

获得自信·自主·自立的心灵教程

最优秀的
心理自助
手册

坚实的 第13步

[美] 蒂娜·特西纳 著
Tina B. Tessina
张媛 译

The Real
13TH Step

中国社会科学出版社
中国文联出版社

坚实的 第13步

The Real 13TH Step

[美] 蒂娜·特西纳 著

Tina B. Tessina

中国社会科学出版社
中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

坚实的第十三步/[美]特西纳著;张媛译.-北京:

中国文联出版社/中国社会科学出版社, 2005.7

ISBN 7-5059-4124-0/I·3214

I. 坚… II. ①特…②张… III. 心理学-通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 074632 号

北京市版权局著作权合同登记章图字: 01-2003-3187 号

The Real 13TH Step

Copyright ©2001 by Tina Tessina

书 名	坚实的第十三步
作 者	[美]蒂娜·特西纳
译 者	张 媛
出 版	中国文联出版社 中国社会科学出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152) 中国社会科学出版社 发行部 (010-84029453)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026) 北京鼓楼西大街甲 158 号(100720)
经 销	全国新华书店
责任编辑	鄢晓霞 任 明
特约编辑	大 桥
责任校对	林福国
责任印制	李寒江 王炳图
印 刷	北京奥隆印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
字 数	242 千字
印 张	10
插 页	2 页
版 次	2005 年 7 月第 1 版 第 1 次印刷
印 数	1-5000 册
书 号	ISBN 7-5059-4124-0/I·3214
定 价	25.00 元

您若想详细了解出版社的出版物

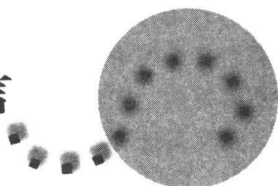
请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>

<http://www.csspw.cn>

图书如有质量问题请与中国社会科学出版社发行部联系

版权所有, 侵权必究

再版前言



自《坚实的第十三步》(The Real 13th step) 初版以来的十年中,许多事情都因时而变。在这段时间里,我同许多患者一起研究探讨。他们都是在“十二步”(twelve-step)康复方案的帮助下新生的。在那段时间里,发起人给我引见了活动小组的成员,我也将患者介绍给这个活动小组。这个方案对于沉溺于“瘾”中的患者将继续给予巨大的帮助。

对于“瘾”的研究已有所进展,人们认识到了康复过程中存在的新问题。现在,专家认为处于第二步、第三步治疗中的患者可以通过改变自己与治疗机构的关系得到进一步的治疗(治疗机构包括 AA 或其他“十二步”康复治疗组织)。如今,患者、发起人和专家一致认为:心理疗法是“十二步”康复方案中需要加入的帮助病人得到康复的重要部分,恰恰是“十二步”康复方案和“十二步”传统疗法中所没有涉及的。

不管治疗中病人的情况有什么变化,他们都需要在《坚实的第十三步》的指导下得到彻底康复。发起人及组织里的成员如今已经认识到心理疗法不仅有助于治疗,而且是治疗的根本手段。多数治疗中心报道,在联合使用了“十二步”康复方案和心理治疗方案后,治疗取得了前所未有的佳绩。住院治疗的病人由于医疗保险的局限性,治疗期通常很短,故多数治疗中心建议:病人出院后仍需在“十二步”的看护下继续进行心理治疗。新的法律规定,那些“非暴力吸毒”的病人应缩短监禁

时间，集中精力进行治疗，这同时也要在“十二步”康复方案的看护下辅以心理治疗。

本书内容包括练习方法、信息资料和指导方针，这是病人康复过程中所必需的。我已经对本书作了修订，使它包含了新的治疗内容，这也是患者在心理治疗过程中所要做的事情。在接下去的章节中，你可以跟随相关内容的介绍，完成这些治疗步骤。我尽可能地做到了使本书内容丰富多采，而且行之有效。

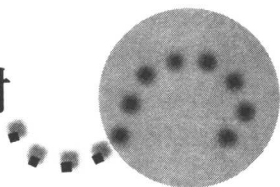
同某些人所理解的恰恰相反，《坚实的第十三步》不是对AA组织或其他一些“十二步”康复治疗组织的批评。在这里，我要指出人们在判断问题中是怎样对“十二步”康复方案造成误解的，并且如何去纠正这些问题。继而你会发现“第十三步”（心理治疗）在你的治疗过程中起到了绝对的支持作用，它的激励作用并不在“十二步”康复方案之内。

你可以自己使用这些资料，还可以同帮带伙伴或有相同志向及年龄、身份相仿的其他人或是有资历的治疗专家共同使用。事实上，本书正式出版发行以来的几年中，我接到许多来信，其中有使用本书为患者治疗的专家，有对组织里的成员使用的组织者，还有将它作为“酒精咨询课程”的课本使用的。如果你决定接受治疗，你应考虑到治疗实践要花费很多时间，但同时你也会发现治疗的价值和意想不到的效果。

对于一个顾问而言，没有任何事情比看到一位挣扎在病痛中的病人康复、继而重获新生更高兴的事了。我与患者同喜同悲，我支持鼓励他们，并且为他们能够重新开始充实、满意的新生活而庆贺。几年间，患者给我来信说，他们现在能够处理好各种关系，他们自己从来没想过生活还能如此幸福如意。此书也旨在帮助那些我无法见到的患者，希望他们也能得到同样的治疗效果。

我祝愿好运与你相随，康复之后的生活事事如意，幸福快乐！

致 谢



或许有作家妻子或丈夫的人，才真正懂得足够的耐心和宽容是自己爱人所最需要的。我的丈夫理查德·沙拉德对此体会更为深刻，他那执著的爱和我事业的不懈支持让我的人生创造了奇迹。他知道在什么情况下扮个孩子逗我开心，什么时候该做个激情的男人，让我感到安慰和可靠。亲爱的，感谢你在过去 19 年里为我所做的一切——每一个难忘的时刻，每一句温馨的话语，每一个爱抚的动作。

我要感谢我的代理人劳里·哈泼，他给了我巨大的帮助。无论从精神上还是从激发我的写作灵感角度讲，甚至对于我的整个写作生涯，他都起到了举足轻重的作用，让我由衷地感激不尽。

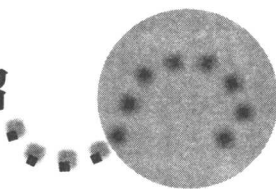
另外，我还要衷心感谢那些给予过我帮助的人，他们的姓名按字母顺序排列如下：Isadora Alman，Maggie 和 Ed. Bialack，Victoria Bryan 和 Carrie Williams，Ron Creager，Sylvia 和 Glen Mc Williams，Bill 和 Joan Mueller，以及 Riley Smith。赖利·史密斯是我忠实的听众，她常常通过电话鼓励我说“我爱你”，甚至设法把我从困境中解脱出来。她是我精神的支柱，如果没有她，我的生活失去许多欢乐。比弗利·特弗劳瑟也给了我

许多帮助，他陪我到茶馆喝茶、闲聊，或者在我同事的住处观赏影剧，使我轻松愉快。

感谢那些在初次编辑过程中给予我支持的人，如：登顿·罗伯茨（Denton Roberts），他既是我的顾问，也是我的老师，他那超凡的智慧和独到的见解渗透在我书中的字里行间。理查德·F. 奥康纳（Richard FX O'Conner），作为一名编辑，我的同事、朋友，他审读了我的初稿，并且加入了自己的宝贵经验。琼·斯泰恩（Jean Stine），作为初编人员，他用自己独到的创见，通篇指导了本书。Jeremy Tarcher 和 Alsaunder，他们是最初相信我可以写好本书的两位出版商。

感谢 Career Press 出版公司给予我初版此书机会。同时也要感谢 New Page Books 为此书再版给予我的大力支持，成员名单如下：Ron Fry，出版人；Kirsten Beucler，市场部负责人；Stacey A. Farkas，编辑部主任，此外还有其他工作人员，感谢你们给予我再版此书的机会。

介 绍



自助组织对 1.5 亿美国人负责……本周将有 50 万人加入到自助组织工作。

——《新闻周刊》，1990. 7. 9

在我作为一名顾问的工作过程中，我看到患者正变得越来越依赖于“十二步”治疗方案而无法超越它。

——药剂顾问鲍博·豪尔德（Bob Holder），

《新时代杂志》，1989

自 1935 年酒精中毒者康复组织（Alcoholics Anonymous，简称 AA）建立以来，“十二步”康复方案已被证实是十分有效的，对治疗那些罹患某种“瘾”和依赖行为的人算是找到了一套行之有效的康复方案；直到现在，这个方案仍然是患者的惟一支柱，是希望，是勇气，是那些能够勇敢克服自己的“瘾”和依赖行为而康复的患者的力量源泉。

在美国有 800 万“因喝酒而出问题的人”，200 多个国际酒精中毒者自助组织，为了患者，自助组织每星期要举行 2000 次聚会。在美国，其他数以百万计的患者加入自助组织，这些



组织是专门为罹患“瘾”的人——如“虐待狂”、“酗酒者”、“暴饮暴食者”和“欲望狂”等——而创立的。毫无疑问，这些组织的康复方案和活动已经为人们做了许多有益的事情，它们的治疗依据大多是来源于 AA 的“十二步”康复方案。

据我所知，AA 以最有效的康复方案而广为人知。因为它们的治疗收到了很好的效果。大多数有声誉的戒酒组织和革除恶习治疗中心采用“十二步”康复方案，或者是以“十二步”康复方案为基础，再辅以自己组织的一些治疗方案。只有患者参加了“十二步”式的康复活动，专家们才会对你进行治疗。在近 20 年里，这些康复方案确实做了它们应该做的事，帮助那些被某种物质或行为所控制的病人重新获得了自主。

这并不奇怪。在 1989 年“Scripps Howard New Serve story”得以维持下来：“全国上下，掀起了一阵治疗酒精中毒患者、古柯碱患者、麻醉剂患者的热风。所以在接下来的 10 年中，AA 会员在国际上身份、地位倍增，全国的‘古柯碱匿名组织’开始有了戏剧般的增加，在四年里，由 169 个增加到了 1042 个。”问问那些阅历丰富的康复专家，你就会知道“十二步”康复方案的治疗业绩。

但是近一段时间以来，接二连三的评说开始对该康复方案提出了质疑。其中最重要的一个人物是心理学家斯坦顿·皮尔（Stanton Peele），这位《美国疾病》（*The Disease of Amentie*）的作者指出，“十二步”康复方案是无法自控的治疗，是宗教信仰改变的历程，是一种“洗脑的方式”。

“酗酒者不是一出生就能自我控制的”，怀特·皮尔（White Peele）认为，“他们是作为一种生活的要求才被迫考虑自己的……组织还让这些酗酒者相信并承认自己确实是在走歧路，永无出头之日。”还有一些人指责“十二步”康复方案主张“康复是长期的、永远的”是在诋毁别人的人格，损坏别人的自尊；

这种组织占用了患者几乎全部的时间进行治疗，排拒外面的一切活动，因而患者看起来只是把原来的“瘾”转移到了现在的治疗活动中，并没有任何更好的、更本质的治疗效果。

1992年2月，《美国新闻》(U. S. News and World Report)和世界其他媒体称“十二步方案”为“美国的瘾的转移”。我最近采访过一个社会工作者，他在一家老医院里工作，这家医院专门从事酒精患者的治疗。当他说到“我们需要‘十二步’康复方案去解决患者的‘瘾’病”时，就说出了它的重要。”

事实上，由于自助组织数量的增加以及它们所面对的问题的增多，产生了一些争论。争论不只在在于康复治疗方法是否有效或者仅仅作为一种“瘾”的转移的手段，有关它们能否成为使人们拥有更多重新开始的机会、尽可能少地招致灾祸的一种方式

介
绍

的争论也越来越普遍了。

这种疑惑已经体现在大多数公众之中，甚至成了许多连环漫画的主题。一本卡通杂志刊载了一个女人的忧虑，因为她经常一星期到自助组织去七个晚上和三个下午，在那里吃饭、喝酒、抽烟，甚至发生“不正当的”亲昵行为。她不能同他们住在一起，她说：“之后就结束了，真有点垂头丧气。”也许，她加入了一个“混乱的自助组织”。

最近，我注意到一些患者也开始评论这一话题，并且对治疗活动感到不安。这些都是在自助组织中接受过治疗，而且很久以前就已经终止“上瘾”的病人。他们当中有一些人来过我这里，因为他们仅仅通过“十二步”康复方案的治疗并未完全康复，还不能独立自主地生活；还有一些患者在组织中接受治疗几年后，当快要摆脱“瘾”的控制时，仅仅因为发现自己还有其他的“瘾”而从一个自助组织到了另一个自助组织，结果被组织强迫留下来观察。这些人难以自控的根本原因还没有搞清楚。

朋友们常用“处于康复之中已经多年”来表明康复中的障

碍，他们希望得到“十二步”康复方案之外的一些帮助。同事们也经常关注患者的情形，他们认为患者好像被什么物质牢牢固定住了，以至于无法脱离、超越“十二步”康复方案的活动。我的一个新近加入的专家组成员打算在“十二步”康复方案中加入一些新颖的活动。在我写这本书的时候，一位给我做事的年轻人偷听了我的一个电话谈话后对我说：“你刚才是在谈论‘十二步’康复方案之外的一本书吧？我到哪里能拿到三本复印件？”（碰巧，这个年轻人也正处于康复过程中。）

“十二步”康复方案已经暴露了它的局限性，它的作用可能被大打折扣。在本书第二章里，在分析错误地实施“十二步”康复方案的问题时，我不是在攻击“十二步”治疗步骤或治疗活动，而是要向患者表明依靠已经建立起来长时间康复治疗的基础，完全能让他走向圆满健康的生活。摆脱“瘾”的束缚，消除恐惧的心理，可以不用依靠组织的力量，无论如何，你不需要继续被“看护”。

患者对给予他们帮助的组织是十分感激的。我经常听到这样的心声：“‘十二步’康复方案救了我的命。”作为一名心理专家，我也非常感谢这些自助组织开创了这条可以继续前行的路。一天24小时的支持，朋友般的关系——这些已经远远超出了个人心理治疗的范畴，可以说是个人心理治疗事业上出色的、必不可少的部分。

但是，对于那些“马拉松”式康复组织的成员，他们已成为“家庭”（康复组织）中的一部分，再不能很好维持“未醉的和完全的”状态去学习“十二步”。生命在召唤他们，人类先天的需求——去独立、去获得成功，正在他们心中成长。

康复节目的播出收到了很好的效果，它的目的也已经达到，并且也成功地使组织里的成员都得到了彻底康复。科学的道路永无止境，新的起点不断出现。学生在中学或大学上学时

勤奋努力地学习，毕业后会升到更高一级的学府，学术上也会有有一定的飞跃。但是，对于一些康复组织中的成员，他们没有获得“毕业”或彻底完全戒“瘾”的认可，“第十三步”治疗方案能够帮助他们进一步治愈。它能使患者超越任何更深、更持久的对组织的依赖，彻底从“瘾”中摆脱出来。

“十二步”康复方案的价值和前景不被认可是可能的。自助组织成员认为不会有像“第十三步”这样的治疗方案出现，而且他们还认为“瘾”是一种不可治愈的终身疾病，根本没有痊愈毕业的可能；同时，那些企图离开组织的患者只能以失败而告终，这就阻碍了他们学习新的、必需的享受生活和处理社会关系的技能。

我同意这样的观点——“瘾”确实是一个比较严重的问题，很难治愈；但是，正当人们怀疑“瘾”能否治愈时，AA组织推出了“十二步”康复治疗方

案，并且证实了它对治疗各种问题的病人相当有效。一旦病人通过康复活动的干涉而终止了某种上“瘾”的行为，那时，“十二步”康复方案行之有效的证据就会不断增加。不过，“十二步”康复方案的缺陷也是明显的。

因为不相信患者能完全康复，自助组织成员和组织者通常不会主动鼓励会员离开组织。结果呢？尽管会员觉得他们得到了可能从方案中获得的一切治疗，最终还是会因为

没有痊愈的感觉而负担沉重，还会困惑、不安。

正是为帮助患者、朋友及同事解决这些冲突，找到超越“十二步”康复治疗方

案的方法，才有了这本《坚实的第十三步》。

本书提出了以下问题：

- 你如何知道自己已经准备退出“十二步”康复治疗方
- 你如何知道
- 你必须达到什么标准才可以从“十二步”组织毕业？

- 毕业意味着你必须永远离开组织吗？一旦你获得了独立的自由，适时地参与活动意味着什么？
- 自信与自傲、自私有着怎样的区别？
- 健康的自主是什么？是孤独吗？
- 为什么有些人反复从一种自助组织转移到另一个自助组织？你如何制止这种不良行为的反复？

本书中的指导、练习以及见解都是在患者从康复活动中所学内容基础上建立起来的，并且以经过实践证实的学术理论和技术为基础。通过本书的学习，你既能获得在康复方案中所学到的全部，更会让你在完成康复的过程中有一个质的飞跃——这在“十二步”中是学不到的，从而使你过上正常的、有意义的生活。你可以从中学会如何去医治以前的依赖心理和过去的伤痛，彻底解放自己，以健康的心态去迎接生活的挑战。由于时间可以检验理论是否正确，使用本书的患者也可以用时间来验证其效用（因为本书一直在许多治疗活动中所使用）。书中的部分实践练习和课程看上去可能比较熟悉，但是在此之前从未有过这样一本供读者独立使用的条理清晰、结构完整的手册。本书可以帮助患者有效地学习自主能力，建立起永久康复的信心，从而彻底摆脱根深蒂固的依赖心理。

本书的初级读者应该是那些正在接受康复组织帮助的人。他们正在同比较严重的“瘾”和依赖作斗争，正处于治疗过程之中。由于许多国家都存在排拒依赖心理和依赖行为的偏见，每个人都会在一定程度上开发自己独立的个性，但再进一步锻炼自主能力的过程就被削弱了，因此，本书中的某些见解和实践部分也将会有助于这些人——在日常生活中为争取更大的自由而努力奋斗的人。

你可能从来没有受到某种“瘾”或某种难以控制的行为的

困扰，但是有时候你可能会遇到在某一群体中难于掌控局面的情形，或者对于一个令人尴尬的话题无从说起，或者让店员或修理工纠正错误，或者你要去面对一个你有求于他（她）的朋友或亲戚——如果是这样，不妨依照本书中所建议的那样去做，你会发现自己能很自信地处理好生活中许多麻烦的事情。

本书分为三个部分：在第一部分里，你将认识康复的有关知识，如：康复是什么，它对你有什么好处，存在什么问题，为什么超越它对你是有好处的。

- 在第一章里，我们将提出自主概念，回答自主是什么，怎样培养自主，如何做好接受“第十三步”治疗准备的问题。
- 在第二章里，我们将研究康复意味着什么，怎样判断自己是否已经康复，为什么说康复是一种“瘾”的转移，怎样才能超越康复而取得更大进步，进而获得完全独立自主。

在第二部分里，你将学会如何完成自己的康复计划。

- 在第三章里，你将知晓“瘾”的根源和“自主”是如何培养出来的，并且取得康复之外的更大进步。
- 在第四章里，你将学到改变潜意识之中根深蒂固的信念的方法。
- 在第五章里，你将学到获得彻底康复的特殊技巧，从而使自己过上真正自主的生活。

在第三部分里，在有了“十二步”治疗经历和康复计划完成的基础上，你将探索培养自主，进而迈向自主的生活。

- 在第六章里，你会发现一些实践性的练习，以帮助你理解自主思维方式是什么、如何培养它。
- 在第七章里，你将学到为什么依赖性能破坏关系，自主的、正当的关系是什么样的。在这里，你将学会

到认识和维持自主的友谊和亲密关系的方法，并且以实践去帮助你在亲密和不依赖之间建立一种正确的关系。

- 在第八章里，你将会探索完全自主生活的创新模式，你会在工作中去实践，并且学会如何靠自己的智慧去生活，创造你自己美好的前程。

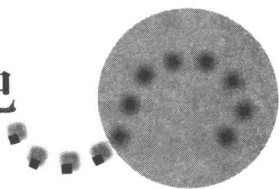
我真诚地希望读者都能读读本书，并且能体会到“第十三步”中的精华，拥有完全自立、自信、自主的生活。

介

绍



著者附记



本书中的“第十三步”意指完全康复，获得正当的与自己的亲密关系。

我所说的“第十三步”是指接受“十二步”康复治疗后，进入下一阶段的治疗，最终从康复组织中完全走出来，过上自由自在的生活。这就是我将本书命名为“坚实的第十三步”的理由。每次我提到“第十三步”或“坚实的第十三步”时，都是指与自己息息相关的健康问题。

虽然“十二步”组织是著名的自助康复组织，除此之外，还有一些组织的治疗也是以“十二步”康复方案为基础的，像“青年酗酒者”（ACA）、“无名暴食者”（OA）、“无名赌徒”（GA）、“无名吸毒者”（NA）、“无名联合寄生者”（CoDA）、“无名负债者”（DA）等等，他们在治疗方面基本方针一致，只是在步骤的数量上或某些细节问题上有所区别。

许多自助组织——包括治疗“乱伦幸存者”、“联合寄生者”或“不幸家庭中儿童心理疾病”以及其他一些组织所使用的方案，都是以治疗专家的亲身感受而制定出的合理步骤。它们的相同之处是无论哪种组织都是让你依附于一种强大的力量，勇敢面对自我，对受到伤害的人给予补偿。这些人在康复

组织的援助下，使用基本相同的治疗方法得以康复。所以，当你看到“康复组织”或“康复方案”时，你应该知道我所提到的康复组织包括很多组织及其康复治疗方，不止包括 AA 型组织和“十二步”康复治疗方。

患“瘾”（addiction）、困扰于心（obsession）、欲望无穷（compulsion）、寄生（dependency）等病的人有相似的症状。身染各种“瘾”的患者行为无法自制，他们总是着迷于依赖的事物。尽管治疗专家和治疗机构认为这些病征从医学科学方面来讲属于不同的行为，可是为了编写此书的方便，我使用了术语“瘾”[addiction] 和“上瘾的”[abstinent]，还有与之相关的词（“醉酒的”[drunk]、“醉鬼”[dry]、“未醉的”[sober]、“节欲”[abstinent]）来概括所有的欲望、痴迷和依赖。