



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！

第二節：體驗痛苦

- ▶ 這真的真的很痛！
 - ▶ 在面臨重大失落時感到痛苦是正常的，而非表示你心理有問題。
 - ▶ 你會痛苦表示你還活著，還有能力應付這試煉。
 - ▶ 恐懼、憤怒、罪惡和悲傷都是你的痛苦。
 - ▶ 此刻只要體會感受就好，稍候再來學如何處理它們。
 - ▶ 過一陣子你就會知道：你不會永遠停留在這些感覺裡的。
 - ▶ 去感覺你的痛與淒涼，以及所有身體的和情緒的傷痕，是非常重要的事，因為這是你走向復原的唯一道路。
 - ▶ 當你體會到自己的感覺之後，更重要的是去表達它們，但不要因此用暴力去傷害他人或你自己。
 - ▶ 此刻，你可以寫下你的感覺：
-
- ▶ 否認感覺反而會造成更嚴重的傷害。
 - ▶ 對你來說，痛苦是關鍵性的第一步。

觀察：

第三節：尋求安慰

- ▶ 失落是生活的一部分，也表示你還活著、你是人，你有人的七情六慾。
- ▶ 它也是愛的一部分。
- ▶ 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。
- ▶ 你將以最最直接但最緩慢的方式走完康復之路。
- ▶ 與曾經經驗失落或此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分，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」

▶ 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分。
- ▶ 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分。
- ▶ 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。
- ▶ 休息是為了維持你的健康。
- ▶ 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、靜坐沈思來與神對話，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

- ▶ 創傷後，人們很容易產生自殺的念頭。
- ▶ 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



復原之路

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、身體的一部分或一份關係，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，而你也隨之得到痊癒。

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。
- ▶ 有些事看來可能有點瘋狂，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、之中或之後的過失而自責，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：一個代表「危險」，一個代表「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」是指開啟一個新階段，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」是哪些？

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腦內啡（endorphins 腦內分泌的具有鎮痛作用的胺基酸），而腦內啡有加速療癒的功效。
- ▶ 根據專家表示，你每天需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，或者至少應該會憤怒。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。
- ▶ 為了完成這項作業，你可以：

和你的支持團體共同分享你的恐懼和計畫。

為了神一直賜予你的力量、才華和能力而感謝。

讀一些能啟發靈性的書。

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：

為什麼是他而不是我死？

為什麼我當初不 ？

為什麼當初我會 ？

為什麼那時候我不 ？

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，因為這麼做能促進新的學習和改變行為。
- ▶ 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。

- ▶ 如果你想要而且認為這是必要的話，你可以向神、向你認為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：為了康復而進食

- ▶ 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，只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：



成長之旅

第三十五節：繼續前進

- ▶ 你已知道許許多多的事。
- ▶ 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分，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分（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。
 - ▶ 請為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、有所期盼。

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？
- ▶ 你需要鼓起勇氣。
- ▶ 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。
- ▶ 你想成為什麼？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。

如果只想就保持原狀，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！
- ▶ 你想做哪項新的運動呢？
- ▶ 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)

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，停止用菸慢性自殺，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，和家人更親近等的最佳時機。
- ▶ 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：成為你希望變成的樣子

- ▶ 「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，寫出為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腦內啡。
- ▶ 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：欣賞周圍的所有事物

▶ 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：為自己做選擇

- ▶ 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。
- ▶ 你能安排周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：「我來是為了使人得到生命，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：為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：

因為你與我同在；

你的杖、你的竿、都安慰我。

在我敵人面前：

你為我擺設筵席，

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。

聖經 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

來自北美洲的吉柏特·布來森·拉薩博士自一九七二年起即定居於拉丁美洲的哥倫比亞，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，和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

Amauta International, LLC

地址：Calle 54A, #15-64

郵政信箱：Apartado Aereo 50717

Santafé de Bogotá, Colombia

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 U.S.A.

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>

國家圖書館出版品預行編目資料

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 / 吉伯特 布來森 拉薩 (Gilbert Brenson-Lazán) 瑪莉亞 瑪西迪 沙曼多 迪亞茲 (María Mercedes Sarmiento Díaz) 作；張碧琴， 開拓文教基金會譯。 -- 初版。 -- 臺北市：開拓文教基金會， 2002 [民 91]

面；公分

譯自：A light in this dark valley : a guide for emotional recovery : fifty things that you can do when there is nothing else to do

ISBN 957-41-0427-3 (平裝)

1. 心理治療 2. 心理輔導 3. / 自我肯定

178.8

91013083

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

發行人：林意楨

出版者：開拓文教基金會

蕃薯藤數位科技股份有限公司

中華兒童暨家庭扶助基金會

作者：吉伯特 布來森 拉薩

(Gilbert Brenson-Lazán)

瑪莉亞 瑪西迪 沙曼多 迪亞茲

(María Mercedes Sarmiento Díaz)

譯者：張碧琴、開拓文教基金會

地址：台北市建國北路一段 140 號

電話：(02) 2508-4612

網址：<http://921.yam.com/>

電子郵件：frontier@frontier.org.tw

印刷者：荷美印刷設計有限公司

電話：(02) 8663-8858

出版日期：2002 年 7 月 初版
