

【心理与健康】

认识领悟疗法常用的几种心理治疗技术

李曙亮

(河南省洛阳荣康医院,河南 洛阳 471013)

doi: 10.3969/j.issn.1672-0369.2012.05.036

中图分类号: R749.055

文献标识码: A

文章编号: 1672-0369(2012)05-0595-03

认识领悟疗法是北京大学首钢医院古城门诊部的心理治疗专家钟友彬先生和他的小组创立的。他们将心理分析和心理动力学原理与中国人心理特点结合起来创立了这一更适合我们中国人的心理分析方法。所以,认识领悟疗法又被称为中国式心理分析。国内同行也有人称之为“钟氏领悟疗法”。十几年来,笔者对认识领悟疗法情有独钟,十分推崇,不断地将之应用于自己的临床实践^[1-8],收效甚好,对认识领悟疗法的应用也愈来愈感到得心应手,对其治疗技巧也颇有一些感悟和心得,遂将之总结成文,以便与同道们分享。不当之处希望各位同仁批评指正。

认识领悟疗法常用的心理治疗技术有以下几种:

1 自由联想式的家庭作业

认识领悟疗法源于心理分析疗法,因此,就自然而然地使用了自由联想这一心理治疗技术。但是认识领悟疗法中所使用的自由联想技术与经典的心理分析疗法中所使用的自由联想技术却有着很大的不同。它表现在:认识领悟疗法中的自由联想技术采取的是家庭作业形式的自由联想技术,我们称之为“自由联想式的家庭作业”。具体的操作方法是:让患者在一个自由的、安全的、无人打扰的时间段内去自由联想,并把自己所想起的个人成长经历写下来,以家庭作业的形式呈交给心理医生。然后,医生再和患者讨论相关的经历,进行进一步的治疗。为了更好地实现“自由联想”,医生在布置作业时,一定要向患者说明心理治疗中的保密原则:他(她)所记述的所有事件将被严格保守秘密,绝对不会被第三个人(除医生和患者之外)知道,同时提醒患者,在自由联想时也一定要选择在别人不易打扰的时间和地点(如夜间、在单独的房间内)进行,还要提醒他也要注意保守秘密,保管好自己所写的内容,不要让任何人知道或看到。另外在自由联想时,应尽量做到放松,不要有任何顾虑,想起什么就写什么,不

管它道德不道德,见得人见不得人,也不管它是否有条理,不管它的先后顺序,只管写出来,写得越详细越好,特别是事件发生过程中当时的心理感受和当时的想法(念头)以及事件发生后对自己的影响,写得越充分越详细越好。

自由联想式家庭作业的作用是:(1)宣泄功能:患者首先开始打开了自己的心扉,把压在自己内心深处不可告人的“秘密”说了出来,写了出来,抒发了自己内心压抑的情绪,一吐为快,“吐”了即感到心里“快活”多了,舒适多了,患者感觉好像搬去了压在自己心头很多年的大石头的感觉,如释重负;(2)启发思考的功能:患者在陈述和写作业的过程中,既是一个很好的宣泄情绪过程,又是一个很好的深入思考的过程。写作业的过程,可以启发患者对过去的事情不断地进行重新思考和重新认识,为以后的“领悟”做好不可缺少的铺垫。临床实践证明:从最终的疗效评估与完成自由联想式家庭作业情况之间的关系来说,那些仅仅想起早年的经历但因顾虑重重未说出来的患者的疗效不如那些既想起来又讲了出来的患者的疗效好;那些想到了又讲出来的患者的疗效却又不如那些想到了、讲出来,并且又写出来的患者的疗效更好!所以,可以说:在我们用认识领悟疗法治好的每1例患者中,自由联想式家庭作业起到了至关重要的作用。

2 解释

解释(interpretation)是指运用精神分析理论和心理动力学原理来分析和阐明患者的认知、情感、和行为的原因、心理病理机制、发生和演变过程以及认识领悟疗法的原理、治疗设置、方法步骤和可能达到预期效果等。解释是心理治疗师与患者进行专业沟通的一个很重要的过程,对心理治疗的效果起关键性的影响作用。解释应因人而异,深入浅出,通俗易懂,少用专业术语,多举例子,多打比方,准确把握时机,灵活运用理论,恰当表达,让患者容易理解和接受。

当详细了解病史、进行必要心理测验、明确心理诊断、确定为认识领悟疗法的适应证以后,可以向患者解释和说明其心理障碍的性质:虽然心理障碍发生在最近一段时间,但是根源是在过去,甚至在幼年,是与他自己的生活环境和成长经历有关。幼年或者童年的经历,特别是当时有强烈情绪体验的创伤性经历会留下痕迹或者阴影。那些事情虽然过去了,甚至淡忘了,但留下的印象和痕迹并未消失。成年以后,当个体遇到挫折和冲突时,这些印象和痕迹就会不知不觉地再现出来,影响自己的认知、情感和行为,表现为脸红、不敢与别人目光接触、恐惧、强迫、焦虑等,或者以幼稚的想法和做法来应对成年人所遇到的心理困境,即出现异常的心理表现-症状。

3 澄清

钟友彬先生发现:“对人恐怖症患者见人感到脸红,表情不自然,怕别人看出自己的内心活动,影响与人交往,觉得自己心理上可能不正常了;但同时又坚信自己的表情、眼神确有异常,别人已经看出他们的异常内心活动了,不是自己多疑”;“露阴症患者认为他们在异性面前公开暴露外生殖器,是不良行为,在别人的指责和受到惩罚后也承认这种行为可能是病态的,但又认为他们的行为受到妇女们的欢迎和欣赏,是双方情愿而且有很大魅力”^[9]。

针对上述情况,钟先生使用了认识领悟疗法常用的另一种心理治疗技术-“澄清”技术来治疗。具体的操作方法是:让患者对上述情况,如“别人确实能够看透自己的内心活动”和“认为自己的行为(露阴)受到妇女们的欢迎和欣赏”等个人观点进行实际调查,到社会上现实调查10~30人,看看实际的情况是否与他的想法一致,然后,用调查后的客观事实来纠正他们脑子中的错误判断和错误观念。所以说,“澄清技术”就是澄清客观事实,纠正错误观念,改变不良行为。

4 扩通

扩通(work through)又称为修通,是指心理治疗师多次反反复复地与患者进行讨论,以消除患者对自己以前幼稚的想法和做法的模糊认识,最终明白自己的症状的本质是心理幼稚的这个过程。患者可能某次讨论中表示已经明白了症状的幼稚性,焦虑情绪减轻,病情暂时缓解几天,但下次会见时,病情有回到以前。所以,治疗师需反复多次重复解释,直到患者完全理解为止。

5 类比

认识领悟疗法的最精妙之处就是在做心理分析

的基础上,巧妙地应用类比的方法让患者大彻大悟,让患者领悟到自己思想和行为的幼稚性,领悟到自己的想法和做法是多么的愚蠢和幼稚,从而使他们主动放弃那些幼稚的思想和行为,达到心理治疗目的。因此,类比便成为认识领悟疗法最关键的一种心理治疗技术。其操作方法是:治疗师通过举例,用比喻的方法来启发患者深入思考,使其充分认识到自己以前的思想和行为的幼稚性之所在,经常会使患者产生顿悟,从而主动放弃他以前的幼稚想法和幼稚行为^[10]。经常用的类比故事有:“一个成年人天天用奶瓶喝水的故事”^[5]、“从口袋掏出来个大灰狼的故事”^[11]、“从另一个口袋掏出来个大老虎的故事”^[11]等等。

6 领悟

认识领悟疗法的核心是让患者获得“领悟”(insight)。

什么是领悟?领悟什么?怎样获得领悟?

心理症状是幼儿性欲、幼稚情感和行为的代替性满足。幼儿性欲因固着(fixation)而形成的“症结”(complex)早已被潜移到无意识中而被“遗忘”了,患者不明白症状所代表的意义是什么。通过认识领悟治疗,与患者一起讨论,解除了压抑,揭穿了心理防御机制的伪装,露出了幼年性欲的本来面目,使无意识的内容变为意识的,填补了这段早期记忆的空白。患者最终终于明白了“症状”所真正所表达的意义,于是,一拍大腿,突然“恍然大悟”,与此同时,症状也就会因为失去存在的意义而自行消失。这种由无意识到意识,由不明白到彻底明白症状的真正意义的心理过程,就是我们所说的“领悟”。

具体的操作方法是:认识领悟疗法不把治疗重点放在回忆、挖掘幼年症结或初期焦虑的具体事件上,而是反复和患者一起讨论、分析症状的幼稚性,以及在成年人的症状中显露出的儿童思维模式和儿童行为模式。在治疗中通过启发式的谈话,反复和患者讨论,使他们逐渐认识并体会到自己的病态感情和行为模式都是幼稚的,儿童式的,荒唐的,可笑的,是跟现在自己的年龄、身份、地位等不相称的,是已经过了时的,也是作为一个成年人应该放弃和丢掉的。症状的病根在幼年,回过头来,我们再用成年人的眼光和态度重新审视和评价这些感情和行为时,多数患者会产生“恍然大悟”的感觉:我们一直还在做着小时候才做的事情,“想着小孩才想的想法,做着小孩才做的做法”,“我们现在已经成年了,怎能还像小时候那样做呢?”,“一个成年人如果还

像小孩一样那样做,怎能不让人觉得幼稚可笑呢!让人笑掉大牙呢?”“我再也不会那样想和那样做了!”症状便随即消失。患者从治疗前对症状的幼稚性一无所知,到治疗后认识到以前的病态观念和行为了是多么的幼稚可笑,这种转变就是认识领悟疗法要达到的“领悟”。从心理治疗的实质上来说,认识领悟的过程就是将他们潜意识中的症结意识化的过程,也是帮助患者从幼稚的心理状态成长为成熟的心理状态的过程。

参考文献

[1] 李曙亮,陈四军. 认识领悟疗法治疗恐人症[J]. 中国心理卫生杂志,1996,10(增刊):78-79.

[2] 李曙亮. 认识领悟疗法治疗心因性勃起障碍[J]. 健康心理学杂志,2003,(5):345-346.

[3] 李曙亮,陈四军. 认识领悟疗法治疗强迫性注意障碍[J]. 健康心理学杂志,2004,(1):37-38.

[4] 李曙亮,盛民生. 认识领悟疗法治疗强迫性表象[J]. 健康心理学杂志,2004,(3):205-206.

[5] 李曙亮. 认识领悟疗法治疗双性恋[J]. 健康心理学杂志,2004,(4):286-287.

[6] 陈四军,李曙亮. 认识领悟疗法治疗恐惧症[J]. 健康心理学杂志,2004,(12):234-237.

[7] 陈四军,李曙亮. 认识领悟疗法治疗恋物症[J]. 中国临床康复,2005,9(40):128.

[8] 陈四军,李曙亮. 认识领悟疗法治疗癔症性腹痛[J]. 中国健康心理学杂志,2006,14(6):661-663.

[9] 钟友彬. 认识领悟疗法//左成业,钟友彬,张亚林. 心理冲突与解脱[M]. 长沙:湖南科学技术出版社,1993:47-51.

[10] 李曙亮. 类比:认识领悟疗法常用的一种心理治疗技术[J]. 中国临床康复,2005,9(40):128.

[11] 钟友彬. 认识领悟疗法[M]. 贵阳:贵州教育出版社,1999,8:116-117;122-123.

(收稿日期:2011-09-28)

【心理与健康】

离异家庭青少年神经症患者的疗效、家庭养育方式与人格特征的病例对照研究

刘杰,王瑛,王晓慧,宋瑞华

(中国人民解放军第261医院心理科,北京 海淀 100094)

【摘要】 目的:了解离异家庭青少年神经症患者的疗效、家庭养育方式和人格特征,为心理干预提供依据。方法:由精神科医师运用问卷对离异家庭青少年神经症患者进行问题评定,并与同期非离异家庭进行对照研究。结果:离异家庭青少年神经症患者的疗效相对较差、不良教养方式和人格特征较非离异家庭多。结论:对离异家庭孩子进行早期干预有重要意义。

【关键词】 离异家庭;青少年神经症患者;家庭养育方式;人格特征

doi: 10.3969/j.issn.1672-0369.2012.05.037

中图分类号: R749.7

文献标识码: A

文章编号: 1672-0369(2012)05-0597-02

大量研究表明,父母离异对儿童的学业、社会性及身心健康均有消极影响^[1],也有研究认为父母离异是子女易患心理问题的一个因素^[2]。并且在临床工作中许多医生观察到离异家庭的患者疗效相对较差,但目前有关离异家庭青少年神经症患者的疗效、父母教养方式和人格特征的研究却少见,本研究旨在于此。

1 对象与方法

1.1 研究对象 2003年1月至2008年12月间经作者所在医院诊断为神经症住院青少年,共98例。年龄范围12~16岁,平均年龄(11±3)岁;男性38人,女性60人;受教育程度:初中64人,高中34人;其中完整家庭者73人,父母离异及离异后再婚者(统称为离异家庭)25人。

1.2 调查工具 ①自行设计神经症青少年一般情况、父母婚姻情况调查表。②艾森克人格问卷(EPQ);③父母养育方式评定量表(EMBU)。

1.3 调查方法及统计学分析 问卷填写及心理评定在入院后1周内完成,对结果进行t检验。

2 结果

2.1 完整与离异家庭青少年神经症患者的疗效比较 在平均住院时间、初次出院疗效评定治疗显效率方面两者差异具有统计学意义。

表1 完整家庭与离异家庭青少年神经症患者疗效比较

疗效	完整家庭 (n=73)	离异家庭 (n=25)	t	P
平均住院时间	67±11	38±10	4.23	0.013
出院时治疗显效率	0.68±0.07	0.43±0.19	1.724	0.037