

创伤复原与赋权第一期： 基本概念探讨

主讲人：张怀宇

主持人：张博涵

北美2020年07月04日 / 北京时间2020年07月05日

国际华人心理与健康专业协会主办 ACHPPI.ORG

感谢

- 感谢师友们投入的参与和互动，分享里带着丰厚的情感和智慧
- 感谢**张博涵**老师尽心的协助准备和出色的主持
- 感谢**魏重政**老师授权分享的诗文
- 感谢诸位老师倾心奉献，加入创伤复原与赋权系列讲座团队：**童慧琦、庄晓丹、罗厚员、吴今**
- 感谢ACHPPI提供的交流平台



中国心理学会临床心理学注册工作委员会第六届大会
暨中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会 2019 年学术会议
Chinese Psychological Society The 6th Registration System Congress of Chinese Clinical and Counseling Psychologists
& 2019 Conference, Division of Clinical and Counseling Psychology

专业与使命：推进中国心理咨询与治疗行业发展

2019 年 7 月 5-7 日 湖北·武汉

专业与使命
推进中国心理咨询与
治疗行业发展

专业与使命
推进中国心理咨询与
治疗行业发展

ACHPPI 合影二零一九年七月五日 湖北武汉

第一期互动讲座目的

- 深度讨论创伤相关的概念和临床经历
- 共同体体验思考，共同学习成长
- 促进彼此连结

过程规则：

- 本次讲座时长为两小时，准时开始，准时结束
- 本次讲座不录音，不录像
- 如果讲座过程中有任何令您感到不适的内容，请用您觉得合适的方式优先照顾自己，包括暂时离开这个讲座；如您在中途离开讲座，欢迎您在任何时候返回
- 因为过程有很大的互动性，建议您在可以实现的前提下，持续打开视频，便于互动交流；请于不发言时静音，于准备发言时打开话筒
- 本讲座/讨论里的任何个人分享没有法律意义上的保护；但是为了增进参与者的安全感和对彼此隐私的尊重，请勿在讲座结束后向外分享可辨识参与者身份信息的讨论内容，除非获得参与者的明确允许
- 除却可辨识身份信息的个人化经历和案例分享，本讲座的PPT内容将在ACHPPI网站共享

第一期讲座内容纲要

- 讨论计划下几期讲座内容
- 创伤的定义
- 创伤反应
- 创伤诊断的讨论

下几期讨论话题草拟计划

- 人际关系疗法 (Interpersonal Psychotherapy) - 主讲：童慧琦
- 以身体为中心的创伤干预 (Body-oriented Approach to Trauma) - 主讲：庄晓丹
- 中国来访者的创伤工作 (Trauma Work with Chinese Clients) - 主讲：庄晓丹
- 接纳承诺疗法 (Acceptance and Commitment Therapy) 与创伤治疗 - 主讲：罗厚员，张怀宇)
- 以人为中心的创伤治疗 (Person-Centered Psychotherapy for Trauma) - 主讲：吴今

下几期讨论话题草拟计划（续）

- 主讲：张怀宇

- 代偿性创伤，代偿性复原力；创后成长；创伤复原阶段理论与实践；如何与创伤幸存者相处
- 认知加工疗法 (Cognitive Processing Therapy) 与性侵
- 家庭多重创伤/复杂创伤治疗的挑战和考量
- 酒药性侵
- 辩证行为疗法 (Dialectical Behavioral Therapy)
- 动机访谈 (Motivational Interviewing) 与家庭暴力
- 性少数创伤
- 刻板印象微歧视
- 政治创伤

**There is a little girl
inside of me
crying out for help
crying out for love**

**我心中
住了个小女孩
呼喊 求救
求救 寻找爱**

**That little girl
is still
struggling from day
to day**

**小女孩
依然
煎熬度日**

**Who? gonna help
that
little girl**

**谁会
在她需要时
向她
伸出援手**

**Trying to forget
the past
that cause her
so much pain**

**努力
忘却
充满伤痛的
过去**

**Who? gonna wipe
the tears
from her eyes
when she cries**

**谁会
在她哭泣时
为她
拭去泪痕**

**How? can this little
Girl
get her life back
again**

**该如何
重拾生活**

**Who? gonna hold
her
and make her
feel safe at
night
.....**

**谁会
在黑夜里
拥抱她
让她感到
安全
.....**

**Who? gonna help
this little
girl
that lives deep
In my heart
when sadness and
empty
seem to never part
.....**

**悲伤和空洞
好像永不会离去
谁来帮助
藏在我心深处的
她**

excerpts from *Who? Gonna Help the Little Girl* – by DG

诗文翻译：张博涵

什么是创伤？

- 听到李文亮医生去世的消息
- 听到自己的同事患了COVID-19
- 被自己熟悉的人伤害
- 结婚后一个月离婚
- 被迫害到身体和精神的伤害，却无能为力，没办法被理解
- 刚刚费心费力帮人，但是被人挖了合作者
- 伤害了自己亲近的人
- 没法正常讨论家人的死亡
- 世界是一个绝对无尽的黑暗
- 香港国安法全国人大通过
- George Floyd 去世

什么是创伤？（续）

- 当别人觉得你可以翻篇的时候，自己也必须装成已经好了的时候
- 被白人和华人同事minimize作为Asian的体会和经验
- 知道自己的父亲患了癌症，自己却无法回国亲自照顾
- 长期被压迫，被情感虐待，而当事人在承受这种经历的时候，没有能力说出这当中出了什么问题，是不是自己的问题，也没办法说出 - 这就是创伤
- 创伤似乎不是发生了什么，是一种自己的感觉。同一个事件，不同人的创伤感很重要
- 一个心的伤口，是不断消耗心灵能量和希望的黑洞
- 两个月前研究父母亲各自原生家庭的代际创伤的时候
- 在微博看到性侵幸存者分享自己的经历，想到小时候听不懂的玩笑，男同学的恶意打趣，公交车上的咸猪手，以为自己忘记了，但都记得清清楚楚

什么是创伤？（续）

- 向熟悉的人鼓起勇气，讲起曾经的创伤，ta说这事怎么只发生在你身上，别人都没有？
- 知道我的母亲因为创伤后遗症而出现了惊恐发作
- 对个体进行标签化并加以攻击
- 看到熟悉的老同事和朋友在武汉面对疫情，自己在国外却无能为力的时候
- 运动者创伤（activist trauma）
- 有深有浅，深的伤口很难短期愈合，而且时常想起，尽管已尽力翻篇向前走

创伤的一种官方定义： SAMHSA

*Individual trauma results from an **EVENT**, series of events, or set of circumstances that is **EXPERIENCED** by an individual as physically or emotionally harmful or life threatening and that has lasting adverse **EFFECTS** on the individual's functioning and mental, physical, social, emotional, or spiritual well-being.*

个人**创伤**源于个体所**经历**的造成各种身体/情感**伤害**，或者带来生命危险的某个**事件**、一系列事件、或者一些**场景**。这样的**经历**给个体造成各种功能上的、心理方面，身体方面，社交方面、情感方面，或者精神方面的持续的**不良影响**。

- Substance Abuse and Mental Health Services
Administration (SAMHSA)

创伤反应

- 麻木
- 逃避
- 回放
- 酗酒，吸毒
- 恶梦
- 自我怀疑
- 愤怒 自责
- 刻意忘记
- 突然哭
- 按照深浅不同，每个人反应不同，哭泣，愤怒，生气，不信任
- 愤怒，鄙视，不在乎
- 身体停不下来的颤抖
- 对自己的愤怒与懊悔，恨自己在当时的场景中没有足够的力量对抗对方，保护自己
- 对周遭类似的事件特别敏感
- 什么事都不想做了
- Hypervigilant 过度警惕，over-generalization 过度泛化
- Self-pity 自怜/自哀
- 看到触发的场景就有失控感，以及对于失控感的恐惧
- 仿佛有“假如当时。。。就好了的想法” what ifs
- 解离两种：derealization; depersonalization
- Powerlessness: 无力感

创伤诊断利弊讨论

作用	问题
对于有些来访者来说，诊断也是一种 validation。我有过来访者在接受诊断之后很 relieved,知道原来自己不是唯一一个有这种反应的人 /同意	把问题简单化，来访者拿到诊断以为已经拿到了答案，因而减少继续探讨的动机，而急于解决
同意 validation	病人怕被诊断，怕确实有“精神病”而不愿意跟咨询师见面
我有非常多来访者也有类似以上的体验	DSM的PTSD诊断不能很好的描述 complex PTSD（复杂创伤）的表现
诊断提供了一种语言来描述症状感受，给人提供了一个从外看待心理的机会	但在有人格问题的来访身上，会把 trauma/创伤作为一个 defense（防御），更加回避解决问题
有一些来访者知道自己有 PTSD 之后，有松了一口气的感觉，知道不是自己“有病”或者“发疯”，知道能治愈之后，充满希望	诊断会给来访者一种固化的感觉，弱化了来访者在诊断前应对创伤所做的个人努力，更需要依赖外界

创伤诊断利弊讨论（续）

作用	问题
同意validation，很多人小时候因为创伤没法专注学习，以为自己傻，或自我评价很低，诊断和说明让ta们知道那不是自己的本质	诊断也会给咨询师一种固化的感觉
同意validation	有了诊断，似乎就有了行为剧本，不自觉就往症状上套，改变的动力降低
_____	诊断关注了个体的问题，而缺乏对于大环境和体制问题的反思，诊断的常模缺乏多元文化和人群的视角
_____	创伤源对于创伤症状来说，不是充分必要条件
同意上面，两种情况都有，validation和用来做借口或武器从而困在这里面不出来	
我能看到诊断validation的一面，也想指出潜在的invalidation的一面，即来访者的创伤与别人的创伤得到了一样的标签，仿佛创伤与创伤是一样的，可比的。那么相对于电视上的那种很深的创伤，一些来访者会觉得自己的创伤不值得关注。	

待讨论问题

- 诊断之前是不是需要跟来访者讨论？还是可以怎样处理？讨论来访者对诊断的看法？确认之后再诊断？

讲座后诗两首

- 魏重政

创伤是什么

照进黑洞里的光
森林里灭不尽的火
填进坟墓里的土
掐在喉咙上的手
刺进胸口的匕首
破门而入的劫匪
无法挣脱的绳索
射向孩子的子弹

创伤反应

停不下的颤抖
流不尽的眼泪
被撕开的伤口

黑夜里的噩梦
尖叫

流沙里被捆绑的手脚
下沉

离开躯体的灵魂
流浪

呼喊 呼喊
回家的路在哪

参考文献

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.
- Butler, Lisa D., Critelli, Filomena, Carello, Janice (2019). Trauma and Human Rights: Integrating Approaches to Address Human Suffering. Palgrave Macmillan.
- Herman, J. L. (1997). Trauma and recovery. Basic Books.
- Ho, G. W., Karatzias, T., Cloitre, M., Chan, A. C., Bressington, D., Chien, W. T., ... & Shevlin, M. (2019). Translation and validation of the Chinese ICD-11 international trauma questionnaire (ITQ) for the assessment of posttraumatic stress disorder (PTSD) and complex PTSD (CPTSD). Europe
- Jowett, S., Karatzias, T., Shevlin, M., & Albert, I. (2019). Differentiating symptom profiles of ICD-11 PTSD, complex PTSD, and borderline personality disorder: A latent class analysis in a multiply traumatized sample. Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment.
- Rosen, G. M., Lilienfeld, S. O., Frueh, B. C., McHugh, P. R., & Spitzer, R. L. (2010). Reflections on PTSD's future in DSM-V. The British journal of psychiatry, 197(5), 343-344.
- Spitzer, R. L., First, M. B., & Wakefield, J. C. (2007). Saving PTSD from itself in DSM-V. Journal of anxiety disorders, 21(2), 233-241.
- Van der Kolk, B. A. (2015). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Penguin Books.

<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/2070699808>

<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#http%3a%2f%2fid.who.int%2ficd%2fentity%2f585833559>

<https://www.integration.samhsa.gov/clinical-practice/trauma-informed>