



# 改写你的疫情故事 实现创伤后成长

转换观念,先把 受害者 转换为 幸存者,再进一步转换为 成长者,把能量聚焦在与不幸抗争上,才有可能开启我们的创伤后成长。

□ 杨 眉

如今,对创伤后应激障碍(PTSD)的概念我们都有初步了解了,而一个新的概念 PTG,还不为普通人所知。1995年,心理治疗家 Calhoun 和 Tedeschi 在其著作《创伤和转变:在痛苦的余波中成长》中提出了与 PTSD 相对应的概念:创伤后成长(Post Traumatic Growth,简称:PTG),指个体在与重大危机抗争的过程中所产生的积极的心理变化,发展出更高的适应水平和心理功能。

认识别人的脆弱性同时,感受到个人的强大

创伤后成长包括三个方面,第一是人有关自我认知的积极改变,即在认识到人的脆弱性的同时感受到个人的强大,增强自我效能感,并且在认知上生成了一些新的有效的图式结构。

第二是人际关系的改善,表现为与他人增加了亲密感,更能够表露和开放自己,增强了共情能力。

第三是新的精神洞察力,表现为拥有更明确的生命意义,更能够面对生死问题,改变人生侧重点的序列,比如把亲情和友情放在前面,开始看重生命的体验价值,对生命有了更多的欣赏,感恩每一天。

1996年,也就是在提出PTG概念后的第二年,这两位心理学家发展出创伤后成长量表PTGI,这是一个包括了5维度21条目的问卷,这5个维度是:与他人的关系、新的可能性、个人力量、精神的改变和对生活的欣赏与感激。2017年,这两位治疗家做了一系列跨文化研究后,又增加了一个维度:精神与存在的变化,即指与这个世界有更深的联结,存在与和谐感。

两位治疗家在前人与同道的研究基础上提出的PTG概念,给创伤治疗界带来了一股新风,并成为积极心理学的一个组成部分。从那以后到现在,治疗师们在关注创伤所造成的问题之外,也开始努力发掘并激活人们在对创伤(战

争、自然灾害、家暴、被性侵等)过程中的积极变化。目前创伤后成长已经推广到对重大疾病如癌症、艾滋病、心脏病、脑损伤、意外残疾以及一些慢性病如风湿性关节炎等的研究中。

以上介绍的是心理治疗界在创伤治疗与研究中发展出PTG概念的基本脉络。而我要谈的是,在这次由新冠肺炎疫情引发的集体创伤中,我们普通人群该如何实现创伤后成长?

我所说的 普通人群,是指那些在这次疫情中没有遭遇重大丧失者,以及过往没有遭遇过重大创伤事件者

疫情中遭遇重大丧失者(亲友离世)需要尽快寻求专业帮助。而过往有重大创伤事件者,疫情是一个扳机点,有可能激活之前的创伤记忆,因此最有效的方法也是主动寻求专业帮助。

那么,创伤后成长的理念,在生活中如何具体操作呢?

首先,我们要检视自己对自己的照顾是否到位。比如我们目前的生活是否基本恢复正常、饮食营养是否足够、生活是否规律等。只有先照顾好了自己的身体,才能够有持续不断的能量去应对接下来的成长历程。

有些人在这个问题上存在误区,术语叫 幸存者内疚,也就是灾难事件的幸存者中会有人产生一些身心症状。例如,对自己能够逃过厄运和继续生活而心存内疚,因此,不仅会克制生活欲望,同时也会对他人享受生活的表现心存不满。如果我们有这样的表现,需要立刻做的就是:原谅、允许并且接受自己的幸存者。

普通人无法阻断疫情,无法对逝者的离去负责。此外,我们爱护自己的身体,享受生活,与我们对逝者的追忆与纪念是不矛盾的,相反,活着而不爱护自己,不仅辜负了逝者,也是对自己生命的辜负。

不仅如此,一个坚持幸存者内疚的人还有可能转化为对身边人的伤害,他会站在道德制高点上谴责那些享受生活的人。所以,坦然接受内疚,认真享受自己的生活,体验美食,欣赏你眼前太阳下的风景,

把自己照顾好,履行自己的各项人生责任,同时为身边的人做些力所能及的事情。这不仅可以为我们的创伤后成长奠定持续发展的基础,也是纪念逝者的最好方式。疫情中所有的牺牲者都是代替我们先走的,所以,我们要代他们而活,好好地活。

其次,要完成从 受害者 自我转换为 幸存者 直到转化为 成长者 的任务。当今世界中,几乎所有人都或多或少是新冠肺炎疫情的受害者,失业、停业、收入骤降、生活方式巨变等,在很多国家中都会延续一段时间。可是如果我们始终停在受害者的身份上,把能量耗费在沮丧、痛苦、焦虑、愤怒甚至敌意上,就会因为过度防御而放大现实中的问题,也会因为过度戒备而错失可以改善现状的机会。所以,转换观念,先把 受害者 转换为 幸存者,再进一步转换为 成长者,把能量聚焦在与不幸抗争上,才有可能开启我们的创伤后成长。

因此,第三点就是要能够尽快接受现实,不论你面临着什么样的损失,都要尽可能以一题多解的方式解决所面临的问题。要点是:先生计,后生活。把用以抱怨、愤怒、痛苦和沮丧的能量用于解决一团乱麻的现实问题。在解决问题的过程中,我们不仅会重新获得掌控感,还会收获自我效能感,而这些都是创伤后成长的内容。

第四是要增强自己与他人的建设性联结。疫情让很多人意识到生活中真实关系的重要性和不可替代性。疫情中,那么多陌生的医护人员奔赴一线殊死抗疫,各行各业的工作人员为了保证社会运转作出了贡献,同时,我们也无比真切地体验到亲友之间抱团取暖、相互支持所创造出的人间温情。因此,疫情之后对关系的珍惜与维护,也是创伤后成长的重要内容。

最后,也是最重要的,我们要通过重写自己的疫情故事让自己最终完成创伤后成长。

这里的 重写 是指换一个视角去重新审视我们在疫情期间的遭遇。

也许我们原来的疫情故事是这样的:疫情突如其来,让我与家人猝不及防,当时的恐惧和无助历历在目,现在疫情基本过去,可是我的工作丢了,感觉无比焦虑甚至恐惧,不知道自己还能坚持多久。

这是一个受害者视角的疫情故事,虽然描述了基本事实,但是如果把故事只聚焦在疫情的悲剧面,我们会变得更缺乏安全感,更防御、软弱甚至退缩。

苏州相城经济技术开发区:

## 三个坚持 提升文明城市品质

江苏苏州相城经济技术开发区(简称:相城经开区)是经国务院批准设立的国家级经济技术开发区。在方便快捷的交通、亲切周到的服务等优势的影响下,这里已经成为了投资的热土与居民安居乐业的美好家园。

2020年是全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标的关键之年,也是文明城市创建三年一度的复评迎检大年。相城经开区严格对照测评标准,以咬定青山不放松的韧劲和不破楼兰誓不还的拼劲,通过三个坚持提升文明城市品质,让文明成为城市最具竞争力的软实力。

坚持问题导向,在 改 字上下功夫

近日,相城经开区督查创建工作推进情况。督察组一行先后来到澄阳路、如元路、采莲商业广场、红星美凯龙商场,重点查看了市政设施损坏、围挡破损、违章乱搭、垃圾桶脏污等市容市貌问题;车辆乱停放、盲道被侵占等交通秩序问题;公益广告陈旧、布置不到位等户外广告规范设置问题。

督察组对照测评体系标准,现场检查问题并进行打分,各社区书记、相关责任单位负责人认真记录问题,能当场整改的即刻整改,不能当场整改的,第一时间制定方案、落实整改。

相城经开区在召开全国文明城市创建工作动员会后,抽调人员组成专班,在澄阳片区11.7平方公里的辖区内进行地毯式排查,围绕32类共354个点位,逐个对照测评要求,理出三张问题清单,即责任单位明确且问题单一的清单、责任单位较明确且需多部门配合的清单和责任单位未明确的问题清单。

经开区紧盯责任单位整改落实,就整改率和整改时效进行排名,倒逼各单位提高效率,并且根据需要由专班随时召开协调会,邀请各相关单位共同商议解决方案。

针对涉及多部门,存在边界不清、职责不明的情况,相城经开区每

两周组织召开现场推进会,直面问题、直插一线,创建指挥部领导现场办公,明确责任单位,通过现场派单的方式杜绝推诿扯皮。

专班每周公开发布创建工作报告,直击最新工作动态,重点突出整改不力、屡次失分的问题,进一步传导压力、压实责任。

坚持党建引领,在 融 字上做文章

看着干净垃圾桶、没有小广告的路灯杆与道路两旁有序停放的车辆,在依福路上做生意的商户们连连点赞。以往依福路一直是文明创建老大难问题,乱张贴、乱堆放、乱停车时有发生。在当地组织的志愿者们大清理后,原来的垃圾场摇身一变成了停车场,既清洁了环境又解决了停车难的问题。

依福路的变化只是周六红党员志愿项目的成果之一,自6月6日启动该志愿项目以来,共开展了6次,吸引了机关、社区20多个支部的350多名党员共同参与,清扫道及沿线路42.6公里,公园2个,小区6个,清理垃圾83车200余吨。

不仅如此,相城经开区组织人社局、税务局、市监一分局、资规所共53名党员志愿者还对泰元农贸市场周边道路、场地进行清洁美化,共铲除城市牛皮癣50多处,清洁垃圾桶、公交站等公共设施30余处。

经开区漕湖城投、安环局、经发局、经济责任监管中心、漕湖合作分别组建4支党员志愿者小分队,分工完成了四条街道捡垃圾、清广告、打扫公共设施等工作。

通过党建引领,将文明建设与党员干部队伍建设相融合,与作风建设相融合,通过 实践党课,进一步提高党员干部对文明城市的思想认识,推动党员干部在创建工作中主动发挥作用,由要我改 向我要改 转变。

坚持齐抓共管,在 联 字上见实效

一段时间以来,相城经开区多个部门联合行动,深入开展市容市貌、

交通秩序、小区环境、市场环境、建筑工地、户外广告、窗口服务以及文明氛围等8个专项整治提升行动,明确分工、靶向施策,通过优化工作方案提高整改效率。

由于当地企业较多,随着规模的扩大,停车难问题日渐突出,部分企业门口存在乱停车现象,不仅对市容市貌产生了一定的影响,也存在安全隐患。了解到这一情况后,由经开区专班牵头,联合交警、城管、企业服务部门成立临时小组,研究针对性解决方案,在最大可能不影响企业正常生产经营的前提下,引导车辆有序停放。

相城经开区通过将社会治理网格与文明创建进行融合,借助现有智慧城管平台和 创建小助手 微信小程序,依托20个三级网格和126名网格员,条块联动实现横向到边、纵向到底的工作网络。

位于南亚商业网格的铂尔曼是经开区的一家高端酒店,到这里用餐的顾客多是会客、宴请,餐饮浪费情况时有发生,当网格员从酒店工作人员处了解到这样的情况后,立即与专班联系,与酒店充分沟通后特别定制了文明餐桌提示牌,放在显著位置,提醒顾客厉行节约。今年以来相城经开区共发放文明餐桌标牌8000余份,张贴海报260余处,制作宣传动画,大力倡导节俭之风。

围绕深化文明城市创建工作,相城经开区推动群众性创建注重育民惠民、落细落小、常态长效。相城经开区拍摄视频充分展现好人风采,多位身边好人以访谈的形式,分享内心感悟,让经开区的居民走进好生活、学习好人事迹。

在统筹协调各部门各单位发挥作用的同时,相城经开区积极鼓励居民群众参与文明城市创建,通过组织经典诵读、我们的节日 小手拉大手 等多彩的活动,丰富群众精神文化生活,加强群众的归属感和幸福感,动员有能力有特长的居民积极参与到新时代文明实践中来,形成 干部带,群众干 的生动局面,干群联手建设文明经开区、美丽经开区。

(数据和信息来源:苏州相城经济技术开发区) 广告

我们可以看到描述层面的明显遗漏。疫情来了,当事人感觉恐慌和无助,可他是如何坚持到疫情基本结束的呢,这当中发生了什么?现在他丢了工作,那他目前靠什么生活呢?他以后打算怎么办?

如果换一个幸存者的视角写这个故事,就需要在同样的事实上补充一些新的事实: 虽然我的第一反应是恐惧和无助,但是作为家庭成员,我的第二反应是我要承担起家庭责任,后来的事情大家都知道,储备物资,自觉隔离,系统读书,钻研厨艺,学习带娃

目前虽然失业,但是由于过去知道未雨绸缪,因此银行里有一笔存款。同时由于过去非常看重友情,所以现在得到了朋友的物质帮助。这一切使我可以基本维持原来的生活水准。

现在陆续开始复工,虽然无法马上找到心仪的工作,但要找一份可以维持生计的事情还是可以的。我打算先做着,同

时注意着机会。我觉得自己很幸运,不仅活着,而且还可以和亲友们继续享受生活。

发掘自己在第二反应中所展现出的新的自我

以幸存者视角写自己的疫情故事,很自然地,人们会感觉到力量和希望,同时也会想要感恩。

而如果从成长者的角度写疫情故事,那关键在于发掘自己在第二反应中所展现出的新的自我,甚至是奇迹般的自我。重大危机事件前,人们的第一反应都是生命的本能反应:战斗或者逃跑(生命力不足者则会出现木僵反应)。而最终将人们区分开来的则是第二反应,也就是本能情绪之后的理性思考、决策和行动。

通过仔细回顾我们在疫情期间的第二反应,我们会从中发现一些以往没有意识



视觉中国供图

## 为什么我讲了这么多道理,你还是生气

不要因为表层爆发的情绪,而毁了深爱的安全港湾。

□ 殷锦绣

到了该睡觉的时间,小朋友却还赖在妈妈屋里不走。妈妈说:咱们说好今天你要自己睡觉了,快去你屋里吧。

我不要!我就要跟妈妈一起睡!! 这不行,咱们来讲讲道理,咱们不是说好了的吗?

不要!说完,小朋友就开始在床上撒泼打滚。

你记得妈妈说定了规则要怎么样吗?哇,看妈妈不答应,小朋友哭了。

这家隔壁住着一对情侣,两人听到哭声,无奈对视:又开始啦!

咱们上次说要在对面墙上贴隔音海绵来着,什么时候贴呀?

哈哈,开个玩笑,一面墙应该也没那么有效啦。

啊,你上次不还夸我主意出得好,你骗我。

不是呀,我以为你在开玩笑嘛,觉得不能让你扫兴,我以为这样说能让你开心,不是在骗你呀。

你还狡辩!!!

我只是想告诉你我的真实想法啊!我真的很生气,而且你还不哄我。

我不想服软哄你了,我想让你知道我的想法。

事情到了这里,两人人都有些冒火又泄气。

一个人想:为什么你跟我说话,像隔壁小孩一样不讲道理呢?

而另一个人想:我都这么气了,你怎么还不安抚我呢?

当我们生气的时候,是听不进道理的

如果我们分别站到几个人的角度,会觉得大家说得都有道理:孩子需要妈妈安抚才能睡着,妈妈觉得规则很有必要;感到被欺骗的伴侣想要安抚和道歉,这很合理;认为自己是好心的伴侣想要心平气和,好好解释讲道理,本来也没什么问题。

但是很显然,两家的沟通都是错位的,两个成年人间就像隔壁的大人和小朋友。解释的人会把愤怒理解成 像小朋友般不可理喻,愤怒的人会把道理接收为 你的情绪不应该出现,所以即便两个人都没有

犯严重的错误,仍能吵个昏天黑地。

心理学领域有过一个有趣又影响深远的三重脑假说,认为我们人类的大脑可以分为三个部分:越是负责基础功能的脑,在进化中出现得越早:先是负责心跳、呼吸、睡眠等功能的脑干、小脑、基底核,然后是参与情绪功能、记忆功能的边缘系统,最后才是跟语言、思维、自控有关的新皮层。虽然这个假说有过度简化的地方,但其所揭示的现象确有其事:情绪会先于思维出现,情绪也会干扰我们的思考和自控力。

处于强烈的情绪之中,比如极度愤怒时,我们是很难听得进道理的。

生气的时候,我们多数是在害怕不被爱

虽然生气的人看起来强势又蛮横,他们可能唠叨不讲理、批评攻击、追究纠缠、锱而不舍、永不示弱,但其实,他们的内在可能并没有这么强硬。

情绪聚焦疗法(EFT)认为,人们的情绪像一座冰山,表露在外的只是一小部分,而潜在水下的,是深层的害怕、伤心。他们害怕被拒绝,因为别人的不喜爱而难过。冰山的更深层是人天生的依恋需求,人们之所以有上层表现出的情绪,很可能是因为感受不到与别人稳固的情感连结、害怕自己不被爱。

依恋是哺乳动物求生存的本能,在危急的情况下,维持与父母的亲近,可以得到父母的照顾和保护,得到安抚并降低情绪的激动程度,然后重新回到自认为安全的状态,以继续探索外部世界。小朋友需要妈妈陪着才能睡着,就是想获取安全感。

而在长大成人之后,往往是伴侣替代父母成为我们的安全基地,有了安全的成人依恋关系,我们就更有自信与安全感去应对外界的挑战,更自在地向外探索。但如果我们觉得当下的依恋关系不够安全稳固时,比如感觉自己被骗了,于是感觉不到足够的支持关爱时,就可能容易情绪激动,害怕、愤怒,甚至于超过了神经系统可以负荷的程度,造成认知功能暂时失调,让情绪成为此刻的主宰。

道理要讲,但情绪要先安抚

我们有时能看到这样的说法:为什么男朋友明知我生气,还不来哄哄我,而是一直讲道理?

这样的问题下往往吵成一团,大部分人不支持讲道理,但也有会觉得:你是觉得我不懂道理吗?

其实,生气的人首先需要的,的确不是道理,也不是单纯地服软,而是安抚。

EFT治疗师认为,大部分家人、伴侣之间的吵架,并非因为不相爱,也不是因为某

到的极为丰富的内外资源,例如反应敏捷度、适应力、韧性、解决问题的能力、能否换位思考、是否具有强大的社会支持系统,这些发现会极大地增强我们的自信,让我们对自己和未来充满信心。

从成长者角度写疫情故事,很自然地就会总结从疫情中所学习到的生存智慧,总结中,会对自己的潜能和外资源有很多惊喜的发现。同时还会对生命的意义作深度思考,对自己生命中的重要事件作出新的排序,也会对自己的关系产生更珍惜的情感。

文化会影响人对创伤的感受,影响个体如何应对危机,也会影响创伤后的成长。宿命论会让人消极对待这场疫情,因果论则会让我们聚焦于思考问题产生的原因。而当前,我们更需要一种创伤后成长的文化让我们思考新生的可能。在鼓励成长的文化中,成长才会成为大概率事件。

只要有心,你一定会从这场席卷中国与世界的疫情中学习到什么,从自己的身上发现些什么。我们可以通过一系列积极主动的行为,包括改写疫情故事,提升自己的生命智慧和洞察力,让自己实现创伤后的成长。

否则,我们的苦就白吃了,我们就浪费了这场席卷全球的危机。

(作者为首都经贸大学心理学教授)

人有人格障碍,而是因为他们无法找到有效的方法来满足自己和对方的依恋需求,他们尝试的各种方法不仅没有正面效果,往往还让对方觉得更不被关爱,从而产生生气、挫折、伤心、受伤、害怕、羞愧、歉疚、后悔等负面情绪。

这些情绪累积蔓延到生活的各个层面,影响两人互动的方式,对彼此的态度,导致缺乏信任和安全感,进一步更难以体会到对方的善意和脆弱,倾向于将对方的一举一动视为恶意攻击,以至于无法传达正面温暖的信息。负面防卫信息被放大,任何的尝试都变得无效,而跳出这种无效恶性循环的最重要的第一步,就需要承认情绪的正当性,先安抚情绪。

做到这一点,有两个很简单的办法:接触和重复。

拥抱也好,握住手也好,然后温和、缓慢、轻柔地用对方刚刚使用的情绪词来描述对方的情绪,表达自己的理解。比如,故事二中的情侣就可以抱住生气的那个人说,我知道你感觉被骗了,很生气,我说的话让你感觉我在狡辩在欺骗,我知道了。这就像我们安慰哭泣的小朋友时,我们会一面反复轻拍孩子,一面重复地说我在这里,我知道,等等。

正如我们在前面提到的,情绪激动时我们听不下去道理。重复可以帮助对方在情绪激动、认知功能受影响、难以思考时,多留一些时间来接收处理这些信息。这样的应对方式,也可以帮助发脾气的本人逐渐学习到自我安抚的方法,在下次要吵起来的时候,知道自己在害怕和担心,不至于被古老的负面情绪完全控制住。

不要因为表层爆发的情绪,而毁了深爱的安全港湾。



视觉中国供图