



社区心理学译丛

黄希庭◎顾问

陈红◎主任



Routledge
Taylor & Francis Group

重建应对创伤的 心理弹性

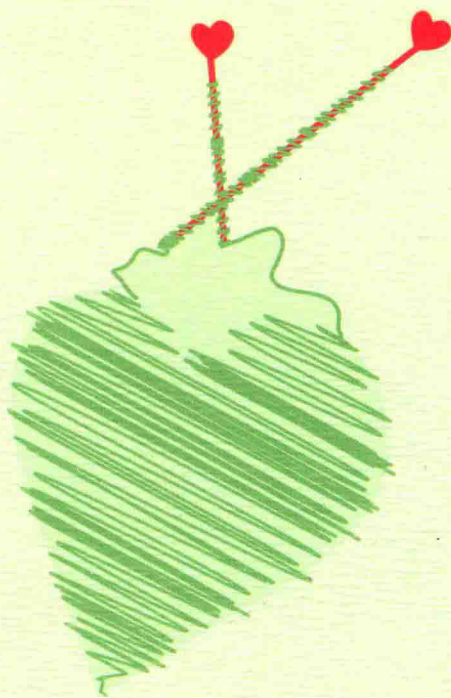
创伤与社区弹性模型

【美】伊莲·米勒-卡勒斯 (Elaine Miller-Karas) ◎著

李彦章◎译

Building Resilience
to Trauma

The Trauma and
Community
Resiliency
Models



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



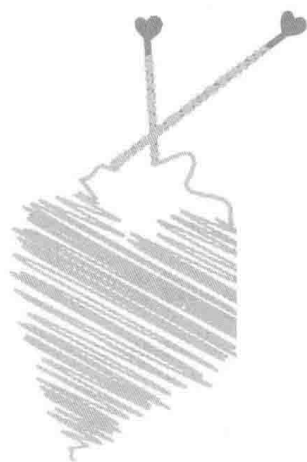
社区心理学译丛

黄希庭◎顾问 陈红◎主任

重建应对创伤的心理弹性

创伤与社区弹性模型

【美】伊莲·米勒-卡勒斯 (Elaine Miller-Karas) ◎著
李彦章◎译



Building Resilience to Trauma
The Trauma and
Community Resiliency Models



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

重建应对创伤的心理弹性：创伤与社区弹性模型 /
(美)伊莲·米勒-卡勒斯(Elaine Miller-Karas)著；
李彦章译. — 重庆：西南师范大学出版社，2017.5
ISBN 978-7-5621-8689-2

I. ①重… II. ①伊… ②李… III. ①精神疗法②心理干预 IV. ①R749.055②B845.67

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 078379 号

Building Resilience to Trauma: The Trauma and Community Resiliency Models

© 2015 Taylor & Francis

Authorized translation from English language edition published by Routledge, an imprint 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。

Chongqing Southwest China Normal University Press Co., Ltd. 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. 本书中文简体版授权由重庆西南师范大学出版社有限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。

重建应对创伤的心理弹性——创伤与社区弹性模型

著者：[美]伊莲·米勒-卡勒斯(Elaine Miller-Karas)

译者：李彦章

责任编辑：杨萍

封面设计：

排版：重庆大雅数码印刷有限公司·王兴

出版发行：西南师范大学出版社 地址：重庆市北碚区天生路2号

邮编：400715 网址：www.xscbs.com

市场营销部电话：023-68868624

经销：新华书店

印刷：重庆共创印务有限公司

开本：720mm×1030mm 1/16

印张：15.75

字数：327千字

版次：2017年10月 第1版

印次：2017年10月 第1次印刷

著作权合同登记号：版贸核渝字(2017)第024号

书号：ISBN 978-7-5621-8689-2

定价：59.00元



《社区心理学译丛》

编选委员会

顾 问:黄希庭

主 任:陈 红

编选委员(按拼音排序):

毕重增 陈 红 邓 铸 方晓义 郭秀艳 郭永玉 韩布新

韩世辉 胡金生 乐国安 李宏翰 刘电芝 马建青 苏彦捷

Todd Jackson 王振宏 吴薇莉 许 燕 杨 波 尹可丽

游旭群 张建新 张 奇 张文新 张志杰 赵国祥 赵俊峰

郑剑虹

总序

黄希庭

社区心理学的研究对象是社区中人的心理与行为,它是一门探究个体、社区与社会交互作用的性质、机制和功能的心理学分支学科。我们倡建中国心理学会社区心理学专业委员会的目的,是为了建设中国特色社区心理学,使我国的社区更加和谐、健康和幸福。社区心理学诞生于20世纪60年代的美国。经过半个多世纪的探究和实践,西方社区心理学已涉及很多方面,有理论研究(如对社区心理学的核心价值的探讨),也有应用研究(如对社区心理咨询和社区行为矫正等的实践);有量化研究,也有质性研究;有对现实社区心理和行为的研究,也有对社区心理学教材建设的研究。为了借鉴西方社区心理学的研究成果以利于我国社区心理学的建设,我们确定了以下四项原则来选择西方社区心理学的研究成果:

- 对我国社区心理健康服务有借鉴意义的研究著作;
- 对我国社区心理学理论建设有借鉴意义的研究著作;
- 对中国特色社区心理学教材建设有借鉴意义的教材;
- 对国际社区心理学的新发展和走向有所把握的研究著作。

根据上述四项原则我们先在几十种著作中选出了近二十种,然后征求陈红、毕重增和 Todd Jackson 等教授的意见,经过反复斟酌,最后确定翻译由 Taylor & Francis 出版公司、Sage 出版公司和牛津大学出版社等出版的十本著作。这些作品可分为下列四种类型。

属于社区心理健康服务的著作有 Elaine Miller-Karas 著,李彦章译的《重建应对创伤的心理弹性:创伤与社区弹性模型》;Mary Lee Hummert, Jon F. Nussbaum 著,李媛等译的《老化、沟通与健康:成功老化的研究与实践》;Areej Hassan

主编,邹枝玲译的《青少年心理健康与社区》;Ximena B. Arriaga, Stuart Oskamp 编著,陈传锋等译的《社区问题的心理学研究与干预》。

属于对西方社区心理学理论探讨的有 S. Mark Pancer 著,何嘉梅译的《公民权与公民参与心理学》;Helena Águeda Marujo, Luis Miguel Neto 编著,吴继霞等译的《积极的国家和社区:积极心理学中的跨文化视角及质性研究取向》;Manohar Pawar 著,李丹、尹华站译的《社会与社区发展实践》。

属于西方社区心理学教材的有 John Moritsugu, Elizabeth Vera, Frank Y. Wong, Karen Grover Duffy 编著,尹可丽等译的《社区心理学(第5版)》;Victoria C.Scott, Susan M. Wolfe 编著,张锋等译的《社区心理学实践基础》。

Stephanie M.Reich, Manuel Riemer, Isaac Prilleltensky, Maritza Montero 编著,陈燕译的《国际社区心理学:历史与理论》一书分析了社区心理学与各意识形态流派、其他心理学分支学科、社会科学、文化历史传统以及不同时期经济发展状况之间的关系,以全球视野阐述了社区心理学的缘起、现状与发展趋势。

我国的社区心理学研究刚刚起步,我们翻译出版《社区心理学译丛》,了解西方社区心理学的研究和实践,借鉴和模仿前人的经验,这很有必要。但是我们必须清醒地认识到,借鉴和模仿前人的研究和实践不能代替我们从中国的实际出发进行创造性的研究和实践。这是因为社区是人们在一定地域里经营集体生活的共同体,而无论从社区的自然地理环境和人文地理环境以及社区内部的各种社会组织、社会群体之间的构成方式及其相互关系来看,还是从社区中人们的风俗习惯、历史传统、民间规约及现代化进程中的行为来看,我们的社区都不同于西方的社区。我们了解西方社区心理学的研究和实践,借鉴西方社区心理学,不是要照搬西方的理论、概念和实践模式,也不是重复和跟踪西方的社区心理学研究,而是从我国的实际出发,为解决我们自己社区中的问题进行创造性的研究和实践,这样,我们才有可能发展出中国特色社区心理学的理论、概念和实践模式。

那么,怎样从我国社区的实际出发进行创造性的研究和实践呢?我想就科学研究过程的主要环节提三点建议。

1.选题要有创见性

选题是科研成功的关键,要引起我们的高度重视。选题过程就是寻找一个重要的、自己感兴趣的研究问题的过程,即对本学科的研究现状和发展趋势做深

入分析,从未解决的问题中选择一个对学科发展有重要价值和应用前景、自己感兴趣的问题进行研究。科研贵在创新。要创新就必须了解自己感兴趣的问题前人做过哪些工作,对前人的研究成果进行认真分析,找出尚未解决的问题进行研究。因此选题前我们应广泛查阅国内外文献,以免重复研究。在阅读前人文献时我们应随时想到前人的这些研究成果是否符合我国社区的情况,他们的社区心理咨询、社区行为矫正等实践经验是否适用于我国的社区。因此,我们自然会想到我国的社区深受中华传统文化儒释道的影响,特别是儒家提倡的仁、义、礼、智、信,忠、孝、廉、耻、勇以及正心、诚意、格物、致知,修身、齐家、治国、平天下等美德对社区中人们的心理和行为有着深远的影响;同时我们还会想到当代中国的现代化进程,特别是党的十八大所提出的经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设五位一体的中国特色社会主义建设总布局以及创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念对社区中人们心理和行为的影响正日益彰显。因此,我们要问,西方社区心理学的研究成果也符合我国的社区实际吗?我们只能照搬他人的研究成果吗?答案当然是否定的。我们必须走自己的路,选题要有创见性。在我国学术界有不少科研论文是跟着前人脚步的,他们的选题就只是对前人做一点“修正”或“补充”的研究。这种跟着前人脚步,不敢想不敢做前人没有想过没有做过的东西,是当前我国社区心理学选题的大忌,因为这种研究的所谓“创新”只是对前人的研究进行“修修补补”,不可能对我们的学科建设和社区建设有新的建树。

2. 确定方法要合理

发现问题只是科学研究的第一步,接下来要规划解决问题的研究方案,即进行研究设计。研究方案包括研究内容(细化所要研究的概念和变量的含义)、研究方法、时间安排和预期成果等,其中最主要的是确定选择什么研究方法来解决什么问题。

社区心理学的研究目的大致可以分为四类:探索、应用、描述和解释。当我们走进社区的时候会看到某种新鲜事儿,想对它进行研究,却不知道这是个什么心理学问题,也不知道前人是否研究过,更不知道是否可以提出假设来进行检验,于是想对这种新鲜事儿的心理和行为做探索性研究。通常我们采用文献调查和实地研究进行探索性研究。文献调查就是通过对相关的科研报告、学术刊

物和学位论文以及民间谚语、典故等的查阅,从中启发我们对它进行研究的思考。实地研究大致包括参与观察、直接观察和个案研究,特别适合于我们在自然情境下对社区心理与行为的探究。应用性研究就是以某种经验或理论为指导,帮助社区居民排忧解难的研究。应用性研究大多采用个案法,即指对单一个体的行为进行详尽的描述和分析。例如,社区的某一个案研究的临床报告可能包含对某种症状的描述、诊断和治疗及证明该治疗有效性的证据。社区心理学的第三类研究叫描述性研究。描述性研究涵盖的范围很广,包括问卷调查、相关研究和发展研究,不仅可以从事实方面加以描述,还可以从相关性和发展趋势方面加以描述。例如,我们可以从社区的地缘与经济特点、文化与历史特点、法制与管理水平、人口特征、家庭特征以及现代化特征等方面来描述当前社区中人们的心理和行为特征。除此之外,还可以从相关性和发生发展的角度来描述社区心理和行为。描述性研究主要回答是什么,在哪里,什么时间,如何进行的问题。社区心理学的第四类研究叫解释性研究,通常采用实验法来回答为什么的问题,具体地说,是对假设和预测的检验。一个实验是一项严格控制的研究。研究者系统地操纵一个或多个自变量,观察并记录一个或多个因变量的变化。真实验有三个重要特征:随机分配被试到自变量的指定水平;操纵自变量的水平;控制无关变量。由于社区心理学所探讨的心理和行为极其复杂,因此研究者必须对几种变量的交互作用所产生的影响加以考虑。如果实验的结果与假设所预期的一致,那么这个假设就获得了支持;如果结果与所预期的不同,那么这种解释可能就需要进行修订,然后可能会提出一个新的假设,并用另一个实验来检验。这种根据实验结果检验假设,形成正确解释的过程,有时是一个相当漫长和痛苦的过程。

社区心理学的研究还可以分为量化研究和质性研究。量化研究(quantitative research)强调精确的变量测量,它应用演绎推理方法,十分注重设计、测量、数据处理和取样的问题。量化研究方法是一个从干预(实验)到非干预(相关和差异研究)的连续体,所探讨的是一个或多个变量的数量特征、数量关系和数量变化。社区心理学研究中的实验法、相关法和问卷调查等都属于量化研究。质性研究(qualitative research)是不采用数字,而是用语言文字来描述和解释心理现象的研究。质性研究方法有很多,如参与观察法、深度访谈法、质性个

案法等,是通过归纳逻辑对所收集到的资料所进行的解释和建构。与量化研究注重研究对象的代表性、问题的普遍性、测量的客观性和结论的精确性不同,质性研究注重个案的独特性、个案与情境的关联性和互动性,把自然情境作为资料的直接来源,对个人进行细致的、动态的描述和分析。在心理学研究中,每一种研究方法都有其适用的范围,每一个心理学问题都可以用不同的方法来加以解决。一项好的开创性的社区心理学研究通常是采用多种研究方法的。因此,怎样找到合适的研究方法并加以组合是做好研究设计的关键。在这方面,《社区心理学译丛》或许会给我们以启示。

3. 坚守职业道德不动摇

社区心理学既是一门学问,也是一种职业。说社区心理学是一门学问,是因为它是要探究个体与社区、社区亚群体及社会交互作用的性质、机制和功能等学术问题的;说社区心理学是一种职业,是因为它的社区心理咨询、心理健康服务是满足社区居民不同的需要,改善社区生活,进而促进社区发展的。无论从事社区心理学的哪一种工作,都必须坚守心理学家的职业伦理道德。Jennifer Evans通过对世界心理学家伦理原则宣言草案(2005)、欧洲心理学家联盟伦理元章程(1995)、加拿大心理学家伦理准则(2002)、美国心理学家伦理原则和实施准则(APA,2002)等的研究,认为各国心理学家公认的职业伦理道德规范的核心准则是:

- 尊重人的尊严;
- 关怀人的福祉;
- 为人正直;
- 对社会、对科学负责任。*

这四条核心伦理道德准则是各国心理学家都应当具备的美德,也是各国心理学家的灵魂,它指引着心理学家的科学研究和服务,为心理学家的研究和服务保驾护航。它也是社区心理学家的研究和服务取得成功的基本保证。举例来说,在选题和制订研究计划的时候,应选择一个什么问题进行研究呢?应当认真谨慎地考虑这个选题对社会、对科学的价值如何。我们应当选择一个对社会、对

*Jennifer Evans 著,苏彦捷等译(2010).心理学研究要义.重庆:重庆大学出版社,7-15.

科学很有意义的问题进行研究,而不是马马虎虎、草率地选择一个毫无意义或仅有很少意义的问题便开始招募被试参加研究。浪费他人的时间,这是很不道德的。对于招募来的被试,应当用他们能够理解的言语告知其研究的目的和可能的风险;应确保他们是知情同意后参加的,而不是被胁迫的;对于未成年人被试,除了得到他本人的同意外,还应得到其父母或监护人的同意。尊重人的尊严,确保被试的隐私不被泄露,即使是质性研究,在公开发表结果时被试也必须是匿名的;无论被试在研究过程中说了什么或做了什么,除了研究者之外,没有人会知道他们的答案。关怀人的福祉与尊重人的尊严是相辅相成的。在心理咨询时如果发现来访者有伤害自己或伤害他人的严重倾向、有致命的传染病可能危及他人、未成年人受到性侵或虐待等情况,就应当以适当的方式告知有关方面。在获得结果和解释结果时,研究者的为人正直尤为重要。社区心理学研究报告中的数据必须真实可靠。任何形式的篡改数据和抄袭行为都是违背为人正直的道德原则。有些研究在开始时隐瞒了研究的真实意图,在研究完成后应当把这种隐瞒了的真实意图告诉被试,以取得他们的理解和谅解;参加研究的被试都有了解研究结果的权利,如果他们提出要求,研究者应向其提供一份研究总结报告。总之,心理学家的职业伦理道德标准是心理学家灵魂力量之所在,我们在从事社区心理学研究和服务的任何时候都要坚守职业道德毫不动摇。

心理学是一门探寻心迹,理解人生,点燃人类心灵真善美的学问。我相信,中国社区心理学的研究和服务工作的开展必将为心理学事业增添光彩!

是为序。

2017年10月17日

关于作者

AUTHOR INFORMATION

伊莲·米勒-卡勒斯 (Elaine Miller-Karas), 执证临床社会工作者 (LCSW), 创伤资源研究所执行董事和共同创始人, 洛玛连达大学 (Loma Linda University) 社会工作和社会生态学学院兼职教师。她有 30 年的社会工作、教学以及创伤治疗经验, 并在菲律宾、海地、危地马拉、中国、肯尼亚和泰国的国际灾后心理重建项目中担任领导角色。其萨尔瓦多血统促使她探求具有文化敏感性的干预方式。

伊莲·米勒-卡勒斯主持创伤心理弹性模型改革创新项目, 该项目由加利福尼亚州心理健康服务法案资助, 时间为 2010—2013 年, 致力于在心理健康服务水平低下的地方使用创新的心理策略。她曾在许多国际会议上作报告, 包括世界事务会议 (the Conference on World Affairs)、创伤与心理弹性会议 (Trauma and Resilience)、国际创伤压力研究学会 (International Society for Traumatic Stress Studies)、全国社会工作协会 (National Association of Social Work) 以及心理治疗网络会议 (the Psychotherapy Networker conference)。她也是《创伤心理弹性模型和社区心理弹性模型工作手册》(the Trauma Resiliency Model Workbook and Community Resiliency Model workbooks) 一书的合著者, 并撰写著作《救援: 灾难现场医护人员的故事》(To the Rescue: Stories of Healthcare Workers at the Scenes of Disaster) 中的一个章节。

贝弗利·J. 巴克尔斯 (Beverly J. Buckles), 社会工作专业的硕士和博士, 洛玛连达大学 (LLU) 行为健康学院院长, LLU 国际行为健康创伤小组 (International Behavioral Health Trauma Team) 创始人和联合主席。作为心理健康政策和服务专家以及国际行为健康应对专家而声名赫赫。因促进学术界与公共心理健康的合作、推动心理健康紧急援助和在世界不发达地区提供创伤的心理弹性方法以有效协助政府、非政府组织 (NGOs) 和社区做好准备, 并应对自然灾害和人为灾害而获得区域性和全国性的认可。

詹妮弗·伯顿 (Jennifer Burton), 执证婚姻和家庭治疗师 (Licensed Marriage and Family Therapist, LMFT), 美国加州恩西诺私人开业的执证心理治疗师。曾在创伤资源研究所 (TRI) 工作, 目前是该所的一名主管培训师。伯顿女士是 CRM 创伤项目最为重要的培训师之一。她有丰富的运用 TRM 技术处理成人慢性心理疾病的经验, 并接受过眼动脱敏和再加工疗法、表达性艺术治疗和大胆方式模型 (the Daring Way model) 的培训。

简·克里克 (Jan Click), 执证临床社会工作者, 在退伍军人管理局 (Veterans Administration) 工作了 32 年, 2012 年退休。因有处理退伍老兵及其家属问题的丰富经验, 她一直是创伤资源研究所的咨询师, 而且是该所的资深教师以及 CRM 和 TRM 的培训师。克里克女士在圣贝纳迪诺县为创伤资源研究所协助退伍老兵的拓展项目 (Veterans' Extension Project), 是 EMDR 眼动脱敏和再加工疗法认可的咨询师, 并在美国陆军部推动 EMDR 的培训。她是创伤性治疗领域闻名全国的专家, 帮助退伍老兵及其家属从战争和军事性创伤中愈合复原。目前, 克里克女士在加州巴伦西亚从事心理治疗的实践工作, 专门为军人和老百姓提供创伤治疗。

金佰利·R. 弗里曼 (Kimberly R. Freeman), 社会工作专业硕士、博士, 洛玛连达大学社会工作和社会生态学学院社会工作硕士项目的执行副主席和项目主任。她在洛玛连达大学获得了社会工作硕士和哲学博士学位, 既是社会工作者, 也是专门处理高危儿童问题的心理学家。其研究和学术领域重点包括儿童心理学、儿童创伤和儿童行为健康, 强调恢复和全球实践。弗里曼博士有超过 13 年的处理高危儿童群体的经验, 也在 LLU 国际行为健康创伤小组服务 8 年, 在那里她做了许多报告、培训工作, 从全球视角教授如何介入并促进高危儿童的良性发展。

杰瑞米·亨特 (Jeremy Hunter), 在芝加哥大学获得了博士学位, 是哈佛大学肯尼迪政府学院公共政策专业的硕士, 维滕伯格大学 (Wittenberg University) 东亚研究专业的学士。加州克莱蒙特大学研究生院彼得·德鲁克管理学院助理教授。亨特要求领导者坚持改变自己, 以面对复杂而多变的世界, 同时保有自己的人性。他在《华尔街杂志》(Wall Street Journal)、《经济学家》(The Economist) 和国家公共广播电台的《晨报》(Morning Edition) 开设专栏。17 年来, 他告知民众如何带着晚期疾病生活。当亨特面临手术拯救生命时, 他以前的 10 多个学生挺身而出, 为其提供器官捐献。

麦克·赛普 (Michael Sapp), 博士, 加州克莱蒙特的临床心理学家, 目前是阿兹塞太平洋大学 (Azusa Pacific University) 心理学客座教授。他在纽约新学校 (New School) (以前叫社会研究新学校) 获得了普通心理学硕士学位和临床心理学博士学位。赛普博士在就一个来访者问题咨询米勒-卡勒斯女士时第一次了解了 TRM, TRM 技术使这个来访者对发生了持久的、积极变化的效果感到惊讶, 同时特别推崇其根源来自神经科学, 于是赛普博士在创伤资源研究所接受了培训。目前他大力推广 TRM, 是 TRM 的培训师。2014 年, 他陪同米勒-卡勒斯女士到菲律宾的宿务市 (Cebu City), 培训菲律宾各种 NGO (非政府组织) 的领导人, 并为遭受约兰达台风灾害的社区人员传授 CRM 技术。

序言

创伤虽然可能发生在某个瞬间,却会在以后的时间里产生连锁反应。创伤经验压倒一切,难以愈合,其原因可追溯至过去或当前所发生的事情,诸如战争、灾难、事故、身体或情感上的暴力等。个人、家庭或社区所承受的沉重负担常常是无意识的,并会毁灭性地传至人类的社会关系网络,导致个人潜在的成长和发展受损。无法解决的创伤会造成巨大的损失。

创伤对人类的各个方面几乎都有影响,损害人们有效行动的能力、与他人真实的联结,或者个人内在的安全感。经济学理论认为,人是现实的,根据自己的最大利益化而行动。但创伤的生物学事实让人难以遵从这个理论。因为当内在的生理警报系统不断地发出不变的危险信号时,继续按照个人最大利益化行动则成为一个挑战。因此疗愈创伤,建构心理弹性应成为经济和社会发展计划的一个重要部分。然而,直至现在,讨论创伤现实都很困难,更不要说探讨修复创伤的方法。本书所提供的则是面向未来的一条有希望的实践道路。

这个工作意义重大,基于几个原因。首先,它理论基础扎实,是对芝加哥大学(University of Chicago)尤金·简德林(Eugene Gendlin)的学术继承。尤金·简德林有关通过聚焦(Focusing)和体会(Felt Sense)来转换能力的开创性研究强调了身心的联结。聚焦教会个人关注自己的身体感觉,这个过程有助于解除身心之间的阻塞,从而获得顿悟、解脱,并勇敢前行。另一个重要影响来自彼得·莱文(Peter Levine)的工作,他把简德林的观点实际用于经历创伤的特殊个体。莱文开发了专门的工具,可使过度兴奋的神经系统恢复常态和安全,而这使创伤后成长(posttraumatic thriving)成为可能。伊莲·米勒-卡勒斯(Elaine Miller-Karas)进一步把这些实践经验用于社区那些不愿意或不能躺在治疗师沙发上进行心理治疗的人群。

本书很重要,因为它为广大人群,包括灾民、退伍老兵、贫困社区人员创造了疗愈和改变自己的机会。而且,这些信息的接受者因为信息呈现方式可获得增能,从而有能力去帮助和教导他人。我记得一位海地的女学生,地震后不久接受了救灾恢复培训。培训结束后,她回到学校去治疗她的同学们。同学们回家后又去帮助治疗他们的家人。这种力量就像圣火,很快传播了出去。

本书力量强大,因为其工作基于一个容易掌握的生物学框架。甚至对那些无疑经历了“被困于”过度唤醒的状况以及违背个人意愿和价值观而采取行动的坚定的怀疑论者来说也有意义。谁没有这样的状况?道理不言而喻。

本书很鼓舞人心,因为能为人们提供指导自己成长和发展的愿景。“专家们”总是努力鼓吹我们的生活是由遗传倾向、社会条件以及无意识力量所驱动,仅有一点点才是自我决定和自我导向的。而本书给予这个观点沉重的一击:我们的生活是由我们自己掌控。

我在彼得·德鲁克管理学院,把从米勒-卡勒斯及其同事那里学得的技术传授给管理人员。有助于这些有才华的、有原则的管理人员面对艰难时刻更为冷静和智慧;帮助他们疗愈那些扭曲自我的伤痛,从而能更清楚地判断,更热忱地行动。这项工作能使领导者克服害怕,使他们的生活与工作稳步推进,而扎根、追踪和寻求资源的能力是每一个决策者的重要工具。

你当前的工作是强有力的,它为人类提供了经过时间验证的方法,来治愈自己,提升心理弹性和人际关系的能力。对于一个同时面临难以克服的生态、经济和社会危机而疲惫不堪的世界来说,本书的教训也是必不可少的。本书是我们面对挑战、维持人性的工具。尽管我们日渐虚弱、苦痛和破碎,但仍能培养内在力量,去成长、去爱。这是一本为了明天好好生活下去的手册。

杰瑞米·亨特(Jeremy Hunter)

彼得·德鲁克管理学院

克莱蒙特研究生院

克莱蒙特,加利福尼亚

2014年7月

前言

我个人界定创伤心理弹性模型和社区心理弹性模型的历程开始于萨尔瓦多(El Salvador),我11岁,第一次目睹苦难。当时我正在阿蒂基萨亚(Atiquizaya)的一个小山村,我母亲艾尔西·皮内达·米勒(Elsy Pineda Miller)出生的地方。我在旧金山海湾地区长大,那是我第一次看到挨饿的孩子,实在令人心痛和绝望。我还记得那个重要的时刻:我凝视着小婴儿,而他缺乏营养,紧紧地抓着妈妈瘦弱的胳膊。那一刻铭记在我记忆中,影响我如何认知这个世界。减轻苦痛是我一生的功课,而我的拉丁血统为社区发展的重要性奠定了基础。我的父亲,亚瑟·M.米勒,为我融入了蒙大拿(Montana)的坚忍不拔精神,这种精神引领我去了许多国家,代表创伤资源研究所,全心奉献服务世界社区。一如他在第二次世界大战期间参与海军战斗一样。他去世得太早,当时他完全从酒精依赖中恢复了过来。他走了,如一位智者,有一颗善良的心,他给我的爱是我工作的基础。

我对社区的认识发展于双重文化的家庭,“家族主义”(familismo)的概念主要是广义家庭的意思,包括无血缘关系的人所组成的大家庭社区。这个家庭以及大家族发生了令人高兴或悲伤的事情,很多人会聚在一起。我的母亲艾尔西·皮内达·米勒(Elsy Pineda Miller),祖母爱娃·皮内达·麦考利(Eva Pineda McCauley),姐姐唐娜·海丝特(Donna Hester)和丹妮丝·考斯特(Dennise Kosct),哥哥马修(比尔)·米勒[Matthew (Bill) Miller]都帮助支持我,我对三个兄弟姐妹及其他们的爱人,鲍勃·海丝特(Bob Hester)、马克·考斯特(Mark Kosct)和劳拉·米勒(Laura Miller)有深深的感激之情。我的丈夫吉姆(Jim)和我刚过完100岁生日的公公肯·卡勒斯(Ken Karas)都坚定地支持我的工作。我的孩子埃里克·卡勒斯(Erik Karas)和杰西卡·卡

勒斯·沃特森(Jessica Karas Waterson),我的教女伊丽莎白·佩勒格兰(Elisabeth Pellegrin),以及他们的爱人坦贾·布里希勒·卡勒斯(Tanja Briechle Karas)、约翰·沃特森(John Waterson)和巴勃罗·里恩多(Pablo Liendro)都鼓励我,让我受宠若惊。我为他们能成为世界的公民而感到骄傲。我们因生活的悲欢,在欢笑与眼泪中相互拥抱!

年轻时,我是导乐陪伴分娩的助产师。人类身体的柔韧性和力量深深地印刻在我自身的每一个纤维中。我很荣幸能够帮助女性生下她们的孩子。玛丽莲·利博斯克(Marilyn Libresco)在1980年旧金山大学拉梅兹助产术培训时教给我成人学习理论。她的教诲至今影响我,使我有能力制作简单易学的教学模型。我从她那里学到的是“少即是多”的理念。

作为助产师,早期参与拉梅兹助产课培训的一位母亲——詹妮·弗甘特(Jennifer Gantert)的儿子安德烈斯·甘特(Andreas Gantert)的死深深影响了我。因此,我努力学习婴儿死亡后该如何来帮助这个家庭。这个经验具有变革性的意义,促使我在圣克拉拉县(Santa Clara County)开始开展新生儿死亡帮助计划,并为失去亲人的家庭建构支持网络。我对每一个死亡的婴儿以及因此遭受极大痛苦的家庭铭刻在心。帕梅拉·珀奇(Pamela Poetsch)死于2009年,她作为助产师以来就是我最亲密的朋友和知己,也是新生儿死亡帮助计划的联合负责人。她是我最大的支持者之一,我创立创伤资源研究所时她是其中最早捐款的一位。

儿童时期的世界旅行和成长环境中的双重文化的影响使我有国际化的视角,并愿意以文化相关的方式去帮助疗愈因被剥夺所导致痛苦的人。作为社会工作者,我注意到了拉丁美洲社区。在圣贝纳迪诺(San Bernardino)市和圣克拉拉县贫民区工作时,我看到了令人震惊的、无所不在的各种因贫穷、儿童虐待、贫民区暴力、慢性疾病、家庭暴力和移民压力所导致的个人的以及累积性的创伤。与此同时,我也目睹了那些尽管生活环境艰难,但依然讲述充满希望和信心的生活故事的人们的心理弹性和力量。

对我影响深远的老师多数是我的那些不会说英语的来访者,他们为生存而奋斗,并且遇到了许多挑战。我在斯坦福大学(我在那

里实习,后来曾在此工作)的工作受瑟瑟娜·奎因坦斯(Cecele Quaintance)和沙琳·坎勃(Charlene Canger)的教导,他们教会我有关的框架体系以及如何对服务水平低下的地区提供支持。那时加利福尼亚州没有一个人比瑟瑟娜更了解母婴健康面临的问题。她的热情、幽默以及勇气都极具感染力。

我的家庭于1992年搬到了南加利福尼亚,我在加利福尼亚圣贝纳迪诺县的大型医院——箭头区医学中心(Arrowhead Regional Medical Center)工作,是行为医学部的副主任。促进扩展创伤生物学教育的事件是箭头区医学中心的家庭医生实习计划(Family Practice Residency Program),此计划需要给实习医生和居民们讲授行为科学。医学博士艾米丽·埃伯特(Emily Ebert)、伊丽莎白·理查德森(Elizabeth Richardson)、露丝·斯坦赫塞(Ruth Stanhiser)和黛博拉·斯默(Deborah Small)鼓励我继续把这个生物学的观点融入教学中。他们看到,当患者能够从生物学视角理解他们的症状时,患者就会发生变化。许多来自贫民区诊所的患者都在与因贫穷、暴力和种族歧视而导致的最严重的创伤做斗争。我们的诊所有太多因创伤经验而表现出各种症状的患者。这对年轻医生是一个启示,心理健康专业人士无法了解到大多数患者——不仅仅是因为他们缺少资源,而是他们以前的健康服务者以及患者自己也没有把他们的生理症状与其创伤经历联系起来。

我最先开始尝试教授幸福感技术(现在被称为CRM幸福感技术)时,想要确定这种简单的基于身体的干预方式,加上创伤症状生物学方面的心理教育是否能够改变患者对他们生理症状的认识。患者学习了这种简单的干预方式以后,开始感觉更舒服,说:“我觉得是我在控制焦虑,而不是焦虑控制了我。”

彼得·莱文(Peter Levine)的工作对我影响深刻。彼得·莱文的组织——人类丰富学会(the Foundation for Human Enrichment)曾邀请我去泰国,在那里,我的文化视角有所扩展。正是在泰国,基恩·埃弗雷特(Geneie Everett)和我整合了我们的思维,创建出一个易于理解的生物干预模型的雏形,取名创伤第一助手(Trauma First Aide, TFA)。在创建TFA中,躯体经验给我和基恩很多的灵感。后来,劳丽·里奇(Laurie Leitch)、基恩·埃弗雷特和我参军入伍,开始界定如何把TFA