

蓝结基金会 (BLUE KNOT FOUNDATION) 介绍资料： 运用创伤知情原则讨论创伤问题

创伤知情基本原则：

安全感
真诚可信
选择
协作
赋能

1 安全感

— 与曾有人际关系创伤经历的人对话时有助于建立安全感的提示：

1 (a) 人身安全感

- 对话时所处的空间或地理位置是否安全？如果是在室外，是否远离交通繁忙的公路？如果是在室内，是否不会受到其他人的打扰？
- 您是否已向对方征求意见，询问可以做些什么让对话空间更加令人安全舒适？触发应激反应的因素很多，而且有些因素很难预测。例如，部分人会因为看到某些东西而作出反应。
- 对方在与您对话时以至对话结束后是否也能一样有人身安全感？这与他们重回的环境和通常的唤醒水平都有关。您或许要帮助他们做一些基本的情绪镇静练习。

1 (b) 情绪安全感

* 选择恰当时机：如果是您主动发起对话，考虑是否选择了对方更加愿意倾听的恰当时间？

- 您表现出的非语言沟通行为是否传达您对另一方的支持、关注以及对其所思所想的洞察？
不断保持目光接触但避免瞪目直视非常重要。注意不要让人觉得您心不在焉。
- 您是否能警觉对方表现出的生理压力反应信号？这些信号包括瞳孔放大或肤色改变。他们或许也可能用手拧绞纸巾或说话时出现长时间停顿。
- 您是否鼓励对方不要担心时间不够并在有需要就作暂短休息？如果对话时间较长，可在暂短休息后继续。
- 对方在与您对话时以至对话结束后是否也能一样有情绪安全感？如果有需要，您是否能够帮助他们降低唤醒水平？

2 真诚可信

— 与曾有人际关系创伤经历的人对话时有助于建立信任感的提示：

您可以用以下方式建立信任感：

- 时刻关注对方的人身安全感和情绪安全感。
- 时刻察觉掌握对方的安心舒适感程度，并向他们询问可以如何进一步改进。
- 始终注意您本人和他们的非语言沟通行为。他们是否表现出有压力？您是否表现出足够的支持态度？
- 采用婉转温和而不是以达到目的为导向的方法。
- 使用正确的方法倾听。除非出现超出“情绪容纳之窗”限度等唤醒水平问题，否则不要打断他们说话。
- 对话期间和对话结束之后都要询问对方的心情感觉。作好帮助他们镇静情绪的准备，在一旦需要的时候实施。（参阅“情绪镇静练习”）

3 选择

— 与曾有人际关系创伤经历的人对话时有助于给他们更多选择的提示（建议可供考虑的问题）。

赋予选择

- 当您开始与一名确认或怀疑曾有人际关系创伤经历的人对话时，记得要多给予他们选择。
- 是否已经选择了包括日期、时间和地点等具体安排的细节？是否已经与他们商讨了您的决定？
- 如何让对方在对话的方式和发展方向方面有更多的选择？
- 是否还有其他方式可以让对方有更多哪怕可能是微不足道的选择？
- 考虑如何作出应答而不是如何开始对话将为对方赋予怎样程度的选择？

4 协作

— 与曾有人际关系创伤经历的人对话时有助于增加协作的提示：

协作：

- 与对方“一起”做一件事，而不是“为他们”或“对他们”做一件事。
- 不要以为对方没有自我行事能力，也不要以为对方没有对影响他们的事件作出决定和采取行为的能力。
- 识别对方是否可能需要额外的帮助。
- 不要忘记，我们与他人合作就能更加有效地与他们沟通。
- 尽可能本着协作精神行事。

5 赋权

— 与曾有人际关系创伤经历的人对话时有助于尽量为他们授能赋权的提示：

授能赋权：

- 权力或能力丧失感常常是人际关系创伤的元凶，并且同时还会加深创伤程度。授能赋权是治愈创伤的必要元素。
- 明白安排和进行谈话的方式有助于增强赋权感。
- 明白任何人际关系中发生的创伤都会侵蚀一个人的自尊心并让他们怀疑自己的能力。尝试找到基于尊重、民主和包容的互动方式。
- 尽量询问对方对谈话安排的各项偏好，尝试以协作的方式满足他们的需求。

阅读参考资料：谈论创伤 — 普通人的日常对话指南 (Talking About Trauma - Guide to Everyday Conversations for the General Public)

<https://www.blueknot.org.au/Resources/Publications/Talking-about-trauma/Talking-About-Trauma-Public>