

心理系列

Life After Trauma

精神创伤之后的生活

Dena Rosenbloom

〔美〕 Mary Beth Williams 著

田成华 司天梅 孔祥泉 译

Barbara E. Watkins



中国轻工业出版社

《精神创伤之后的生活》原书简介

精神创伤可能会把你的世界完全颠倒——从此以后，你可能觉得任何事情都不可靠、不熟悉。而本书可以给各种各样的创伤幸存者提供支持，帮助他们重新建造自己的生活。本书充满了鼓励、放松技术和自评问卷，解释了创伤是如何以及为什么使你思维混乱，指导你发展自己的应对策略。各章采取循序渐进的方式，帮助你恢复对安全、自我价值和控制力的基本感觉；增强你信任自己和别人，以及与别人建立亲密关系的能力；保护你不受难以抵抗的创伤回忆的伤害；使你从与精神创伤有关的、可能干扰你日常生活的反应中恢复过来。

本书由治疗精神创伤的专家在经过大量调查研究的基础上撰写，它既可以单独使用，又可以与心理治疗方案联合使用。

作者简介

Dena Rosenbloom博士，美国康涅狄格州临床心理学家，专长是帮助人们适应创伤性事件之后的生活。她为各种各样的听众主持过许多培训班和研讨会。

Mary Beth Williams博士，在美国弗吉尼亚州从事辅导精神创伤幸存者的工作，也是学校中的社会工作者。她还是美国创伤性应激专家协会主席，著述广泛。

Barbara E. Watkins，作家，编辑，住在波士顿。

ISBN 7-5019-3020-1



9 787501 930203 >

ISBN 7-5019-3020-1/G · 188

定价：20.00 元

新向导丛书——大众心理系列

Life After Trauma

精神创伤之后的生活

Dena Rosenbloom

【美】 Mary Beth Williams 著

Barbara E. Watkins

田成华 司天梅 孔祥泉 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

精神创伤之后的生活 / (美)罗森布鲁姆(Rosenbloom, D.),
(美)威廉斯(Williams, M. B.), (美)沃特金斯(Watkins, B.
E.)著;田成华等译. —北京:中国轻工业出版社, 2001.1

(新向导丛书·大众心理系列)

ISBN 7-5019-3020-1

I. 精… II. ①罗… ②威… ③沃… ④田…
III. 心理保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 58845 号

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃柬 责任终审: 杨西京

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印 张: 11.50

字 数: 240 千字 定 价: 20.00 元

书 号: ISBN 7-5019-3020-1/G · 188

著作权合同登记 图字: 01-2000-2295 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有·翻印必究

前 言

适合创伤性生活事件幸存者阅读的自助书籍非常少。虽然研究者和临床医生已经为专业人员建立了文献，但是为渴求心理创伤知识的普通读者撰写的论著却比较少。编写《精神创伤之后的生活》一书就是为了满足这种需要。它为恢复过程提供了坚实的理论基础和具体的工具。“恢复”、“治愈”、“继续生活”、“使有意义”、“转变痛苦”这些词语为创伤性生活经历幸存者提出了希望。他们还需要大量的努力——一种必须面对恐惧、忍受耻辱、冒险联系的勇气。对于创伤幸存者来说，这种努力可能看起来是压倒性的或可怕的，这个希望也太遥远。

本书的目的是重视幸存者的这种努力、恐惧和希望。蒂娜·罗森布鲁姆和玛丽·贝丝·威廉姆斯两位博士是临床心理学家，十年多来，她们已经与创伤幸存者共同走过了可怕的旅程。她们两个人的研究和临床经验使她们知道了恢复的许多成分。对于痛苦之中的人，她们二人都是和善的向导。她们把自己的热心、才智和双手献给了幸存者。那些幸存者拿希望、努力、恐惧、耻辱和联系冒险，就是为了创造新的现实，其中包括创伤性的过去但不受其支配。读者会从本书温和、支持性的语气中得到安慰。作者始终重视恢复的过程，因而使读者带着支持和联系的感觉处理困难的问题。

《精神创伤之后的生活》包括大量有关可怕事件常见反应的信息。读者会发现，自己的许多困难在本书中都进行了说明，而且别人也有痛苦困惑的感觉和经历使自己得到了安慰，因为他们可

能不是在独自承受这一切。最痛苦的适应代表着为了生存和成功而进行英勇的奋斗，在这种理解中他们将找到希望。在重视幸存者共性的同时，本书同样承认每个人的个性。每个幸存者都有自己的经历和自己的应对策略。她们为幸存者做心理治疗有丰富的经验，她们的慎重态度从本书中可以明显地看出。本书指导和鼓励读者关心自己的需要，注意自己的感觉，并保持与现在的联系。本书着眼于现在而不是过去，从而帮助读者避开过去记忆的危险地带。通过大量直接的例子，各种概念得到了很好的说明。

本书的核心是检查五个基本心理需要：安全、信任、控制、尊重和亲密关系。我们在创伤性应激研究所 (TSI/CAA) 的研究和临床工作中发现，经过创伤性生活经历，这些需要非常容易受到破坏。我们自己的临床经验表明，了解和改变一个人对这些需要的信念，是创伤恢复过程中一个强有力的部分。在罗森布鲁姆博士工作过五年的创伤性应激研究所，我们发现将注意集中于五个需要，会给幸存者带来恢复的希望和动力。恢复的可能性包括与他人建立的牢固关系，对自己更多的了解，以及从创伤性历史中解脱的能力。

作为构造性自我发展理论的作者之一，我非常高兴地发现，该理论的这个重要部分被诠释得更便于幸存者理解。在我与蒂娜·罗森布鲁姆和玛丽·贝丝·威廉姆斯的交往中，她们对幸存者的献身精神和敏锐的感觉，以及她们对恢复过程中内在复杂性的理解，给我留下了深刻印象。我感谢她们写出了这本书，我认为它可以为幸存者的生活带来改变。

劳力·安妮·波尔曼博士

创伤性应激研究所 / 儿童青少年心理治疗中心

南温莎市，康涅狄格州

目 录

序言 开始之前	1
本书适合你吗?	1
这本书对你有什么帮助	2
这本书的内容是如何组织的	4
使用本书的窍门和注意事项	8
第一章 创伤之后：为什么你感觉思维混乱	19
什么是创伤?	19
对创伤的常见反应	20
创伤以后支持性的关系可能会改变	25
自我检查	28
学习放松	30
第二章 应对创伤的方式	37
创伤可以破坏你的应对方式	38
找出你的应对方式	41
有效应对压力的指导	47
应对消极的情感	48
在外面保证安全	56
放松的时间	65
第三章 对事情进行全面考虑	67
弄清自己创伤后的反应	67
弄清信念的含义	73
对信念的改变追根溯源	82
全面考虑一个信念	86
权衡所相信事情的证据	91

第四章 觉得安全，拥有安全	107
创伤以后安全为什么会成为问题	107
安全可能意味着什么？	110
安全性的维度	112
安全对于你意味着什么？	115
区分有关安全的事实与你的反应	117
保护自己的策略	124
你觉得自己十分安全吗？	128
追踪对安全性信念的反应	130
全面考虑有关安全的信念	137
权衡安全性信念的证据	142
总结你在安全性方面的工作	149
第五章 什么是信任	153
创伤以后信任为什么会成为问题	153
信任可能意味着什么？	156
信任对于你意味着什么？	161
区分有关信任的事实与反应：不同的灰度	165
你觉得有足够的信任吗？	170
追踪对信任这一信念的反应	171
全面考虑有关信任的信念	179
权衡有关信任的信念的证据	185
总结你在信任方面的工作	193
第六章 恢复对生活的控制	197
创伤以后控制和力量为什么会成为问题	197
有力量和控制力可能意味着什么？	200
力量和控制对于你意味着什么？	210
区分有关力量和控制的事实与你的反应：不同的灰度	217
你对自己的生活有足够的控制吗？	219

追踪对力量和控制信念的反应	220
评价信念对你有什么帮助和妨碍	224
全面考虑有关力量和控制信念	227
权衡有关力量和控制信念的证据	235
总结你在力量和控制方面的工作	239
第七章 重视自己和别人	245
创伤为什么会影响自尊	245
重视和尊重可能意味着什么?	251
自尊对你有什么意义?	256
区分有关尊重的事实与反应: 不同的灰度	259
你有足够的自尊吗?	260
追踪对价值和尊重信念的反应	260
评价信念对你有什么帮助和妨碍	263
全面考虑有关价值和自尊的信念	267
权衡价值与尊重信念的证据	275
总结你在价值和自尊方面的工作	280
第八章 与他人的亲近感	285
创伤以后亲密关系为什么会成为问题	285
亲密关系可能意味着什么?	291
亲密关系对于你意味着什么?	299
区分有关亲密关系的事实与反应: 不同的灰度	302
你从亲密关系中充分满足了自己的需要吗?	308
权衡亲密关系与其他需要	311
追踪对有关亲密关系的信念的反应	316
设想和评价其他解释	324
权衡证据	326
总结你在亲密关系方面的工作	332

结束语 长期的恢复	337
应对压力	337
坚强一些	341
关于更广泛的意义	344
结 语	348
附录一 关于心理治疗	351
有关寻找创伤治疗师的建议	351
附录二 就如何使用这本书写给精神卫生专业人员的话	355
本书有关治疗的用途和局限	355
本书的理论和研究基础	356
如何阅读本书	356
有关评定的建议	357
使用本书的时间和节奏	357
注意你自己的信念	358

序言 开始之前

本书适合你吗？

你有过下面的经历吗？

- 亲人好友突然死亡或夭折
- 医生诊断你患有严重疾病
- 在自然灾害中幸免于难
- 遇到严重的事故，如车祸、飞机坠毁、轮船沉没
- 在童年或成年的人际关系中，身体或心理受到虐待
- 遭受敲诈、抢劫、强奸或枪击
- 在家里或住处附近目睹暴力事件

这些事件可能是创伤性的。对于事情“想像”起来应该如何，世界上的事情为什么会发生，每个人都有自己的理解。如果实际发生的事情与你的理解不一致，那么它们就可能是创伤性的。它们可以破坏你对自己和他人的感觉，它们会粉碎你对现实世界的安全感和对自己生活的控制感，而这些感觉原本可能就是一种错觉。当创伤是由他人造成时，它可能逐渐破坏你对他人的基本信任，可能使你很难与他人建立亲密关系，还可能瓦解你的自我价值和自尊。如果你有过这些经历中的任何一种，或者有过类似的经历，那么本书对你就会有所帮助。

我们是心理医生，接受过特殊的训练，可以帮助人们重建创伤后的生活，不管这种创伤经历是在很久以前，还是刚刚发生。我们从事心理治疗、研究和教育工作，这些工作主要是了解人们在

从一个或多个创伤性事件中恢复过来都需要些什么。我们已经发现，对于许多人来说，不管是刚刚经历了创伤，还是创伤多年以后，下面这些方法有很大帮助。它们使你能寻找安慰，学会关爱自己，熟悉你现在的自己，获得他人的支持，掌握你在这本书中将学会的知识，以及发现其他资源，如本书附录中的资源。本书尽量提供广泛的信息，以便于为经历创伤者提供最大的帮助。

这本书你可以在家中自己使用。如果你愿意，也可以把它作为心理治疗过程的一部分，但是，并非每个人在经历创伤性事件之后都需要心理治疗。如果你正在接受心理治疗，想让你的心理医生支持你使用这本书，请给你的医生一份《致精神卫生工作者的信》，它在本书末尾的附录二中。这封信指导和建议心理医生，如何在你使用这本书的同时，对你进行最好的治疗。如果你需要的帮助超出了这本书的内容，我们鼓励你去找经过专门训练的、治疗创伤的心理医生。为了帮助你，在附录一中列出了各种对策。

这本书对你有什么帮助

这本书的写作基础是由几个专家创立的理论。这些专家有劳瑞·安·珀尔曼博士，凯伦·萨克维尼博士，丽莎·麦肯博士，还有他们在创伤性应激研究所的同事。从1986年开始，他们一直在研究有关创伤的专业研究文献，从同行以及自己调查幸存者的工作中收集资料，目的是创立建设性的自我发展理论。有许多书刊对这个理论进行了详细讨论（见本书后面的附录二）。在这项工作中，他们认为，创伤对我们产生影响的机制是破坏基本的人类需要。这些需要有：

- 安全的需要

- 信任的需要
- 感觉对自己的生活有所控制的需要
- 感觉有价值的需要
- 感觉与他人关系密切的需要

当这些基本需要得到满足时，我们就有了一个心理缓冲器，可以帮助我们应对生活中的烦恼。这五种需要如果得到满足，它们就起着缓冲器的作用，保护我们度过困难时期。然而，在经历创伤之后，你可能会觉得这个缓冲器消失了。猛然间，以前能够处理的事情现在使你感觉不知所措，无法适应。你可能会感觉不知道如何满足自己的基本需要，或者如何度过那一天。

※ 唐娜，27岁，单身女性，以前认为只要小心防范，这个世界就一片太平。有一天她下班回家，发现家里被洗劫一空，贵重物品都丢了。面对自己被毁坏的公寓，唐娜当时觉得她对世界的感觉突然改变了。她认为：“我甚至在自己家里都不安全。我对发生在自己身上的事情完全无可奈何。”

唐娜可能会重新获得安全感，不过这种感觉与她以前的安全感和控制感可能不同。她可以重新控制自己的生活。她不必一直生活在恐惧和不信任之中。甚至在感觉发生了最糟糕的事情时，也有可能重新获得良好的感觉。你对目前日常生活的反应，是建立在你从经历中得出的教训上，其中包括创伤。你相信这些教训是正确的，但是它们可能并不正确，很可能它们本身正在产生问题。创伤改变了你感觉安全、信任、有自我价值、自我控制和与他人亲密的能力吗？这本书的前提是，当创伤改变了你对安全、信任、自我价值、控制力和亲密关系的基本信念时，它便将你瓦解了。例如，相信你的做事方式总是能够使你安全和自控是一种错觉。但是认为这些事情永远不可能同样也是一种错觉。本书的

目的是帮助你在“总是”和“永远不”之间找到一个现实的中间地带，在那里你可以过上比较满意的生活。在本书中，我们想帮助你收集和权衡尽可能多的证据，然后由你自己决定应该相信什么。

请仔细阅读

重要信息！

编写本书的目的是帮助你在经历创伤后适应现在的日常生活。本书中的练习要求你考虑自从创伤以来现在的生活。我们不要求你考虑创伤本身，或创伤的细节。请勿将创伤情景用于本书中的任何练习。我们将经常提醒你这一点。然而，尽管我们已经竭尽全力，书中的一些故事和练习还是可能会勾起你对创伤强烈的不愉快回忆，并伴有不知所措的感觉。这本书的首要任务之一是，一旦这本书引起了无法抗拒的创伤回忆，它将教你如何保护自己。在序言的后面部分，我们将开始做这件事。因此，我们要求你通读此序言，并按顺序阅读本书的前四章。除非你能肯定在出现强烈的情绪时，你有办法照顾好自己，否则不要跳着往后读。

这本书的内容是如何组织的

有什么伤口不是逐渐愈合的？

莎士比亚，《奥塞罗》

本书的长远目标是，帮助你恢复安全、信任、控制、自我价值或亲密关系的感觉，不管在你生活的这些主要领域中哪一个遭到创伤的毁坏。对于许多人来说，受到破坏的不只限于一个领域。但是，首先你必须建立坚实的基础。本书前三章告诉你一些基本知识和技术，它们是你在后面的各章中所必需的。在本书中不要跳着往后看。首先阅读完前三章，这样你就可以：

- 知道自己没有疯，尽管你在创伤后可能有这种感觉
- 学习并应用有效的应对和自我照顾方法
- 掌握反省自己的想法、感觉和反应的工具。

有过创伤经历的人常常会觉得自己发疯了，不正常，不像从前的自己了。清楚地认识到这些新的感觉、想法或行为是如何从创伤转化而来，可以帮助你感觉不那么疯狂或失去控制。你并不像你感觉的那样疯狂。创伤使人觉得自己不正常，这是正常现象。研究表明，创伤可以影响你的思维方式，你身体感觉和作出反应的方式，你的心态和情绪，以及你与他人交往的方式。在第一章《创伤之后：为什么你感觉思维混乱？》中，我们介绍了在创伤体验中可能是正常反应的变化。你可以了解到，对于度过创伤的人，你的反应并非罕见。

虽然你可能感觉不到，但是你可能还有某些力量以及找到安慰的方法。开始认识到这些非常重要。第二章《应对创伤的方式》有助于你找到自己的力量，认识你目前的应对方式，并告诉你什么方法帮助最大。重要的是，你应该找到并使用对你管用的应对方法。当你感觉精神崩溃、恐惧或不知所措时，这一点尤为重要。这时候你最需要关心，但是这时你也最没有办法想像你需要的是什麼，更不必说如何得到它了。在序言的后面部分，我们将提出关心和安慰你自己的方法。在第二章中，我们会继续提供其他方法来帮助你。特别重要的是，在进行第四章到第八章的工作之前，你应该有自我照顾的方法。你在后面各章中所做的工作可以帮助你恢复，但是这也可能非常困难。它可能会引起你痛苦的回忆和动荡的感觉。首先要学会如何照顾你自己，这不仅使这个心路历程成为可能，而且对你生活的其他方面也有帮助，所花费的时间和精力是值得的。

一旦你找到关心和安慰自己的方法，你就可以开始考虑自从创伤以来你是否改变了，以及你是如何改变的。你现在对各种情景的反应方式可能让自己感到吃惊。第三章《对事情进行全面考虑》解释如何将你已经改变了的反应变得可以理解。这个过程开始时是学会如何将一种情景的事实与你对这种情景的反应分开。当你对一种情景作出反应时，你实际上是对你认为这种情景的事实含义进行反应。事实无法改变，但是事实可能有不只一种含义。当你注视草地上的椅子时，如果阳光直射你的眼睛，椅子是逆光，椅子是一个很难看到的暗影。如果你走到椅子的另一面背对太阳，你就能够非常清楚地看见椅子。这时你会发现椅子的颜色不是暗黑色，可能是浅蓝色。你可能会意识到，椅子是正面对着你，而不是像你开始想像的那样背对着你。椅子的事实没有改变，但是你看待椅子的方式改变了。如果你经历过创伤，就可能像直视太阳一样。甚至当你移开视线时，眩目的光看起来无处不在，使你无法看清事物。你甚至有一会儿连眼睛都不能睁开。

创伤之后，你看待事物的方式可能会不同，结果你对事情的反应也相应地不同。创伤本身可能已经结束，但是你从中得出更大的教训。你对自己、他人或周围世界的教训现在决定着如何看待目前的日常生活。你从创伤中得出的教训可能是有用的，有价值的；但是也有一些可能是不正确的，而且给你带来其他的问题和痛苦。摆脱这种情况的方法是关注事实，全面考虑你自己的反应，找出你现有的教训或观念，然后权衡其证据。

这本书的基本方法有两个主要部分。第一个是“全面考虑”，第二个是“权衡证据”。我们将这些部分分解成小的步骤，在每个步骤给你一些表格和练习来指导你的思考。这种方法可以用于你在创伤后的日常生活中遇到的任何尴尬、苦恼或困难的情景。我

们会经常警告你，这个过程不应该用于处置创伤性情景或创伤性回忆，尽管你审查的某些观念可能起源于你的创伤经历，或受其影响。

全面考虑的步骤

- 找出所发生的事实
- 找出该事实对于你的意义
- 找出深层的信念
- 评价该信念的正反两方面
- 对于同样的事实设想其他解释
- 评价其他解释的正反两方面
- 考虑如何验证这些信念的正确性
- 展望这个过程

权衡证据的步骤

- 酝酿收集证据的想法
- 将办法排序，危险性最低的放在第一位
- 采取危险性最低的方法收集证据
- 记录和权衡支持与反对该信念的证据

当你感觉准备好了，而且有一些适合你的自我关心、自我安慰的活动时，你可以开始阅读第四章。这一章帮助你全面考虑最重要的基本需要——安全。除非你首先肯定你有办法感到安全，或者保证自己安全，否则不要跳过这一章，或者翻到其他章。

第四章到第八章帮助你全面考虑五种基本需要的每一种：安全、信任、控制、自尊和亲密关系。在每一章中，我们帮助你考虑一种基本需要的意义。如果你认为每种需要只能意味着一种事情，你可能会感到吃惊。当我们需要安全时，我们需要的是什么？给予信任可能意味着什么？权力的含义可能不只一种吗？我们根