

幽谷之光——情緒療癒指南

當你無技可施時所能做的五十件事

目 錄

走出陰霾 迎向陽光——「情緒療癒指南」系列手冊.....	I
前言.....	III
簡介.....	IV
如何使用本手冊.....	V
I、存活之道.....	1
第一節：承認失落.....	1
第二節：體驗痛苦.....	2
第三節：尋求安慰.....	3
第四節：承認存在的價值.....	4
第五節：承認你自己的價值.....	5
第六節：過去的你並沒有消失.....	6
第七節：給自己時間.....	7
第八節：準備好經歷起起伏伏.....	8
第九節：慢慢來，你需要休息.....	9
第十節：規劃生活活動.....	10
第十一節：避免做不必要的決定.....	11
第十二節：接受關懷.....	12
第十三節：尋求支持.....	13
第十四節：讓你的生活充滿生命力.....	14
第十五節：再次確認信念.....	15
第十六節：了解自殺.....	16
II、復原之路.....	17
第十七節：面對悲傷.....	17
第十八節：對自己慈悲.....	18
第十九節：運用你的判斷力.....	19
第二十節：了解危機.....	20
第二十一節：埋葬幻想.....	21
第二十二節：運動.....	22
第二十三節：面對你的回憶.....	23
第二十四節：期待成果.....	24
第二十五節：接受你的悲傷.....	25
第二十六節：疏通你的憤怒.....	26

第二十七節：了解你的恐懼.....	27
第二十八節：面對你的罪惡感.....	28
第二十九節：爲了康復而進食.....	29
第三十節：避免上癮.....	30
第三十一節：寵愛自己一下.....	31
第三十二節：寫手札.....	32
第三十三節：以你自己的速度前進.....	33
第三十四節：認識自己的進步.....	34
III、成長之旅.....	35
第三十五節：繼續前進.....	35
第三十六節：專注於光明面.....	36
第三十七節：準備新生活.....	37
第三十八節：開始生活吧！.....	38
第三十九節：學些新東西.....	39
第四十節：重新發現自己的創造力.....	40
第四十一節：追求全人的成長.....	41
第四十二節：成爲你希望變成的樣子.....	42
第四十三節：與人分享.....	43
第四十四節：準備好面對回憶.....	44
第四十五節：欣賞周圍的所有事物.....	45
第四十六節：感恩.....	46
第四十七節：爲自己做選擇.....	47
第四十八節：體認你的成功.....	48
第四十九節：慶祝你的成功.....	49
第五十節：慶賀生命.....	50
後記.....	51
作者介紹.....	52

前 言

我的 神，我的 神，
爲甚麼離棄我？
爲甚麼遠離不救我，不聽我唉哼的言語。
我的 神阿，我白日呼求、你不應允，
夜間呼求、並不住聲。

我如水被倒出來，
我的骨頭都脫了節。
我心在我裡面如蠟融化，
我的精力枯乾、如同瓦片，
我的舌頭貼在我牙床上，
你將我安置在死地的塵土中。

耶和華阿、求你不要遠離我，
我的救主阿、求你快來幫助我。

詩篇 22

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。

吉伯特·布來森·拉薩
(Gilbert Brenson-Lazan)
2.5.2001 哥倫比亞

如何使用本手冊

本手冊可以依照個人情形來運用，你可以每天讀一或二節。因為每一節都設計成連續但可各自獨立的單元，你可以逐步地發展這些觀念。例如給每一個單元充分的時間、反思和能量來完成每一個階段，透過做練習、寫下你個人的觀察筆記，如此，你可以定期回顧以前所學到的觀念，並預估自己未來的進展。

如果你決定要跳過前面幾節的練習和體驗活動，你可能會錯失許多學習的機會，或者因為斷章取義的關係，其中幾節看起來甚至會有些可笑。

無論如何，我們的經驗是當人們組成小團體彼此協助時，學習的進展最大。如果您對於這套工作模式有興趣、想獲得更多相關資料，或是想取得本手冊，英文部份請向國際引導者協會(IAF)網站的災難處理虛擬圖書館免費索取。中文部份請聯絡開拓文教基金會 (<http://www.frontier.org.tw>)。

其他資訊請洽：

英文

國際引導者協會社區外展專案小組

網站：<http://iaf-world.org>

EMAIL:COTF@iaf-world.org

中文

開拓文教基金會

網址：<http://www.frontier.org.tw>

EMAIL：frontier@frontier.org.tw

電話：02-25084612

I、存活之道

第一節：承認你的失落

- ▶這就像是人間地獄。
- ▶一陣可怕的怒吼之後，隨之而來的是尖叫、毀滅、混亂、痛苦至極的呼喊以及死亡。
- ▶就那麼少少的幾句話，卻永遠地改變了你的生命。
- ▶雖然看來就像世界末日一般，其實是「你的」世界結束了。
- ▶也許你還在掙扎、仍不相信悲劇真的發生在你身上。
- ▶就算你不相信，這些事情仍然日日夜夜在你腦海中盤旋不去。
- ▶真的發生了！這是事實！
- ▶接受它。這是一個重大的、可怕的失落。
- ▶請列出五項對你最具嚴重的失落：
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)
- ▶你沒有因此而發瘋，已經是奇蹟了！
- ▶你有其他選擇的：你擁有你的神、你的價值觀、一些好朋友和你的能力，最重要的是，你仍然活著！
- ▶你會活下來的！

第三節：尋求安慰

- ▶ 失落是生活的一部份，也表示你還活著、你是人、你有人的七情六慾。
- ▶ 它也是愛的一部份。
- ▶ 凡曾經在生命中勇敢去愛人或某樣東西的人，都知道失去所愛的感覺是什麼樣子。
- ▶ 現在你的任務是開始一個漫長的旅程：從失落的原點出發，走向必然會啟動的康復之旅。
- ▶ 你將以最直接但最緩慢的方式走完康復之路。
- ▶ 與曾經經驗失落或刻正處於相同處境的人為友，可以略微減少你的痛苦。
- ▶ 請列出此時能夠安慰你的人：

觀察：

第四節：承認存在的價值

- ▶ 遲早你會覺得好過很多，一定的。
 - ▶ 你勢必無法逃避這些感覺，除非你要像現在一樣一直不變。
 - ▶ 唯一的懷疑，往往就是從你自己的恐懼蘊育出來的。
 - ▶ 復原的過程都會有開始、中間和結束階段。
 - ▶ 你是如何開始的？始於一個悲劇嗎？請寫下事件的摘要：
-
- ▶ 想想已經有的開始的那些部份，你會得到一些慰藉的。
 - ▶ 請記得：這個過程會結束的，而且結束會來得比你想像的快。
 - ▶ 明天終究會來臨，事情會過去的。
 - ▶ 時間是站在你這邊的，時間和自然的定律是你很有力的盟友，即使你現在感受不到。
 - ▶ 神創造我們的目的是要我們活下去。

觀察：

第五節：承認你自己的價值

▶ 不要用下面這幾段話來騙你自己：

「如果我曾說出來..就好了」

「要是我沒有做那件事就好了」

「要是我再多..就好了」

「要是那時候我能..」

「要不是因為..」

……等等

▶ 忘掉「要是那時候我..」這類的話。

▶ 這些「如果」並不存在，從來不曾，以後也不會存在。

▶ 你不是只擁有那些傷口和傷痕而已。

▶ 在悲傷、憤怒、罪惡感和恐懼之下，你的存在是珍貴而美麗的。

▶ 你對很多人來說是重要的，即使你現在可能感受不到這點。

▶ 你是特別的。你是被鍾愛的。

▶ 請想一想：在這個世界上，誰會覺得你對他而言是重要的？將這些人的名字寫下來。

觀察：

第六節：過去的你還在、還沒消失

- ▶ 有時你忘記了吧？你是一個有價值的人，你是神所創造出來的。
- ▶ 你的靈魂是美麗的，即使此刻你並不這麼想。
- ▶ 此刻你的自尊正遭受到嚴重而巨大的打擊。
- ▶ 你可能滿心的憂慮、憤憤不平、不安全感，而且此刻你很可能正強烈自責。
- ▶ 所有這些緊繃的情緒和想法，都只是你現在生活的一部份。
- ▶ 毋須誇大這些情緒和想法，它們只是你在目前情境下自然會產生的狀態，它們並不是你個性的一部份。
- ▶ 請記得過去你所擁有的正面特質、你曾有的積極行動。記住：你會回到那樣子的你，也能夠再表現出你的積極。
- ▶ 請將它們列舉下來：

觀察：

第七節：給自己時間

- ▶ 復原是需要時間的。
你的失落越大，就需要越多時間才能復原。
- ▶ 給它時間吧。
- ▶ 也給你和你所愛的人時間。
- ▶ 你需要時間來復原。
- ▶ 給你自己時間，你值得的！
- ▶ 康復會發生的，因為其實此刻你已開始康復了，要不然你不會正在讀這段話。
- ▶ 請列舉過去幾天或幾週以來，你在身心方面的進步：

觀察：

第八節：請準備好經歷起起伏伏

- ▶ 康復之道並不平順，雖然很多人寧可這麼想。
- ▶ 它其實比較像坐雲霄飛車——沿途起伏不平、顛簸跳動還有惱人的俯衝。
- ▶ 你很快就會注意到，下一波「高峰」會比上一波還高，而下一個「低潮」卻不會比前一次的低。
- ▶ 你正走在正確的方向上。
- ▶ 請寫下你已經克服了哪些事：

觀察：

第九節：慢慢來，你需要休息

- ▶ 請儘可能休息。
- ▶ 請比平常多睡一點。
- ▶ 太過勞累對你的身心都沒有好處。
- ▶ 唯有能量充足，你的心智和體力才能復原。
- ▶ 請靜坐沈思。
- ▶ 休息是爲了維持你的健康。
- ▶ 請訂出休息和睡眠的計畫：

觀察：

第十節：規劃生活活動

- ▶ 不休息的時候，來點好玩的吧！
- ▶ 休息、工作和令人愉悅的活動交替進行，會對康復更有幫助。
- ▶ 「適當的休息」不等於一天到晚躺在床上或逃避現實。
- ▶ 請持續活動。
- ▶ 當你仍處在混亂中時，請依循一套嚴謹的時間表生活，如此你會感覺生活有平衡感、有所依靠。
- ▶ 請在此列出你下週的時間表：

	早晨六點	早晨八點	早晨十點	下午二點	下午四點	下午六點	晚上八點
週日							
週一							
週二							
週三							
週四							
週五							
週六							

其他活動：

觀察：

第十一節：避免做不必要的決定

- ▶請做好心理準備：有時你會變得很敏感易怒。
- ▶你可能也已經注意到了，這些日子以來你好像總是心不在焉。
- ▶這段時間請避免做不必要的決定。
- ▶由於這些時日以來的改變，你已經蠻痛苦了，實在不需要再給自己製造更多痛苦了。
- ▶對於那些不是很必要的、額外的改變，請三思。
- ▶有哪些決定是你和你的家人可以延後幾天或幾週才定案的？

決定：

定案日期：

觀察：

第十二節：接受關懷

- ▶ 此刻，就接受別人的照顧吧。
- ▶ 請接受你的朋友、鄰居、親友、專業助人者的關懷與了解。
- ▶ 你的情緒創傷是真實的、痛苦的，而且會使你衰弱。一點點的情緒關懷會對你大大有益。
- ▶ 請勇敢接受別人的幫助和關懷。
- ▶ 最近這些時日以來，誰曾經對你表示關懷？

未來有誰可以關懷你？

觀察：

第十三節：尋求支持

- ▶ 請不要害怕說出你的需求。
 - ▶ 說出需求會是你所能做的最人道的舉動。
 - ▶ 就是現在，請採取行動加入或自己組織一個當地的支持團體。
 - ▶ 請動員你所有的親朋好友也加入吧。
 - ▶ 透過禱告、靜坐沈思與神對話，會是你最好的支持和力量來源之一。
 - ▶ 你要求什麼？向誰？
-
- ▶ 同時請注意到一件重要的事情：你不會想要極端到自己什麼都不做只靠別人的，那只會更傷害你。
 - ▶ 如果你經常要求別人替你做自己可以完成的事，反而對你的自尊和心理健康有害。
 - ▶ 過度依賴會阻礙你的康復。
 - ▶ 目前你所提出的需求中，有那些是可能可以靠你自己的努力就解決的？

觀察：

第十四節：讓你的生活充滿生命力

- ▶請讓你的生活中充滿有生命力的、你喜歡的東西。
- ▶就如同你一樣，這些東西也是有生命力的。
- ▶當你的身體和心理都接觸不到有生命力的東西時，反而什麼事都做不了。
- ▶除了你的朋友和家人，你也可以納入以下各項：
 - 一株新盆栽
 - 一隻小流浪狗或小貓
 - 各式各樣的鮮花
 - 一隻金絲雀
 - 新鮮水果
 - 其他
- ▶請儘快建立你個人的生活空間，不管這個空間有多小。
- ▶請好好照顧你個人仍然擁有的財物。
- ▶你能在目前所住的地方找到一個專屬於自己的空間嗎？

- ▶但請小心，不要陷入自我中心、過度競爭、專斷或不誠實的另一個極端。
- ▶上述之極端不但無法體貼別人及其個人空間，而且也會傷害你自己。
- ▶你會有上述的反應是很正常的本能，但這種表現將會傷害你和其他社區居民，而歸屬於某一社區的感覺，卻正是你目前最需要的。
- ▶請想想你的行為後果。
- ▶你打算如何平衡你的個人利益和其他人的？

觀察：

第十五節：再次確認信念

- ▶請找出以往能給你帶來力量的、並且是你所相信的精神信念。
- ▶請和別人談談這些信念。
- ▶如果你自己想不出來，去找那些願意跟你分享信念的人們。
- ▶哪些宗教信念或儀式曾經能讓你感受到力量和內在平靜？請至少想出一個過去曾有過的經驗。
- ▶請一次又一次地重覆去想。
- ▶請在此寫下來：

觀察：

第十六節：了解自殺

- ▶ 早晚你可能會想要自殺。
- ▶ 考慮到你所經歷的痛苦，你會有這種想法也是很正常的。
- ▶ 但如果這些想法出現的頻率明顯增加，或者你怕失去控制，請立即尋求專業協助。
- ▶ 此刻，憤怒是很正常而健康的情緒反應，但如果你將憤怒轉向你自己，那就不妙了。
- ▶ 畢竟，你才剛經歷了一次令人難以忍受的恐怖經驗。
- ▶ 最重要的是，自殺很傻。
- ▶ 那就好像你用停止呼吸來避免咳嗽。
- ▶ 另一種比喻是：只因為有一張鈔票是假的，你就將所有的錢都丟了。
- ▶ 若想到自殺，請將它當成一種選擇就好，而且是所有可能的選擇中的最後一項（根據你和其他任何兩人所能想到的選擇）
- ▶ 請將你應該活著過完今天的所有正當理由都寫下來：

～～活著是你唯一需要的正當理由～～

II、復 原

第十七節：面對悲傷

- ▶請回想一下，在參加摯愛的人的喪禮中及之後的悲傷階段所發生的事。
- ▶失去原先的生活方式、家、工作、城市、身體的一部份或一份關係，都可能和失去一個人一樣痛苦。
- ▶否認、掩飾、拖延或逃離痛苦無法真正幫忙你解決問題，只會使你的情況更糟。
- ▶任何其他事情都可以、也應該緩一緩。
- ▶你照料情緒傷痕的程度應該就和照顧身體的傷口一樣。
- ▶允許你有充足的時間去感受痛苦，並且花時間由谷底康復起來。
- ▶就是現在！
- ▶你越早開始，就會越早結束。
- ▶抗拒或假裝你沒有任何痛苦反而干擾了你身心復原的發展階段。
- ▶當你拖延著不去面對痛苦時，其實也等於拖延了復原的時間。
- ▶活著，去感受，善用傷痛，是正常的發展階段。你越快開始，它就會越快結束，而你也隨之得到治癒。

觀察：

第十八節：對自己慈悲

- ▶請善待自己、對自己慈悲。
- ▶請接受這個事實：你的心靈受到創傷，需要一段時間來療癒。
- ▶假設你的朋友正經歷相似處境，你會如何幫助他呢？
- ▶就請用同樣的方法照顧你自己。
- ▶接受別人的協助和支持。但別忘了，你也要能善待你自己。
- ▶你正遭遇到許多你不了解的事情。
- ▶有些看來可能有點瘋狂，但若考慮到你目前的處境，這些事其實很正常：
 - 渾身疼痛
 - 怪異的念頭
 - 過動
 - 失眠
 - 做惡夢
 - 沮喪
 - 淡漠無感
 - 雲霄飛車式的情緒變化
 - 注意力無法集中
 - 想死
 - 疲倦
 - 易怒
- ▶上述這些現象都是為了因應外在情境而產生的身心反應，它們是正常、自然而且必要的。
- ▶你能做什麼事來表現你對自己的慈悲？

觀察：

第十九節：運用你的判斷力

- ▶ 為任何發生在悲劇之前、中或後的過失而自責是不會對你有幫助的，不管那些過失是真的或只是你想像的。
- ▶ 請記住：不幸事件並不是對你個人或其他受害者的天譴。
- ▶ 神不會用這種方式對待你們！
- ▶ 請列出一些當今世上不公義的原則：

- ▶ 瞧！生活並不總是公平的，但我們都還活著。
- ▶ 你的某個生命階段結束了，或許是提早結束了，但無論如何，它就是結束了。
- ▶ 生命是由不同階段所組成的，而銜接各階段的則是危機。

觀察：

第二十節：了解危機

- ▶ 危機這個詞是由「危」和「機」組成的。
- ▶ 危機是由兩個概念組合起來的：一組代表「危險」，一組代表「轉機」。
- ▶ 在危機當中，你真的是會有做錯選擇而誤導未來的「危險」。
- ▶ 但在危機當中也會有許多學習、成長、改變的機會。
- ▶ 「轉機」是指開啓一個新階段始、或重新開始。
- ▶ 你是特別的、聰明的、有勇氣的。你能做出正確的選擇。
- ▶ 出現危機並不代表著失敗，沒有在危機當中學習到教訓才是真正的失敗。
- ▶ 有決定權的人是你。
- ▶ 此時此刻，你所面對的「危險」和「轉機」是那些？

危險：

轉機：

觀察：

第二十一節：埋葬幻想

- ▶ 想要挽回過去不但徒勞無功，還會讓你更痛苦。
- ▶ 想要建構一個不可能的未來更是如此。
- ▶ 活在過去或等待不可能的未來出現不只會阻礙你的復原，更會浪費你寶貴的時間和精力。
- ▶ 埋葬幻想會是你面對的難題裡最難的一項。
- ▶ 埋葬幻想，意謂著你以後就不會有幻滅的感覺。
- ▶ 請專注於此時此刻，將時間和能量都用在你的療癒過程。
- ▶ 你可以截取過去的菁華、現在的機會和未來的可能性，重新建構出屬於你的現實。
- ▶ 把時間和精力運用在生活裡——不論是用在你自己或別人身上。
- ▶ 和朋友或支持團體裡的成員簽下協定，約好彼此提醒不要再試圖讓過去起死回生，或等待一個不可能發生的未來。
- ▶ 你仍然執著於某些幻想嗎？其中哪些是最好就此埋葬了的？

觀察：

第二十二節：運動

- ▶ 情緒療癒的重要策略之一是運動。
- ▶ 溫和的身體運動能產生安多酚，而安多酚有加速療癒的功效。
- ▶ 根據專家表示，你每天須要做二十分鐘的心血管加速運動和三分鐘的伸展活動。
- ▶ 你可以：
 - 快步走
 - 上健身房
 - 騎腳踏車
 - 跳舞
 - 做你最喜歡的運動
 - 每天做伸展操
 - 走樓梯上下，不要搭電梯
 - 練瑜珈，太極拳或武功。
 - 帶狗慢跑
 - 舉重
 - 和自己的或別人的孩子一起玩動態的遊戲。
- ▶ 在未來幾週裡，你願意做上述(或其他)哪些活動？

觀察：

第二十三節：面對你的回憶

- ▶如果你覺得過去的相片和東西有助於你度過哀悼的過程，那就保有它們吧。
- ▶但如果相反地，這些回憶反而使你陷入痛苦的循環甚至使痛苦加劇，最好還是放掉吧。
- ▶只要回憶不變成控制你現在的生活，它可以是安慰的來源。
- ▶請寫下和悲劇有關的三項最痛苦的回憶，以及三項最令人高興的回憶：

最痛苦的：

最令人高興的：

觀察：

第二十四節：期待成果

- ▶通常我們投注最多時間力氣去做的，就是對我們最重要的事情，也會是我們的成就之所在。
- ▶期待一個正向的成果，甚至二個或三個。
- ▶請寫下你最重視、最期待獲得的正向成果：
 - 一週內

 - 一個月內

 - 六個月內

 - 一年內

 - 五年內
- ▶花些時間想像你正享受著這些成果。
- ▶在另一張紙上形容一下這些成果，能用畫的更好。
- ▶期待這個時刻的來臨！為這個時刻準備！現在你正在啟動它！
- ▶在獲得這些成果之前，你仍會感覺到憤怒、痛苦、恐懼、悲傷等，以及其他你現在很熟悉的感覺。
- ▶接受這些感覺，但不用刻意去找，要保持注意，但不要天天和這些感覺為伍。
- ▶痛苦就像有些親戚，短期拜訪還可以忍耐，長住的話可就有害你的心理健康了。

～～唯有看得見潛藏事物的人，才有能力去完成那不可能的任務。～～

觀察：

第二十五節：接受你的悲傷

- ▶ 很多人可能會叫你要振作，或叫你不要難過。
- ▶ 他們是好意，因為不忍心看到你一直受苦，而且他們不想因為看見你受苦而覺得痛苦。
- ▶ 不管人們說什麼，一段時間的沮喪是正常、自然而必要的。你絕對有理由如此感覺，而世人無權告訴你應不應該。
- ▶ 明明不快樂、無助還要假裝快樂或有活力，其實是不會有什麼用的。
- ▶ 哭泣是疏通清除悲傷的好方法。
- ▶ 暫時的悲傷是很有幫助的，只要它不變成慢性的自哀自憐或永久性的悲哀。
- ▶ 你有權利悲傷哭泣。即使我們並未親身經歷你的悲劇，我們仍會陪伴你共同哭泣。
- ▶ 當你沮喪時，你有什麼想法和感覺？你可以先寫下來以供後續討論：

觀察：

第二十六節：疏通你的憤怒

- ▶ 每個人在面對失落時都會覺得憤怒，或說至少應該會憤怒。每個人都會！
 - ▶ 你的狂怒和生氣都是正常的、自然而且必要的。
 - ▶ 不要聽信那些「你不該有這種感覺」的話。
 - ▶ 你可以對以下這些東西生氣：
 - 大自然
 - 從你身邊奪走某樣東西或某個人的人或事
 - 人們的冷漠
 - 沒有人懂
 - 命運
 - 運氣
 - 不公平
 - 你目前所處的環境
 - 甚至神
 - ▶ 請在此寫下你最氣的是：
-
- ▶ 此刻，身體的或言語的暴力可以是宣洩你的挫折的方式之一，但這麼做卻可能會推開那些原本能幫助我們療癒的關係，陷自己於孤立疏離。
 - ▶ 你已經受夠了暴力了，再施加暴力或接受暴力實在不是什麼好主意。
 - ▶ 如果你正覺得狂怒，試試看以下的方法：
 - 打枕頭
 - 大叫
 - 打破東西
 - 自己一個人發脾氣
 - 踢一下足球，打個高爾夫球或揮棒打棒球
 - ▶ 當你選擇了表達憤怒的管道、以健康的方式發洩能量時，你能避免無謂的爭辯、意外和疾病。
 - ▶ 處理憤怒最好的方法其實是和你的支持團體談一談。
 - ▶ 當你復原時，憤怒就會消失了。

觀察：

第二十七節：了解你的恐懼

- ▶ 你當然會害怕。
 - ▶ 如果你不會怕，那才奇怪。
 - ▶ 或許你害怕不確定的未來、怕悲劇再發生、不知道明天會發生什麼事。
 - ▶ 在療癒的過程中，這些反應都是正常、自然而且必要的
 - ▶ 害怕也能有效地警告你避開真正的危險。
 - ▶ 請寫下此刻你最怕的：
-
- ▶ 當這些警訊看起來蠻有道理的時候，就值得你去注意了。
 - ▶ 但如果依常識判斷，或你所信任的三個人都告訴你實在沒什麼好怕的，你就可以忽略它們。
 - ▶ 爲了完成這項作業，你可以：
 - 和你的支持團體共同分享你的恐懼和計畫
 - 爲了神一直賜予你的力量、才華和能力而感謝
 - 讀一些能啓發靈性的書
 - 經常向你自己重覆一些正向的念頭，例如：
 - 這些終會過去的
 - 我能從這裡學到什麼？
 - 我不是只有恐懼而已。
 - ▶ 隨著時間過去，一旦你了解了你的那些非理性的恐懼只是過去的陰影在作祟時，它們就會消失了。

觀察：

第二十八節：面對你的罪惡感

- ▶ 你很可能會有些罪惡感。
- ▶ 在療癒的過程中，這些反應都是正常、自然而且必要的
- ▶ 你可能常會這麼想：
 - 爲什麼是他而不是我死？
 - 爲什麼我當初不…？
 - 爲什麼當初我會…？
 - 爲什麼那時候我不…？
 - 如果我曾做…就好了
 - 如果我不曾…就好了
- ▶ 當你想著「如果…就好了」的時候，感覺真是糟透了。
- ▶ 請寫下你覺得有罪惡感的事：

- ▶ 生存者的罪惡感是正常的。從看起來毫無道理的事情中找出意義是人天生的傾向，因爲這麼做能促進新的學習和改變行爲。
- ▶ 但自責過久是有害的、破壞性的，它會阻礙你的康復。
- ▶ 就我所知，沒有任何人能改變過去。
- ▶ 和朋友或在支持團體中談談你的罪惡感可以給你一些不同的想法。
- ▶ 如果你想要而且認爲這是必要的話，你可以向神、向你認爲被你傷害的人祈求寬恕。
- ▶ 接著，就將罪惡感留在那兒吧！

觀察：

第二十九節：爲了康復而進食

- ▶ 情緒療癒有賴於你能否好好照顧自己的身體。
- ▶ 在你的經濟能力範圍之內，儘量吃得健康、飲食均衡，一天三餐。
- ▶ 增加蛋白質的攝取。豬肉、魚、雞肉、蛋、牛奶和豆類都有豐富的蛋白質。
- ▶ 你也可以多吃起士和其他乳酪製品以增加鈣質攝取量。
- ▶ 你也需要從馬鈴薯、蔬菜和香蕉裡多多攝取鉀。
- ▶ 補充維他命 B、C 和鐵質也不錯。
- ▶ 如果你停止進食或亂吃，反而傷害自己和那些愛你的人。
- ▶ 即使你的資源有限，此刻你能做什麼來改善你的營養？

觀察：

第三十節：避免上癮

- ▶ 在你生命中這個特別的時刻，是很容易產生物質依賴或上癮。
- ▶ 小心任何會使你上癮的東西。
- ▶ 用逃避的方法處理不受歡迎的現實只會使事情惡化。
- ▶ 過去你曾用什麼方法來逃避那些不受歡迎的現實？
- ▶ 面對你的痛苦、處理它，不要試著用藥物或酒精來逃避。
- ▶ 酒精和藥物只能使痛苦短暫地消失，但隨即會使你的情緒惡化（沮喪），也會讓你的現實處境更糟（財務狀況和社交問題）。
- ▶ 如果你的醫生開抗憂鬱藥或鎮定劑給你，祇有在絕對必要時才用。
- ▶ 同時請記住：你才是自己康復的功臣，而非藥物。
- ▶ 有很多活動也可能變成依附的對象，像是電視、遊戲、工作、社會活動等。
- ▶ 使你經常心神渙散的東西是不會有任何醫治功效的。

觀察：

第三十一節：寵愛自己一下

- ▶或許你的家人和朋友早已很寵你了，現在輪到你寵愛自己一下了。
- ▶當你年紀很小的時候，你經常喜歡做些什麼事？
 - 洗個泡泡澡
 - 吃霜淇淋
 - 看電影
 - 畫指畫
 - 按摩
 - 在屋子裡裸奔
 - 其他：
 - 其他：
 - 其他：
 - 其他：
 - 其他：
- ▶如果你偶爾要溺愛自己一下，上述清單中有哪些是你最近可以重覆做的？不管是真的做或象徵性地？

- ▶讓你自己沈浸在你真正享受的事情裡。
- ▶悲傷或沮喪的時間長短並不等於你愛的深度或失落的強度，它不能證明任何事。
- ▶你不需要超乎常理地、永遠地受傷。
- ▶真愛帶來生命。
- ▶真愛幫助你發現滿足、快樂和愉悅。

～～神的旨意並非要我們快樂，而是要我們學著讓自己快樂。～～

伊曼紐·肯特

觀察：

第三十二節：寫手札

- ▶ 另一個很有用的策略是每天記下自己的想法和感覺。
- ▶ 這個方法可以有效地引發你的情緒、組織你的思緒。
- ▶ 你毋須真的每天寫，只要在你想要的時候、或是覺得不舒服的時候寫就可以了。
- ▶ 經常回顧你的手札記事，如此你能看到自己的療癒進展。
- ▶ 如果你能接受的話，和支持團體或其他友人分享手札會是有用的，而且不只是對你自己，對他們也會很有幫助。
- ▶ 以下是一個參考範本：

日期：

時間：

今天發生了什麼事、我做了什麼：

我的想法：

我的感覺：

我學到的是：

我決定：

觀察：

第三十三節：以你自己的速度前進

- ▶ 很明顯地，每個人都會要你立刻康復，尤其是你。
- ▶ 很不幸地，康復沒有舉世皆宜的標準，而且要康復很花時間。
- ▶ 每個人有自己的節奏速度。你不須因他人的壓力而放棄自己的療癒速度，也不需因著對時間的偏見而讓步。
- ▶ 療癒之旅有四個階段：

基本需求	過程	所需技巧
生存	適應：通過	身體、心理、社會和靈性的存活
安全	同化：共處	覺察、堅持、反省、順從、分析、觀察、彈性、調適
自主	活化：持續下去	自我肯定、信用、真實、個人成長、賦能、成就、創造力、責任
轉化	結盟：共聚	親密、分享、倡導、凝聚、結盟、雙贏、合作

- ▶ 你目前正在此旅程的哪個階段？

- ▶ 你有權利以自己的方式來處理這個過程。
- ▶ 你有權利依自己的速度來尋求解決之道。

觀察：

第三十四節：認識你的進步

▶ 隨著單元的進展，你可能已經注意到：

- 你較能清楚地思考
- 你的想法越來越有現實感
- 你較能專心了
- 你較能感受到真實的情緒
- 你的身體健康已有改善
- 你較信賴自己了

▶ 請描述你從開始讀這本手冊至今以來的進展：

▶ 現在，回顧一下，並決定你打算如何慶祝自己的成功。

▶ 你比較堅強獨立了。

▶ 你已開始像原來的你了。

▶ 恭喜！你已成功地度過最糟的階段，此刻正以你自己的速度下山。

觀察：

III、成 長

第三十五節：繼續前進

- ▶ 你已知道許許多多事。
- ▶ 你已經知道你能存活下來、痛苦終會消逝、康復是可能的，而且你正走在康復之旅上。
- ▶ 你已通過一次真正嚴苛的考驗，而你也存活了下來。
- ▶ 你已承受巨大的苦難，而且你正在康復之中。
- ▶ 但若就此安於存活和康復是不夠的。
- ▶ 這些悲劇經驗可以幫助你變成一個更完全的人。
- ▶ 在此過程中，你學到的最重要的五件事是什麼？

～～成長之門是由內反鎖的。除了自己，別人是無法為你長大的。～～

克里斯·安格利斯

觀察：

第三十六節：專注於光明面

- ▶ 隨著痛苦消滅，你會找到更好的觀點來看自己的處境。
 - ▶ 你會發現：即使悲劇會帶來許多負面影響，但改變和分離都是生命的一部份，而且對康復也是必要的。
 - ▶ 在悲劇發生前，你的生活有許多美好的那一面，那也是你如此懷念以往生活的原因。
 - ▶ 在悲劇發生前，你的生活中最好的部份（活動、財產、人）是：
-
- ▶ 檢查一下，有哪些是還在你身邊、或是仍可以再建構起來的。
 - ▶ 想看看，即使有過許多痛苦的時分，但也因為這樣的生命經驗讓你今天的生活變得豐富一些。
 - ▶ 你承受過許多失落的苦，但你已度過這些苦難了。
 - ▶ 或許生命無法如你預期，但你也因此變得更有智慧、更堅強。
 - ▶ 請爲了你有力量和勇氣繼續前進而自豪吧。

～～快樂的三要素是：有事可做、有人可以愛、有所祈盼。～～

亞歷山大·查默

觀察：

第三十七節：準備新生活

- ▶ 準備好調整一下，或許不只一下
- ▶ 一個新的生命階段開始囉。
- ▶ 今天正是你往後生活的第一天。
- ▶ 新生活意謂著你要有所改變。
- ▶ 今天就很適合開始預演新生活！
- ▶ 或者，你寧願等到明天才開始？
- ▶ 你須要鼓起勇氣。
- ▶ 這個過程可能很情緒化。
- ▶ 明年你可能還會面臨什麼改變？

～～如果我們沒時間把某件事情做好的話，怎麼會有時間去修改它呢？～～

湯姆·彼得斯

觀察：

第三十八節：開始生活吧！

- ▶ 給你自己機會去認識新朋友、做以前不曾做過的事、去不曾去過的地方、體驗新的想法和生活。
- ▶ 你已經成功地處理初期的情緒反應，而且你知道只有在電視連續劇裡才會有人說「我再也無法愛別人了..愛只會帶來痛苦」。
- ▶ 在現實生活裡，你仍然可以保有完整的和健康的身體。
- ▶ 是時候了，你可以：
 - 換個住的地方
 - 替你自己買或做套新衣服
 - 回學校唸書
 - 換個工作
 - 交新朋友
 - 再次學習如何玩樂
 - 追求自己的夢想
- ▶ 法蘭克·洛依德·萊特曾提醒我們：每個人都是自己命運的建築師。
- ▶ 你想成爲什麼？想做什麼？請詳細描述在一年內你會想變成怎樣、想待在哪裡。

～～如果祇想就保持原狀，我們將永遠無法變成我們用力想變成的樣子。～～

麥克思·迪皮爾

觀察：

第三十九節：學些新東西

- ▶ 該是有信心和希望的時候了！
- ▶ 你想做那個新的運動呢？
- ▶ 你想看哪本書？
- ▶ 你想去學校選修什麼課？
- ▶ 學些新東西！
- ▶ 做些不一樣的事！
- ▶ 請列出五件你不曾做過的、但想要在接下來幾個月當中去做的事：
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)

假裝沒有旁觀者般地跳舞，
假裝你不需要這份薪水般地工作，
假裝你從未曾受傷過似地去愛。

觀察

第四十節：重新發現自己的創造力

▶在悲劇發生前，你是如何表達創造力的？

- 寫作
- 唱歌
- 跳舞
- 烹飪
- 繪畫
- 編織
- 攝影
- 室內佈置
- 玩樂器
- 雕刻
- 發明
- 縫紉
- 做木工
- 說故事
- 畫畫
- 其他：
- 其他：
- 其他：
- 其他：

▶在選擇新舊興趣時，請記得讓自己獨處的活動和眾人參與的活動之間稍微平衡一些。

▶你還能想到其他表現創造力的方法嗎？

觀察：

第四十一節：追求全人的成長

此刻正是你改變生活的好時機。

- ▶ 此時正適合改善你的生活品質和其他事物。
- ▶ 在生理層面：此時正是可以增減幾磅體重，停止用煙慢性自殺，減少你對酒的依賴和規律運動等等的最佳時機。
- ▶ 在心理和情緒層面：此時正是多讀些書，處理仍然在困擾你的情緒，更了解你自己等的最佳時機。
- ▶ 在社交層面：此時正是交些新朋友、分享新的社交活動、改善你和夥伴的關係、和家人更新近等的最佳時機。
- ▶ 在靈性層面：此時正是改變你和神的關係，花些時間禱告，多外出享受大自然等等的最佳時機。
- ▶ 你可能想要尋求支持團體甚或專業人員的協助，以幫助你達成這些目標。
- ▶ 這個月你願意從哪件事開始？請列出一些想法：

生理層面：

心理和情緒層面：

社交層面：

靈性層面：

觀察：

第四十二節：成爲你希望變成的樣子

- ▶「對自己有信心點」就是最有效的方法。
- ▶首先，立下一個簡單、特定而且清楚的目標。
- ▶請寫下一個你的短程目標：

- ▶現在，寫出爲達此目標所需的所有步驟：

步驟	截止日期	我如何知道是否已經做到了？
----	------	---------------

- ▶你並不是一出生就定型的生物。
- ▶你就是你現在的樣子。
- ▶做正確的事，並且將它做對。
- ▶你能夠完成你的夢想，也能變成你想要的樣子，只要你真的下定決心要去做，並學習如何做到。

觀察：

第四十三節：與人分享

- ▶ 每當你開始自憐時，最好的策略就是為別人做些事。
- ▶ 施予和分享會帶來滿足感，而滿足感能產生促進康復的安多酚。
- ▶ 被愛是很令人愉快的。而當你給別人愛時，你也會感到滿足。
- ▶ 這週，你想多和誰共處？

▶ 這週，你想向誰表達你的關愛？

▶ 這週，你想幫誰走過療癒過程？

～～人們通常知道自己正在做什麼、為什麼要這樣做。但他們通常不知道自己的行為對別人的影響。～～

傅柯

觀察：

第四十四節：準備好面對回憶

- ▶如果你持續療癒之旅，偶爾那些過去不愉快的回憶還是會出現：
 - 那些日子中的某一天
 - 當你看到某一特定地點或東西時
 - 當你聞到某些特定味道時
 - 聖誕節
 - 當你聽到某些聲音時
 - 當有人提到那場悲劇或已喪生的人時
 - 沒為什麼。
- ▶做好心理準備..這些反應都是正常的。
- ▶這些現象並不意味著你正在崩潰。你仍然很好、很正常。
- ▶你只是走到雲霄飛車的谷底點，下一波高峰會比前次高峰還要高。
- ▶接受這些情緒吧。它們都是暫時的，而且你還碰到過更糟的呢！
- ▶下次當「那些」回憶又回來時，你會做些什麼？

觀察：

第四十五節：欣賞週圍的所有事物

▶ 當你繼續療癒之旅時，你將會開始對身邊的事物有不同的認識。

▶ 享受它吧！

▶ 每件事都是生活的驚喜：

- 耀眼的夕陽
- 雨後的味道
- 孩子的笑聲
- 森林的聲音
- 輕爽的秋日午後的顏色
- 春天花朵的優雅香味
- 潺潺的溪流聲
- 樹梢的初雪

▶ 你最喜歡身邊的什麼事物？

▶ 你仍然活著，並且再次和宇宙合而為一。

▶ 因為克服了危機，你現在變得更：

- 堅強
- 有智慧
- 有信心
- 積極

▶ 因為你個人的成長，你現在變得更：

- 負責任
- 快樂
- 獨立
- 愉悅

觀察：

第四十六節：感恩

- ▶ 你對自己的生存、康復和個人成長負起了責任。
- ▶ 一路走來，有許多人在幫助你。
- ▶ 你可以感謝：
 - 愛你並賜予你新生命的神
 - 幫助你度過危機的朋友家人
 - 你的支持團體
 - 曾直接或間接催化你的療癒之旅者
 - 你自己，因為你有力量和勇氣去生存、療癒和成長。
- ▶ 請寫下一路上曾幫助你的五個重要人物：
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)
- ▶ 你是否都對他們表達謝意了？

觀察：

第四十七節：爲自己做選擇

- ▶現在你又能夠控制你的生命。
- ▶你能善用機會去安排今天的活動地點、時間、方式和理由，以及你餘生的每一天。
- ▶現在你可以決定要組織、要清除、要修復、要擺脫和取得。
- ▶你的世界已恢復秩序。
- ▶你能安排週遭環境以創造自己的世界。
- ▶自由也帶來新的責任。
- ▶你的下一個步驟是什麼？

～任何東西都可能被奪走，唯有一樣不會：即選擇用什麼態度去面對劣境的自由。～

維克多·法蘭柯

觀察：

第四十八節：體認你的成功

- ▶ 現在每件事都已成了過去的回憶。
- ▶ 你曾經迷失過，你存活了下來，你康復了，也成長了。
- ▶ 是承認你自己成功的時候了。
- ▶ 請描述你是如何做到的，如此可以讓你從整體的觀點來看此過程，也可能可以幫忙其他人。

▶ 恭喜！

觀察：

第四十九節：慶祝你的成功

- ▶ 現在每件事都已過去了。
- ▶ 請向自己和全世界再次肯定你的能力，包括克服難關、成長、自我實踐、給予愛、享受、理解和成功達成任務的能力。
- ▶ 該是慶祝你的成功和生命的時候了！
- ▶ 你值得好好慶祝，和曾陪伴你度過這場磨難的人們共同舉行一場「畢業」儀式吧。
- ▶ 你打算如何慶祝自己的成功？

觀察：

第五十節：慶賀生命

- ▶ 每件事都過去了。
- ▶ 你會發現，不管有沒有你，生命都會持續下去。不過這次生命與你同在。
- ▶ 該是慶祝生命的時刻了。
- ▶ 最好的慶祝方式就是充分享受生活，並幫助別人也能如此。
- ▶ 耶穌曾說：「我來是爲了使人得到生命，並且使生命更形豐盈。」(約翰福音 10:10)
- ▶ 接受這禮物！

後 記

耶和華是我的牧者·我必不至缺乏。

他使我躺臥在青草地上：

領我在可安歇的水邊。

他使我的靈魂甦醒：爲自己的名引導我走義路。

我雖然行過死蔭的幽谷、也不怕遭害：

因爲你與我同在；

你的杖、你的竿、都安慰我。

在我敵人面前：

你爲我擺設筵席，

你用油膏了我的頭，

使我的福杯滿溢。

我一生一世必有恩惠慈愛隨著我：

我且要住在耶和華的殿中、直到永遠。

詩篇 23

我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上你們有苦難。但你們可以放心，我已經勝了世界。

約翰福音 16:33

作者介紹

吉柏特·布來森·拉薩博士自一九七二年起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

電子郵件信箱: gbl@amauta.org

網址: <http://amauta.org>

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