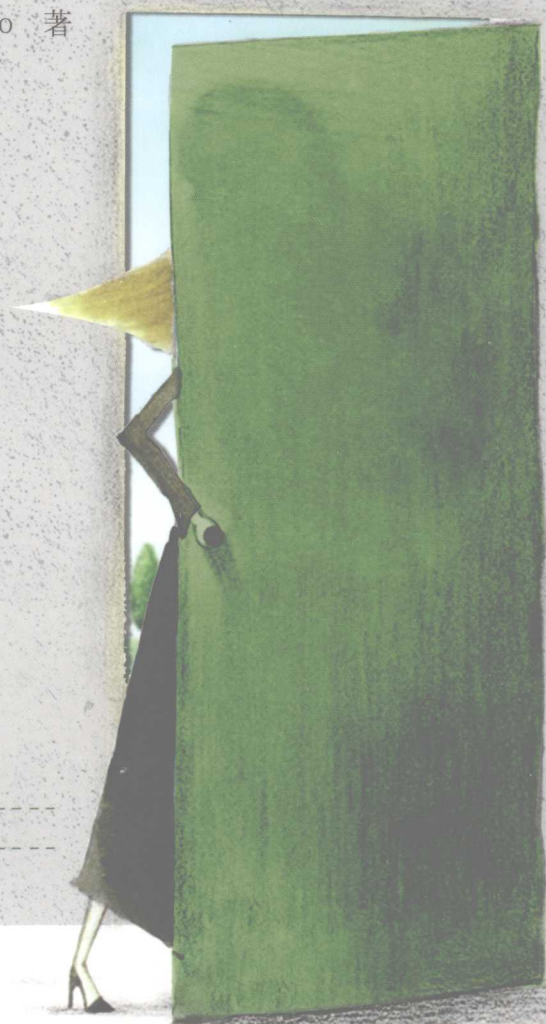


Finding Life beyond Trauma
找到创伤之外的
生活

【美】Victoria M. Folleffe & Jacqueline Pistorello 著
任娜 张桂萍 高红新 古树青 译

Using Acceptance and Commitment Therapy to Heal from
Post-Traumatic Stress and Trauma-Related Problems



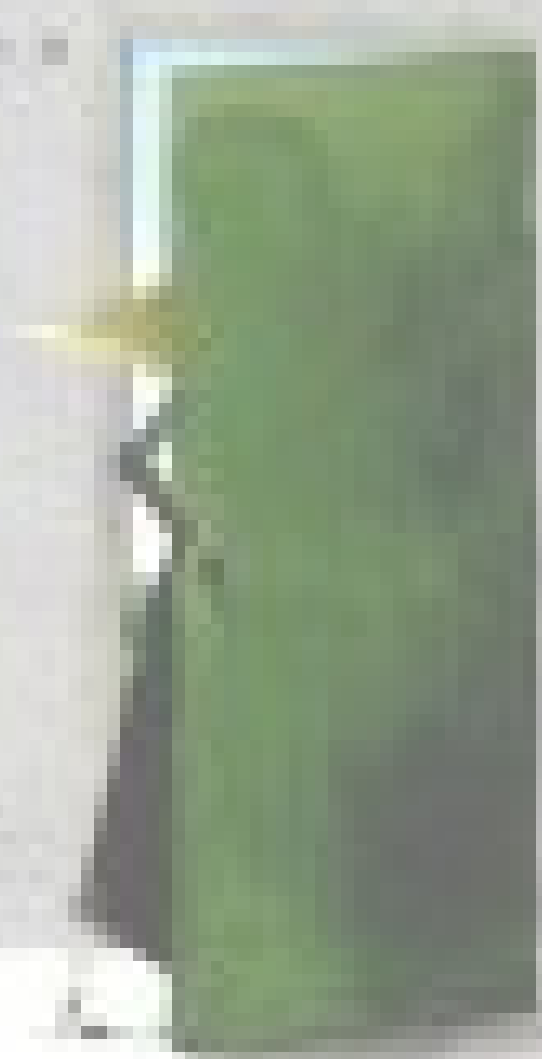
Finding Life beyond Trauma

找到创伤之外的 生活

THE POWER OF STORY & NARRATIVE THERAPY IN
HEALING TRAUMA AND LOSS

Using Imagery and Narrative Therapy to Heal Trauma
and Loss: How the Story Matters

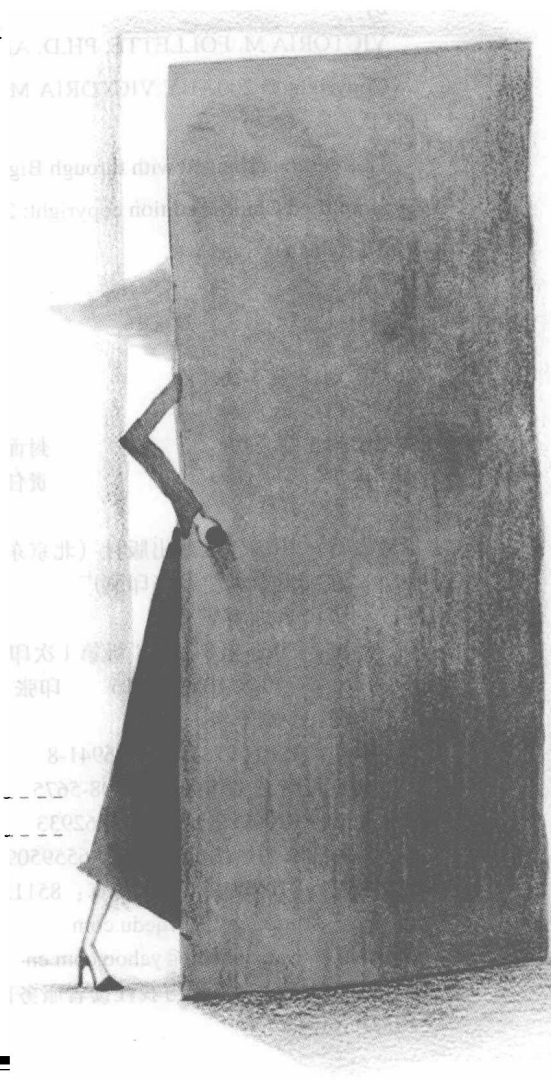
◎ 疗愈创伤与哀悼



Finding Life beyond Trauma
找到创伤之外的
生活

【美】Victoria M. Folleffe & Jacqueline Pistorello 著
任娜 张桂萍 高红新 古树青 译

Using Acceptance and Commitment Therapy to Heal from
Post-Traumatic Stress and Trauma-Related Problems



图书在版编目 (CIP) 数据

找到创伤之外的生活 / (美) 弗莱特 (Follette, V. M.)
等著; 任娜等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.8
ISBN 978-7-5019-6941-8

I. 找… II. ①弗…②任… III. 精神疗法
IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 060240 号

版权声明

*FINDING LIFE BEYOND TRAUMA: USING ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY TO
HEAL FROM POST-TRAUMATIC STRESS AND TRAUMA-RELATED PROBLEMS*

by

VICTORIA M. FOLLETTE, PH.D. AND JACQUELINE PISTORELLO, PH.D.

Copyright © 2007 BY VICTORIA M. FOLLETTE, PH.D. AND JACQUELINE PISTORELLO,
PH.D.

This edition arranged with through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: 2009 CHINA LIGHT INDUSTRY PRESS

All rights reserved.

总策划: 石 铁

策划编辑: 徐 玥

责任编辑: 徐 玥

责任终审: 杜文勇

封面设计: 海马书装

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 740 × 1050 1/16 印张: 19.00

字 数: 190 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6941-8 定价: 35.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2008-5675

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

E-mail: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

81032J6X101ZYW

译者序

《找到创伤之外的生活》的作者维多利亚·拉福莱特和杰奎琳·皮斯特瑞拉都是拥有博士学位的资深心理治疗专家，他们在这一领域拥有深刻独到的见解和丰富的临床经验，并在本书的内容里揉合了认知与行为取向一些非常有效的治疗理念，以及一些东方宗教文化思想。

在翻译这本书的过程中，我们发现它与一些常见的心理自助读物不同，首先它不是采用艰深晦涩的理论阐述，而是用一些非常生动形象的例子和比喻来帮助我们理解我们自己和我们的创伤，例如把我们自己比作一辆公共汽车，我们一些消极的观念则是我们这辆车上的乘客，乘客可以冲我们大喊大叫，但我们依然可以紧握方向盘，自己决定生活的方向。其次它非常实用，具有很强操作性，读者可以按照每一章里的练习一步一步慢慢认识自己的力量、误区；找到自己内心深处的价值方向，以及与这个方向有关的生活目标；并且一点一点地做出承诺付诸行动，直到最终实现它。读者会在实践的过程中，通过点点滴滴努力以及努力带来的成就找到对生活的控制感。

这本书不仅通过行为的变化实现内心世界的变化，它还特别关注我们的内心体验，有很多内容是直接作用于我们的内心、我们的观念和我们的思维方式。此外它还帮助我们用一个完全不同的视角看待我们的创伤、我们的自我以及我们周围的世界——这让我们这些从事心理学相关工作的译者也觉得内心受到了有力有益的震撼。

· II · 找到创伤之外的生活

早在见到这本书之前的很长时间，我们几个同窗好友就希望一起做一件与专业有关的事情。友谊虽然一直都是我们生活中不可缺少的甜蜜支持，而共同做一件大家都感兴趣的事，并在此过程中互相切磋彼此促进才更能体现“志同道合”所带来的快乐与激情。就这样，张桂萍在出国学习期间精心挑选了《找到创伤之外的生活》这样一本非常实用、有独到见解的自助读物，并且翻译了导言和第一、二章；古树青翻译了第三、四、五章；高红新翻译了第六、七、八章；任娜翻译了第九、十、十一章，并和张桂萍一起统核全书。

非常感谢万千心理的工作人员给我们的支持与帮助。

这本书的翻译过程恰逢5·12汶川大地震。这次灾难同样给我们的内心带来很大冲击。我们希望通过这本书为灾区人们重建心灵家园贡献绵薄之力。

任娜

河北省社会科学院

2009年4月16日

推 荐 序

找到生命前行的新航标

在物质文明高度发达的当代社会，因饥渴而死亡已经是非常罕见的现象了。当你的脑海里不经意地浮现出这个问题时，当然不可否认这的确仍是一个事实，但却只是整个人类社会中存在的一小部分现象而已。我们已经了解并掌握了许多控制和应对我们外在世界的方法，凭借这些资源，我们甚至可以顺理成章地预期某些事件发生的过程以及结果。

然而，当意料之外的痛苦突然侵袭时，我们原本的那些设想变得面目全非。暴力袭击、悲惨事故、自然灾害、战争、性虐待等突如其来的应激事件，都彰显了我们的外在世界并不总是在我们的预期和掌控之中。即使我们有足够的知识和智慧，但这些看似由外部世界控制的、历历在目的痛苦却挑衅般地瞬间转移到我们的心灵深处。苦难可能已经在外部世界上演，但它现在开始在我们的心里以痛楚记忆的形式扎根生长。一旦如此，无论人们做什么都会伴随着这些痛楚的回忆、不安的情绪、消极的想法或其他令人不快的冲动。这便成为一个困扰我们的棘手问题。

人们在处理外在困扰时行之有效的技巧和方法往往在处理内在问题时显得苍白无力。摆脱痛苦记忆、平缓躁动情绪、消除负面想法以及抑制冲动的确很

难实现。现代心理学研究已经向大家昭示了这样一种显而易见的事实：判断、计划、问题解决以及增加控制感等有效的技巧在处理和排解外在困扰时很奏效，但在面对由外在打击转化而来的内部创伤时，非但顾此失彼，而且成为一种滥用。

人类的大脑是参与问题解决时的一个重要器官——即使理性不能完全奏效但也起到了相当重要的作用。当我们审视自己的伤痛时，会不由自主地首先去判断、预期和推理，并且试图摒弃。有时这看起来还真有些效果，但对那些打开这本书以寻求帮助和心灵慰藉的人而言，我们觉得事实就远非如此了吧！很可能你已经试过其中的一些方法，如果这些方法已经满足了你的需要，你也就不会再打开这本书了：因为你仍在寻找生命前行的新航标！

你已经找到了一个！

在“大脑是如何运转”这个奥秘被揭示之前，它往往被认为是在履行一些不断重复的机制——就像只会一种小把戏的小马驹在不断重复表演一样。但现代心理学研究同样揭示出大脑除完成一般意义上的问题解决外，还可能用我们的记忆、情绪、思考以及冲动去实现一些全新的并有意义的改变。这些缜思明辨与接纳的方法能为我们的未来生活开辟一条主动并快速前行的新通路，而不是静观内在的心理冲突之变！

这本书将向大家揭示如何找到生命前行的另一个新航标。

你能在本书中找到一种方法——接受与实现疗法（Acceptance & Commitment Therapy，简称ACT），它秉承这样一种理念：生活并不是一个亟待解决的问题。生活是一种存在，包括那些既成事实的过去以及可以无限瞻望的未来。向这个方向前行需要去释怀那些纷繁的问题，也就是说，要去学会认同自己的感受，接受自己的想法。这是一本需要你去付诸实践的书，因为确实要通过努力和实践才能找到新的方向，单纯的理解是不够的。理智无法用非评判的方法去解决问题，因为计划性和价值取舍才是用理智解决问题时惯常采用的策略。

接受与实现疗法为我们提供了一条前行的新路，尤其是当我们特别信赖的那些方法不再奏效时。当我们感到希望渺茫或束手无策时，它提供了切实的建议，并且为我们的心路导航，逐渐找到能让我们的内心豁然开朗的方法。

接受与实现疗法的科学理论正在被广泛普及，尤其是应用于创伤、痛苦、焦虑和抑郁的治疗领域，以及大部分读者能够联想到的很多有关个人的问题。

接受与实现疗法的理论核心内容不像其他传统疗法那样深入人心，因此，当传统的认知行为方法或者以经验为主的支持疗法无法解决你的问题时，你不妨在阅读这本书时认真思索，尝试这些建议。无论怎样，我们已经有很多成功的个案，我们只是需要时间去让那些希望从中受益的，尤其是那些需要新方法的人了解并接受。

我和本书的两位作者熟识多年。Victoria Follette是我相知甚深的同事和朋友，他首先致力于针对创伤的接受与实现疗法的应用；Jacque Pistorello不仅是接受与实现疗法领域最优秀的治疗师，而且是我亲爱的妻子。或许有人推测我很难做出客观的评价，但我确实目睹了这本书成稿的全过程以及我们倾入其中的忧虑、同情以及关心。

你处在一个独特的状态。如果你愿意由你的痛苦带路，那么你将会在宽阔的视野中探寻到生活的新航标。而且我也愿意相信，你和这本书的有缘邂逅，是命运中的一部分。我最尊重和信任的两个人将伴随你走过这段心路历程。

当你准备好的时候，请打开这本书。生命的新航程将就此开始！

Steven C. Hayes

美国南华达大学

目 录

导 言	1
什么是创伤	1
接受与实现疗法	2
接受与实现疗法如何帮助遭受创伤的人	4
如何使用这本书	5
本书结构	7
我们想说给你的话	8
第一章 理解创伤	11
创伤的含义	11
你不是唯一的受难者：创伤的真相	13
创伤经历是如何影响人们的	20
创伤与记忆：问题和争论	22
感觉无法继续下去了	35
日志	40
第二章 以安全为基础营造心智觉知	43
此时此刻	43
心智觉知	46
康复路上多加留心	64

第三章	痛苦和苦难	67
	痛苦无处不在	67
	我们经常用自己内心和别人的外表比较	70
	痛苦不可避免，苦难则不然	71
	限制苦难圈	74
	现在做什么	83
第四章	控制本身就是问题	85
	关于控制的早期信息	86
	如果你不想拥有它，你就得到了它	89
	更多的关于经验性回避	99
第五章	放弃挣扎，你愿意吗	109
	保持“愿意”	109
	什么是“愿意”呢	112
	从“愿意”到接受	117
	接受并不是认同或者原谅	124
	接受自己的内心世界	128
第六章	接受的障碍	131
	第一个障碍：语言和它的两个方面	132
	第二个障碍：对自己缺乏同情	155
	第三个障碍：关注对与错，而不是可行性	158
	第四个障碍：喜欢谴责而不是关注反应能力	161
第七章	找到真正的自己	165
	创伤与自我	165
第八章	创造有价值的生活	189
	不受约束地生活	189
	价值观是什么	191
	偏离了道路	194
	你的价值观是什么	196
	创伤、恐惧、回避和价值观	211
	我们现在到了哪儿	214

第九章	承诺行动	217
	专家是怎么说的	218
	设定目标	220
	寻求逃避	229
	行动障碍：道路上的起伏抑或护栏	231
	克服行动障碍	237
	大问题	249
第十章	人际关系技术：保证安全以及对自己保持真诚	251
	创伤与关系	252
	二次创伤	252
	回避与二次牺牲	255
	生活在当下的困难：解离	266
	识别危险情境	268
	毒品、酒精与二次牺牲	269
	人际关系技巧：帮助你稳坐驾驶位	271
	谈论你的创伤	279
	符合你价值观的生活选择	283
第十一章	美好生活的继续：其他值得借鉴的方法	285
	你并不孤独	285
	何时寻求帮助	286
	你应该从心理治疗中期待什么	287
	如果你对治疗持怀疑态度或者过于焦灼无法尝试治疗怎么办	288
	创伤后应激障碍的治疗效果	288

导 言

生活并不是一个亟待解决的问题，而是一个需要去体验与接受的现实。

——禅语

尽管创伤造成的痛苦和磨难看起来无法承受，但我们每天仍能够耳闻目睹一些例子，就是其中的一些人不但找到了体验新生的出路，而且把生活的意义诠释得更好。这即是一本关于帮你重新找回有价值的生活的书。在《找到创伤之外的生活》这本书中，我们希望你继续前行，用有活力的、丰富的和清醒的方式去生活。

什么是创伤

创伤被定义为一种严重的对身体或情绪的伤害或冲击，它能够导致对日常生活及精神状态前所未有的负面影响，甚至崩溃。在日常生活经历中，突然遇到意外事故或卷入人际纷扰中时，我们就能够体验到创伤。然而，创伤还可以来源于非同一般的体验，如战争、自然灾害或恐怖活动。无论平常我们多么小心谨慎，都不可避免地会在生活中体验到一次或多次的创伤经历。你打开这本书或许正是因为你或你熟识的人正在饱受创伤的煎熬，并且还没有找到能够帮

助你们摆脱痛苦的方法。

许多人都想知道缘于创伤的这种伤害和恐惧为何在生活中久久挥之不去，甚至有时还会愈演愈烈。一些人感到空虚、失控、恐惧、无望甚至“濒死”。这些都是受到创伤的人们的共同反应。但是，伴随着这些情绪反应，你可能还会因为感到自己是一个创伤的幸存者而心存侥幸。尽管创伤的阴影无处不在，但你还要活着并且还会坚定不移地生活下去。无论现状多么严酷难挨，但你邂逅了这本书，并且你正在阅读它。这是一本以接受与实现疗法为理念的书，这种方法我们已经沿用了 15 年以上，能够治疗个体由创伤导致的相关问题。

接受与实现疗法

接受与实现疗法是一种结合行为与认知疗法、价值澄清以及心智觉知疗法 (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Hayes & Smith, 2005) 的一种心理治疗方法。接受与实现疗法在实施过程中将让你观察并且记述自己最深层次的内部体验，用一种全新的视角去审视你对创伤做出的回应——哪些是行之有效的，哪些是无济于事的。通过这种方法，我们将向你介绍一些能够帮你直面人生的策略。接受与实现疗法基于一定的假设：因为我们一直在试图压抑或逃避痛苦，也正是如此，我们才经常在生活中更多地庸人自扰。这种在生活中常常墨守的“解决方案”，诸如“我必须不能感到痛苦”，往往成为问题的一部分。让我们打破常规，再从一个全新的视角去审视它！为了实现这个目的，接受与实现疗法会使用一些违反直觉并有时令你惊讶的策略。所有这些接受与实现疗法的观点都会在本书中得到详细阐述，而请你一定要尝试并实施。

现在，我们愿意总结一些接受与实现疗法的基础理念，以便给出一个你可以奉行的实例。接受与实现疗法主要包含三个领域：接纳、选择以及采取行动 (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999)。

接受自己的感觉与体会——活在当下

痛苦在生活中难以避免，但我们却不一定要一直受其煎熬。一些不必要的煎熬来源于试图赶走或彻底消除那些原始的伤痛，这也被称为经验性逃避。

当我们试图去消灭、控制或压抑一些想法、感情、记忆以及某些身体感觉时，我们却忘记了这些个体的经验其实无法直接给我们造成伤害。就像哀伤的情感或“我是坏人”这种想法一样，它们无法直接伤害到我们——除非是受我们自己理智的驱使。

或许我们忽略了“想法只是一种想法”，这个事实的原因往往是因为言语。言语，虽然对我们极其重要，但其晦涩阴暗的一方面却纵容我们的理智去建构惊恐无望的未来，把我们目前的状态和那些永远无法企及的理想做比较，或虚构只存在于意识中的那些想法。

心智觉知，就是把我们的注意力集中于当前情况的一种方法，每时每刻都能意识到自己在做什么，自己有什么样的感觉与体会，但无论看到什么，都不涉及判断，这就能帮助我们保持持续的觉醒，从而摆脱以前事件以及未来事件对我们的困扰。想法只是一种想法，情感只是一种情感，身体反应只是一种身体反应，而记忆也只是一种记忆。这种由上百年前的静坐沉思和有指导的冥想推演而来的心智觉知，让我们在直面自己的体验时更加坦然。

选择一个有意义的方向

与其不断回望不可改变的过去，不如关注那些我们想做和能做的事情，接受与实现疗法指导我们关注目前和将来。当我们把注意力转向对我们有意义且有价值的事情时，生活的新篇章也就由此翻开了！

通过价值观澄清法，我们能够选择生活的方向，即使曾经经历那些不堪回首的往事，并且为此深感痛楚，但最有价值的收获不是去避免内疚或者去取悦他人，而是发现生活的内在价值和生命力，从而给我们生活带来改变。

采取行动

通过自我接纳、心智觉知以及衡量当前生活价值这一系列连续的过程，我们可以调整我们的行为以求蜕变。创造有生机与活力的生活，要通过循序渐进地、不断地建构我们的行为体系来实现。这是一个永远无法彻底完成也没有必要彻底完成的一个过程。生活在不同背景、不同时代的人常常不止一次地被问及同一个问题：为了拥有充满生机与活力的生活，你愿意去完成那些有必要做但却需要你面对自己的创伤，并且体验到很多不适反应的事情吗？

科学证实，接受与实现疗法在抑郁、焦虑、物质滥用、慢性疼痛甚至精神障碍等诸多治疗领域，都有广泛的意义与作用（Hayes & Strosahl, 2004）。语言可以导致经验性的回避反应，并要为大部分个体心理问题负责，这作为接受与实现疗法的根本理论已得到实验心理学的支持（Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001; Hayes et al., 2006）。

接受与实现疗法如何帮助遭受创伤的人

接受与实现疗法能够为大家从创伤中恢复提供很多的帮助。我们相信，你正在体验的痛苦此刻或许正以另外一种形式表现出来：抑郁、创伤后应激反应、麻木不仁、酒精依赖或自闭。而这些，很可能正是你试图摆脱、逃避、压抑、消除创伤或者其他痛苦生活经历的部分结果。接受与实现疗法就如何回归一种有意义的生活为你提供指导，而不必否认你生活中的那些曾经重要的部分，无论是积极的还是消极的。

尽管这一过程可能不是那么容易，但我们认为这种方法能够帮你接受痛苦的过去，并且能够让你从中得到治愈，并且引导你过上更加充实的生活。朱狄斯·赫尔曼在其书《创伤与恢复》中写道：“试图否定恐怖事件和试图夸大事件之间的冲突是心理创伤的主要原因（1992）。”生活在创伤中的个体总是感到羞愧、屈辱和恐惧。反之，长期处于经受痛苦、回避痛苦或者逃离痛苦之中时，也会导致矛盾。我们所处的社会很难容忍他人的痛楚，这迫使我们不去谈论自己的经历，于是，整个社会都处于一种逃避状态。例如，当看到电视上在播放一些痛苦事件时，你曾有多少次转换频道？也许你在看新闻，看到一个关于战争、饥荒或其他一些痛苦的故事时，它们让你无法安心。你觉得痛苦但无力去改善它，所以你选择转换频道。同样，许多当事者通过回避、分散注意力或其他摆脱的方法试图去逃避痛苦的回忆、思想和感受。我们认为，这种做法对于一个创伤的体验者而言会起反作用。

从短期来看，尽管多数人的逃避起到了一定的作用，但从长远来看，回避并不是个好方法，尤其是当逃避成为主要的甚至是唯一的方法时。大多数人往往使用逃避的策略去应对生活中的问题，但这种方法往往会把事情弄得更糟。

反之，如果我们能够从内心重新审视一下自己的反应及事件本身，而不去逃避，就会发现我们还有能力去做一些不同的事情。贯穿于整本书的精髓都是在告诉我们：要正视所发生的事情而不是去逃避。

在《找到创伤之外的生活》这本书中，我们希望能够告诉你如何重新诠释你的生活经历，同时也帮助你理解事件本身并不完全是你所想象的那样。创伤性记忆、思想和感受不是你的全部。事实上，你是掌控自己命运的人，何苦为自己制造麻烦，缘何选择创伤所带来的那些负面后果呢？然而，为了能够完全把握自己的命运，你必须解决这些问题，尽管自我意识发展的过程中伴随着痛，但你也将会得到很多自由，我们由衷地希望这本书能够帮你：

- 客观地对待（而不是忽略）你对创伤事件的回忆、恐惧以及你的忧伤和悲痛；
- 在选择全新并且富有活力的人生方向时，摆脱束缚，获得自由；
- 能够经常谈论你想要的生活。

如何使用这本书

这部分将从接受与实现疗法的角度去指导你如何更好地利用这本书。这是一项重要的工作，希望你不要轻视。如果你发现自己总是游离在这本书之外，在初始阶段的兴奋过后便会开始感到沮丧，那么这些建议和鼓励可以帮助你。就像这句东方谚语所说：“在学生需要的时候，教师才会出现。”下面这些指导语旨在帮助你更好地吸收书中有益的内容。

希望这本书能够帮你

你是否愿意按照书中的计划去落实呢？从某种意义上说，每本书中一定有一些有用并且有益的内容，你是否愿意以这样一个前提开始阅读呢？我们并不要求你去盲从，而是让你留意书中的某些部分可能会改变你的生活！你是否愿意以这样的一种方式开始你的阅读呢？当尝试了多种方法但却并没有得到预期收获时，你很容易流于批评与指责并感到无助。事实上，接受与实现疗法尤其适用于那些曾经经历过很多失败的人。所以，我们建议你不妨现在就做一个承