

潜意识的学校心理咨询“密码”

——关于精神分析疗法的个案研究

李雨桐, 王世铎

福建师范大学教育学院, 福建 福州

收稿日期: 2023年5月19日; 录用日期: 2023年7月10日; 发布日期: 2023年7月17日

摘要

文章以心理动力学的咨询方法——精神分析疗法作为研究对象, 以高中生学校心理咨询为研究个案, 通过分析该疗法在心理咨询实践中的流程及预期效果, 尝试对精神分析疗法在学校心理咨询中的特点、影响及存在不足进行反思总结, 并在此基础上进一步提出精神分析疗法符合于大部分现实中短周期、浅层次的学校心理咨询的可行性方案。文章以大学生心理学课题研究为观察视角, 将研究范围定位于中学生心理健康咨询, 为精神分析疗法在学校咨询中的合理运用归纳有效经验。

关键词

心理动力学, 精神分析疗法, 学校心理咨询, 心理咨询实践, 可行性方案

The Subconscious “Code” for School Counselling

—A Case Study on Psychoanalytic Therapy

Yutong Li, Shiduo Wang

School of Education, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: May 19th, 2023; accepted: Jul. 10th, 2023; published: Jul. 17th, 2023

Abstract

The article takes psychodynamic counselling method, psychoanalytic therapy, as the research object, and takes school counselling for high school students as the research case. By analyzing the process and expected effects of this therapy in counselling practice, it attempts to reflect and summarize the characteristics, impacts and shortcomings of psychoanalytic therapy in school counselling, and on

this basis, we further propose a feasible solution for psychoanalytic therapy to be compatible with short-period, superficial school psychological counselling in most realities. The article takes the study of university students' psychology as an observational perspective, and sets the scope of the study at secondary school students' mental health counselling, in order to summarize the effective experience of the rational use of psychoanalytic therapy in school counselling.

Keywords

Psychodynamic, Psychoanalytic Therapy, School Counselling, Counselling Practice, Feasibility Program

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

20 世纪 20 年代, 美国机能主义心理学家 R.S.伍德沃思率先掀起了动力心理学的浪潮。过往的心理学家由于深受 19 世纪的生理学影响, 对研究意识的结构及感知觉等心理过程拥有着偏好, R.S.伍德沃思对构造主义心理学家们的偏颇深感不满, 认为将构成元素从心理过程中抽离, 是忽视了心理过程的整体性, 而只注重心理结构构成元素却忽视形成人意识的内驱力, 无疑是将人的心理过程看成了机械式系统, 并不能很好地解释人的意识与行为产生的深层原因, 1958 年, R.S.伍德沃思发表《行为动力学》¹一书, 详细阐述了其观点。动力心理学从严格意义上来讲并不能够算是一种心理学流派, 而是一种心理学理念, 包含了诸多以研究心理内驱力为主要对象的心理流派的核心观点, 而精神分析学派的理论正是动力心理学的代表性理论。精神分析学派认为, 人的心理包含两个主要部分, 即意识和潜意识(无意识), 而人类的很多心理问题及心理病症想要得到根治, 并不能通过意识层面的治疗发挥作用, 而是必须深入潜意识领域, 帮助人们将被迫压抑在潜意识领域的“死亡本能”²提取到受理性控制的意识领域, 以社会允许的方式发泄出来(冯缙, 2011)。随着时代发展, 精神分析疗法已经逐渐普及到心理咨询治疗的众多领域, 也逐步受到了学校心理咨询的青睐。

“密码”是一种按特定法则编成, 用以对通信双方的信息进行明密变换的符号系统, 即将公开的、标准的信息编码表示的信息通过一种变换手段, 将其变为除通信双方以外其他人所不能读懂的信息编码(邓安文, 2006)。而将“密码”这一概念运用到心理学领域, 实际上是指代某种特殊的心理治疗方法, 同常识性的心理咨询知识不同, 该类型疗法具有一定的专业门槛, 具备某种心理学流派的系统性理论支撑, 并且需要经专门的训练和长时间的学习才能加以掌握。此时, 心理治疗技术便类似于一种特殊的编码, 其所代表的心理学流派便是背后所支持的“编码系统”。笔者将通过对具体面接案例的分析, 展现精神分析“密码”的过程与独特优势, 并对其在学校心理咨询中的运用提出建设性意见。

2. 精神分析疗法的具体流程

精神分析疗法的治疗的流程大致可以分为四个阶段: 心理活动探索(洞察)、综合了解心理状况(深层

¹R.S.伍德沃思 1918 年出版了《动力心理学》一书, 并于 1925 和 1930 年写了两篇论文, 对动力心理学作了明白的阐述。

²死亡本能(death instinct)又被称为毁坏冲动、攻击本能或侵犯本能, 由奥地利心理学家弗洛伊德提出。他认为, 死亡本能是一种与生俱来的, 要摧毁秩序, 回到前生命状态的冲动。

洞察)、指导解释、工作修通。要想合理使用精神分析疗法,洞察是极其重要的环节:首先,咨询师要通过与病人的面谈交流与初步了解,来确认其心理病症是否属于深层次的潜意识病症,其次,要明确症状出现的原因以及面前的行为动机和理由,而这一环节便具有很大的操作性难度,因为大多数重症患者并不可能将其深层的心理问题直接暴露到咨询师面前,甚至部分患者自己并不能够察觉自身存在有严重的心理问题,因此这便需要咨询师拥有过硬的专业素养以及耐心地进行全面了解。在这一阶段咨询师往往会运用自由联想、意象对话、沙盘疗法等治疗技术,也会借助心理量表等其他心理流派的方式来辅助洞察,严重者则需要借助催眠技术³,直接进行“梦境解析”,深入梦境发掘患者心理问题,面接之后,咨询师一般还会对患者的社会关系进行深入了解,通过患者的家庭背景、过往经历、亲子关系及早期性心理发展等方面来挖掘患者意识与行为背后的真正原因,如若碰到有家族遗传病史的患者,甚至有可能采用族谱调查的方式,追本溯源,调查家族性心理病症的来源(潘威, 2011)。

对病人的心理动态及病情过程有了详细了解之后,便要进入解释澄清的环节之中。“解释”实质上是咨询师帮助病人把潜意识的内容意识化,治疗师运用自身的潜意识、共情和直觉以及理论知识来达成“解释”,通过观察患者的反应来判断解释是否沿着正确的方向。这一过程需要不断反复地进行,咨询师可以通过暗示和提问的方式来达成心理暗示,逐步深入,帮助病人自行领悟,认识到其潜意识中的错误认知或不当情绪情感。这一过程很多时候咨询师会直接面对患者的心理防御机制,病人可能阻抗治疗,这就需要咨询师注重治疗的方式方法,提前向患者说明治疗中可能会出现反应,同时鼓励病人说出其认为治疗方法是否妥当,再向其解释采用该种治疗的原因和机理(周永平, 2008),达成情感上的吸收和转变,对于抗拒情绪很深的患者,则要考虑转换治疗方案,采取更加柔性、慢性的治疗方案。

最后,在帮助病人成功认识到自身存在的错误认知或情绪情感之后,则要采取长期的心理治疗措施和技术,帮助患者在实际生活中将潜意识中的不良情绪通过意识领域中符合社会公序良俗的发泄手段排解出来,并不断引导监督、鼓励重复训练、逐步改善心理态度,促进情绪的成熟(何松, 2008)。这一过程是治疗中十分重要的部分,绝不能够幻想在短期之内就获得成效,其治疗周期还往往与病情严重程度直接相关,病情越严重、患病时间越长,那么治疗周期也将持续延长。

3. 面接案例分析

此次心理咨询的主人公是一位名叫小柱的女孩儿,进入高中之后,小柱就患上了厌食症⁴,为了隐瞒真相,她经常趁父亲不注意的时候,把饭菜都扔出窗外,或者倒入自己的外衣口袋。长此以往,小柱体重骤减,父亲为此心急如焚,因为小柱正处于生长发育的高峰期,虽然他使出浑身解数,每一顿饭到尽量做得色香味俱全,却仍然不能勾起小柱的丁点食欲,半年之后,小柱终于从一名如花似玉的花季少女变成了瘦骨嶙峋的病弱女孩儿。一次偶然的的机会,学校心理咨询师认识了小柱,负责起了对她的心理咨询治疗。咨询师通过与患者进行面谈聊天、心理测试量表的辅助,初步判定其为存在于潜意识领域的心理病症,决定采用精神分析疗法对其进行治疗。

咨询师在洞察患者的心理病因和症结时,耗费了大量的精力。在初步治疗中,咨询师先采用意象对话的方法,用舒适平缓的语言和超强的共情能力,与患者建立起了信任感,使其能够暂时放松自己的心理防御机制,任意地说出自己心中能够联想到的意象。在意象对话的过程中,咨询师听到了小柱口中“钢铁房子”“火灾”的密闭意象,这代表着小柱的内心始终是封闭的,深藏着外人所不能触碰的秘密,而

³ 催眠术(hypnotism),源自于希腊神话中睡神 Hypnos 的名字,它是运用心理暗示和受术者潜意识沟通的技术,因为人类的潜意识对外来的信息的怀疑、抵触功能会减弱,因此施术者会用一些正面的催眠暗示(又称信息,例如信心、勇气、尊严)替换受术者原有的负面信息(又称经验,例如焦虑、恐惧、抑郁),从而让受术者能够产生和原有不同的状态。

⁴ 厌食症(Nervosa)就是由于怕胖、心情低落而过分节食、拒食,造成体重下降、营养不良甚至拒绝维持最低体重的一种心理障碍性疾病。厌食症并非天生的生理性病症,而往往是后天形成的心理病症。

随着进一步的联想, 房子内部出现了一个男人, 这个男人的脸恰好就是父亲的模样, 由此, 咨询师合理推断, 小柱潜意识之中的秘密, 就跟其父亲有关。咨询师联系小柱父亲, 了解其与小柱的相处模式, 以及从同学、老师、亲戚中得到的基本信息, 发觉小柱的生活中一直缺少母亲的存在, 母亲似乎对于小柱来讲是一个消失的角色。因此, 咨询师开始尝试询问小柱母亲的基本情况, 令人意想不到的是, 小柱印象中的母亲一直都是一个不负责任、抛弃家庭、不守妇德的负面形象, 而这些评价全都来自父亲与其身边的亲朋好友, 可是小柱的内心却并不相信这些评价。问到深处时, 小柱开始表现出抗拒, 并且原本稳定的情绪又开始陷入恐慌, 而从她的话语中, 咨询师听到了: “不行, 不能像妈妈一样, 这样就对不起爸爸了, 爸爸非常爱我……” 基于这样的情况, 咨询师改变了咨询策略, 决定采用更加柔和的方式探寻事情真相, 于是, 她带领着小柱做沙盘游戏, 运用沙盘疗法来探究小柱的症结所在。小柱就将一个高大的男性人偶和一个粉红色的女性人偶放在了一起, 它们分别代表小柱的父亲和小柱本人, 接着她又将一个红色的女性人偶放到远处, 经分析可得知沙盘中代表小柱本人的粉色, 与代表母亲的红色人偶虽相隔甚远却遥遥相望, 人脸的朝向代表了其内心的期待, 其寓意已经不言而喻, 那就是她的内心是深深渴望并依恋自己的亲生母亲。

于是, 咨询师找到了小柱父亲, 通过与父亲的对话沟通, 才彻底得知了关于小柱母亲的真相: 原来, 他和小柱的母亲是包办婚姻, 小柱的母亲也是无奈, 被迫与自己结婚, 离开了心爱的男人, 后来选择离开自己, 也是为了追求真正属于自己的幸福。这场婚姻本就是荒唐, 可是他却没想到这场以为过去的事情却对小柱影响这么大。其实, 前妻每个月都给小柱写了信, 她之前还专门回来要看小柱, 是小柱父亲不让她们见面。青春期的来临, 小柱无论是身体还是心灵, 都渐渐发生了变化, 有些变化已经不被其意识所控制, 比如, 小柱不再愿意事事都告诉父亲, 不再愿意父亲为自己清洗内衣, 不再愿意由父亲陪伴着去挑选发卡和橡皮筋, 也不再愿意父亲太关心他的学校交了什么朋友, 再比如, 以前放学后, 她总是急着往家里赶, 因为她知道父亲需要陪伴, 而现在她不再急着往家里赶了, 就更愿意服在操场的栏杆边看隔壁班的男生打篮球, 这时每个人都会面临着正常的身体发育和自我独立意识的觉醒, 然而这在小柱的心中却与背叛产生了关联: 她将青春期要求独立的正当需求和母亲对父亲的背叛画上了等号, 因为妈妈离开爸爸是不对的, 所以要独立, 要离开爸爸也是不对的。

在彻底了解了病情全貌后, 咨询师将小柱和父亲叫到一起, 引导父亲为小柱认真地说明了事情的真相, 小柱父亲还将母亲多年来写给小柱的信递给了小柱, 小柱顿时痛哭流涕, 说道: “谢谢爸爸, 原来我不是没母亲爱的小孩!” 后来, 小柱给母亲写了一封回信, 在信中, 她充分表达了长久以来对母亲的思念和眷恋, 从那以后, 小柱对父亲的爱终于有了正常的互通和交流, 经过一段时间的心理治疗, 小柱的厌食症状开始有所缓解, 当然要真正痊愈, 她还有很长的一段路要走。

4. 咨询师的精神分析法技术运用

4.1. 洞察与深层洞察

4.1.1. 意象对话

心理咨询前期, 咨询师耐心地对患者的心理症结和其病因的所属类型进行洞察。在初步治疗阶段, 咨询师的“意象对话”成功帮助患者小柱卸下心理防备, 建立起信任感, 让小柱在轻松、自然的状态之下凭借个人的感觉描绘出自己内心所联想的意象。而也正是在这一过程中, 咨询师从其口中听到了“密闭房子”“铁窗”“火灾”等具有封闭性、具有压迫感的意象, 浮现在脑海中的事物都展现出其内心是存在着激烈的矛盾和情感症结的, 但她却情愿将其压抑、封闭起来, 不愿展现给外人。而在进一步的患者自述中, 提到在房子内部看到的是父亲, 则表明其心理症结与其父亲密切相关, 在这一基础之上, 咨询师决定从关键人物——父亲入手, 侧面探寻小柱的深层病因。

4.1.2. 社会关系调查

咨询师在洞察阶段并不拘泥于对患者本人的片面交谈这一单一手段, 还积极通过与小柱的父亲、同学、老师、亲戚等周围与小柱有密切接触的对象间的交流, 了解小柱的生活状态。也正是在社会关系调查的过程之中, 咨询师得知小柱的生活中缺少母亲的存在这一情况, 为心理咨询打开了突破口, 开始集中询问小柱母亲的基本情况, 分析在小柱的内心中对母亲的印象, 以及其在谈论有关母亲的信息时的抗拒与激烈反应, 成功将小柱内心深层次的症结病因挖掘出来。

4.1.3. 沙盘疗法

沙盘疗法, 亦称箱庭疗法, 是在治疗师的陪伴下, 让来访者从摆放各种微缩模具(玩具)的架子上, 自由挑选小模具, 摆放在盛有细沙的特制的容器(沙盘)里, 创造出一些场景, 然后由治疗师运用荣格的“心象”理论去分析来访者的作品(王萍, 黄钢, 2007)。当患者表现出抗拒与恐慌, 运用防卫机制保护自己, 不再进一步配合治疗时, 咨询师灵活调整治疗技法, 运用沙盘游戏来帮助患者打开心结, 从小柱摆放的人偶朝向便可以看出, 小柱的内心对母亲存在深深的依恋, 但却因为某种特殊的原因, 将其与母亲对立分离, 并且将父亲与自己摆放在一起, 同样与母亲遥遥相望, 这便直观地显示出小柱的根本症结在于家庭关系, 以及小柱自身在父亲和母亲之间可能存在的微妙情感。

4.2. 解释澄清

在深度洞察环节的基础之上, 咨询师已经初步得出患者的病因来源, 将沙盘游戏的结果及时分享给父亲, 并且进一步从其口中了解小柱与母亲的关系。第二次与父亲的面谈, 将小柱症结的根本原因挖掘了出来, 小柱的内心错误地将青春期要求独立的正当需求和对母亲的依恋与对父亲的背叛产生联系, 认为妈妈离开爸爸是错误的, 受社会指责的, 所以要独立, 要与爸爸相分离的空间也是无法原谅且不可接受的。咨询师将患者头脑中的错误观念发掘出来之后, 组织父亲与小柱见面, 希望通过还原事件真相的方式, 澄清整个事件发生的真实情况与原因。

4.3. 倾诉与修正

咨询师在“工作修正”阶段巧妙运用阅读母亲来信的方式, 让患者本人柔和化、循序渐进式地了解事情全貌, 并加之父亲本人的陈述, 了解到自己的母亲并非所谓的“坏人”, 当时的离开实属无奈, 选择离开父亲, 是为了追求真正属于自己幸福的正当选择, 其实这么多年以来, 母亲一直对自己满怀着深深的爱与关怀, 只是自己并未知晓。最后, 伴随着小柱的真情流露, 其心结也逐渐被打开, 咨询师引导小柱以精神领域内符合社会公序良俗的发泄手段——写信来倾诉自己内心的想法与情绪, 在宣泄的同时, 纠正存在于自己潜意识中的错误认知。当然, 存在于潜意识领域的错误观念修正并非一时之功, 不可急于求成, 日后小柱需要在咨询师的引导之下不断强化、重复正确的观念, 将原本存在于心中的错误认知逐步地淡化、摒弃, 最终彻底克服心魔, 恢复健康的生活习惯。

5. 结论

通过上述治疗“厌食症”的典型病例, 可以看到精神分析疗法的许多优势, 例如可以挖掘患者内心的深层次病因, 深入潜意识帮助患者纠正错误认知, 针对重度及以上的严重性心理疾病, 精神分析疗法有着其他心理疗法所不可比拟的优势。可是, 针对学校心理咨询过程, 精神分析疗法也显露出了很多问题与客观困难, 需要在现实运用中结合实际加以克服, 下面笔者将针对这些问题提出相关的参考建议, 大致分为以下几个方面:

5.1. 治疗者层面：心理咨询师自身的专业素养

从该治疗案例可以看出, 无论医治何种症状, 精神分析疗法都需要依赖于咨询师自身过硬的专业素养。在心理治疗的过程之中, 精神分析治疗师经常要面对种种突发的状况, 这些状况大多都是由于患者内心的防御机制, 当这些防御措施错误地使用到心理咨询过程之中, 排斥咨询师与自身的交流, 那么就将使整个治疗过程难以维系。在本案例之中, 小柱大致呈现出了四种形式的心理防卫机制, 分别是: 压抑、转移、逃避、替换, 如若咨询师不能巧妙化解这些防卫机制给心理治疗带来的负面作用, 那么该心理咨询过程就会无疾而终。

同样地, 在进行心理治疗之前, 与心理重症患者建立起充分的信任感, 更是一大难题, 这就要求咨询师必须要精通与病人沟通的表达技巧, 注重与患者交流的方式方法, 时刻注意患者的情绪变化, 整个咨询过程都要如履薄冰。

5.2. 疗程方案选择

精神分析的疗程方案大致可以分为两种, 即传统的弗洛伊德长程治疗、现代的短期治疗方案, 结合学校心理咨询可以提供的有限性资源, 和在学校中学生有限的课余时间, 很显然, 更适合选择短程治疗方案。短程治疗一般 20 次左右, 每次治疗 50~60 分钟, 每周一次, 往往需要 1~3 个月左右(陈洁, 聂雪林, 2013), 不求直接解决问题, 只求产生问题解决的志向。

5.3. 治疗技术与方法决策

精神分析治疗的技术有很多, 最为典型的当属弗洛伊德率先发明的“自由联想”⁵及“梦的解析”⁶, 除此以外还有“意象对话”“箱庭疗法”(“沙盘疗法”), 甚至运用“药物催眠治疗”。而在古典精神分析疗法之中经常运用到的“梦的解析”, 需要很长的时间和精力消耗, 并且需要咨询师具备极强的催眠技术才有可能实现(丛种, 2006), 而且考虑到学校咨询的对象基本都为未成年学生, 如若使用药物治疗, 将会对他们的神经系统造成难以估量的损伤和不必要的代价, 因此催眠治疗类型的技术, 并不推荐在学校心理咨询中使用。最好的治疗方式应当是以“意象对话”为主, 辅以“自由联想”和“沙盘治疗”来洞察病因。在后期的治疗过程中, 还应当尤为重视家庭治疗的作用, 通过家庭的监督、帮扶以期达成心理问题的解决(王立皓, 陈刚, 2006)。

5.4. 治疗目标的合理制定

精神分析疗法, 是一种绝对不能企图短期出“奇效”的治疗方式, 治疗师必须要做好长期治疗的准备, 咨询师往往要依据病情的发展状况, 在不同的阶段设立短期目标, 并且做好病情反复的准备(毕竟大多为重症及以上的心理疾病患者), 逐步实现彻底根除心理疾病的最终目标。在学校心理咨询过程中, 心理老师也应当在使用该疗法时做好长期投入的准备, 切忌急于求成, 忽略患者本身的身心变化, 必要的咨询步骤绝对不能省略, 配合着长期的强化、暗示甚至药物治疗, 帮助患者慢慢打开心结, 恢复心理健康。

参考文献

陈洁, 聂雪林(2013). 精神分析疗法与大学生心理咨询. *吉林广播电视大学学报*, 25(5), 17-19, 109.

丛种(2006). 精神分析疗法产生疗效的可能机制. *国际心理治疗与危机干预学术会议暨中国心理卫生协会心理治疗与*

⁵自由联想, 联想实验的基本方法之一, 1897年由F.高尔顿开创。形式分为不连续的自由联想和连续的自由联想。可以测定人的能力和情绪等, 也是精神分析学家使用的一种诊断技术和治疗方式。

⁶梦的解析: 弗洛伊德的重要治疗理论, 通过分析梦中的内容来挖掘患者被压抑在无意识中的愿望和欲望, 从而发掘病人致病情结或矛盾冲突, 来治愈患者的方法。

心理咨询专业委员会第五届年会、中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会第二届年会、中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会第九届年会论文集(p. 31). 北京大学精神卫生研究所.

邓安文(2006). *密码学*. 中国水利水电出版社.

冯缙(2011). 当代心理治疗四大流派治疗方法述评. *保健医学研究与实践*, 7(1), 76-80.

何松(2008). 论精神分析在大学生心理咨询中的作用. *四川教育学院学报*, 23(8), 34-36.

潘威(2011). 精神分析治疗需要什么样的来访者. *医学与哲学(人文社会医学版)*, 31(3), 31-32.

王立皓, 陈刚(2006). 经典精神分析在心理咨询中的应用. *黑河学刊*, 25(1), 116-117, 121.

王萍, 黄钢(2007). 沙盘游戏应用于临床心理评估的研究进展. *中国健康心理学杂志*, 14(9), 862-864.

周永平(2008). 认知疗法与精神分析疗法的比较研究. *焦作大学学报*, 21(4), 124-125.