

心灵药方系列

寻找 心理寄托

〔日〕 妙木浩之 著 陈刚 王帅 译

49

 科学出版社
www.sciencep.com

心灵药方系列

寻找心理寄托

〔日〕 妙木浩之 著
陈 刚 王 帅 译

科学出版社
北 京

图字: 01-2005-2458 号

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,他们以自己的亲身体验为主线,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。它以独特的视角为我们剖析了现代社会一个非常引人注目的话题,即失去心理寄托或者说依托,它使人们行事无目的,不知该往哪个方向走。在分析了这些的基础上作者还为我们能更好地解决这个问题提供了可行的方案。本书内容包括:何为“心理寄托”、营造安心之所、探索紧张与不安之所在、会谈室是“暂时的归宿”、失去寄托感的人们、寻找寄托的两条路、理所当然的事实。

本书为大众读物,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

寻找心理寄托/(日)妙木浩之著;陈刚,王帅译.—北京:科学出版社,2005

(心灵药方系列)

ISBN 7-03-015725-7

I. 寻… II. ①妙… ②陈… ③王… III. 心理卫生-普及读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 064522 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:6 3/8

印数:1—7 000

字数:114 000

定 价:18.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

第0章 何为“心理寄托”

社会的不安威胁着心理寄托感	2
被压抑得推动“寄托”的家庭主妇	5
难解的心结	8
家可以成为“心理寄托”吗?	12
占有欲强则难以安心	19
阪神、淡路大地震的启示	23
什么是心理寄托	30

第1章 营造安心之所

自己来或被带来?	40
----------------	----

不能安心的治疗者	46
作好预约的重要性	49
候诊室的存在理由	54
能否改变	61

第2章 探索紧张与不安之所在

表现:迷失方向的人	68
使不安增大的心理和生理机制	74
“相同地点,相同时间段”可以产生安心感	78
用座位改变心理关系	84
想要对方“给我说说”的姿势	88
肢体语言的有效性	96
用谈心的感觉打开对方心扉	98
治疗者同咨询者的共同任务	103

第3章 会谈室是“暂时的归宿”

拒绝工作的25岁小N	112
会谈室中影射出这之前的人际关系	117
治疗者的“自我对话”中体现问题的本质	120
对于诊断名的“自我对话”十分重要	125

第4章 失去寄托感的人们

三种无法挽回的场合	130
听到说“想死”时怎么办	133
失去心灵寄托感会导致虐待儿童	137
生物飘摇不定的寄托感综合失调症	145

第5章 寻找寄托的两条路

交流与所想	154
患者追求的及治疗者提供的	158
当心陷入身体的死胡同中	163
心态从“支离破碎”到“归纳有序”	166
让内省与交流重合	172

第6章 理所当然的事实

心灵随着微小变化的累积而不断改变	178
精神疗法的终曲	183
绝无仅有的归所	186
译者跋	191

寻找心理寄托

第0章 何为“心理寄托”



社会的不安威胁着心理寄托感

本书主要从精神治疗从业专家的角度论述寻找“心理寄托”的问题。精神疗法狭义地讲是一种治疗心理疾病的方法,但同时我们也可以把它视为一种特定的交流方式。因为它是从如何与有疑问的人、有烦恼的人、郁闷不堪的人等等诸如此类的人进行交流的艺术发展而来的技术,所以它可以广泛地应用于各种交流场合之中。本书所介绍的正是这方面的初级技巧,因此,从进行日常坐诊的精神治疗专家到一般的商业人士,甚至对因为工作等原因不得不与人进行交流的所有人来讲,都是不无裨益的。因为这个世界上应该不会有人从不与别人打交道,所以可以说这种方法对任何人都可能有帮助。

而此种情况下,“心理寄托”就成了关键所在。

“心理”与“寄托”,单看这两个词大家可能会感到茫然不知所云,所以在本书开篇之处我们就得花些笔墨针对“心理寄托”这种表达方式来说明一下本书讲的是些什么、大致的轮廓是怎样的。

最初让我认识到这个所谓的“寄托(The place where I am)”的重要性,是在我编写一个作为专业领域

的叫做“心理经济学”的学术报告的时候。

现在的日本正挣扎于经济不景气当中,但对社会宣称的却尽是些什么制度缓和,结构改革,或是金融政策之类的空洞的政策或行政方案。从心理与经济相关的这种经济行动上来看,人们心理上的最大问题就是“心”将停泊于何处!这其中由消费水平的下降及裁员引起的失业,借贷停滞引起的企业破产,这些变化都导致了直接关系到个人命运的两大问题,即失业率的上升及对将来所产生的不安情绪。在这两大问题都解决不了的情况下,我们真的难以想像光靠不良债权的处理或是金融政策到底能够解决什么?!

对于现在社会上盛行的“只要舍得花钱就可以买到好东西”或是“公司要冒险才会去投资”之类的不安全感,及由此产生的“公司只能发展到这个程度了”的失望感之类的议论,很明显是片面的。

如果基本的安全感都没有寄托之所,那我们又怎么会去花钱,怎么会去投资呢?这种情况在金融学理论中多被与一种假想的风险回避型人群组合,而在经济领域中却是很常见的。也就是说,在人们对失业和社会保障感到强烈不安的地方,总能感觉到经济的活性化存在障碍。这些停滞使得经济恶化,从而产生恶性循环。如果

这样继续下去,我想因不安造成的信赖感和信用的瓦解也是很可能发生的,而且一旦人们形成失去了所能依靠的据点或是场所这种感觉的话,要想恢复起来可就困难了。这是因为它是对整个社会或公众的不信任感击溃瓦解了。

这种关于经济制度的讨论就留给别的书(妙木,近刊)去做吧。而正如弗罗姆之类的法兰克福学派中的一些精神分析专家所说,经济、社会问题广义来讲没有心灵的处方是解决不了的。从临床中对人的心理治疗(精神治疗)的立场来看,在产生了现在这样的恶性循环的情况下,我想最重要的就是找到针对个人的心灵处方,以确保每个人都有心理寄托之所这样一种最基本的事情。

所谓的“寄托”一语我就是这样想到的。

我日常生活中就是以精神分析、临床心理学为研究领域,通过叫做“精神治疗”的工作,与有问题、有烦恼的人交流,并对他们进行治疗。而在实际当中,这些心理有问题的人,迷惑、困苦的人,在他们对世界的危机感这样一种背景中最关键的一点就是这个“寄托”的感觉。所以,如果能将这种失去的感觉找回来,或找到寻回这种感觉的线索,那么心理治疗就算迈出了最关键的第一步。然而,这却并不像听起来那么容易。

被压抑得失去“寄托”的家庭主妇

如果被问到自己的寄托到底在哪里,大家会不会多多少少感到有些困惑呢?

让我们先一起来看一个事例吧。

有一个家庭主妇是在很严重的精神压抑状态下来到我这里接受精神治疗的。她几乎不能做家务,几年前就开始吃精神科医生开的药。现在,得益于好的精神类药物不断被研发出来,据说一般的服药治疗就对精神压抑很有效,而且即便严重的精神压抑通过服药也可以得到暂时的缓解。而这个家庭主妇的情况却是,服一段药后又是郁郁寡欢,有时抑郁状态反而变得更加严重。这种情况一再反复,简直就像看不到脱离郁闷的那一天一样。这个时候,她听说了精神分析这一说法,并且很有兴趣地叩开了恢复训练的大门。

听说,令这位家庭主妇郁闷的起因是在孩子的家长会上和别的家长不合,互相说了些对方的坏话。正在这恨不能要杀死对方的时候,偏偏生活在一起的婆婆去世了,忙得不可开交时,她的身体又动不了了。

我想在和她见过几面之后再制定治疗方案,而在这几回的见面的过程中,我对她的压抑状态为什么一点都

没有得到缓解大致有了些了解。

婚后第八年,她的独生儿子上了小学,但是孩子因厌学总是不想去学校。而她结婚后就和婆婆住在一起。婆婆本来就有种严媳妇、宠孙子的习惯,所以她心里十分不满,而且受到严厉对待还无处诉说。她总觉得没能按自己的方式带孩子,现在孩子不去上学都是婆婆太溺爱的缘故。事实上,虽然孩子是自己亲生的却因为他特别挑剔又任性所以怎样都喜欢不起来。

当初,自己的婚事曾遭到婆婆的强烈反对,最后和婆婆住在一起及辞掉工作成了结婚的条件。由此两个人便开始生活在了同一屋檐下。她对婆婆的印象就只是“碰到我不会做的事儿她就一件件指指点点,还总是虐待人。”但是,离婚又不是那么简单的事;而本家又离得较远,即使和家人说了,也会被说“家庭的事就是这样”而不被理解;丈夫因为工作忙不常在家,而且和他母亲关系甚好,所以根本不会理解为什么婆媳关系会这样,更不会支持妻子。

这位家庭主妇的生存空间变得越来越窄,母子之间,夫妻之间,甚至在传统意识的家庭当中也失去了应有的地位。而且和生活在一起的婆婆的关系看起来也无可挽回了。

但对她来说家庭是很重要的,即使离婚了也没有可去之处。偏巧这个时候又发生了孩子家长会上的那一幕。对她来说家庭已不再是心之寄托的地方了,所以在为数不多的可寄托的地方当中,只有PTA(家长教师联合会)里还有和自己站在一起的人。但因为无聊的事使自己与朋友不合,被孤立,又不被理解,从而造成了心灵上的双重打击。她满脑子里都是“为什么我这么不幸”、“肯定是我自己不行”、“已经不想再活下去了”……身心倍受煎熬。这时婆婆的忽然辞世,使她一下子从忙碌中解脱了出来,却反而感到不适应了。自此之后她变得郁郁寡欢,不知道做什么才好。像这样因为一个偶然的事情而变得郁闷的人还不在少数呢。

可以说她是因为郁闷能够第一次向别人倾诉自己所陷入的恶性循环,而且接触到了精神治疗的。在这个世界上,靠服药来控制压抑状态,每日都心情郁闷、阴郁的人很多,所以她能够与精神治疗邂逅对她来说无疑是一个新的转机。

对这位家庭主妇来说,长期以来她都没有可以依靠的场所,因为结婚失掉的工作,因为结婚而陷入的婆媳关系不合,因为婆婆的存在而扭曲了的母子关系,对不能给予任何帮助的丈夫的失望,及与朋友的争吵,无论哪一个

都够得上说是使她失去心理寄托的祸端。虽然通过药物可以缓解心情,能够一时恢复充沛的精力,但对她所陷入的孤立无援的状态却丝毫没有作用。

目前惟一一个得到改善的是由于婆婆的去世她可以从“总是被虐待”的环境中解脱出来,但并不是由于“婆婆去世”这一句话,所有的由她造成的那些恶性循环的记忆都能随她的辞世而一同归天。再加上儿子的厌学,丈夫的不理解,以及与朋友的不合还在生活中继续,婆婆留下的遗产,不,应该说是她留下的现存的这种生活上的一系列体制还存在着,因此这位家庭主妇仍然没有找到心之寄托,对什么事都强烈地感到不满,感到自己没有任何可以依赖的地方。

难解的心结

那么,这位家庭主妇要怎样做才能从这种孤立无援的状态中挣脱出来呢? 如果服药可以使她变得精力充沛的话,那与自然相对的力量则会源源不断地涌出来,但这种想法未免也太乐观了。所以,她寻求药物治疗以外的治疗无疑是明智之举。

但是,如何才能使她的压抑情绪得以缓解呢? 让我们来看看几位读者的意见吧!

1. 没有自己带孩子的感觉是问题的关键所在,但怎样才能改善和厌学的儿子之间的关系呢?——我也曾有过那种感觉。越是不疼儿子,而儿子越是像去世的婆婆的亡灵一样,变得任性,娇惯,甚至不去上学。这些确实是她目前所承受的压力。我觉得要是这一压力消失的话,她的负担应该会有所减轻。

但是,很遗憾,事实上并没有那么简单。她是因为儿子像个包袱所以才变得郁郁寡欢,这种说法能不能说得通也不一定。因此,如果儿子改变的话,她的心情也许会愉快些。因为烦恼的种子没有了。但是,别忘了只要存在着“丈夫不理解我”这种想法,那么要认为和丈夫生的孩子很可爱也是比较困难的。

另外,婆婆的阴魂,不如说是对婆婆的憎恨,都会在儿子的一举手一投足间反映出来,即使他去上学了也是这样。现实当中,任性的儿子觉得只有自己喜欢吃的饭菜才会来吃是理所当然的。而她每次看到这样的情况就会感觉到,不是对儿子而是对婆婆那种不快又重现在了眼前。

所以即使和儿子的关系得到改善,也找不到可以解除对婆婆、对丈夫的不快的途径。这样的话……

2. 改善一直认为和自己不是一心,也不理解自己的

丈夫的关系不是很好吗？确实，因为在痛苦的时候没有得到丈夫的支持，才使她积压了对婆婆的怨恨。如果夫妻关系能和睦一点，面对婆婆这种过分的做法，也可以找到自己能够寄托的地方。

但时光毕竟不能倒流，儿子的事也好，丈夫的事也罢，在人生重要的时刻失去关键的依靠这一点已经无可挽回了。而且即使婆婆去世了，也没有人能给予她任何补偿。因此，只通过改善夫妻关系的疗法就能找回她被守护这种感觉——或被理解这种感觉——看来是太过乐观了。当然可能性并不是没有，但郁郁不乐的状态要完全恢复是不可能的。

而且导致郁闷的另一个原因，与PTA的人不合这一点也使得她的生活空间进一步缩小，所以考虑到丈夫也不是经常在家，如果只靠改善夫妻关系的话看来希望很渺茫。那么……

3. 改善作为心理寄托的朋友间的关系，重新把PTA当作自己寻求快乐的场所不是很好吗？

这样也可以啊，这可以说是一种社会资源的活用嘛。即用人际关系去治疗精神上的疾病。

但压抑状态不仅是由于和朋友的不合导致的，婆婆的去世也是很重要的原因。而且，PTA也好，自治会也

好,发生这种关系不合、相互憎恨的事也是家常便饭。如果她就因为这类事或喜或悲的话,我想无论再过多少年,她也只能反复生活在这种状态下了。

本来他人就不能作为依靠的对象,而且即使 PTA 成为依靠之所,也总有一天会消失的。孩子上初中的话又会换成不同的朋友,上高中也是如此,而且因所属集团的不同,其构成也会有所变化,孩子之间的关系变化则家长的关系也会随之改变。所以从这个意义上讲,将朋友作为依托之所的话总感觉这关系像纸一样一戳即破。

怎么样?好像无论怎样都行不通。这样说的话好像她的压抑状态就得不到解决了。也就是说这些都是按照她的实际情况来考虑的,她无论怎么做都只能在自己的意识范围内转圈子,这样是行不通的。

假想乘着时光机回到过去,如果最初的关系得到改善就好了,她就可以轻松了。如果没有这样那样的事情的话,就不会陷入这种压抑状态。但过去的事,经历了的事,是永远不可改变的记忆。事实依然存在,我们只是可以去想想如果不这样又会怎样的可能性罢了。

这样,我们就可以明白从这恶性循环所引发的死胡同、心结当中解脱出去是多么困难的事了。

这位家庭主妇所失去的就是所谓的“心理寄托”。有

第 0 章 何为“心理寄托”