

現在 我該怎麼辦？

一本送給遭受創傷小朋友的友誼手冊

簡 介

1998年11月，哥倫比亞經歷其有史以來最慘烈的悲劇之一：阿瑞納火山爆發及其引發的雪崩淹沒了這個國家最美的都市之一阿爾美羅城。當成千上萬噸的岩漿泥土掩埋了數千個沈睡中的家庭時，二萬五千人因此喪生，另有二十萬人的生命和家計從此大為不同。

當時，我們撰寫了第一版的引導手冊以因應成千上萬無家可歸者和其他難民的需要，並開始訓練、督導能夠處理災難事件的引導者，我們的工作範圍遍及祕魯、厄瓜多爾、哥倫比亞、尼加拉瓜、玻利維亞、宏都拉斯、墨西哥、委內瑞拉，並遠及台灣、加拿大、香港、馬來西亞。本手冊（為成人而寫的「幽谷之光—情緒療癒指南」）至今已修訂至第八版，包括二本附冊（一為兒童版「現在我該怎麼辦？」、一為引導者及照顧者版「引導心理暨社會重建」），皆已翻譯為多國語言，如今我們決定為英文版再次進行修訂。

我們正面臨重大的挑戰。隨著天然和社會災難襲擊世界各個角落裡各種階層的人們，引導技巧可說是悲傷處理和社會心理重建中最有效的干預工具之一。幸而由於國際引導者協會社區外展專案小組的支援，我們才得以成功地支持了上百名從事救援災民的機構、專業人員、志工與其他人員。國際引導者協會的其他成員也和我們一樣，投注許多時間金錢於訓練數百名引導者、以及數千冊本手冊之分發。

本手冊得以順利出版，要感謝以下人士的付出與努力：

1. 國際引導者協會的同事朋友。
2. 德州達拉斯 ATconcepts 的蘿絲·瑞維拉，謝謝他自願投入本手冊第一版英譯工作。
3. 愛琳·魯耶特為我們見證。
4. 悲傷處理的天才梅芭·柯斯果
5. 貢獻其寶貴經驗和知識的數百位災民和難民。

謹以此手冊獻給讀者您，希望本手冊可以協助您從可怕的經驗中存活下來，進而獲得重建與成長。

吉柏特·布來森·拉薩
(Gilbert Brenson-Lazan)
2.5.2001 哥倫比亞

親愛的小朋友：

我們是吉爾和麥加斯，我們在全世界各地都有一些年青的朋友。

我們的任務是要協助你及許多和你有同樣的可怕和痛苦災難遭遇的小朋友，而你們的父母也可能因為災難帶來這麼許多問題，而有點不知所措，每個人都在問：我怎麼辦？

什麼是「災難」？災難是指發生在我們身邊的讓人傷心和痛苦的事物，並不是因為我們做錯了什麼、也不是我們做了什麼就可能阻止它發生的；它會傷害我們、會帶來很多問題。可能是大自然的力量：像地震、龍捲風或洪水泛濫；也可能是一場糟糕的意外或嚴重的疾病，不管是那一種情形，我們都會覺得非常地難過、害怕和生氣，覺得事情好像不可能好起來了，再也無法回復正常了。

別擔心，事實上，要不了好久，我們的身體、心靈和感覺都會開始變好的，而且比以前還更強壯。從一場疾病或災難康復，會讓我們對世界、對自己有更多的了解，讓我們成為堅強和聰明的人。

這本手冊裡有十五個練習，就像一個有十五層的梯子一樣，如果你想要一次爬上去，就一定會摔下來；相反的，如果你祇爬了一二梯就停下來，就到不了頂端；如果你想用跳的或者用衝的，你也極可能就滑下來了。但，祇要你小心的、一次爬一格，很快就可以到頂了。

一階一梯、一次一步慢慢地往上走這些想像的階梯，每天或每週閱讀、練習一課，認真做作業，會讓我們達到康復、成長和快樂的目的的。

在冊子的最後，有我們要送給你的一份小禮物：「黑暗森林裡的一道光」，是一個你會非常喜歡的故事。

我們要深深地祝你有許多快樂，在學校和朋友們玩得開心，並很快的從災難復原好起來。

永遠愛你的朋友
吉爾+麥加斯

給家長和老師們的建議

敬愛的家長和老師們：

協助我們的孩子度過自然界、社會或心理災難所帶來的創傷是我們的重責大任。我們的目標是引導一個快而完整的療癒過程，並帶來個人的學習與成長，換言之，是邀請大家一起來回答：「接下來該怎麼辦？」之類的問題，這也是我們寫這本冊子的目的。不論您是帶著學生、或者你自己或別人的小孩，一起用這本書，請您參考下列的幾點建議：

1. 我們沒有辦法教給孩子我們所不知道、或我們所沒有的東西：如果您也跟他們經歷同一場災難，你自己應該要先做一些傷慟的處理，如傷慟工作坊，或至少請您先閱讀和練習我們寫給大人看的：「幽谷之光—情緒療癒指南」一書。
2. 強迫小朋友們練習，或讓他們各自自己練習的效果都會大打折扣：建議您以團體或由您一對一練習、讓他們可以分享彼此的經驗與成就的方式進行，效果會非常顯著。每天或每隔幾天，讓孩子坐在您的腳邊，用寫或說的方式分享他們的練習經驗；老師們則可以設計一些活潑的團體方式來帶每一個練習。您可以善用附在手冊最後的故事，單獨使用或當成另一個練習都可以；可以拿來請小朋友們演戲、可以演偶戲，冊子中的這些圖也可以拿來做剪貼遊戲，或請小朋友們看圖說故事等等。
3. 這本手冊是為四到十二歲的孩子設計的，裡面的文字和含意大概需要八歲的孩子才能懂：所以如果是用在四到七歲的小朋友身上，最好是用說話的方式帶著他們做，以確定他們能夠了解這些字的意思。如果是用在九到十二歲的孩子身上，建議您可以參考加入「幽谷之光—情緒療癒指南」書中的一些解釋和練習，讓這些大孩子們覺得有趣些。
4. 請接受我們最誠摯的邀請，善用我們所提供的所有材料：您可以到我們的網站上 <http://iaf-world.org> 免費查閱與下載，如果您需要更多資料，也歡迎您寫信來 COTF@iaf-world.org 給我們。

感謝諸多朋友的努力與協助，讓我們得以進行這些服務並出版了這本冊子。我們懇切期盼您們的孩子們、您們的學生們．．．以及您自己，都能很快得到情緒的療癒。

吉爾十麥加斯
2001年1月7日

目 錄

練習一 失落.....	1
練習二 痛苦.....	2
練習三 安慰.....	3
練習四 你的優點.....	4
練習五 時間會幫助你.....	5
練習六 屬於自己的地方.....	6
練習七 信心.....	7
練習八 茫然.....	8
練習九 記憶.....	9
練習十 你的感覺.....	10
練習十一 你的過去.....	12
練習十二 你的現在.....	13
練習十三 你的未來.....	14
練習十四 你的成長.....	16
練習十五 全新的你.....	18
附錄：黑暗森林裡的一道光.....	19
作者介紹.....	22

練習一 失落

沒有人能夠安慰我們的小朋友-瑪莉。有一輛大卡車撞死了他心愛的小狗——史努比。這幾天，瑪莉不斷的哭鬧，他對每一個人生氣，他不知道為什麼會發生這樣的事情。對他來說，這件事情太恐怖、太不公平，也太讓他傷心了。我們瞭解瑪莉的感覺，因為我們知道失去一樣東西會讓人多麼難過。

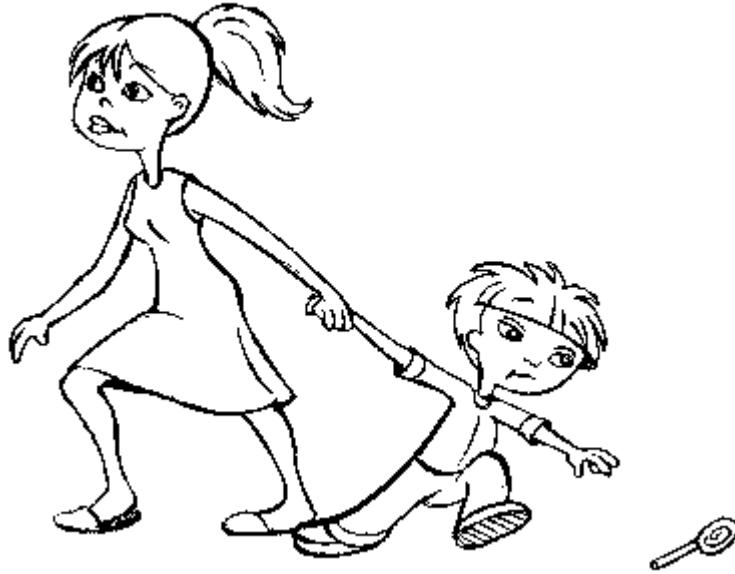


你知道當我們失去一個玩具、一位朋友、一支心愛的鉛筆、或是大人的關心時，我們有多傷心。現在你可能剛失去你的家人、朋友、或是你心愛的東西、甚至是你的家，或是任何東西。我們知道那讓你感覺很傷心，要讓自己好一些的第一步就是瞭解你失去了什麼。

下面有一個空格，你可以將你失去的東西寫下來，或是在另一張空白紙上面，將你失去的東西畫出來。

練習二 痛苦

祖父送給三歲的小吉米一支可口的草莓棒棒糖，吉米才舔了幾口，就不小心將棒棒糖掉到地上。吉米一直哭，因為吉米的媽媽不准吉米將棒棒糖再撿起來吃。最後他的媽媽告訴他：「別這麼笨，你不該為了一支棒棒糖而這麼傷心」。



吉米的媽媽並不瞭解，不管失去的東西是大還是小，我們都會感到傷心的。最近你可能剛失去一樣很大的東西，而且感到非常傷心。

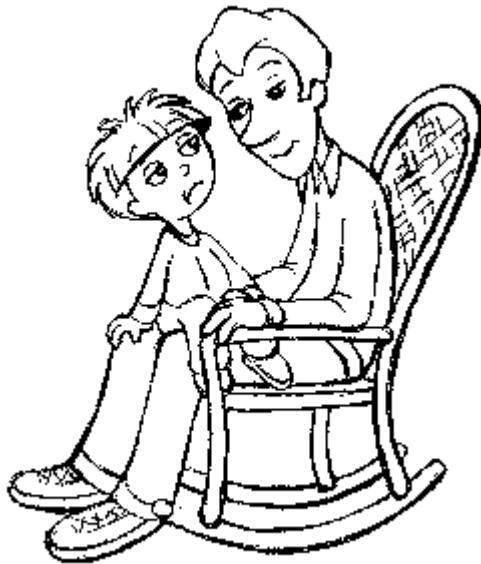
請勇敢的說出你的傷心、生氣、或是害怕，說出自己的感覺並沒有什麼不對，即使有人告訴你這麼做是不好的。當然，如果你已經不傷心了，也不需要因為旁邊有人希望你表現傷心而繼續感到傷心。

現在你感覺如何呢？

當你想起一些失去的東西時，是什麼感覺呢？

練習三 安慰

不久之前，我們的兒子愛立克丟掉了他收集很久的心愛硬幣。他並沒有告訴我們，因為他擔心我們會罵他。他對自己感到生氣，也覺得很傷心。愛立克的哥哥——班知道他的事情之後，鼓勵愛立克將這些事情告訴我們。



愛立克含著眼淚傷心得告訴我們他掉了心愛的硬幣。雖然我們感到生氣，但是我們依然能夠瞭解他的傷心並且給他安慰。那天，愛立克終於瞭解，當我們傷心的時候我們可以要求別人的安慰。別人的安慰會幫助我們不再那麼傷心。

當你感到傷心的時候，你也可以隨時要求其他人安慰你，像是你的家人。你可以說：「我感到很傷心，而且希望你能夠安慰我」。當有另一個人和你一起分享你的傷心時，相信你一定會感覺好多了。

當你傷心的時候，你希望誰來安慰你呢？寫下他們的名字，或是將他們畫出來。

練習四 你的優點

我們的一個朋友愛倫，他的母親剛因為一場漫長且痛苦的疾病而過世。從那一天開始，愛倫身邊的事情都變的不對勁。他的功課表現一直下滑、他總是和朋友打架、他和他的爸爸、阿姨總是處不好。他以前是一個漂亮、聰明、有禮貌的小女孩，在他的媽媽過世之前，他非常喜歡自己的。現在他覺得自己好醜、粗魯而且很愚蠢。難道愛倫真的改變了嗎？

通常在一個巨大的災難之後，我們會變的很散漫、無法專心，我們想要與每個人吵架，但最糟糕的事情是我們以為這樣的情況會一直持續下去。其實，這不是真的，這是我們讓自己變得更好的一種過程。

你是一個重要的人，更是一個有獨特價值的人，你是造物者所創造。即使你感覺不好，或是無法表現得很好，即便是像母親過世這麼重大的災難也不會改變你及你的價值和優點。你就和以前一樣的獨特，擁有許多的優點。你只是需要改變你的行為，讓自己回到過去的樣子。

將自己的優點寫下來，這些優點就是大家經常誇讚你以及你總是做的很棒的事情。

練習五 時間會幫助你

上個星期，保羅從學校的溜滑梯上摔下來，而且摔斷了腿。自從那之後，他就一直非常傷心因為他的腿被綁上石膏，而且他想他再也無法踢足球了。他的媽媽不斷的安慰他、關心他，並且告訴他不要擔心，他的腳很快就會好了。但是保羅不相信媽媽，因為他是如此傷心。保羅會變好嗎？

你聽過「一次過一天」嗎？意思是即使今天事情這麼的困難，在經過一些時間和耐心之後，他們都會好轉的。時間總是站在你這一邊，但是仍然需要你的耐心和瞭解，相信事情最終是會變好的。

請記得，隨著一天天的過去，傷心、害怕和生氣，都會一點點的消失在過去，快樂也會一點點的增加。

在這張紙，或是其他的紙上，畫出在災難發生之前，你正在做你最喜歡的事情時的樣子。

你改變了嗎？

練習六 屬於自己的地方

當我們的小狗尼歐卡還是小小狗的時候，我們總是給他骨頭玩，順便磨磨他的牙齒。就像其他的小狗一樣，尼歐卡喜歡將這些心愛的骨頭藏在一個屬於他自己的地方。

有一天，邁可不小心將一個大箱子壓在尼歐卡藏骨頭地方的上面，尼歐卡沒有辦法再拿到他的骨頭和玩具。尼歐卡相當傷心，而且不斷找麻煩，他開始咬家具和衣服。這些都是因為他太想念他的玩具和骨頭。

就像尼歐卡一樣，人也都需要一個自己的地方來放自己心愛的東西。也許你剛經歷一個很大的災難，也許你失去了所有東西。如果你還沒有一個屬於自己的地方，那你應該趕快找一個這樣的地方。這件事情對別人或許不重要，但是對你卻非常重要，而且你有權力擁有這樣一個地方。在這個地方，或許你會想要放：

- 一些心愛的石頭收集
- 一個特別的玩具或娃娃
- 一張寶力親手畫給你的圖
- 彈珠
- 一台玩具小汽車
- 還有許多其他的東西

我們必須非常注意，你一定不喜歡你的兄弟姐妹或朋友碰你的東西，因此我們必須記住要尊重別人的隱私，不管你是小朋友還是大人。

請在這裡畫下你最喜歡的幾樣東西。



練習七 信心

除了那隻叫做尼歐卡的狗以外，我們的魚缸裡還有 25 條美麗的金魚。我們每天都餵這些金魚魚飼料，有的時後我們也餵他們吃一些特別的食物，例如昆蟲或蚯蚓。每當我們要餵他們的時後，他們都會浮到水面迎接他們的食物。每隔一段時間，我們就會換魚缸裡的濾水器及水草，這樣一來水就會保持很乾淨，如果其中一隻魚生病了，我們會將那隻魚隔離並且給予治療。

如果這些魚會思考，他們會知道他們從不缺任何東西，因為我們一直都在照顧他們。不論何時，他們生病或是餓了，我們總是在那兒，即使魚兒們不知道。

這個世界就像是一個大魚缸，有的時後我們覺得餓、傷心、痛苦、或是碰到困難。我們都以為沒有人關心我們，可是，千萬要記住有一個人一直在關心著我們，那就是上帝，他一直都在那裡關心著我們。

或許你曾經向上帝禱告，但是你是否曾想過要寫封信給上帝呢？你可以告訴他你的感覺和想法，你可以感謝他賜予你平安，你也可以告訴他你和你身邊的人的希望。

上帝用很多種方法幫助你，有的時後透過你身邊的人幫助你，有的時後透過樹木、陽光、雨水及大地給你營養來幫助你。

其實他也可以直接和你說話，他會回應你的禱告並且幫助你的心中充滿愛。

在這一頁裡，你可以寫一封信給上帝。



練習八 茫然

你還記得我們的朋友愛倫嗎？自從他的母親去世以後他一直非常混亂，他的祖母告訴他，他會與媽媽在天堂相見，所以愛倫一直等，他看著天空卻沒有看見媽媽。愛倫的爸爸說媽媽在睡覺，但是媽媽不在床上。愛倫的朋友說，愛倫的媽媽被埋在墓園裡.....可憐的小愛倫，他不知道應該怎麼想或是應該要相信誰？

當發生了一個災難，我們總是會有許多無法回答的問題，像是發生了什麼事情？

為什麼會發生在我身上？

那些消失的人發生了什麼事情？

為什麼爸爸媽媽的行為如此怪異？

這些事情什麼時候會再發生？

為什麼大人不能告訴我全部的事情？

為什麼我的生活變成這樣？

什麼時候可以回家？

大人的回答有時後讓我們更加混亂，他們總是說：

是上帝的旨意

要忍耐

這是命啦

生命總是這樣 充滿痛苦

去問你媽媽

是魔鬼在做怪

是上帝在處罰我們



我們並不同意這些答案，尤其是那些責怪上帝的部份。上帝不會用災難來處罰你或是任何人，你有資格得到更好的答案，我們建議你去找一位你相信的人，或許是你的老師、一位家裡的朋友、牧師或是家庭醫生。

練習九 記憶

不久之前我們的一位朋友蘇西，當他和他的家人一起旅行時，他們的車子被後面的車子撞上了。蘇西、他的媽媽和弟弟因為坐在後座，因此受了非常嚴重的傷。他們待在醫院裡好幾個星期，現在他們都已經好了。但是，現在蘇西每次坐車總是感到十分害怕，他的弟弟則是每天晚上都做惡夢。

你或許也經歷過一些災難，你也會做惡夢或是出現恐怖的經驗。這些都是正常的反應，任何一個人在經歷了災難之後都會有很多不好的回憶，不過這是身體和心靈康復的一個過程。

當你做惡夢或是感到害怕時，一定要找人幫助你安慰你，如果你找那個的人嘲笑你，那就再另外找一個。

在這張紙的背面畫下你曾經有過最恐怖的記憶

練習十 你的感覺

珍的貓咪米思不見了，沒有人知道是怎麼一回事。可能是珍的媽媽忘了關門，也可能是珍放學回家時不小心將門開著，總之米思不見了，珍感到難過極了！

你覺得珍會有什麼感覺？對了！你猜對了，珍感到非常傷心，珍失去了最要好的朋友，而她能夠做的就只是哭泣。她覺得很生氣而且想要打人或丟東西出氣，她對媽媽生氣、也氣自己這麼倒楣。珍也感到很自責，因為她應該要好好照顧米思，也不應該對媽媽發脾氣。珍覺得發生了嚴重的事情，她的米思也永遠不會回來了。這些不好的感覺在珍的心裡一直出現，珍不知道該怎麼感覺或思考，即使大人們告訴她該如何或是她不該如何。

許多大人可能會說：

這沒有什麼好哭的，我們再買另外一隻給你

你為什麼這麼愛哭

勇敢一點 不要害怕

女生不應該生氣

為這種事情覺得自責很愚蠢

別那樣子想

看吧！為什麼不把門關好

不要哭，哭不能改變什麼

大人們這樣說，是因為他們對於你的傷心感到難過，也想要幫助你。不管遇到什麼樣的災難，每一個人，不管年紀，都會出現強烈的感覺。例如：生氣、害怕、傷心、或是罪惡感，這些都是非常自然的反應。你也可以有這些感覺，並且應該和其它他人分享這些感覺，你的感覺並沒有不好，這些都是自然正常的反應，也是你的一部份，爲了要讓自己過得更好，這些感覺的出現也是必要的。



你的感覺本身並沒有什麼不好，但是你怎麼處理他們就是一個問題了，如果你將這些感覺藏在心裡那會非常傷害自己。如果你放肆地大叫撒野，那也可能會傷到你自己或是其它他人。

重要的是找一個你信得過可以瞭解你也願意幫助你的人，這個人必須要能夠專心地聽你說而且不批評你的感覺。

寫下你經常出感覺到的：

當.....的時後我感到很害怕

當.....的時後我感到很生氣

當.....的時後我感到很傷心

當.... 的時後我感到很自責

這些事情你想要告訴誰

練習十一 你的過去

當我們看到強尼小時後的照片時，我們都非常難過。因為小時後的強尼是一個活潑可愛聰明的帥哥，在學校裡不但功課好也是一個運動健將，在他們的村子裡大家都很喜歡他。當強尼 11 歲的時後，他生了一場嚴重的病，他的脊椎變得僵硬、手腳也不能動了，醫生告訴強尼的家人，強尼大概得一輩子躺在床上。

強尼非常傷心，甚至想去死，他的家人不斷鼓勵他，但是強尼只想躺在床上看電視，因為他覺得實在沒有什麼理由再活下去。

我們為強尼做的第一件事情就是拜訪強尼的家人，我們問他們強尼有哪些優點？有哪些事情是強尼一直做得很棒的。很快得強尼和他的家人都瞭解到有許多的優點和事情並不會因為強尼生病而改變，有許多事情就算強尼躺在床上也可以做。從那個時後開始，強尼改變了他的態度。

當我們遭遇一個災難時，我們經常忘記我們曾經擁有快樂的生活，也忘了我們曾經喜歡的事情、及我們過去多麼喜歡做那些事情。我們或許無法回到過去，但是我們一定記得，就像是強尼，你可以決定那些過去的日子是能夠再回來的。

寫下或畫出在災難之前你最喜歡做的事情，看看這些事情，挑出一些你現在想要再做做看的。



練習十二 你的現在

強尼將自己過去喜歡做的事情寫成一張清單，當他看完那張清單之後，他瞭解到還有那麼多事情可以做，但是他並沒有去做。第一件事情就是強尼的父母為強尼請了一位家教老師，以前他這麼喜歡上學，現在他們讓老師到家裡來。強尼也記得過去他是多麼喜歡唱歌，他現在可以每天聽兩個小時音樂，他能夠練習自己喜歡的歌曲，這樣子，當姊姊彈奏吉他時，他可以一邊唱歌。強尼過去也是個漫畫迷，現在他可以讀很多漫畫書並且記住這些故事，這樣他可以說這些有趣的故事給醫院的孩子們聽，這些孩子是他在醫院六年的玩伴。

強尼終於瞭解，重要的不只是記得過去他有哪些能力？會做哪些事情？還必須要繼續做這些事情，並且學習其他新的事情。你也可以看看自己的優點和能力清單，並且決定要再繼續做哪些事情。寫下五件你將繼續做的事情，你要從哪一件開始呢？

練習十三 你的未來

強尼並不滿足於讀書、唱歌或是學習說笑話，他希望他的生活更有趣一些。當他告訴他的父母他想要讀完高中並且上大學，每個人都以為他瘋了，並且嘲笑他。雖然強尼的家人知道強尼進步很多，但是讀大學對強尼來說真的太冒險了。現在強尼可以用一隻手餵自己吃東西、他能夠移動他的頭和其中一隻腳，而且強尼也學會如何操作電動輪椅，但是強尼真的能夠上大學嗎？



在那個時候，我們又再度拜訪了強尼和他的家人。我們鼓勵強尼為他的未來作計畫，想像當他達到他的目標時，他會有什麼感覺？他的生活會變成什麼樣子？強尼知道上帝會保佑他並且給予他智慧和力量達成目標，而我們知道強尼並不瘋狂，他的夢想會成真。

任何事都有可能，在你的生命裡，你將一些目標放在心上，必且努力去做，你就會達到這些目標。當然，你不用今天就決定你的未來，你依然可以繼續上學、參加你喜歡的運動項目、作一個好朋友、好學生、兄弟姊妹，或是快樂的和你的朋友相處、做清單上你喜歡的事情。如果你遇到任何疑問，都可以找你信任且尊敬的人，請他們幫助你。

在下一頁，請畫出你想像當你成為一個成功而且快樂的大人時，你會是什麼樣子？

在你完成這個練習以前，你想知道強尼後來怎麼樣了嗎？

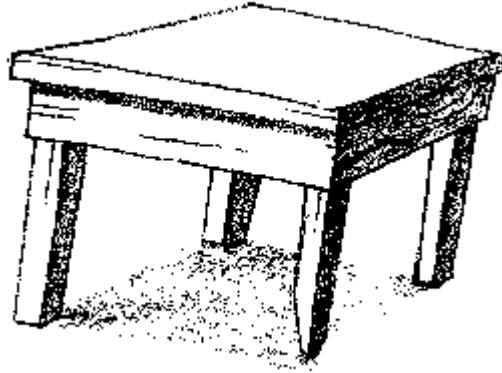
感謝所有相信強尼的人，你們的相信給予強尼許多幫助和支持。強尼透過與學校連結的收音機讀完高中，後來他坐著輪椅上大學，在八十位學生中以最優秀

的成績畢業並且成爲一位律師。

就在三年之後，他終於達成他的夢想，做到沒有人相信他可以做到的事情。他成爲明尼蘇達州的總檢察長。現在的他依然是坐著輪椅完成所有的事情，依然喜歡在重要的場合中講笑話、唱歌給大家聽。

練習十四 你的成長

我們的朋友李碰到一個難題，他不知道該怎麼辦？他的祖母送給他一張大書桌，要讓他做功課、畫圖，那是一張堅固而且漂亮的書桌，但是這張書桌的四隻腳中有一隻比較短，因此這張桌子總是搖搖晃晃。



你非常漂亮而且堅強，你的生命中也有四件重要的事情，就像桌子的四張腳

- ▶ 你有一個身體，讓你健康及強壯
- ▶ 你的心智，可以學習並且感覺你的情緒
- ▶ 你有社交能力，讓你成爲一位好朋友
- ▶ 你有靈性，讓你能夠愛上帝及所有的生命

在經歷一個災難之後，我們經常會像桌子一樣搖搖晃晃，因爲我們忘了照顧屬於我們的這些部分，以致於不能順利的成長。我們建議你用下面的方法照顧自己：

FÍSICA:



MENTAL:



SOCIAL:



ESPIRITUAL:



身體方面：

- 吃健康的食物
- 每天睡滿八個小時
- 保持身體乾淨
- 盡量去玩而且常跑步
- 遠離抽煙的人

心智部分：

- 在學校專心學習
- 認真做功課
- 和你信任的人分享你的感覺
- 瞭解你的家人和朋友們也是在受苦的
- 每週讀一本書

社交部分：

- 作一個好兄弟姊妹、子女及朋友
- 交新朋友
- 愛別人並且與他們分享
- 尊重他人的權利
- 在不傷害別人的情況下，保衛你自己的權利

靈性

- 每天花一些靜默的時間與上帝講話
- 學習愛護及照顧大自然
- 照顧你的小動物與植物
- 照顧屬於你的事情及你身邊的人
- 記得上帝是愛你的，你是他的小孩

你想要如何照顧你自己的這些部分呢？

身體

心智

社交

靈性

你想要採取哪些行動來照顧自己這些部分呢？

身體

心智

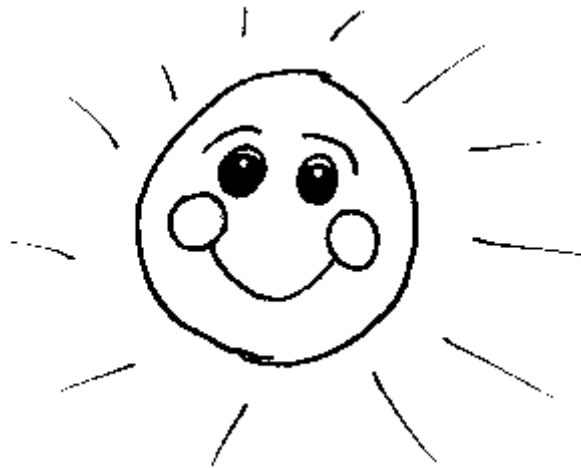
社交

靈性

練習十五 全新的你

我們即將舉行一個盛大的宴會，所有在這本書裡出現的主角都被邀請，包括吉爾、羅斯、愛林、保力、克麗思汀、愛瑞克、班，還有米思（他回來了）....還有這些人的家人，但是我們最重要的客人是——你。

我們想要慶祝你已經恢復健康了，你經歷了一場災難，但是現在你復原了。你現在比以前更聰明也活得更好，因為你學會怎麼生活下去。



你想要參加這場宴會和我們一起慶祝自己的康復嗎？現在的你比以前更聰明，堅強、充滿愛、也更了解自己。有太多值得你為自己慶祝的理由，接下來的日子你可以好好享受你在這些練習裡所學會的事情和能力。

和你的家人、朋友、同學分享你的康復經驗，未來你也可以隨時復習這些練習。感謝上帝給你的保佑及幫忙，總之還是要恭喜你。

你打算怎麼慶祝你的康復呢？

黑暗森林裡的一道光

陽光照進山谷，黎明的到來，讓山谷中的所有東西都變得這麼美麗。一條閃著金光的小河流過山谷中美麗的森林。森林中的大樹和美麗的花兒在燦爛的陽光下成長，每天下午溫柔的小雨也會輕飄過山谷，為這些樹和花兒帶來清新的感覺。除了貓頭鷹在一晚的工作之後，即將好好睡一覺之外，森林裡的動物紛紛甦醒，小鳥和其他動物的到來像是在宣佈美好的一天已經開始了。

熊媽媽輕柔的叫醒他的五個小寶貝：Tammy Tommy Timmy Teresa 還有 Tanya。這些小熊總是喜歡賴床，熊媽媽總是催促他們以免他們上學遲到。小熊們很快的梳洗穿衣服，熊奶奶為他們準備早餐。熊爸爸和爺爺一邊看著小熊們一邊也打理自己準備到森林裡採集花蜜和水果。早餐過後，小熊們給媽媽和奶奶吻別和擁抱後就唱唱跳跳地上學去了。一路上小熊們和一些羨慕他們的朋友打招呼，這些朋友的年紀還太小，所以不能上學只能在草地上打滾遊玩。

就在小熊們快到學校的時候，奇怪的事情發生了。突然間，森林變得很暗，天空開始下起大雨，森林裡出現又大又恐怖的聲音。五隻小熊很害怕，他們緊緊得抱在一起，他們看看四周不了解為什麼突然發生這些事情。突然間，大樹倒了，森林裡的動物紛紛衝出來找尋躲避的地方。小熊們躲在山頂上一個又小又濕的山洞，他們覺得好混亂、害怕得發抖，他們抱在一起互相安慰，也互相保護。

過了一會兒森林好像安靜下來了，這些小熊並不知道又發生了什麼事情？年紀比較大的 Tommy 和 Tanya 看到外面有一道亮光，他們決定到外面看看。不久之後他們回來了，但卻留著眼淚十分沮喪。Tammy 害怕得問他們「外面怎麼了？」，剛開始沒有人回答，不久之後 Tommy 說：「山上的水壩破掉了，裡面的水沖到山下，整個山谷都被淹沒了，爸爸媽媽爺爺奶奶和我們的家都不見了，很多其他的動物都和我們一樣。」

「不可能的！！」Timmy 大叫著

「太可怕了！！」Tanya 用手矇著臉，坐在地上自言自語

Timmy、Tammy、和 Teresa 不相信哥哥和姊姊們說的事情，他們決定走出山洞看看，不久之後他們就知道哥哥姊姊們說的事情是真的。他們心愛的森林已經變成一個大湖，他們覺得好傷心。Timmy 傷心地沿著湖岸叫爸爸。Tammy 躲在山洞裡，他要等到一切恢復以前的樣子才願意出來。Teresa 想到家人和朋友都不見了，傷心地哭了起來。

Tanya 好像睡著了，他不願意相信這些事情是真的，而他也不願意再做什麼。Tommy 敲打每一個樹大叫著「為什麼會發生這些事情？為什麼是我們？」

附近森林裡的動物紛紛趕到，大家都知道小熊們的遭遇和他們的痛苦，也很

想幫助他們和其他因為這個災難受到影響的動物們。老鷹先生組成一個隊伍幫助小動物從水裡出來；狐狸醫生設立第一個救助站幫助所有受傷的動物；有些動物並不知道該做些什麼；有些動物說要幫忙卻什麼也沒做；有些動物到處湊熱鬧甚至偷東西。

羅伯兔提供一個地方給小熊們休息，這個地方是羅伯兔家後面的一個小山洞，雖然那個地方有些不舒服，但是小熊在那裡非常安全。大家都知道，這只是暫時的，等大水退去他們會回家重新建立他們的房子。小熊們非常感謝羅伯兔的幫忙，他們知道除了這裡，他們沒有其他地方可以去了。

幾天之後，Tanya 和 Tammy 發現每次小熊們感到傷心害怕的時候，羅伯兔媽媽也會感到很難過，兔子們表現得很有精神的樣子，不受小熊們痛苦感覺的影響。Teresa 和 Tommy 對於要向羅伯兔家人要求任何事情感到難為情，因對他們總是對小熊們那麼好。每個人都感到混亂、心情不好、傷心和害怕，但是他們都不知道該怎麼說。有時候小熊們整天都在睡覺，所有的事情都讓其他人幫他們做。有些其他的動物也想要幫助小熊們，但是他們也不知道該怎麼做？

一天一天過去，小熊們覺得情況越來越糟糕。Timmy 經常抱怨他的「全身性頭痛」，Tammy 總是神經兮兮，整天想著災難以前的生活還幻想著熊媽媽會回來（大家都知道熊媽媽已經死了，不會回來了）。Teresa 非常非常傷心，每天都一直流淚，半夜還會大哭，森林裡一半的動物都被他嚇醒。Tommy 變得很粗魯，還經常與他的兄弟姊妹打架，有時甚至會打那些想要幫助他的人。Tanya 變得無精打采，對什麼事情都沒有興趣，每天晚上都做惡夢嚇醒。

這些問題發生幾個星期之後，羅伯兔家人決定要請獅子醫生來幫助這些小熊。獅子醫生檢查過每一個小熊後，他微笑著向小熊說「恭喜你們，小熊朋友們！」「注意聽喔！我是說『恭喜你們』，因為你們並不像森林裡一些其他的動物那麼糟糕，我知道你們一直希望自己在這個恐怖的災難之後能夠表現的很好，你們想要趕緊恢復，不再依賴其他人，你們只是還不知道該怎麼做罷了！」

Timmy 說「如果我沒有那麼糟，為什麼我全身都感到很痛呢？」，Timmy 說完之後，其他的人都紛紛點頭表示同意。

獅子醫生笑著回答「你有沒有過因為早上吃太多水果而肚子不舒服呢？」小熊們點點頭，獅子醫生繼續說「如果吃過藥之後還是覺得不舒服和胃痛呢？」Teresa 回答「會覺得很不舒服，然後會吐」

「吐過之後你覺得如何？」獅子醫生問。

「很奇怪！當我吐完之後，我就覺得好多了！」Tammy 說

「是啊！」「吐的感覺很不舒服，但是當我們吐過之後，我們就會覺得好多了。這是你的身體試著要將讓你的胃不舒服的東西排出來，當我們把消化不良的

東西吐出來之後，我們的身體就開始復原了！」

「我了解醫生說的，但是我不了解現在我們怎麼了？」Tenya 說。

醫生繼續說「你們剛經歷一個恐怖的災難，對你們來說就好像是胃痛一樣。你們吞下好多痛苦、害怕、和生氣，你的身體需要將這些東西吐出來。如果你們不讓這些東西出來，那這些東西可能會讓你生病的。」

「那也就是為什麼 Timmy 總是全身痛，早上起不來。Tammy 總是神經兮兮，不想活下去。Teresa 一直感到傷心流淚。Tommy 老是和別人打架，心情不好。Tenya 總是想要躲起來，什麼也不想做。其實你們每個人都在用不同的方式減少自己的痛苦，這個時候一定要找一個你信任的人向他說說這些感覺，這樣會讓你好過多了。」

「喔！我瞭解了，我們現在就好像是消化不良，需要吐一下讓自己可以恢復健康。」Tammy 說。

「太棒了，Tammy」醫生說「你真的好聰明，當我們經歷一個像森林水災這樣的災難之後，每個人都有不同的反應，就像你們五個。」「我看過很多人因為不願意讓自己將痛苦生氣吐出來，所以一直沒有恢復健康。對一些人來說，要說出自己的感覺和想法可能會有一些不舒服，還不如就放在心理，但是，時間一久，情況會變得更糟。要說出來變得更困難，自己的感覺也變得越來越糟。這種情況下的人，就需要特別的幫忙了。」

「還好，你們都已經準備恢復健康了，羅伯兔爸爸和媽媽非常照顧你們，我也將一起幫助你們恢復健康，接下來的每一天，你會覺得自己的情況越來越好。或許你還是會覺得有些傷心，就是剛吐完的一段時間，你的胃還是有些敏感。還記得嗎？森林水災的那一天，當你們走出山洞的時候，森林裡一片漆黑，但是現在森林又亮了起來！」

之後，小熊們又和醫生見過幾次面，還有一些其他在森林水災中受傷的其他動物們，大家互相說著對於這個悲慘經驗的想法。當大家都已經比較好的時候，獅子醫生向大家說再見，並且告訴大家，只要大家需要見他，可以隨時打電話給他。

現在，小熊們已經恢復健康了，他們一天比一天好，森林裡的大水也已經退去，山谷又恢復以往的美麗。小熊們為自己建了一個家，再度在森林裡享受有趣刺激的森林冒險。雖然他們有時候還是會想起過去的事情，也會覺得傷心，但是，這些都是正常的，重要的是，讓自己保持信心繼續向前走去！！

作者介紹

吉伯特·布來森·拉薩博士自一九七二年即定居於北美的哥倫比亞，是 LLC 阿曼塔國際組織的創辦人兼總裁，投注畢生精力於訓練督導社會與組織變遷的引導者工作。他也是一位社會心理學家、組織顧問、教育家，出版了二十八本相關著作，更以率先於拉丁美洲等國家從事引導、組織發展、短期系統治療 (brief systemic therapy)、危機處理和壓力管理而聞名國際。

一九八六年起，在累積許多與哥倫比亞阿米諾災民工作的經驗之後，拉薩博士和其妻子兼同事瑪莉亞·瑪西迪·沙曼多·迪亞茲開始投入天然和社會災難後之社會心理重建工作，並自此展開為期十五年的研發訓練災難處理引導者之旅，足跡遍及多國。目前拉薩博士同時也是國際引導者協會 (IAF) 的國際副主席、許多專業團體和組織的會員。

沙曼多博士則是位臨床心理學家和教育者，擁有引導、短期系統治療、教育和神學的博士後研究學位。她也是阿曼塔國際組織的共同創辦人、艾林國際組織的教師會員、IAF 社區外展專案小組的共同創辦人，更是拉丁美洲虛擬教育督導系統的開創者。

在工作餘暇，「吉爾」和「梅查絲」(暱稱)的共同興趣是自然攝影、古典音樂、訓練洛威拿犬、彈奏哥倫比亞傳統音樂、研究社會神學。他們育有五個兒子，年齡皆在二十二歲至三十六歲之間，同時已有三個孫子。

欲索取進一步資料請洽：

LLC 阿曼塔國際組織

地址：Calle 54A, #15-64

郵政信箱：Apartado Aereo 50717

聖塔菲·迪波高塔，哥倫比亞

電話：+571-345-2724, 傳真：+571-345-2072

美國郵政信箱：Postnet#103014, P.O.Box 02-5488, Miami FL33102-5488

美國傳真及語音信箱：(206)888-4386

中文版聯絡單位：開拓文教基金會

電話：(02) 2508-4612

傳真：(02) 2508-4594

網址：<http://www.frontier.org.tw/>

E-mail：frontier@frontier.org.tw