

世界育儿经典系列

(德) 伊莉拉·布雷科普夫 著
(中) 朱 范 陈继华 刘 丽 译



通过引人入胜的事例,

让您领略到紧拥疗法所具备的神奇治疗作用

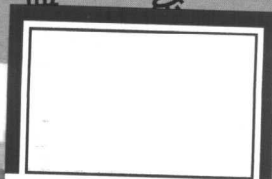
请您

紧紧抱住

我……

上海科学技术出版社

世 界 育 儿 经 典 系 列



请您

我……

通过引人入胜的事例，让您领略到紧拥疗法
所具备的神奇治疗作用

(德) 伊莉拉·布雷科普夫

著

(中) 朱 范 陈继华 刘 丽

译



上海科学技术出版社

请您紧紧抱住我……



图书在版编目(CIP)数据

请您紧紧抱住我……/(德)伊莉拉·布雷科普夫著;
朱范,刘丽,陈继华译. —上海:上海科学技术出版社,
2005.6

(世界育儿经典系列)

ISBN 7—5323—7937—X

I. 请… II. ①伊… ②朱… ③刘… ④陈…

III. 儿童—精神障碍—治疗 IV. R749.94

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 009961 号

© 1989(5. Aufl. 1995) by Kösel-Verlag GmbH & Co., München

世纪出版集团
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 6.5 插页 4 字数 170 千

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

定价: 25.00 元

如发生质量问题,读者可向工厂调换

“**紧**拥”作为一种治疗手段，其初衷是针对自闭症儿童的。后来，它也被用来治疗那些无能力建立人际关系，不再能触及自己情感的孩子。

在德国，自1981年以来，紧拥疗法就被用于实践。其领军人物便是伊莉拉·布雷科普夫博士。“紧拥”的含义是：将心灵正处于极大痛苦中的人搂到怀中，并且长时间充满爱意地紧紧拥抱他，直到他可以大叫着发泄出自己的愤怒，哭泣着摆脱自己的忧愁，并觉得已放松和满足为止。

伊莉拉·布雷科普夫博士在她的新作中，讲述了自己如何踏上从事紧拥疗法的道路，描述了与尼珂·廷贝尔根的相识。他是第一个采用紧拥疗法的人。此外，作者还详尽地分析了“紧拥”奏效所必备的前提，阐明了使用紧拥疗法的时机和存在的禁忌。直观的病例向读者深刻显示了“紧拥”所能具备的治疗作用。

伊莉拉·布雷科普夫博士认为，“紧拥”不仅仅是旨在恢复孩提时未能成功建立的母子情结关系的基本疗法，它还是一种生活方式，这种生活方式或许能对我们这个时代的联系缺失起到调整作用。

请您紧紧抱住我……



关于作者



伊莉拉·布雷科普夫，博士，生于1929年，现任德国斯图加特市奥尔加医院发育障碍科心理医师。

本书是她继畅销书《小暴君——孩子们需要如何来管教》之后，推出的又一力作。该书对颇受争议的紧拥疗法作了详细介绍。她在书中讲述了自己从事该疗法的经历，以及采用此疗法的时机与禁忌。通过实践中直观的事例，使人们深刻认识到“紧拥”所具备的神奇治疗作用。

我 一直很遗憾，没能给紧拥疗法起个听起来比较顺耳的名字。这个概念是由美国儿童精神病医师玛尔塔·韦尔茜女士创立，由英语 forced-holding 直接译成德语 festhalten。当我认识紧拥疗法时，它已经为人们所接受。“紧拥”一词在令人惊讶的短时间内已成为一个概念。它作为一种治疗方法已得到迅速传播，但同时也被许多人质疑。有人将所有的希望都寄托在这种疗法上；而另一些人却强烈反对它。“fest”这个单词（德语意为：紧的，固定的，强劲有力的），好像“斗牛士手中的那块红布”，使许多人产生了激烈的反应。也许是在德语语言运用中，在德国历史的背景下，“fest”这个词使人很容易联想到暴力和屈从。但在其他语言中，这个概念没有那么强的攻击性，意大利语是“tenere stretto”，波斯语为“begire”，土耳其语是“szorossan tartini”，捷克语为“podrzet pevne naruci”。对于来自这些文化圈的人而言，他们更少有顾虑，将一个需要拥抱的人搂在怀里，比他所希望的时间更长。这一点在捷克语中表现得最为明显：“podrzet”意为“比你期望的要长”，在斯洛伐克语中“postiskat”是指“我拥抱你”，“我让你更深入地感觉我，比你所希望的还要深入”。

我将“紧拥”作为治疗方法，推广的时间越长，并领悟到这是克服情绪矛盾的一种辅助手段时，单词“fest”的意义也就越重大。

巴特赫尔阿尔普身心健康医院的瓦尔特·莱希勒曾借用丹尼尔·卡斯里尔“情结”的概念，将“紧拥”引入成人心理治疗。有一次，当我和他谈到“紧拥”时，他认为：为了强调这种拥抱必须紧而有力，人们最好将“紧拥”分成两个词来写，而且“紧紧的拥抱”还能表明人们该“紧拥”什么。

这种“紧拥”不同于爱抚，爱抚是一种享受，它绝对是美好的，

请您紧紧抱住我……



可并不传播任何安全感。就像婚姻骗子，个个都知道成功地使用爱抚，可在他们身上，人们没有获得安全感，而是完全相反。

“紧拥”的意思是：将一个心灵上处于困境的人，持久地、充满爱意地紧紧搂在怀里，直到他感觉好一些。在这种身体的接触中，他可以喊叫、痛哭，发泄出他的痛苦、恐惧、愤怒和悲哀。尽管如此，他能感觉到自己被爱着。“紧拥”他的人，在这种情况下是强者，因此能够而且必须承担责任。他不能允许面前的人沉溺于悲哀或者毁灭性的愤怒中，或者与孤独、恐惧为伴，而应拥抱他。哪怕遭到抵制，也应坚持长时间地拥抱，直到被拥抱的人能承认自己，重新找到与生活抗争的勇气。联系、安全感和信任就是这样产生的。

以这种方式解决冲突的原版，就是《圣经》旧约中雅各和天使之间的较力。为什么会产生这场争斗，已无法考证。但可以假设，为了一个不那么令人愉快的契约，天使前去拜访雅各。雅各拒绝了天使，于是便爆发了这场激烈的争斗。尽管对手是天使，雅各仍不屈服，因为他希望这场争斗能够有一个造福人类的结局。不过，这场较量没有成为你死我活的斗争，而是雅各对天使喊到：“我不会让你走，你就祝福我吧！”

在紧拥结束时，一定要让人得到爱的体验：对他人的爱，对自己的爱。我们所有人原本都需要这种体验，从出生开始，到渡过生命中所有的危机，再到死亡的那一刻。这样来理解，“紧拥”就成为生命的基本形式。危机时，它通过深入的身体接触，在给恶性情绪以公开表露的机会时，也让人感受到毫无保留的爱。

如果没有这种爱，就会产生无法承受的痛苦。被破坏的平衡要求得到补偿，这种补偿自然就成为依赖性和不自由的原因。

今天，我们越来越经常地体验到紧拥的对立面：关系淡漠。一旦有人妨碍到我们，或者他们因陷入绝望而冲着我们大叫“让我一



个人呆着”，尽管实际上他们的意思正好相反，是想被人拥抱着，我们还是立刻离开了他们。在我们这种热爱自由，同时尊重他人自由的态度下，我们让那些自闭的人走开，哪怕他们走向死亡。之所以这样做，是因为我们自己也有类似的经历。这种生活态度应该对今天社会所面临的危机负责。“紧拥”则可能成为这种日趋淡漠的关系的一个制约，因为亲历“紧拥”意味着：我深知自己陷入了一场危机，但是被爱的体验让我相信，能渡过这场危机，从而有机会开始一种更惬意的生活，觉得自己比以前更自由、更幸福。

阅读此书，您会发现作为克服各种心灵障碍的辅助手段，“紧拥”被我大力推荐。如果您仔细阅读每个病例，也将体验到这种辅助手段真的是极富成效！不过，千万别产生这样的印象：“紧拥”能包治所有心灵障碍，是任何一个援助者都可以使用的灵丹妙药。在所有的例证中，“紧拥”首先是作为一种基本的辅助手段在起作用，其目的在于为建立联系铺平道路，或多或少它可以算是一块基石，在此基石之上才能建立起进一步的帮助，这也正是康复之路的转折点。

我没有在接触“紧拥”的头些年写此书。那时，我还拘泥于自然科学的思维方式。我希望将太多的东西数量化、理论化。今天，在获取了有关“紧拥”的大量关键性经验后，我明白了以下这些。

◆ 被“紧拥”和“紧拥”的经历都只能部分地用纯理智来理解。只有用“心灵的逻辑”才能完全领会它们。通过“紧拥”而体验到的爱，将保留在更深的层次中。

◆ 我很清楚，我众多的出版物给人们留下的印象，永远也不可能比亲身的经历更深刻，哪怕是电影也无法重现“紧拥”的经历。这就好似饱汉不知饿汉饥。人们必须得自己体验这种情感的改变，必须亲身投入这爱的洪流，这是一种只有在喊叫、大哭、宣泄出愤怒和恐惧，释放出悲伤之后，才能感觉到的爱。





我也很清楚间接的书面语言会隐含怎样的危险，因而试图通过对真实经历的描述来寻找解救的办法，这正是本书的重要部分。作为咨询师和治疗师，我有幸亲历过这一切，或是倾听了当事人的讲述。在此，我要深深地感谢他们，感谢他们允许我一同走过这段生命历程，感谢他们允许我将这些最隐秘的故事传述出来。

用这本书，我求教于所有准备敞开心灵，把爱转化为行动的读者。当然，我也愿意与科学家、治疗师们沟通，但不希望用统计数据或是非常考究的专业语言来博取他们的好感。我想平实地表述，能让所有人都懂。我们一直知道，平实不是真相的负担。但是，即便我用平实、明确的语言，也不可能避免误解，针对拙作《小暴君——孩子们需要如何来管教》的大量读者来信，已证明了这一点。

我希望清楚地表达，让那些大惊小怪的人和被异化的人都明白，他们缺乏什么。

如果说我要针对某个特定读者群的话，那他们就是为人父母者。因为在这本书中，我主要阐述了孩子的需要和问题。“幼不学，老无为”，如果孩子未能从父母身上学到什么，他也就没有什么能继续传授给他的孩子。因为父母是孩子生命中最先能给予他爱的人。

但是，我要着重介绍“紧拥”在孩子身上的作用，还有其他的理由。

◆ 紧拥疗法最初是针对婴幼儿自闭症而研发的，这是一个孩子及其父母可能碰见的最严重的心理障碍。紧拥疗法于1981年由美国传到联邦德国，首先在精神障碍领域为人知晓。关于这一点，下文还将详尽论述。

◆ “紧拥”作为基础疗法，运用在孩子身上要比在成人身上自然得多。孩子所忍受的心灵创伤没有被掩盖，其神经性的行为方式尚未定型，也不会因传染和抗传染而产生变异；在成人身上，则情

况相反：他们身后还有很长一段痛苦之路。对孩子们而言，父母能够成为自然的治疗师，因为一种富有成效的心理疗法，其重要前提之一就是现有的关系。可是，成人患者与治疗师的关系，常常成为难以解决的问题。

◆ 对许多人而言，孩子“被迫、勉强”接受拥抱的现象，是最棘手的问题之一。与他们相比，成人神经症患者能够自己决定，愿意采用哪种治疗方法，尽管确切地说这是由他所处的困境决定的。然而，孩子们要对生物能量范畴中的拥抱疗法，或是卡斯里尔的“情结”疗法做出选择，可就被难倒了。于是，问题出现了：父母有什么权利使用紧拥疗法？父母从哪儿确切知道，什么对他们的孩子有好处？等等。在本书中，我将逐步详细论及这些不可避免的问题。

◆ 孩子手中掌握着未来。我们把地球变成了荒漠，为了让它重新成为一个生气勃勃的地方，孩子们得有自我意识，有强大的意志，有批判性。要想实现这一切，今天的孩子必须成为明天有爱的能力的成人。也就是说，他们必须能爱自己、爱周围的人。只有当他们自己体验过毫无保留的爱，当他们能表达自己的感情，能够体验他人的感情，有力量忍受人生中的逆境时，他们才能感受到这种爱。

◆ 恰恰在今天，我们的孩子似乎特别容易受到伤害。德国儿科医生职业协会主席施密特教授明确指出：“4~8岁的孩子中，40%的人有心理障碍。”此外，他认为，罪责在于众多破裂的婚姻，这些父母们没能成功地做到彼此“紧拥”，相互挽留，同舟共济。他还补充道，孩子们被各种各样的诱惑所淹没（电视、录像、长达数小时的车程），因此只能很仓促地体验感情。

在我描述我如何走向从事紧拥疗法之前，我要感谢所有陪我走过这段旅程的朋友们，特别是：

我的母亲。基于自己孩童时代的经历，她尽己所能地给我以支



持。尽管在她的婚姻中出现过许多问题，但她耐心地为我保持住了家庭中的那份团结互助。

我的丈夫瓦伦丁。感谢他让我第一次有意识地体验到“紧拥”，感受到毫无保留的爱，这爱甚至超越了他的死亡；感谢他以勇敢无畏的道德意志做出的榜样。

我的朋友亚历山德拉·卡瓦皮诺瓦。感谢她从童年时代就开始与我共同探索宇宙，以及后来也成为我们的搭档的阿尔姆特·弗兰克。

小儿神经科医生克里斯特尔·施魏策尔。她使我免受过多自然科学因素的干扰，增强了对其他领域的感觉。她成为了我的朋友，感谢她给予我许多精神方面的启示。

玛尔塔·韦尔茜。感谢她在父母中树立的信任，正是这种信任引导母亲们尝试“紧拥”。

莉丝·廷贝尔根和尼珂·廷贝尔根夫妇。感谢他们为“紧拥”在动物行为学中找到依据，并介绍我和玛尔塔·韦尔茜认识。

瓦尔特·莱希勒。感谢他用“情结疗法”为成人开辟出一条道路，这是一条与紧拥触类旁通的道路，他在这里找到了与物质性相对的精神性。

特奥多尔·黑尔布吕格。感谢他良好的直觉，这份直觉已促使他多年来在社会儿科学会议的范围内和德国发育治疗研究所中，为紧拥治疗师们组织专题讨论会。

感谢奥尔加医院发育障碍科室的所有同事们。他们在每日实践的基础上，公开承认并继续传播紧拥疗法。

感谢千百位父母和来自各职业团体的专业援助者。一直到今天，他们相信紧拥疗法，检验它，总结它，并在其中找到了爱的原则。

伊莉拉·布雷科普夫

1

一段往事的回忆

2

投身拥抱疗法

- 倡导联合治疗方案 /6
- 廷贝尔根插手我的治疗方案 /9
- 一次亲身体验启发了我心灵的逻辑 /14
- 亲自辅导前我最初的犹豫和疑惑 /17
- 第一次亲自辅导 /20

3

真情拥抱的前提

- 关于爱这个主题的一些思考 /26
- 危机中的陪伴 /44

4

关于幼儿的个性发展——对发展心理学的说明

- 原始状态的“紧拥” /56
- 原始的信任是如何产生的 /57
- 在婴幼儿时期，“紧拥”是照料的基本形式 /59
- 脱离直觉和爱 /63

5

“紧拥”的实践

- 适应证：谁可以使用紧拥 /74
- 应该在何时被紧拥 /81
- 外部条件 /82
- 过程 /83
- 关于进一步的操作 /97
- 团体紧拥 /98





6

全面反抗的意义及合理性

7

经典案例分析

- 婴幼儿自闭症 /110
- 被收养的孩子 /115
- 头生子对失败的恐惧 /121
- 对分离的恐惧 /125
- 不被爱的孩子 /129
- 身心问题 /135
- 对精神障碍者的“紧拥” /139
- 疗养院中的“紧拥” /145
- “紧拥”，也超越死亡 /146
- 在我们与最小的婴儿经历了它以后，也紧拥大孩子 /147

8

“紧拥”的功效

- 孩子的感觉 /152
- 父母的感受 /165
- 局外人的感觉 /172

9

禁忌证

10

“紧拥”和紧拥疗法

- 治疗指导的必要性 /186
- 无心理治疗师在场的“紧拥” /186
- 作为治疗方法的“紧拥” /188
- 紧拥治疗师的任务 /188
- 紧拥治疗师的品格 /195





一段往事的回忆



请您紧紧抱住我……



我很乐意告诉大家，这一切是怎么开始的。当我领悟到拥抱的意义时，已经是50多岁的人了。在那之前，我从未有过寻求被拥抱的欲望。甚至对拥抱会有抵触，因为我厌恶使用暴力、强迫和强占的做法。通过把几次看似偶然的事件联系起来，才使得我茅塞顿开。在讲述这一切之前，我想先追溯我的童年，我觉得这对理解很重要。

当我还是一个孩子时，毫无疑问，我曾有意识或无意识地多次经历过拥抱。在母亲、祖母和姨妈的身上，我渡过了婴幼儿时期的大部分时间，这要归因于当时捷克斯洛伐克发展落后的状况。1929年，我出生的时候，婴幼儿被抱着或背着的时间越来越少，婴儿车和带栏杆的童床已经开始流行。真得感谢我母亲的农民出身，她只有在距离较远的散步时，才用到婴儿车，平时也很少把我们这些孩子单独留在床上。在母亲家里，有一位未出嫁的姨妈，她的任务就是把母亲从抱孩子的负担中解脱出来。当我疼了，害怕了，或者很伤心时，就会有人专门把我抱起来，紧紧搂住，哄我高兴，安慰我。在这种生活环境下，这些年长而善良的女性，从不会让我一个人哇哇大哭。直到今天，我还能闻到混杂着椴花茶和治风湿的药酒的汗味；还能感受到那种想挣脱拥抱，对自由活动的渴望；还能体会到强壮的母亲坚持毫不迁就，以及我自己的无能为力。但是，当我因经常的肺部感染和中耳炎引起了高热，必须得吃药、吸氧时，我又感受到了母亲的爱心和怜惜。她紧紧地抱住我，同我一起挺过这一切。在她的拥抱中，我充分地、清醒地感觉到她的腋窝、乳沟，以及她身体的其他部位。其实我愿意生病，因为那时母亲就完全属于我一个人了。

整个童年，我一直在忍受着一个事实：姐姐比我更受宠爱。我的母亲把她自己所有没能实现的愿望，都寄托到我姐姐身上。她是特别人物，而我呢，简单地说，就是“又多了”个女儿。但是，当我生病的时候，母亲无微不至的照料、关心，又让我感到，我对她有多么的重要。

可是，如果我狂怒、不听话，或者不守规矩、无礼貌的话，就

完全是另一回事了。我要么被痛打一顿，要么就会受到完全没有人理睬的惩罚，让我觉得会被人扔出家门。我的母亲就可以忍心一整天不理睬我。慈祥、关怀和开心的妈妈一下子变成了冷冰冰的、没感情的、残酷的女巨人，她还要把我扔出去，消灭我，责骂我。直到今天，我都还没经历过比这个更糟糕的事了。

可是，有一次发生了奇迹。那时，我大约3岁，老早已经懂得大小便要叫人了。千万别触犯干净、整洁这一诫条，这对我就像生命一样重要。对那桩罪过，我连最小的细节都记得一清二楚。也许这就是我第一次记事：我单独呆在客厅里，穿着臭烘烘、湿呼呼的裤子，站在靠门的一个角落。那扇门是通往厨房的，我听见母亲在厨房里把锅弄得滋滋作响。我站在那儿，站在通往厨房的路上，确实像变成了石头一样，一步也不敢动，既不敢朝她走去，又不敢逃开。再说，能逃到哪儿去呢？我的裤子怎么办？至今我还特别怜悯自己当时的景象：淡绿色的针织裤子拱起了一块，颜色也变了。还处在恐惧中时，我听到了母亲特别有力的脚步声，我已经开始想到了挨打，被赶出去，被责骂。然后，她站在我面前了——不是个凶恶的妇人，而是妈妈，是个天使，她微笑地安慰我，充满爱意地把浑身沾满了污物的我抱在怀里；她紧紧地搂住我，对我呢喃，让我安静。直到那时，我才发出绝望的、自己都觉得诧异的第一声大叫，才喊出自己惩罚孩子时的母亲的害怕。我叫了很长时间，用小拳头捶着母亲的胸，希望这样能唤醒她，也能唤醒我自己：“你看见了吗？我都干了些什么？你真的喜欢我吗？哪怕我淘气、很坏？”我哭起来，感受着泪流让我重新苏醒过来，将我的恐惧赶跑；让我放松，体验着我俩连为一体，爱在我们之间涌动，爱让我快乐高兴。

这是拥抱的真实经历，如同这本书中描述的拥抱一样。现在回想起来，我问自己，为什么当我弄坏一些东西时，我的母亲没有总是这样地拥抱我？以这种方式，她应该也能表达出气恼和对我恶行的愤怒。重要的本应该是，她要长时间地抱住我，直到她能够重新爱我。如果她抱住我，我就不会被迫撒谎。为了不至失去爱的最后



的残余，我常常不敢坚持说出真相。这一经历对我此后的人生道路影响有多大，连我自己也不能准确评价。但无论如何，我可以相信，如果我陷于困境，母亲永远不会弃我而不顾。在我年轻时，总像唐·吉珂德一样，不惧怕巨大危险的挑战，或许就是因为受到这种想法的支配？

我本决不能接受“拥抱”作为改变人类的工具，即使它帮助过我，也不能接受。但在西方，我接触了许多自我体验的心理治疗方法。可我总在回避，因为一旦和它们接触，我恐怕再也无法抽身。尽管如此，命运的丝线还是将我织入紧拥疗法中，我无可逃避。

