



《身体从未忘记》

作者:巴塞尔·范德考克
 机械工业出版社
 2016年3月出版

【内容简介】▷▷

作者范德考克通过充分呈现他人工作中令人信服的证据,连同他自己的开拓性探索以及在此过程中获取的经验,证实了身体会记录创伤的经历。除此之外,他开发了一套借助瑜伽、运动和戏剧表演的方法,巧妙地将人们的身体和心灵联系起来。这个新鲜观点是美好和令人欢迎的,并为心理治疗界带来了新的可能性。

【作者简介】▷▷

巴塞尔·范德考克,世界知名心理创伤治疗大师,位于布鲁克林的创伤中心的创始人和医疗主管。他也是波士顿大学医学院的精神科教授、国家创伤综合征治疗联盟的主任。他经常在全球各地教学,主要在波士顿工作和生活。

精彩评论

心理创伤痊愈之路

■ 彭忠富

重大车祸、暴力伤害、汶川地震……每个人都可能遭受大大小小的心灵创伤,这可能会将我们变成另外一个人:经常感到焦虑、麻木和狂怒,无法集中注意力等。譬如对于我们这些经历过汶川特大地震的人士来说,有时候爬上十来层高楼,小腿肚会莫名其妙地颤抖,脑袋里不由自主地就会出现大地震爆发后灾区墙倒屋摧的悲惨景象。尽管大地震已经过去八年,甚至在灾区由于重建已经看不到地震的印迹,但我们由于内心深处的阴影,还是对高楼甚至围墙都感到心有余悸。

最新的神经科学告诉我们,人类在根本上是一种社会动物,我们的大脑是为了帮助我们一同工作、一同玩耍形成的。创伤损坏了这个社会参与系统,影响我们的合作、养育以及在群体中产生贡献的一员的功能。生活中的经历会改变我们的大脑结构和功能,甚至会影响到我们遗传给孩子的基因。理解这些创伤性压力对大脑的基础性影响,给我们的心理干预和治疗打开了一扇新大门,让我们专注于将负责自我调节、自我感知和自我意识的大脑部分重新激活。我们不仅仅知道如何治疗创伤,而且渐渐地我们甚至知道如何预防它。

世界知名心理创伤治疗大师巴塞尔·范德考克在最新出版的《身体从未忘记》一书中,通过充分呈现他工作中令人信服的证据,连同他自己的开拓性探索以及在此过程中获取的经验,证实了身体会记录创伤的经历。除了传统的药物和谈话治疗之外,本书提出了多个被证实有效的创新疗法,包括神经反馈、正念、游戏、瑜伽、眼动脱敏与再加工等,这些方法可以激活大脑自然的

神经可塑性,重新连接被创伤扭曲、失去功能的大脑回路,尤其是那些与快乐、投入和信任有关的脑区,一步步重建“感知当下”的能力。这些治疗方式也能提供新的身体体验,消除创伤留下的无力、愤怒和崩溃的感觉,让人们重获自我控制。

本书包括创伤的重新发现、创伤中的大脑、儿童的心智等五部分,我们将在书中见到许多精神问题,包括毒品成瘾和自伤行为,其实它们都在试图处理那些因为缺乏足够的支持和联系而无法承受的情绪。对于遭受过创伤、虐待和忽视的孩子来说,他们获得康复的最大希望是在学校获得良好的教育,得到关注和了解。在那里,他们可以学会自我控制,建立自主意识。在最好的状况下,学校能够成为他们在混乱的世界中的安全岛。学校可以教会学生如何让身体和大脑共同合作,了解和处理他们的情绪。

在今天的世界上,人们的收入、家庭结构、住宅、就业和教育机会不仅仅影响到他们受到精神创伤的危险性,而且影响到他们有效表达的能力。贫穷、失业、低劣的学校、社会孤立、枪支泛滥、较差的居住环境都是创伤的温床。创伤本身也是创伤的温床,受伤的人更容易伤害其他人。要想避免创伤,我们唯有给自己乃至后代创造一个安全而健康的生活环境。为了子女的成长,我们不妨学学孟母三迁,有时候择校也是选项之一。请让我们正视精神创伤的现实,一起探究如何更好地治疗创伤,并作为一个社会整体做出承诺:尽一切努力预防创伤。

【内容简介】▷▷

《精神科的故事:在游泳池》是直木奖作家奥田英朗的小说代表作。

医院地下室有一个精神科,有人来看病,白白胖胖的伊良部医生就高喊一句:“欢迎光临!”一般来说,跑到精神科的人都会陷入恐慌,三个人中有一个连裤子都忘了穿。手机依赖症、持续勃起症、强迫症……在千奇百怪的病症背后,每个人都被现代生活的重负所累。而伊良部医生的应对方式同样匪

【作者简介】▷▷

奥田英朗,日本作家,1959年生于岐阜县。2002年《邪魔》获第4届大藪春彦奖,2004年《空中秋千》获第131届直木奖,2007年《家日和》获第20届柴田炼三郎奖。2009年《奥运会

车站这段路上,他都憋不住。都三十八岁的人了,居然还在路上把内裤弄脏了好几次。这对妻子都难以启齿,他只好在便利店又买了一条内裤换上。这件事自然引发了纠纷。丈夫晚上穿的内裤居然跟早上的一样,妻子心里不禁犯疑忌。在妻子的盘问下,他招了。虽说误会解除,但事后又发生了一场争执。因为妻子尚美深感情,竟为可怜的丈夫买回一包尿不湿。夫妻俩为此大约三天没说话。腹泻持续一周左右,症状缓解了一些。不过,内脏却开始不听话,和雄总感觉肚子里乱哄哄的闹个不停。这些症状还很难说清楚,他第一次向医生描述说“内脏就像是乱了套的班级一样”,对方竟大声笑起来。

从昨天起,下腹深处又开始疼痛。他立刻翻看《家庭医学》,估计是肾脏的问题。说起来,最近小便时也有尿不尽的感觉。万一出大毛病可就糟了,和雄坐立不安,因此今天一大早就来到了医院。

“然后呢?就听到了别人的说话声之类的?”和雄皱起眉。

“听,就是从这样的地方,”伊良部伸出手,在空中抓了一下,“听到有什

么人所思:心情苦闷?可以去大街上袭击地痞流氓呀。如果你被人追杀,连小命都难保,还有时间为家庭和公司的事情烦恼吗?你太棒了,说自己发疯的人真稀罕。这个地球上,没人的地方比有人的地方大得多。就算你闭着眼睛扔石头,也是砸不到人的概率大。不要瞎操心。

来体味一下“伊良部精神科”里的奇特经历,找回自由自在的生活方式吧。你看过后,会觉得书比药还管用。

的赎金》获第43届吉川英治奖。多部作品被改编成电影和电视剧。作品充满都会风格,有别于一般大众之作,笔调看似轻松幽默,搞笑十足,却将内心世界刻画得十分深刻。

么人的说话声。”“没有。”和雄平静地摇摇头。“那,有没有一种遭人监视的感觉?”“没有。”和雄越发皱紧眉头,盯着伊良部的脸。“……嗨,原来并没有妄想之类的症状。”伊良部一口遗憾的语气,“只是常见的原因不明的不适。”他倚在沙发上,用小拇指抠着耳朵。

护士端来咖啡,两人默默地喝着。咖啡甜而香醇。护士再次开始翻看周刊杂志。

“那个,原因不明的不适是指什么?”和雄问。

“应激性健康不良。”对方轻描淡写地说。

“也就是说,我的胸闷和持续腹泻是由紧张引起的……”

“没错。”伊良部翘起嘴角,措辞十分冷淡。

听到应激这个词,和雄开始回忆自己的日常生活。跟妻子的关系不错,公司那边也没什么问题。若是非要找出点问题来,最近倒是因为今后谁照料父母的事,和姐姐闹过别扭,不过事情也没僵到让人头疼的地步。

(节选自第二章)

各家声音

柴静:我跟每个普通人一样都有弱点,有冷酷、有自私、有虚荣心,道德只不过让我看清这些弱点,然后去抑制它,或者从身边的人身上学习优点。一个人的思想跟他的职业是不可分割的,不可能我做记者的时候是一个样,现实生活中又是另外一个样子,这是完全不可能的。

史铁生:有些事只适合收藏。不能说,也不能想,却又不能忘。它们不能变成语言,它们无法变成语言,一旦变成语言就不再是它们了。它们是一片朦胧的温馨与寂寥,是一片成熟的希望与绝望,它们的领地只有两处:心与坟墓。比如说邮票,有些是用于寄信的,有些仅仅是为了收藏。

马云:永远不要跟别人比幸运,我从来没有想过我比别人幸运,我也许比他们更有毅力,在最困难的时候,他们熬不住了,我可以多熬一秒钟、两秒钟。

今何在:原来一生一世那么短暂,原来当你发现所爱的,就应该不顾一切的去追求。因为生命随时都会终止,命运是大海,当你能够畅游时,你就要尽情游向你的所爱,因为你不知道狂流什么时候会到来,卷走一切希望与梦想。

余华:无论多么美好的体验都会成为过去,无论多么深切的悲哀也会落在昨天,一如时光的流逝毫不留情。生命就像是一个疗伤的过程,我们受伤,痊愈,再受伤,再痊愈。每一次的痊愈好像都是为了迎接下一次的受伤。或许总要彻彻底底的绝望一次,才能重新再活一次。

张晓风:青春太好,好到你无论怎么过都觉浪掷,回头一看,都要生悔。

南派三叔:有时候总觉得,人的成长,是一个失去幸福的过程,而非相反。

微言博语

@文冤阁大学士:又读完一遍《论语》。自问有何新感受,只能引用太史公那句“余读孔氏书,想见其为人”来概括,此外竟不能置一词。《论语》,实在是理想主义者的一番宣泄、一曲悲歌、一顿自嘲。我对此书之态度,很简单,那就是读完再读,读完再读,读完再读。

@老书新作坊:“宋朝的范希文做那篇《严先生祠堂记》,末了4句本是‘云山苍苍,江水泱泱,先生之德,山高水长’。后来李泰伯替他改‘德’字改成‘风’字,希文佩服之至。宋朝的张咏有一句诗,‘独恨太平无一事’。萧楚才改‘恨’字为‘幸’字,张咏也称他为‘一师师’。”

@与欧洲有关的一切:《佩小姐的奇幻城堡》曝光第二支中字预告,美国上映,中国确定引进。影片由阿萨·巴特菲尔德、伊娃·格林、塞缪尔·杰克逊等主演,雅格布来到了一个住着许多拥有特殊能力孩子的城堡,但这里时刻充满着危险!

@耗这口:BBC纪录片《与虫共存》人体内存有以万计的寄生虫,借居于睫毛中的螨虫,口腔中的变形虫,难以察觉。寄生虫依靠着人体而生,要依附人类摄取食物,故此它必需令“宿主”存活下去,形成复杂而亲密的关系,重口又长知识的一个纪录片,大家感受一下。

@马伯庸:飞机上看了几部成龙的老片子,《飞鹰计划》《A计划》《快餐车》什么的,前面快进划过,只看片尾各种NG镜头。从小就爱看这些,尤其是主角与反派生死搏杀的NG镜头:前一秒还凶恶极恶的反派,一看到主角失误,立刻停下动作,换上一脸关切,上前搀扶。每次看到这一幕,就觉得这世界挺美好的,每个反派里都藏着一个好人。

@音乐学人:古典中的古典,并非古老的意思,而是历史中某个时期造就的一类艺术。不仅仅在音乐中,也许在料理、在运动中都有这样一个特定时期。音乐中的古典时期,指的是从17世纪诞生的巴赫至20世纪为止的300年。

精彩书摘

《精神科的故事:在游泳池》

作者:奥田英朗
 南海出版社
 2016年6月出版

一楼,“就是那帮人。你说说,功能性疾病多么可怕,他们却怎么都不肯把病人转到下边来。”“是吗……”

“他们一看见患者,就喻的一下围上去。”

“呃……”尽管和雄有点异议,可多一事不如少一事,他不想插嘴。

一个月前,和雄感觉身体出现了异样。半夜里,他忽然胸闷。躺在床上总觉得空气很稀薄,数秒后就陷入了呼吸困难。他慌忙跳起来,来到公寓的阳台上。尽管大约一分钟后恢复了正常,却汗流浹背。这份恐怖的记忆刻在了和雄的心底。腹泻马上随之而来。连从家到