

心理咨询与治疗流派体系研究的基本理念

严由伟

(福建师范大学 教育学院, 福建 福州 350007)

摘要: 心理咨询与治疗流派体系的方法学研究有待加强。心理咨询与治疗流派体系研究应该注意从心理咨询与治疗理论的历史背景出发, 疏通心理咨询与治疗理论的发展源流, 探寻心理咨询与治疗方法的理论依据, 扣住心理咨询与治疗方法的内在体系, 做到心理咨询与治疗理论和方法之间的融会贯通, 从而系统构建心理咨询与治疗理论的流派体系。

关键词: 心理咨询; 心理治疗; 心理学流派; 研究方法

中图分类号: G448

文献标识码: A

文章编号: 1008-0627 (2012) 02-0051-04

有研究表明, 国际上心理咨询与治疗流派取向复杂多样,^[1-2] 已经报告的心理咨询与治疗方法在 20 世纪 90 年代中期就已达 400 余种。^[3] 面对如此庞大的学术资料, 我们应该如何应对? 尽管有关心理学流派或人物的评介研究, 可以散见于国内各高校学报, 但是, 有关心理咨询与治疗的流派体系研究依然属于薄弱环节, 而心理咨询与治疗流派体系研究的方法学探讨则更是空白。心理咨询与治疗流派体系的方法学研究具有史学评论与实践分析的特点, 具有较强的理论性, 同时兼顾了应用性的要求,^[4] 因而, 其研究起码应该贯彻以下几点基本理念。

一、把握心理治疗理论的历史背景

任何理论的产生都离不开历史背景。在一定程度上来说, 一个学术理论的诞生就是其社会历史发展的必然产物; 一个学派体系的兴旺, 就是大众社会历史境况的真实写照。

19 世纪末, 西方社会贫富两极分化日趋严重, 神经症和精神病的发病率日渐增加, 大量精神病患者始终难于从现实阴影中走出来, 无法跳出心理疾病的泥潭, 大量患者无法得到当时精神医学界的合理解释与适宜治疗。这种窘况迫使人们对那些长期潜藏于内心深处的焦虑、压抑、防御等心理因素进行探索与思考。弗洛伊德正是当时富有思考的学者之一, 他的《梦的解析》和

《精神分析引论》等著作风靡欧洲。随后的第一次世界大战及其社会动乱, 又给欧洲人们造成了极其深重的心理创伤, 进一步创造了足够的社会需求, 并为学者们获得研究经费提供了必要的社会保障, 从而进一步推动了精神分析学派的学术研究和心理治疗事业的蓬勃发展。^[5]

而第二次世界大战结束以后, 全球掀起的对人性本质的反思, 不断追寻人以及人类本来应该具备哪些基本属性、人生的价值与终极目标究竟是什么。“二战”后一系列的价值追寻及其一系列的人性反思, 反映在学术界的直接结果就是促进了存在主义和人本主义思想的持续繁荣。以马斯洛为代表的心理学家不断深入探讨同样的问题。于是, 有关需要、动机的观点和理论, 在“二战”后关于人性“千万里追寻”的社会涛声当中, 不断凝聚社会基础, 在吸引学者们目光的同时, 也吸引了社会大众的目光。有人评价认为, “正是由于马斯洛的存在, 做人方被看成是一件有希望的好事情。在这个纷乱动荡的世界里, 他看到了光明与前途, 他把这一切与我们一起分享。”的确, 弗洛伊德为我们提供了个体心理结构当中所谓病态的一半, 而马斯洛则将个体健康的另一半补充完整。^[6]

研究心理治疗理论的历史背景, 既是研究心理治疗理论本身的需要, 也是培养治疗师所具备

收稿日期: 2011-06-10

基金项目: 全国教育科学规划教育部重点课题 (DCA03009)

作者简介: 严由伟 (1966-), 男, 江西赣州人, 教授, 主要研究方向: 心理咨询与治疗、临床心理学。E-mail: yanyouwei123@sina.com

的正确的方法论和方法学的需要。把握好心理治疗理论的历史背景,有助于人们对理论本体内涵的理解,尤其是其中社会历史内涵的理解。

一位有造诣的心理咨询与治疗专家,一位真正懂得正确运用心理咨询与治疗理论原理的专家,最起码的要求必须懂得自己擅长的心理疗法所蕴涵的社会历史文化,正确把握来访者当时社会历史文化背景因素与心理治疗方法之间的关系,恰当地选择和处理好二者之间的关系,学会用社会历史的观点与方法正确认识自己当前的当事人及其症状,学会用社会历史的观点准确运用具体的心理治疗理论和方法。

二、把握心理治疗理论的发展源流

树有根,水有源。要想准确把握心理咨询与治疗理论的基本内涵,就必须从其早期思想孕育的渊源开始,逐步探寻其思想脉络,从而找到心理咨询与治疗理论的内在含义及其联系。

心理咨询与治疗理论流派是一个庞大的知识体系。每一个流派都有一套相对完整的话语系统。值得注意的是,这些话语系统经常使用同样的词汇来表达自己的思想或观点,而这些词汇却是在相同的表面文字符号之下,表达了寓意参差的含义。没有足够理论修养的心理治疗师,时常容易望文生义或者张冠李戴。

以自我概念为例。首先,不同学派赋予了不同的内涵。在早期弗洛伊德经典精神分析理论里,自我是指心灵接触现实的区域,而人本主义学派的罗杰斯则认为自我是个体意识中知觉到的关于自己的存在和经验的总体。要准确理解弗洛伊德与罗杰斯各自理论的实质内涵,就必须从各自构建自我理论时所选择的出发点开始,沿着他们的思想脉络逐步厘清其实质含义。其次,同一个流派的不同理论或方法,其自我概念也可能代表着不同的含义。精神分析学派里的不同发展阶段、不同代表人物都对“自我”概念给出了不同的含义。弗洛伊德认为,自我是从本我中分化出来的,它一部分属于潜意识,另一部分属于意识,保持本我与现实的联系;它一方面受到本我的控制与支配,另一方面又受到超我的影响与约束。荣格与阿德勒则将“自我”从潜意识中完全脱离出来,认为自我即人的意识。所不同的是,荣格认为自我只是人格系统中微小的一部分,而

阿德勒认为自我是人格的全部,自我当中所包含的人的价值、尊严、创造力、责任感以及决策等,推动着个体用建设性的方法面对生活与挑战。可见,只有弄清楚了各位学者关于“自我”等等“同名不同义”的基本概念,我们才能真正懂得弗洛伊德古典精神分析疗法、荣格心理分析疗法、阿德勒疗法的具体含义。那么,为什么同一个流派里各位著名心理学家又有不同解释呢?所有的答案其实都在他们理论的整个发展源流之中。

因此,要准确把握各个心理治疗理论方法的真正含义,提高心理咨询与治疗师的业务水平,充分发挥理论方法相应的临床治疗效果,一个最重要的途径就是首先找出各自理论方法的历史发展渊源,从该理论方法的最初创立过程开始,逐一厘清各个概念内涵的演绎过程。只有把他们的基本概念区分清楚了,理解准确了,我们才能真正理解和把握该理论方法及其具体的临床应用。

三、把握心理治疗方法的理论依据

实验科学讲究实验数据的可验证与可重复。能够得到重复验证的实验数据,构成了实验科学的基本依据。但是,人文科学则讲究思维逻辑的判断与推理,在每一个判断及其推理过程中,讲究其概念和论据的可靠性与严谨性。

而心理治疗的方法则兼具实验和人文的特点。更具体地说,有些疗法完全具有实验科学的性质,比如单纯的经典条件反射疗法;有些疗法则完全属于人文科学的性质,比如意象分析疗法;而多数疗法则具有实验与人文科学的双重性质,比如认知疗法等等。但是,不论哪一类疗法都必须符合所在学科的科学性质及其依据。这些依据既是理解该疗法具体内涵的基础,也是运用该疗法去实施临床操作的基本出发点。因此,每一位心理咨询与治疗专家在选择合适治疗方法的时候,都必须考察清楚当事人是否满足该疗法的基本条件,考察清楚是否具备该疗法所必须拥有的基本理论要求,考察清楚是否具备该疗法所必须满足的基本理论要素。同样,选择合适的方法之后,治疗师在实际治疗过程中也必须依照其理论依据和基本出发点,循序渐进,顺势而行。

没有扣住心理治疗方法的理论依据,既无法正确理解该流派某种方法的真正含义,也无法准确把握实际操作要领,造成心理咨询与治疗师要

么生搬硬套，要么依样画葫芦，做不出该疗法的真正风格，也无法达到理想的临床效果。

我们以格式塔疗法为例。格式塔疗法特别强调个体当下的体验，认为除了“此时此刻”之外，没有什么是存在的。格式塔疗法认为，过去的已经过去，而将来却还未来临，只有现在才最实在，此时此刻的体验才是最重要的，因而来访者正确的方法就是接受眼前的现实。其实，格式塔疗法所说的“此时此刻”不仅仅是指现在，也包括“当下的过去和未来”。在使用格式塔疗法时，要紧紧紧抓住这一点，准确理解它的含义。如果仅仅依据它表面的意思，把它看成简单的现在或现实，只一味地劝导来访者活在现在、活在当下、面对现实、把握现实，那么，这些显而易见的“大话、空话”不但起不到理想的治疗效果，甚至还可能适得其反，破坏治疗关系。

此外，格式塔疗法坚持格式塔心理学整体论和场理论的思想，强调以整体的观点来看待人，认为人是有组织的整体，人的心理或行为是情感、认知和行动的整合过程。同时，人还是环境的一部分，人自身和他所处的环境共同构成一个“场”，要真正地理解一个人就必须把他周围的生活环境联系起来，也就是说要把人放在他所处的“场”当中来理解，在治疗过程中必须注意到治疗本身也是一个“场”，治疗师与来访者都是“场”当中的一员。^[7]真正理解了这一点，在使用格式塔疗法时才能从更广阔的视野去审视来访者的问题，从而准确把握治疗的方式和进程，实现理想的治疗效果。如果不能深刻理解这些理论依据，那么治疗就会变味，治疗师就不能融入到治疗之中，治疗技术也会变得空洞无用。

四、把握心理治疗方法的内在体系

熟悉西方心理学历史与体系的学者都有一个很棘手的难题，那就是有些心理治疗方法，很难划归哪个具体流派。比如支持疗法的流派划分问题，从其主要概念的表达方式来看，支持疗法大量地借用了精神分析学派的有关心理学知识和术语，但是，从其基本宗旨而言，支持疗法却是源自对精神分析的强烈不满而分庭抗礼，并顽强地保持了独立的内在体系。可见，在传统的流派结构之外，还有一个非常重要的脉络体系，那就是各种心理治疗方法之间的内在联系与体系。

弄清楚各个疗法之间的内在结构体系，与弄懂其流派特点一样非常重要。

不同的心理治疗流派，依照不同阶段不同学者而分别构建了许多不同的理论和方法。这一点与成熟的实验科学具有极大的不同。一门成熟的实验科学，其知识体系可以形成一个鲜明的科学范式，并为绝大多数科学家所接受。最典型的学科就是物理学、化学和生物学。但是，心理学却远远地不是这样。仔细分析那些心理治疗理论和方法，我们很容易地发现，那些疗法即使是相互排斥的、解构的，但同时却不是排他的，而是相互衬托、相互照应的。在理论体系上是如此，在操作技术上也是如此。同一个治疗案例里，甚至允许相互对立的两个学派理论和方法协同发挥治疗作用。

支持疗法的发展脉络最能说明这个问题。支持疗法常常反对精神分析疗法的一些看法和做法，可是，由于在年代上始终与精神分析疗法相伴相随，人们时常会发现，当来访者因精神分析治疗过程冗长难耐而产生阻抗时，支持疗法竟然成了很好的配合型疗法，在辅助精神分析治疗过程中发挥着良好作用。支持疗法的这一特点，现在被临床医学工作者广泛地运用于住院临床治疗工作。同时，支持疗法也被我国心理卫生界所熟悉，他们常常与其它心理疗法、精神类药物相配合，应用于抑郁症、焦虑症等系列心理疾病的临床治疗。另外，支持疗法在不同历史时期又有不同的变式。早期的支持疗法被认为是一种辅助性或替代性的治疗方法。1938年 Paul Schilder 提出，支持疗法包含讨论、劝导、假设、建议、放松等环节。后来，Knight 则将支持疗法描述为一种表面性的心理疗法，添加了启发、确保等技术环节。而现在的支持疗法又有某些新的变化。这些变式之间其实也不是相互排斥的。我们在临床实践当中，可以根据当时所选择的其它疗法的特点综合起来考虑，然后再考虑选择哪一个时期的支持疗法，因为不同时期不同的支持疗法对其它疗法具有不同的适应性。^[8]可见，心理治疗方法的内在体系也是一门很有讲究的学问或技术。

五、把握心理治疗理论与方法之间的融会贯通
做心理咨询与治疗是忌讳生搬硬套的。任何

方法的使用均离不开各自背景理论的支持与指导。脱离理论内核的方法是无效的方法。因此,对同一流派的内部知识体系而言,研究每一种方法都必须找到该方法与其对应理论之间的内在联系,将理论与方法贯通起来才是真正懂得了所在流派的真实内涵。而在流派与流派之间而言,则应充分顺应国际心理咨询与治疗理论研究的发展趋势,不断将不同流派的知识体系进行对比分析,找到其中的对接点。对接点是实现融会贯通的重要切入点。

当前,国际心理咨询与治疗界重要的流行趋势是治疗方法融合化。所谓治疗方法的融合化,也就是整合化,意指融会贯通,相得益彰。其主要形式包括三种。一是技术整合,以有效性为标准,以实现咨询目标为宗旨,将不同流派或不同方法当中的不同技术结合起来,起到相互补充、共同促进的咨询与治疗效果;二是方法整合,通常情况下,如果要加快显效的速度,缩短疗程,增强疗效,当面对一个复杂的个案时,咨询与治疗师通常采用几种方法的有效组合,实行综合治疗;三是理论整合,将不同流派的理论精髓移植到另一流派的理论思想当中,使原有理论更加完善并发挥更好的治疗效能。比如,沟通分析疗法的空椅技术与格式塔疗法的空椅技术之间,表面上似乎是同一个技术名称,其实内在的理论内涵已经发生了变化,即保留了技术形式而置换了理论内涵。不同理论内涵的改变在各自的疗法体系当中,起到了促进或发挥系统疗效的作用,大大

改善原疗法的不足之处。一般而言,理论整合会使治疗方法和操作技术发生相应的改变,并使整个疗法在基本目标、治疗方向、治疗重点以及治疗步骤等问题上发生改变,也即具有疗法创新的重要特征。历史上多数著名的疗法,都有不同程度的理论整合,在继承中吸收各种有效的理论元素。因此,理论整合是一种高层次的融会贯通,需要治疗师系统研究不同理论的内在含义和原理,实现从理论到方法技术的创新改造。

参考文献

- [1] ZOOK A, WALTON J M. Theoretical orientations and work settings of clinical and counseling psychologists: a current perspective[J]. *Professional Psychology: Research and Practice*, 1989, 20(1): 23-31.
- [2] NORCROSS J C, HEDGES M, CASTLE P H. Psychologists conducting psychotherapy in 2001: a study of the division 29 membership[J]. *Psychotherapy: Theory / Research / Practice / Training*, 2002, 39(1): 97-102.
- [3] CORSINI R J, WEDDING D. 当代心理治疗的理论与实务[M]. 朱玲亿,译. 台北:心理出版社,2000:17.
- [4] 严由伟. 心理咨询与治疗流派体系[M]. 北京:人民卫生出版社,2010:18.
- [5] 杨鑫辉. 心理学通史(第4卷)[M]. 济南:山东教育出版社,2000:424-443.
- [6] 叶浩生. 心理学史[M]. 北京:高等教育出版社,2005:292.
- [7] JOYCE P, SILLS C. 格式塔咨询与治疗技术[M]. 叶红萍,译. 北京:中国轻工业出版社,2005:91-103.
- [8] NOVALIS P N, ROJCEWICZ S J, PEELE R. *Clinical manual of supportive psychotherapy*[M]. Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc., 1993: 1-12.

Fundamental Conceptions on Mental Counseling and Psychotherapy

YAN You-wei

(College of Education, Fujian Normal University, Fuzhou 350007, China)

Abstract: The purpose of the paper is focusing on the methodological study of varied schools of mental counseling and psychotherapy. It emphasizes the necessities of researching the subjects from the viewpoints of the historical background in the areas of the source of relevant theories, the internal systems, the interconnections of theories and practical methods, in an attempt to systematically construct the schools of counseling and psychotherapy.

Key words: counseling; psychotherapy; psychological schools; research method

(责任编辑 夏登武)