

德国积极心理治疗范式的特点与评价

崔景贵^{1,2}

(江苏技术师范学院 心理教育研究所, 江苏 常州 213001)

摘要: 积极心理治疗由德国著名心理治疗专家诺斯拉特·佩塞施基安教授创立, 已经发展成为既有较为完整的理论基础又有明确治疗方法的范式。与传统心理治疗相比, 积极心理治疗具有鲜明的个性特色, 表现出跨文化研究、积极型视角、整合化理念、人性化原则、自助式疗法和社会化效应等特点。积极心理治疗范式具有反传统的学科发展意义、实践创新意义和社会建构意义, 为当今心理治疗发展开辟了新的方向和途径。

关键词: 积极心理治疗; 范式; 德国心理学; 研究

中图分类号: G448

文献标识码: A

文章编号: 1008 - 0627 (2009) 03 - 0027 - 05

积极心理治疗是 20 世纪 60 年代末 70 年代初由德国著名心理治疗专家诺斯拉特·佩塞施基安 (Nossrat Peseschkian) 教授在跨文化研究的基础上创立的一种心理治疗范式。1969 年佩塞施基安在法兰克福西南、莱茵河畔的黑森州州府威斯巴登 (Wiesbaden) 开设心理治疗诊所, 开始创建积极心理治疗理论 (Positive Psychotherapy)。1978 年, 德国积极心理治疗协会 (GAPP, 即 German Association for Positive Psychotherapy) 成立, 这是积极心理治疗的第一个国家协会。1991 年, 积极心理治疗国际中心 (ICPP) 在德国威斯巴登成立, 1996 年正式注册为非营利性机构,^① 成员包括世界 20 多个国家的 40 多个分中心。目前, 积极心理治疗已经发展成为既有较为完整的理论基础又有明确治疗方法的范式, 在当今德国、欧洲乃至世界心理治疗界引起广泛关注, 在学校教育、企业管理、社会服务、家庭生活、婚姻干预、国际文化交流等诸多领域也得到积极应用。

一、德国积极心理治疗范式的主要特点

目前世界各国的心理治疗方法和理论可谓是五花八门, 仅德国就有 50 多种治疗模式。更为严酷的现实是, 每个心理治疗流派都在宣传自己的科学有效而排斥其他, 派系之争犹如信仰之战。在心理临床实践中, 许多学派相互矛盾、相互冲突, 有着各自强调的工作重点, 这就造成患者在选择就医时的无所适从。而积极心理治疗范式以其独到新颖的治疗思想、一反传统的学术主张, 既能治标也能治本的成效, 让许多人感到耳目一新、倍受鼓舞。积极心理治疗范式的兴起与发展, 使得传统心理治疗的理论体系和操作策略正面临着巨大的挑战。

(一) 积极心理治疗与消极心理治疗的区别

传统医学和心理治疗是从精神病理学的观点看待人的, 从性质上讲是消极心理治疗。传统的消极心理治疗大多是着眼于各种紊乱、障碍和疾病, 从解决疾病和紊乱出发, 把病人或患者看成疾病的载体。它们研究的对象是疾病, 其治疗目的是祛除疾病。这就像外科医生把有病的器官割掉一样。其结果是, 病被治好了, 而不是人被治好了。病人经常想的是: 看来只能以我的病症和痛苦来引起医生的注意。这就使得疾病在他的内心显得特别重要, 从而造成治疗上的更加困难。病人不仅遭受所患疾病的冲突和痛苦, 也遭受着由于消极诊断而带给他们的失望与无助。

收稿日期: 2008 - 12 - 10

基金项目: 江苏省高校哲学社会科学基金课题成果 (07SJB880007)。

作者简介: 崔景贵 (1968 -), 男, 江苏海安人, 江苏技术师范学院心理教育研究所所长, 教授, 教育学博士, 现为德国莱比锡大学心理学院应用心理学研究所高级访问学者。

而积极心理治疗理论认为,来访者身上存在的首先不是紊乱,是被这些紊乱直接或间接困扰着的能力,主张应把人的能力视为第一和本质的东西。^②那些被压抑或者过分单一发展的能力导致冲突、紧张状态,以及个人心灵和人际关系的紊乱,并且以抑郁、恐惧、疼痛等疾病的形式表现出来。根据积极心理治疗理论,人同时具备生病和健康的能力,医生的职责在于调节两者关系,动员来访者身上的健康能力,自主治疗自己的病症。由于观点的改变,来访者最终放弃自己片面的看法,对问题和疾病有新的解释。而积极心理治疗对疾病的积极解释,为医患双方奠定合作基础,从而使彻底分析、解决来访者的问题和冲突成为可能。

传统的心理治疗一直把工作重点放在对患者的评估或治疗上,大量研究一些外在的紧张性刺激给患者心理所带来的消极影响。心理治疗师把患者的心理疾病纳入到精神病理学的框架,以医生治疗患者身体疾病的模式来对待心理疾病。因此,传统心理治疗者总是致力于修复病人损坏的习惯、损坏的动机、损坏的童年和损坏的大脑,期望通过修复病人这些损坏的部分来达到治愈。而积极心理治疗则与此相反,它把注意力集中在来访者自身的各种能力上,而不是集中在来访者的疾病上,它以反传统医学式心理治疗的面貌出现,强调每个人天赋的潜在在解决心理问题中的重要性。

可见,积极心理治疗与传统心理治疗相比有着本质的不同,具有鲜明的理论特色:一是研究对象与治疗目的不一样,传统心理治疗的研究对象是疾病,治疗目的只是祛除疾病。积极心理治疗研究对象是作为整体的人,强调既要看到疾病,更要看到人的潜能。通过积极心理治疗给来访者或求助者树立起信心和希望,充分调动其潜能,最终病被治好了,人也会变得更有信心、更有力量。二是积极心理治疗同样关注和致力于人们的日常生活,因为那些几乎是单调重复发生的事情,恰恰持久地影响着人们对周围环境的体验与反应。积极心理治疗告诉人们,在日常生活中如何积极地沟通、表达、自助、增进交往能力并保持健康,提高生活质量和自我幸福感。

(二) 积极心理治疗范式的主要特点

积极心理治疗范式之所以能够赢得人们的青睐和好评,其最突出的特点是以跨文化的和历史的观点评估心理问题,从积极的角度探讨冲突与苦恼,重视心理发展的社会因素。可以说,积极心理治疗是一种跨文化的、多种心理治疗流派的理论与方法的整合模式,充分反映了近年来心理咨询与治疗领域中人性化、本土化的发展趋势,也集中体现了心理咨询与治疗“助人自助”的基本理念。

1. 跨文化研究。在积极心理治疗领域,跨文化研究一直占有重要地位,甚至这一治疗方法本身就可称为跨文化心理治疗。跨文化的思想框架是积极心理治疗的基础。佩塞施基安一直关注于研究文化和疾病之间的关系,致力于寻找一种普遍的、跨文化的模式,在心理治疗领域以其跨文化研究著称。积极心理治疗就是一种以深入分析 25 种不同文化概念的跨文化研究为基础的文化治疗模式,使其能够适用于全人类是佩塞施基安执著的追求。每一个人都置身于他成长的文化背景中,并因而受到该文化背景的影响。但“如果我们使自己明白,同样的行为在另一种文化或另一种时代中会受到另一种尺度的评价,会被认作是异常的或受欢迎的,我们的视野就扩大了。”“跨文化像一面红旗贯穿着整个积极心理治疗和心身医学。我们之所以特别关注它,是因为从跨文化的视角有助于理解各个不同的冲突。”^[1]

2. 积极型视角。积极心理治疗是以积极心理学的基本思想为理论指导的一种疗法,着眼于冲突和苦恼解决的积极策略方面。作为心理治疗中的一个新生事物,它从尊重人发展的可能性和能力出发,以积极认知为主导,对疾病赋予积极解释,关注积极的人格特质,在治疗过程中注重发挥来访者的积极性,借助讲故事的辅助形式提供跨文化的积极观点。由此可见,积极心理治疗消解了传统主流心理治疗过于偏重问题的片面性,体现了一种社会积极意义上的博爱观。这一心理治疗范式扩展了人们对心理治疗性质的积极认识,推进了心理治疗本土化运动的积极发展。

3. 整合化理念。积极心理治疗是一种多元意义上的整合化治疗,注重吸纳其它心理治疗方法的思想精髓和理论精华,而不是简单排斥、否定其它治疗方法。这一范式考虑了认知、行为、情绪、

想象、人际关系及生理各方面,全面综合了15种心理治疗的理论和方法,主要体现了精神分析疗法、行为疗法和人本中心疗法等的综合,使得各种方法能够和谐地统一在一起,避免了单一理论与方法的不足。积极心理治疗针对冲突内容所提供的治疗思想能够使各种治疗流派合理地相辅相成。

4. 人性化原则。积极心理治疗提供了理解人性的新视角,在治疗手段、方法上充分体现了心理治疗的人性化特点。积极心理治疗的发展得益于人本主义范式的心理治疗传统,一个突出的特点就是借助了人本主义的以来访者为中心的原则,直接来源主要包括罗杰斯的“来访者中心疗法”和格拉塞的“现实疗法”。这使得来访者处于一个主体化的主导位置,一方面可以使心理治疗进行得更彻底、更持久,另一方面也可以使来访者在咨询治疗结束后更好地适应这种关系结束后的变化。这种比较符合人性特点的心理治疗正越来越多地受到社会各方面的广泛关注。从某种意义上可以说,积极心理治疗是典型的人本主义心理治疗范式,是人本主义心理治疗范式的新进展。

5. 自助式疗法。积极心理治疗范式赋予人积极主动、富有力量的主体形象,是一种助人自助的心理疗法。积极心理治疗强调激发来访者或求助者的主观能动性,使来访者或求助者最终成为环境的积极治疗者或改造者;通过讲故事的方式促使来访者或求助者从一个全新的角度认识自己,唤起来访者或求助者自身成长的力量。积极心理治疗提倡不仅要接受来访者的意识形态,而且要激发其自身的力量而使之自我改变,这对来访者本身的身心不会造成负面的冲击。在积极心理治疗的框架中,治疗对象学习放弃他/她的病人角色,成为他/她自己 and 所处环境的治疗师。治疗过程几乎完全采取自助的方式,咨询师在咨询治疗过程中,只起到一个建议指导的作用,真正的核心角色是由当事人或来访者充当的。

6. 社会化效应。积极心理治疗注重心理的社会因素方面的影响,将来访者和环境有机地结合起来,让来访者做自己环境的治疗师,这是一个系统治疗的过程。因此,积极心理治疗不是一种孤立的治疗形式,不局限于医生—患者之间的关系,而是将自己置于与下述三项活动的密切关联之中,即:以关系人为核心的心理教育,以来访者为核心的心理自助,和以治疗师为核心的心理治疗。这样,便把心理治疗对个体的影响延伸并渗透到个体所处的人际环境之中,从而对人际交往和社会环境产生积极的调适与改善。佩塞施基安认为,具备了积极心理治疗知识的人不仅知道自己如何处世,而且还会逐步影响自己的家庭、社区、国家乃至世界。

二、德国积极心理治疗范式的评价

经过四十多年的发展,积极心理治疗已经成为一种理论体系完善、方法技术特殊和思想包容面广的心理学“学术共同体”。它促进了当代心理科学的发展,推动了心理治疗理论的变革,展示了理解人性的积极角度,也开创了社会心理和谐建构的新途径。在当今世界心理学发展潮流中,积极心理治疗范式可谓是独具特色,影响深远,意义重大。

第一,学科发展意义。积极心理治疗范式的积极取向与跨文化观,暗合或推动了当代心理学发展的两大重要转向,对于心理学的学科发展无疑具有积极意义。一是积极心理治疗昭示了心理学积极取向的发展,与当代积极心理学思潮在某些主张方面不谋而合、殊途同归、异曲同工。二是积极心理治疗促进了心理学的文化转向,因为心理学早期是尽力排斥文化的存在,以此来保证自己对所有文化的普遍适用性,而心理学目前则是在努力包容不同文化的存在,来保证自己对所有文化的普遍适用性。积极心理治疗通过寻求跨文化观来解释治疗对象的心身疾病,这在某种程度上是文化治疗思想的运用,丰富和拓展了文化心理学的内涵。

第二,实践创新意义。积极心理治疗范式具有反传统心理治疗的实践意义,并且试图整合各治疗流派的理论与方法,是推动心理治疗变革的重要力量,为当今心理治疗发展开辟了新的方向和途径。从理论上讲,积极心理治疗最大的意义在于它弥补了传统心理治疗思想体系的空档,克服了为问题而问题的医学化病理治疗倾向。现实能力迄今尚未被人们当作对心理起作用的社会因素而加以考虑,而积极心理治疗用现实能力的概念解释人际冲突是具有首创性的。把人类自身的美德、潜力

等积极力量作为出发点,这一全新的理念不仅丰富了心理治疗理论,而且为新的心理治疗实践开辟了道路。从实践上说,积极心理治疗具有很强的实践性。它从来访者的主观和客观困扰方面去理解治疗对象,注重来访者的独特性,根据来访者的具体情况选择相应的疗法,这种专业技术上的弹性拓展了治疗的范围。该范式也代表了心理治疗从医学模式向文化模式的转变,对心理治疗实践无疑具有重要的意义和影响。

第三,社会建构意义。积极心理治疗范式以固有的积极力量来解决人内心的和外在的问题,这在当今时代具有重要的社会建构意义。它考虑到跨文化方面的问题,不仅为理解个人的冲突打下了基础,也对寻求其他人类亟待解决的跨文化情境下的问题产生了非同寻常的社会影响。比如,移民问题,对发展中国家提供社会和发展援助的相关问题,多种文化间的关系处理,跨文化婚姻,克服文化偏见,以在其他文化或政治观点的框架中形成的替代方式来处理问题,等等。积极心理治疗以社会现实为基础,提倡对许多心理问题积极的评估,使来访者更容易接纳专业工作者及其思想观点,建立积极和谐的医患关系。它还通过对治疗对象的积极关注,激发起来访者自身的力量,使来访者改变对问题的片面看法,因此体现了较大的人性发展价值和社会和谐意义,在医疗之外的许多领域也得到广泛运用。佩塞施基安教授说:“我的理论有四个领域,一是教育领域,父母对子女的教育以及教育工作者;二是自助,每个人可以学会发展自己的方法;三是心理治疗模式,不仅是为了治疗病人的心理疾病,而且为了健康人更好地了解发展自己;四是为了不同文化背景间人们的理解、交流。”^[2]

从这些方面来看,积极心理治疗范式给我们展示了一种光明美好的发展前景。但积极心理治疗作为一种治疗方法与技术而言,它对当今世界心理学整体的影响还有待进一步拓展扩大。就积极心理治疗范式目前的研究现状来看,它还有着一些尚待克服的问题和不足。其一,为了追求一种整合的理论模式,积极心理治疗几乎成为包罗万象的庞大体系,在方法上略显繁琐与松散。在人们生活节奏日益加快的今天,社会更需要的是一种简捷有效的短期治疗,积极心理治疗只有在实践中灵活运用,不断简化,才能更加接近这一目标。其二,在对冲突根源的探索中,积极心理治疗列出了现实能力清单,罗列了几十种现实能力作为冲突的潜在因素,明显地反映出元素主义的倾向。在对现实能力逐一分析的过程中,复杂的问题被简单化、表象化了,有些整体性的原因被掩盖了。其三,积极心理治疗提出的冲突平衡模式很难准确如实把握,一些跨文化解释似乎给人以强词夺理之嫌,而且是否具有好的治疗效果也值得怀疑。这也使得积极心理治疗遭到其它治疗学派的指责,而被认为是现实歪曲理解的非理性方法,是对人心理防御机制的一种简单放大。

尽管如此,积极心理治疗依旧是目前在德国乃至整个欧洲流行范围最广、使用人数最多的心理疗法之一。据介绍,积极心理治疗是欧洲心理治疗协会(EAP)认可的31种心理治疗疗法之一;是世界心理治疗大会(WCP)认可的16种心理治疗疗法之一;是国际心理治疗联盟(IFP)的成员。相对而言,积极心理治疗具有疗程短、效果显著且持续的特点。1997年,在连续跟踪500个病人达五年后,其治疗效果获得了德国卫生部颁发的“理查德·默顿奖”(the Richard Mertens Pirze),该奖是欧洲最高水平的医药界的质量保证奖,截至目前为止,在各类心理治疗疗法中,只有积极心理治疗获得了该奖项。它也是获得了德国医保系统认可的心理治疗疗法。1998年,佩塞施基安教授得到德国联邦医药厅授予的恩斯特·冯·伯格曼勋章,以奖励他在旨在培养医生的德国医学继续教育事业中所做的贡献。2006年1月,佩塞施基安教授获得了德意志联邦共和国精英人物与杰出贡献十字勋章,嘉奖令由德国总统霍斯特·科勒签署,其创建和推广心理治疗新方法的贡献得到黑森州和德意志联邦政府的表彰。“此项奖励是德意志联邦共和国的最高赞誉,给予在社会经济、政治及精神诸领域做出杰出贡献、获得卓越成就的公民,以及他们对联邦做出的特殊贡献,如社会慈善事业及人道主义援助。”^[3]在德国心理学和心理治疗界,迄今为止只有两个人获得过此表彰。

作为一种现代心理治疗的理论与方法,积极心理治疗已经显示出了它极其旺盛的生命力,其影

响正在日益扩大。佩塞施基安创办的威斯巴登心理治疗研究院成为德国最大的心理治疗机构之一。他也曾在美国、加拿大、新西兰、澳大利亚、巴布亚新几内亚、肯尼亚、日本、印度、巴西、瑞典、奥地利和德国等的大学或学院就积极心理治疗和家庭心理治疗问题发表演讲和授课。截至 2006 年底,佩塞施基安教授的 25 本关于积极心理治疗的书籍已被翻译成 23 种文字,在 23 个国家建立有国家级积极心理治疗中心,在 67 个国家和地区经常举办积极心理治疗的讲座、再教育培训、工作坊、研讨会等,积极心理治疗的理论与技术已被介绍到 81 个国家和地区。其中《冒险一试的勇气——用于积极心理治疗的东方故事》(Stories and Wisdoms as Tools in Positive Psychotherapy)一书多次再版(在德国再版了 25 次),深受心理学家与普通读者的欢迎。

20 世纪 80 年代中国大陆开始引入积极心理治疗范式的思想。佩塞施基安教授自 1986 年起,就和中国大陆的大学、医学院以及学术机构合作,多次来华举行以积极心理治疗为主题的讲座、演说和培训,建立心理治疗中心,已经培训了 500 多名中国心理专业工作者。现在,越来越多的心理咨询师和治疗师开始接受和使用这种疗法。他的多本著作如《积极心理治疗——一种新方法的理论与实践》《身心疾患治疗手册——跨文化、跨学科的积极心理疗法》《克服紧张——一种积极的方法与途径》《化解冲突——日常生活中的心理问题与自助》《消除抑郁——自我解脱与有趣的东方故事》等被翻译成中文,在国内公开出版。作为一种东西方文化相结合的治疗模式,积极心理治疗已经在我国临床心理实践中得到初步应用。当然,真正建立富有中国特色、适切中国文化的积极心理治疗范式,我们还需要一个科学实践、持续不断的本土化发展过程。

注 释:

①英文全称为 International Center for Positive Psychotherapy, 英文缩写为 ICPP。国际积极心理治疗中心,包括跨文化家庭治疗与心身医学中心,是全世界所有积极心理治疗中心的联合机构和负责协调的总部。目前,它行使着国际积极心理治疗协会的主要职责,并代表积极心理治疗在国际上的利益。

②佩塞施基安教授在接受中国媒体采访时认为,中国将 Positive Psychotherapy 译为积极心理治疗,从一定角度来看并不准确,因为它还包括积极的教育法、积极管理、积极的家庭生活方式等,因此译为积极心理调适方法更为恰当。因而本文对积极心理治疗对象更多采用“来访者”或当事人的说法,而尽量不使用“病人”和“患者”的称谓。

③参阅网站 <http://positum.org/> 中 Welcome to the World of Positive Psychotherapy.

参考文献

- [1] NOSSRAT PESECHKIAN. 跨文化视角下积极心理治疗的发展[J]. 现代护理, 2003 (1): 86-90.
[2] 黄文. 积极的“故事疗法”[N]. 中国教育报, 2002-09-03 (6).

Characteristics and Evaluation of Positive Psychotherapy Paradigm in Germany

CUI Jing-gui

(Institute of Psychological Education, Jiangsu Teachers University of Technology, Changzhou 213001, China)

Abstract: Positive psychotherapy paradigm by German Professor Nossrat Peseschkian has developed into a perfect fundamental theory and a clear-cut clinical method. The paradigm, compared with traditional psychotherapy, is characteristic of distinctive cross-cultural research, positive perspective, integrated concepts, humanity principles, self-aided therapy and social effects, etc. It is a fresh trend and approach toward the advance of mental clinic in terms of its anti-traditional value, practically innovative significance, and social constructivist potentials.

Key words: positive psychotherapy; paradigm; German psychology; research

(责任编辑 裴云)