

心灵药方系列

心理医生的 故事疗法

〔日〕中川 晶 著 陈刚 译

 科学出版社
www.sciencep.com

心灵药方系列

心理医生的故事疗法

〔日〕中川 晶 著
陈 刚 译

科学出版社

北 京

内 容 简 介

“心灵药方系列”是一套旨在帮助现代人排解因工作压力大、紧张度高、生活节奏快而引发的一系列心理问题的图书。本套书的作者全为长年从事临床心理治疗的专家,他们以自己和咨询者的咨询案列为主线,将缓解心理压力的要诀娓娓道来,从而帮助读者重塑健康的生活理念,培养适当的处事技巧。

本书是该系列之一。它向读者介绍了一种全新的治疗心理疾病的方法,即故事疗法。它是通过心理医生为患者讲述有针对性的故事的方法逐渐治疗患者心理疾病的一种方法。书中内容包括何为故事疗法、心理疾病的十一个典型故事、心理治疗秘要。书中所讲的十一个故事虽然不能代表人们所有的心理问题,但通过这些阅读这些故事,读者可以从中获得一些有益启示。

本书适合上班族,白领阶层,以及心理学、社会学专业的学生阅读。

图书在版编目(CIP)数据

心理医生的故事疗法/(日)中川 晶著;陈刚译. —北京:科学出版社, 2005.

(心灵药方系列)

ISBN 7-03-015364-2

I. 心… II. ①中… ②陈… III. 心身病-疗法 IV. R749.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 032589 号

责任编辑: 张丽娜 赵丽艳 / 责任制作: 魏谨

责任印制: 刘士平 / 封面设计: 杨飞羊

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

源海印刷有限责任公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005 年 8 月第 一 版 开本: A5(890×1240)

2005 年 8 月第一次印刷 印张: 7 1/8

印数: 1—7 000

字数: 128 000

定 价: 19.80 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

PREFACE

前言

心理医生的故事疗法

本书收集了一些业已出版的有关心理治疗方面医学著作的研究成果,读者通过阅读本书,将有望达到大大减轻心理负担的神奇功效。故此,我将本书命名为《心理医生的故事疗法》。不知您是否曾经阅读过诸如此类的有关心理治疗方面的书籍?……是的,很有可能您自己在别人眼中也俨然是这方面的行家了,甚至已经阅读过好几本有关精神分析、行为疗法以及认知疗法方面的专著了。

渐渐地您会发现,如果只单单了解这些就开始阅读本书的话,您一定会因为抱有很深的疑惑而始终难以释怀。诚然,很多心理学方面的治疗著作所提出的主张与本书如出一辙,从某种意义上说当前的心理学真可谓是一门显学。然而,心理疗法当真那么有效吗?

事实上,身为心理治疗内科医生的我也曾经同样怀

有这样的疑惑,并为此阅读了大量有关心理治疗内科学方面的著作。

实际上心理治疗内科学不单单是指心理治疗这一门医学分支,而是由许多分支流派共同构成的。所以即便是心理疗法的初学者,也有必要对各心理学流派有一个大体了解,不应该忽视其学科内部的分支结构,而错误地将它们一视同仁。

根据相关统计结果显示,早在第二次世界大战以前心理治疗学大概就已经有四十个流派了,而到了1980年这一数字则剧增到四百余个之多。到目前为止,该势头仍呈有增无减之势,形形色色的分支流派竞相著书立说。当然,其中也不乏大量的雷同观点及不成体系的滥竽充数之作。比如,即使患者向不同流派的医生叙述同样的症状,但得到的解答却都大体相同:“啊,您说的这种症状是因为您小的时候和母亲之间的关系有问题。请先坐到诊疗台上,回顾一下您小时候的事情。通过我们分析其中的问题,上述病症便会迎刃而解。”

还有一些例子却正好与此相反,患者明明所述症状迥异,但各流派医生开出的治疗方法却和症状相同时一样:“问题的关键并不在于母子关系如何,而是您自身内在的单方面原因,什么是内在条件呢?简单来说就是内在弊病。要想治愈这种弊病可以启动某种成事化的诊疗手段。”

现实生活中像这样的半吊子医师还真是为数不少呢。对于普通患者而言,他们很难辨别心理治疗医师的水平是高还是低。对于他们来说这的确是个难题。但是我始终认为纵有千般难度,也要力图在鱼龙混杂的心理医师中辨出个良莠来。

比方说,我们可以通过某人的履历来推断其诊断水平的高低。假如有这样一个人,他在当了医生之后,又进入了大阪大学精神医学院心理疗法研究生班进修。在进修的过程中,他不断地反复学习和实践各种成型的心理疗法,因此取得了心理咨询师资格。这个人虽然至少也有15年的从业经验,而且还声称在心理疗法方面仍然有许多不解之处。但这类人的话是可信的,很可能他确有真才实学。

然而最近却出现了一种比较流行的趋势,即各流派正在逐渐淡化他们之间的分歧。几乎所有分支的心理疗法都不再苛求于担当学术建设的重任,而是把力气更多地花在营造一种轻松的治疗氛围上。

虽然本书已经不再是传统教科书意义上的心理疗法,但我还是试图让读者在读完本书之后由衷地感到心理负担已经大为减轻。所以,我将此书命名为《心理医生的故事疗法》。对了,还有一点忘了说,前面描述的那位心理治疗医生就是我本人,在此还请大家原谅我的自诩。

通过讲故事的方式治疗心理疾病的做法古已有之。

最具有代表性的是一位名叫 Alan Chien 的精神分析医生所著的《给成年人讲心理童话》(早川书房出版),以及一位名叫尼采的儿童心理学者所著的《儿童阅读的言语药箱》(PHP 研究所出版)。这些早期出版物收集了大量的日本古代民间传说,它们以那些患有这样或那样心理疾病的人为目标读者。

然而毋庸置疑,早期的以民间传说为写作素材的著作存在明显的缺陷,那就是没有作者自己切身的经验体会和理性思维在里面,因而多少会显得有些肤浅。

我本人是一个心理内科医生,所以很难像童话作家一样熟练地创作故事。但是我却有长期的从业经验,对人类的心理疾患也颇为熟悉,尤其是对人生重要阶段的境况颇为了解。所以我能看到人们将要发生什么样的变化。而这也正是本书的着眼点所在。

读完本书之后,您肯定会感到这本书就像您的衣服、食物一样重要。然而,您很可能还能看出我在写作时笔尖流露出来的作为心理医生而非专业作家的痕迹。但不管怎样,我还是衷心地希望能够得到大家的认可。《小王子》的作者圣·埃克苏佩里先生在成为著名作家之前不也做过飞行员吗?(是不是有些狂妄自大了?好像有点像是圣·埃克苏佩里先生的风格……)

序 章	何为故事疗法	1
故事 1	与妖共舞	21
故事 2	照顾病危的刺儿头	35
故事 3	超人老者	51
故事 4	久病不愈者该保持何种心态 ...	65
故事 5	神奇的药	79
故事 6	同一屋檐下的三个冤家	93
故事 7	遗传子嗣的阴谋	105
故事 8	别了,医生	119
故事 9	奇怪的猫	131
故事 10	魔女	143
故事 11	心理医生	165

CONTENTS 目

录

终 章 心理治疗处方笺	201
后 记	211
译者跋	213

心理医生的故事疗法

何为故事疗法

序 章

故事与心理治疗——一个名为故事疗法的心理治疗流派



在现如今的心理治疗界里,我们当首推这个名为故事疗法的治疗方法,因为它最引人注目。接受心理治疗的人大多都是患有某种心理疾患的人。这些人感到痛苦难当,所以千方百计地寻求解脱之法。故事疗法就是通过

与患者交谈,并且试图从中找出其心理问题的病灶。

这一疗法的具体做法是:由心理治疗专家组中的某位成员出面听取心理患者的病情描述,并从患者陈述中找到核心问题,这种做法就如同优秀的外科医生使用手术刀切除病灶来解决病人疾苦的过程一样。因此比认真听取患者的陈述内容更为重要的是心理医生要在倾听的过程中探寻被患者隐藏的真实情况。所以心理治疗者应该始终保持冷静、镇定的态度,就像是电影《沉默的羔羊》中出场的汉尼巴尔·勒克泰博士一样为了某种理想而执著追求(虽然勒克泰博士的执著是为了杀人而食)。

总之,故事疗法就是要饶有兴趣地听取患者的陈述,并力图从中找出对治疗有意义的信息。只要心理医生在倾听的时候保持兴致盎然的状态就可以使平淡无奇的陈述内容变成含意隽永的故事。

有人说,判断陈述内容的真伪并不重要。比如:该流派的著名学者 M·怀特就认为:“人类是一种有探知欲望的生物。或者说我们自出生时起就开始积极地、逐渐地试图探知并解释自己。从而才不断有人类故事被创造出来。”故事治疗主义者并不是以高高在上的专家身份与患

者交谈的,他们只是把自己作为患者的倾诉对象。当患有心理疾病的人遇到好的倾诉对象时,就会感到自己已经不再是被怜悯的对象,而是可以自由倾诉衷肠的人。

通过如下的例子可见一斑:M女士今年27岁,患有进食障碍症已长达十年之久。在这期间她曾尝试过各种各样的治疗方法。先是看内科,而后是精神科,还做过心理咨询、中医治疗、行动治疗等等。她几乎住遍了的所有知名的医院和大学的专科医院,但结果却都是无功而返。

所谓病急乱投医,最后她连绝食疗法和民间偏方都试过,但仍不见好转。最近她听说有一种叫做家族治疗的方法很奏效,于是就去该家族耐心地接受了近两年的治疗,结果仍是以失败而告终。

这位女士患的是神经性贪食症,症状为贪食,无所不吃,但排泄通畅。也就是说,虽然有减肥的强烈愿望,但是却难以自我抑制过量进食的欲望。于是凡是在冰箱中或者厨房里能够找到的食物都要将其一扫而光。甚至在肚子都快要撑爆的时候,也难以停止进食。这样的进食方式当然是不正常的。

M女士最开始的时候从超市买回堆积如山的食物,而后开始疯狂进食,一次好像能吃下20斤食物似的。在其暴饮暴食之后,厨房就像被飓风侵袭过一样空空如也。就连她的母亲都说女儿暴食症发作之后自己也劝不住。M女士虽然费尽心思却还是难以解释自己的这种异常症



状。

虽然 M 女士自己也感到异常苦恼,但是一待暴食症发作的时候,仍然难以控制自己,最终只能自暴自弃。而暴食之后又十分恼怒,于是用手指抠喉咙,强迫自己呕吐;想吐出刚刚吃下的食物。即使这样也还担心没有将食物尽数吐完,于是又服下大量的泻药。

这位女士身高 1.67 米,体重 38 公斤。鉴于最近的时装模特越来越苗条,所以凭 M 女士的魅力面容,只要再胖些就可以成为非常完美的模特了。然而遗憾的是现在的 M 女士已经称不上美丽了。因为她已经瘦得皮包骨头

了。

事实上 M 女士是位非常有才华的人,她擅长绘画,爱好作诗,而且其水平也远非常人能及。另外她还烧得一手好菜,尤其是烤蛋糕的手艺更是堪称一绝。M 女士的母亲经营一个咖啡屋,她就经常把 M 女士在正常心态下制作的蛋糕拿出来请顾客品尝,结果总能博得大家的赞赏。

此外,还有一件事值得提一下,有一次 M 女士拿着亲手制作的蛋糕送给我品尝。因为来我的诊疗所就医的女性为数不少,所以不时会有人带来自制的蛋糕请大家品尝。由此看来,虽然 M 女士送我蛋糕的事的确平淡无奇(而且我还不爱吃蛋糕之类的甜食),但我确实确实被 M 女士的魅力所打动了。

M 女士的病症使她感到不安和沮丧。毋庸置疑,反复的暴食和呕吐当然会让人十分苦恼,但比这个更糟糕的是由此引发的不安和沮丧感会让人变得整日里无所事事,原本想做的事情却绝难办到。一天之中仅仅能够保持数小时的好心情,甚至有时候整天心情都很糟。但就在心情好的短短的那段时间里 M 女士却要做很多事情。又是做蛋糕,又是画画,还要作诗,真是忙得不亦乐乎。可一旦做不成或者有什么事不随心愿,便会立即陷入无边的不安和沮丧的深渊之中而不能自拔。更有甚者有时还会感到意志消沉,因而情绪一落千丈。每当那个时候

她就连站立起来的力气都没有了。但心里还在不断地自问这到底是为什么？有时候怨恨母亲教育无方，有时候责备父亲失职。M女士已经向方方面面的专家无数次地讲述过上述症状，但是始终都没有找到根治的解决之法。

当M女士站在我面前接受治疗的时候，她看上去异常疲惫。她低着头沮丧地对我说：“十年来我遍访名医，已经接受过无数次的治疗，但是都没有效果。所以，如果我对您说，这次我也没抱多大期望的话，请您千万不要介意……真的对不起，我不是不相信您的医术，只是我自己早已疲惫之极，没什么信心可言了。”

对于神经性贪食症而言，无论是药物治疗法还是心理治疗法，都难以达到立竿见影的疗效（在药物治疗法中较为有效的比如SSRI〈Selective serotonin reuptake inhibitor，一种调节血清或血小板的药物制剂〉，在心理治疗法中较为有效的比如认知行动疗法，但学术界对这两类疗法的效果仍然尚存争议）。正因为要全面考虑来自于生物学方面的脆弱性、心理学方面的脆弱性以及社会的影响等方方面面的影响因素所带来的不同程度的作用，所以我们很难判断这其中究竟是哪种因素起着决定性作用，从而也就无法轻而易举地治愈这种疾病。

说到M女士的情况，当她对我说：“已经患病十年而没有根治了”的时候，我便问她说：“换个角度来讲，也就是说您这十年来一直都在与顽疾进行着顽强的抗争。那

么为什么要同顽疾搏斗呢？”

M女士对我提出的这个问题颇感诧异，她支支吾吾地说：“为什么？为什么？我也说不准……”

于是我进一步追问道：“那你为什么来这里接受治疗呢？”

M女士说：“是啊，我这十年确实白白地流失掉了。”

我说：“时光的流逝就如同大河东流一样，一去不复返啊！”

M女士说：“是啊，就如同大河东流啊……”

我继续说道：“没错，十年青春的流失真是一笔莫大的损失啊。如同江河从高山峻岭中奔腾而下，最后终归大海的阵势一样。百川终归大海，也就是说你的病终究能得以根治。”

M女士：“……”

沉默了好一阵，M女士脸上终于露出了会心的微笑。

虽然M女士自己也因感慨时光流逝而流露出了些许的沮丧迹象，但是我通过百川畅流终归大海的故事巧妙地诱导她进行积极地思考。

第一次的治疗就到此结束了，后来M女士每两周都要定时来我的诊所进行一次治疗。每次我们都以河水流动作为谈话对象来相互交换自己的感悟与心得。

河流多源自高山峻岭，从源头出发后时而蜿蜒盘旋，时而奔流直下，时而稳定谦和，时而暴躁狂奔，但无论如

何最终都要流归大海。大海就是河流的归宿与终极目标,也就是说疾病终能得以根治。M女士的病情就如同河流一样,有时病情急速恶化,有时症状混乱不清。这些都与M女士的主观努力程度无关。然而可以惟一确定的是:河流都是流向大海的。如果正确对待的话,则不论身处何种境地都要坚信自己距离最远大的目标越来越近了。

在患者面对艰难困苦的时候,我们一定要劝说他们坚信每一次努力都会促使自己越来越接近目标。即使在心情沮丧时,也不要丧失理智,而是要耐心地坚持,因为沮丧的心情终归会过去。自己虽然无法确定还要失败多少次,但是有一点却是明确的,那就是每失败一次就说明已经又向成功的目标迈进了一步。相信所谓“冬天来了,春天也就不远了”的患者,其疾病的治疗往往能达到事半功倍的效果。

虽然M女士的暴食症和呕吐问题还没有得到根治,但是她先前那种不安感和沮丧情绪则已经大为减轻。故而M女士能够露出久违的微笑。

上面所讲的M女士接受故事治疗的案例,您认为怎么样啊?很早就有关于百川归海的故事流传于世。其流动的过程却是有时飞流直下有时蜿蜒曲折。然而现今的M女士因为患病心情与从前不可同日而语了,所以在讲故事进行心理治疗的时候要注重将作为类比的河流入海