种族歧视-事实上, 我们知道这些歧视还会继续。所以不同的地方在于这些创伤和威胁的触发点可能会一直存在。

Q: 那对于这些在中国进行社会运动的人来说, 你有什么建议让他们在进行行动的时候保持健康和良好的自我吗?

J: 如同上一个问题说的, 我想一个目标是预期未来的威胁, 然后去思考人们(行动者)能如何照顾自己和他人。我们如何能够学习在感受到威胁的时候去放松自己? 如何在群体和小组之间具有保持连接和社会支持的意识而不是让彼此变得更加孤独和隔离? 如何继续保有自我的内在控制即使在我们不能很好的实现外部控制?

2，应对创伤的办法和经验总结

在上面的对话中，我们可以了解到，社会运动者的创伤既有与自然灾难带来的创伤类似的地方，同样也有不同的地方，我们根据之前的故事和访谈整理出一些方法和步骤作为参考。

1) 了解创伤和不安发生的机制，才能更好的面对创伤

首先，我们要了解创伤发生的机制和原因，创伤发生的来源包括：经历了难以承受（overwhelming）的事件；失去对生活的控制；经历了侵犯或者身体的伤害；经历了深刻的丧失（如失去亲人）；持续的感到被骚扰、误解和不被认同。在之前的五个案例中，当事人受到了较为突然的骚扰、侵害和恐惧，有的人为此陷入了极大的恐慌，有的人被拘留而完全的失去人身自由和对自己生活的控制。

总体而言，创伤最主要的特点是它能引起无助感和恐惧感，破坏了人们对日常生活的适应能力，创伤引起的如警惕、不安全感、恐慌等现象都是人体为了保护自己触发了大脑的杏仁核而激发的，如同遇到危险的狗或者猫一样“竖起耳朵、加紧尾巴”让自己保持高度的警惕性来保护自己，同时内在充满了不安全感和紧张感。比如在第一章的案例中，古丽会感到脆弱和无助、韩会连续好几天无法睡觉，更严重者，文清和小白会出现心悸的情况乃至时长出现闪回（仿佛又回到创伤的时刻）等创伤性应激反应（PTSD）。在上面的案例中，除了刚才说的情况，还有其他的现象，我们再来整体回顾一下，比如：

- 回避：如之前提到的路过警察局感到紧张或回避与警察对话，以及文清不想接电话，想回避和工作有关的内容等。

- 持续的想同一件事：如古丽

- 难以控制的情绪如警惕，害怕等，如文蕾在办公室时大家对敲门声的警惕性反应。

- 失去对他人乃至社会的信任感：如同古丽和韩都提到过，他们难以建立对他人的信任，尤其是对陌生人比以往更不信任，因为创伤破坏了人类原有的安全感，

- 情感性的兴奋或者麻木：对周围的事情难以起反应或者一下子异常兴奋。

- 闪回：创伤事件记忆不断出现在梦境中或者即使清醒也不断在脑中重现，例如文蕾做的梦和小白经常感觉恍如回到了看守所。

- 难以集中精力：文蕾曾提到过她对别人的话漫不经心和难以集中注意力的情况，这也是创伤现象的一种。

- 容易被激发（triggering），如古丽提到自己很容易就被激发和别人吵架或者脾气变得暴躁

- 感到脆弱和失去希望：如文蕾、古丽、韩等都曾经有过的绝望和脆弱的感受和情绪。

如果我们能够首先认清创伤的上述原理和机制，当这些现象出现的时候我们首先就可以不用过于困惑、紧张和不安，我们就能理解为什么会出现这样的情况，从而开始想办法克服和处理。

2) “承认精神创伤的存在是创伤患者复原的第一步——漫漫长路的小小一步”，《创伤和复原》一书的作者朱迪思·赫尔曼在书中提出创伤复原的过程可以分为三个阶段：第一个是安全的建立，第二个阶段是回顾与哀悼，第三个阶段是重建与正常生活的联系。

首先，要想建立安全，就需要认识自己的创伤和问题存在，要想应对它，唯一的办法是回到问题的源头去解决它。创伤夺走了受创者的力量和主动控制的感觉，修复的指导原则而就在于恢复受创者的力量和主导权。修复的第一步是建立安全，如果受创者觉得自己本身就不安全，那么便难以开展下去。

这可以从专注对身体的控制在逐渐扩展到对环境的控制，比如说文蕾和古丽都提到了，健身和运动有助于他们的恢复，开始自主的控制身体外出运动，而不是沉湎于创伤导致的情绪，这本身就是开始逐步调节自己身体的办法，其他的方法还包括调理自己的生活如保持有规律的饮食和社交活动等。

掌控了身体以后，可以将方向转移到对环境的掌控，安全的建立还包括在经济、生活等方面得到保障和支持，这就必须依靠社群的支持才可以完成。尤其在社会运动领域，如果这时候能有较好的社会公正和正义的支持、对受创者关心和帮助的网络，将非常助于复原创伤。

在五个案例中都不同程度的凸显了支持网络和社群对复原创伤的重要意义，如小刘和小白提到的与小伙伴们在一起的重要，受到别人支持的重要，这也同样表示，如果是同一群人——同一个社群或者一群同事受到了同样的创伤，那么集体性的互相支持和帮助也将非常有效。（关于小组的互助支持可以在下一章了解更多）

在第二阶段，其整体的目标在于整合自己关于创伤的记忆，恢复过去与当下的连续感，有机会去倾吐、回顾创伤带来的感受、情绪，并且能系统的回顾创伤带来的意义，从中获得升华。这些看似简单，但是确实一个比较艰难的过程，如同马拉松一般需要时间和耐心。在第一章的几个案例中，当事人都寻找心理咨询师给予支持。从另一方面，创伤作为一个糟糕的经验，处理得到也可以让人得到更加深入的升华。影星李连杰经常在媒体上分享因为印尼海啸死里逃生，从而对生命有了新的感悟于是创办了壹基金，这可以说是一个较为典型的从灾难中人获得新的感悟和力量升华了自己的生活，重新思考人生的意义。如同文清一样，他因为遭遇了被拘留的创伤，开始去反思和思考自己人生的意义，并开始更快乐的去感受自己的身体和情绪，让自己变得更快乐。

如我们一直强调的，无助、脆弱和孤立是创伤带来的核心经历，重新恢复自主权和再建联系感也是复原的核心经历，让受创者重新成为自己的主人、拥有自我感，保持有自由意志，并且愿意去信任值得相信的人。积极的拥抱人生并努力创造全新的自我认同，发展出更深的情谊。

拥抱自己、重新获得自我感和主导权将具有重要的意义，而这个过程的最后，人将能够和其他人、社会建立新的联系，甚至是更深的联系、成为一个“普通人”，这些过程中，社群、群体的团结将起着重要的意义，尤其在社会运动者这一群体中，我认为尤其重要，因为社会运动者本身就是

为了一个更美好的世界奋斗，所以社会运动者也应该更加能够互相支持和帮助彼此，抱团取暖，重获力量。这不仅是对受创者的支持，同时也是对社会正义和公平的坚持，因为那些威胁的目的就是为了打破这一互助、支持的体系，打破社会运动者的连结和网络。

朱迪思 赫尔曼的这段话时隔多年依然熠熠生辉。

“创伤患者在与他人产生共通性后，方可休息，她的复原现已完成，如今要面对的，只是她自己的人生。创伤事件破坏了个人和群体的联系，受创者的自我感觉、价值观和人性，都取决于与他人产生的联系感，所以群体的团结是对抗恐惧和绝望最有力的防御体系，也是最能减轻创伤经历所造成的伤害。创伤时产生疏离感，群体则使人重获归属感；创伤为人带来羞辱和污蔑，群体则能见证和给予肯定；创伤贬低受害者，群体则提升她；创伤摧毁受害者的人性，群体则可以恢复她的人性。”