

潜意识里的故事

陈仲舜

心理热线咨询手记

• 心理卫生科普丛书 •



7
S

心理学科普丛书

潜意识里的故事

陈仲舜心理热线咨询手记

天津科学技术出版社

责任编辑:费晶玲

心理卫生科普丛书

潜意识里的故事

陈仲舜心理热线咨询手记

*

天津科学技术出版社出版

天津市张自忠路 189 号 300020

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.25 字数 153 000

1998 年 5 月第 1 版

1998 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—10 200

ISBN 7-5308-2459-7
G·615 定价:12.60 元

自序

心理咨询在我国起步和发展,不过 20 年左右的历史,人们从过去的生疏无知到今天的家喻户晓,应该说是从事这一领域工作的研究者不懈努力的结果。

笔者感到荣幸的是,从 1982 年起就加入了这拓荒的行列,而且一直站在实践的第一线,虽谈不到奋斗,但志趣所至,兴致未艾。如健康允许,则吾必将余生无惜地奉献在这块土地上。

曾有人问及,我是怎样迈进心理咨询这个门槛的?说来绝非偶然或是赶时髦,实与我最初的职业密切相关。过去和现在我都是个地地道道的医生。从 1950 年起就工作在精神病院里,尽管那时心理学不受重视,但探讨和研究精神病的发生基础是离不开病理心理学的。作为年轻的精神科医生,我既要学唯物主义的高级神经活动学说(巴甫洛夫条件反射学说),用以解释人类的精神现象;也要学唯心主义的精神分析学说(弗洛伊德潜意识学说)以探索人类精神内容的奥秘。时至今日,随着心理学的飞快发展,新的理论倍出,诸如发展心理学、行为心理学、认知心理学、适应心理学、障碍心理学等等门派,但归根结底,仍是沿着“条件”与“分析”两条主线伸延着。转眼半个世纪过去,也把我带入古稀之年。

提到心理咨询,它起源于欧美,是心理治疗鼎盛时期的衍生物,是心理卫生运动发展的继续。早在本世纪初,当心理卫生运动兴起时,人们把焦点集中在精神病患者的权益和社会地位上。随后则考虑到对他们的治疗。直到以预防为主的医学战略思想产生

后,心理卫生才真正从临床迈入社会。因为社会要承担造成人类精神牢狱的责任。

心理卫生主要是防止心理障碍。心理障碍作为一个专门术语,它不等于精神病,而精神病必有心理障碍,也可以说精神病是心理障碍的极端表现。至于那些轻性的心理障碍往往仅反映在该人的内心痛苦上,他人无从知晓,这是目前困扰人类精神生活最多最广泛的一种正常人的不正常心理状态。

心理卫生以今日的解释,远比当初的内涵更广义。它的方向和目标已从不健康的人指向健康人,更明确地说,旨在帮助健康人进行心理调节以维护心理平衡。因为健康的概念早已从躯体无病扩展到心理无障和社会适应良好的三维层次上来。

人们为避免心理障碍,必须克服心理矛盾,确保心理平衡。这一切如仅凭个人的智慧和能量是难以达到的,为此,寻求他人帮助指导,找他人商量作参谋是必然的途径,由之乃产生了心理咨询。其实心理咨询与心理治疗之间的区别不大,只是深浅急缓的问题。心理咨询在倾听、倾诉、劝告和商榷中,实际上就贯穿着心理治疗的性质。

时常有人把心理咨询和心理治疗误解为一般性的思想工作,其实不然。从某种意义上说思想工作却有心理治疗的作用。如主动找家长、老师、上级谈心,谈思想,要求帮助,确实属于咨询性质,但心理内容毕竟不仅是浮现在脑中的思想,诸如情绪、意志和行为的动机,往往又都不是人们的意识所能概括和制约的。思想工作只能做到该人所意识到的范围,至于意识不到的那些,比如不知道为什么他就烦、就愁、就闷、就焦虑、就恐惧,乃至明知自己不该做的非去做,不该想的非去想等等,绝不是靠思想工作就可以解决或找到答案的。这就要靠心理科学和心理分析技术去完成,此项任务自然就落在心理医生身上。

我们说,心理咨询是一门学问,也是一门艺术,尽管咨询的理论五花八门,但其运用与效果还要看技巧,因此不是掌握理论思想

觉悟高者就能实施的,实践经验十分重要。心理医生需要有高智商,更需要有高情商,从此意义上说,心理咨询也不妨说是医生与当事人之间的人际问题,它需要情绪的沟通、交流、协调和控制,远较理性、观念的强化为重要。

心理医生所做的工作,包括心理咨询、心理治疗和心理卫生指导。起码他应具备有医学、心理学和社会学的综合知识和技术。

在1982年,当时的天津医科大学精神医学教研室组建不久,在医大总医院的支持下,我们便领先于全国,开办了精神卫生咨询(亦即心理咨询)门诊。

开始接待的咨询者主要是各种轻性精神病患者和心理症(神经官能症)患者。医生的作用仍然是以治为主。但不难看出,随着时光的推移,在门诊中逐渐出现了非以治疗病症为目的的心理咨询者,就是那些因社会、家庭、人际、婚姻、恋爱、升学、就业的压力以及青春发育发展过程适应困难所致的各种心理冲突和应激等问题。求助于咨询门诊的人数成倍的增加。

在这种情况下,笔者为适应社会人群的需要,经过反复策划,借鉴国外咨询经验,遂于1987年8月,以个人筹资方式首创我国第一条心理咨询热线——天津心理救援电话台(现号码为022-27303765)。通过传媒的努力,此条心理热线在不到三年的时间,其覆盖面已遍及全国(包括港、澳、台地区)。平均每日接话量为30到40人次。电话从一台增加为三台,志愿服务者也从最初一个人到12人。到1997年7月底的10年间,热线共接话10万余人次。其中属于自杀救援者为320人,情感危机干预事项达2000件。为累积第一手资料,保存了录音带500盘,未经整理的原始咨询记录约200万字。

与此同时,我们还开展了信件咨询和报刊专栏性咨询工作。进入90年代,又专为家庭婚恋和性学问题开设了面询业务。这样一来,我们的咨询范围几乎概括了社会生活的全方位。如果说十年分为三个阶段,那么第一阶段以各型心理疾病的治疗咨询为主,

第二阶段则显示出社会心理问题的上升趋势,而第三阶段(包括现阶段)的咨询内容按人次多少则呈如下的顺序排列:婚恋家庭问题、青少年心理发展问题、心理疾病问题、性问题以及人际关系问题等。

从咨询人群的文化和职业状况来看,大部分为知识层(相当高中文化)的干部、职员、学生、商界、个体劳动者和农民,年龄则以青、中年居多。

咨询、治疗、干预和随访,既有即时性的也有持续性的。短者十几分钟,长者数月乃至几年。我们的目的是要讲实效,不空谈,要分析出症结来,拿出办法来,总之是与人为善,站在公正立场上为当事人解困解危。

心理咨询的一条原则,就是保密性。对此也许有人质疑,既保密又为何发表这些基本属于隐私的材料?记得医学轶闻中曾记载:那第一个敢于切割死人尸体以研究人体解剖学的“刽子手”在当时是会被判死刑的。如果没有素材,全来自于虚构,手记岂不成了“天方夜谭”!但我们通过大量实践得以证实这样一句话:“世界上只有你不知道的,却没有不存在的”,所以不管手记的内容如何奇特、不可思议,它绝对取自真人事实,只不过隐去真名真姓和时间地点而已。解剖学对人类医学的贡献不言而喻。至于手记对人类心理健康的影响,有无世人可借鉴之作用自有待后来的评价。

本手记基本上是根据信件、面询和电话录音及随访记录整理编辑而成的,分长篇和短篇两部分。这本书中主要汇集的是短篇共62篇。《潜意识里的故事》主要收集了与性有关的诸如性无知、性焦虑、性无能和性变态等问题,大体可以反映出当前心理咨询的某些趋势和社会生活中存在的诸多心理学问题。在咨询解答上采取就症论症,针对性强的方式,读后使人豁然开朗。

有人预料,在21世纪十大发展学科中,心理学占据其一,而在我国未来的职业走俏动态中,心理咨询和心理治疗又是个热门,此预测不假。因为,随着人们物质生活水平的提高,精神生活的需求

必然突出出来。物质生活依靠的是供应丰富,而精神生活依靠的不仅是客观环境的供给且有主观环境的需求。面临强大社会变革的冲击,人们所承受的心理压力会越来越大,个人欲望和社会制约力量间的冲突必然加剧。于是追求心理健康,讲究心理卫生,有矛盾求助于心理咨询医生的指导和帮助,必将成为个人和家庭保健之必备“药箱”。

本书的出版如能起到对心理卫生和心理咨询事业的添瓦作用,能提醒世人关注:“有心理问题找心理医生”的目的,则夙愿足矣!

值此之际,我更要向那些曾经向我咨询过的朋友们,表示深切的敬意,他们为我提供了丰富和珍贵的素材。如在手记中有所不恭和冒犯之处,尚乞鉴谅,但对有与文中情节雷同的朋友来说,万勿对号入座为幸。

陈仲舜 于天津文化村

1998年3月

目 录

●心理卫生科普丛书●

卷首篇	1	性游戏的困惑	52
潜意识里的故事	3	关于性能力的忧虑	57
青春天地	7	性责	60
摆脱性困惑	9	解脱	62
自我性骚扰	11	姑娘切莫滥吃“鞭”和“蛋”	64
挂历惹来的麻烦	14	未婚者的性事咨询	66
强迫“性焦虑”	17	“性”能设法控制吗?	68
怎把正常当异常	20	性观念偏差	70
他遭遇轮奸之后	23	二人世界	73
性取向混乱	26	情爱胜似性爱	75
是无知还是“傻”	31	第二次出血	78
她真的“不知道”吗?	34	应当给丈夫上一堂性伦理	
女性手淫可导致无高潮症	36	教育课	80
怎样克服手淫行为	38	性幻的潜流	83
睾丸的灾难	41	怎样才能得到性快感	85
假想性“阴道痉挛”	45	性的“休眠期”	88
对窥阴癖者的剖析和劝告	48	我如何面对这样的女孩?	91

再建新的性模式	95	怎样延长性交时间,防止	
夫妻之间	97	早泄	140
夫妻之间无“流氓”可言	100	谈谈女性性冷淡	143
中年人的性生活	102	为什么射精后就没有精神	
性和谐宜建立在新婚之初	105	了?	146
处女与“妇道”是两回事	107	“炼性”者	149
“性伴”不可取	109	男性爱触摸	152
外遇后的性冷淡	111	如此性盲	155
他的病,治我有什么用?	114	性无知之鉴	158
解脱性幻想的纠缠	116	他为什么屡遭性侵害?	160
在性厌恶的背后	118	同性乱伦	163
母、子、媳的动力学关系	122	同性失恋	167
性的亢奋与迟滞	127	龟头恐怖……	170
新婚之夜未见红	129	他恋上了老丈人	174
面对性骚扰“装糊涂”		恋足——一种特殊形式的	
“软回避”	131	性变态	177
性学博览	133	踢足球之后……	181
性心理变态者的妻子		“窥淫癖”不同于“窥阴癖”	184
怎么过?	135	性偏执	187

卷 首 篇

潜意识里的故事

一位英俊潇洒的研究生坐在我的面前，竟提出这样一个问题，就是他特别怕切黄瓜，无论是在学校的公寓里，还是到女朋友家里，只要看见有人在做菜，清洗黄瓜，然后再把黄瓜一片片地切开，他就情不自禁地紧张、害怕，能躲就躲过去，否则他会哆嗦起来，从旁边艰难地走过。他一边叙述着，一边用带有迷惑的眼神凝视着我，让我解开他心理的疑结。我笑了，笑得几乎出了声。这更加重了他的迷惑。似乎在问我为什么笑，这有什么可笑？

我没直接回答他的问题，反而追问他：除了黄瓜之外，难道没有别的可怕的东西，比如刀、剪，或者是类似黄瓜的物品？他想了—下，点点头说：单独拿刀剪我不怕，如果和黄瓜在一起我就怕。

“如果没有刀，只有黄瓜，你怕不怕黄瓜？”

“不怕！”

“这样看来，你是怕用刀正在切黄瓜的场面或预示着就要切的情景，是吗？”

“您说得太正确了。”

“那么除了黄瓜之外，诸如白菜、西红柿和刀放在一起，怕吗？”

“不怕，但如果是香肠、水萝卜，必须切开吃的都怕！”

“啊！我明白了。”

“您明白什么？知道我为什么怕吗？”

“这需要分析才能肯定，不过有一点估计是不会错的，就是黄瓜、香肠对你所具有的象征性意义。”

“它们象征什么？……我真的不知道。”

“或许你不知道，这是因为你把黄瓜和刀结合在一起去了。假如

单独看黄瓜、香肠，难道你不觉得它们很像男子的阴茎?!”

“这……”研究生显得分外局促不安，在紧张中，面色有些发红，就这点他没再说什么。随后他接着说：“有一次，同学们过礼拜天聚餐，桌中间摆了一盘水萝卜，男同学每人拿一个咬着吃，我也吃着，感到清脆可口。这时来了个女同学，她拿起萝卜后，顺手从口袋里掏出一把小刀，开始削皮。不知为什么，一下子我感到天旋地转，紧张得全身冒汗，躺在床上失去了知觉。同学们以为我病了，抬到校医室打了一通吊针才醒过来……”这位研究生仍然津津乐道地叙述着他的感受，似乎对我前面提到的“象征”问题没有在意(无意识的回避!)，换句话说，在他的意识中，根本没有把黄瓜和阴茎联系起来。于是我不得不再提醒他：“黄瓜很像男性生殖器，是不是?”

“是，香肠也像，但这和咱们谈的主题有什么联系?”

“假定你在宿舍更换内裤时，有个同学拿把刀在你面前晃动，你有感受吗?”

“没有这种情况，如果有，我也不会怕，因为这毫无联系。刀可以去切黄瓜，怎可去切……”他的面色突然发白，意识有些恍惚，脑袋仰在沙发背上，双目紧闭，半晌没有动静。

我知道这回是触动了要害，触动了 he 压抑在潜意识里的故事。

为了放松一下，我并没有紧逼，而是迂回地借用一个电影情节来启发他的领悟：“你看过美国电影《爱德华大夫》吗?”

“看过。”

“想想看，你目前的状态与假爱德华大夫的经历有什么共同之处?他是怕条纹状的东西，特别是两条平行的条纹。他一见条纹就恐惧不堪，以致昏倒在地。你是怕黄瓜和刀。”

“他为什么怕条纹?”

“因为他童年时曾把两岁的弟弟从楼门外的台阶两旁的滑台上摔下去致死。他心里一直内疚，尽管事情已过去二十多年，似乎一切都已忘记。但两条平行线条(代表着门前的两个滑台)仍然起

着某种作用,使他产生恐惧紧张……也就是说平行的线条象征着门前的左右两个滑台。因为这滑台与摔死人有关,所以见到条纹才焦虑不安。是不是?”

“是的,有道理。”

“那么你能不能联想一下这黄瓜和刀的故事呢?毫无疑问,你不会再反对黄瓜象征着阴茎的说法吧?”

“……”他若有所思。

“假如有人用刀割你的阴茎,你怕不怕?”

“自然要怕,可谁敢这样做呢?”

“现在自然没有人会这样做,可是在你小时候会不会有这种可能呢?哪怕是为了吓唬你,但你是真的害怕了。”

“这……我不知道。”

“问题的关键就在这里,那位假爱德华大夫也不知道为什么怕条纹,而是心理医生给他用了精神分析术后,他才忆起往事达到领悟的。”

“难道我小时候受过某种威胁?”

“这可能性太大了,好好想想,今天想不出来,明天再想,每天想,迟早你会想起‘刀、黄瓜和阴茎’这故事的。”

终于在十天之后,这位研究生兴致冲冲地又出现在我的面前。他告诉我一个说不清是几岁时的往事:

“好像是奶奶过生日,家里人特别多,妈妈和阿姨们都在厨房忙着做饭菜。我围着妈妈转,伸手向妈妈要黄瓜吃。妈妈不理我,我就哭。站在妈妈身边的阿姨很厉害地说,别闹,如果再闹就把你的‘小鸡鸡’割下来。她一边说这话时,一边不停地切着黄瓜(妈妈似乎在切香肠)。在说割‘鸡鸡’时,那刀有意地高抬重落,正好把一段黄瓜震落在地上。她一手拿着刀,躬身去拾地上的黄瓜,那刀恰好对着我的‘小鸡鸡’,我吓得哇的一声哭出来,捂着‘小鸡鸡’边跑边喊:‘我不要黄瓜了,不要黄瓜了……’。”

“太好了!这才是你怕刀切黄瓜的原因呢,其实你是怕刀割你

的阴茎,不是吗?”

“按您这种解释,我应该一直怕刀切黄瓜,为什么我这怕到二十几岁才发作呢?”

“你问得好,心理的奥秘就在这儿。假爱德华的怕条纹也不是从小到大都有的,而是二十多年后在滑雪场的一场意外惊吓后才引发出来的,雪橇在雪地上留下的两道印痕,而那印痕的尽头是一具被人谋杀的尸体……现在你该能想起来,是什么时候,什么情况使你又把这刀切黄瓜的记忆复现的了。”

“我想起来了!那是去年的一个假日,对门的邻居,两名妇女在做菜,也是她们的一个孩子闹着要黄瓜吃。其中一妇女显然是被孩子闹烦了,大喊一声:给你吃!一刀剃下半根黄瓜扔给那孩子。随后又说:男孩就是不如女孩老实,你看人家小妹妹就不闹,明天非把你的‘鸡鸡’割掉当女孩养不可……我听了这话真刺耳,不知不觉中吓得起了一身鸡皮疙瘩。以后这刀切黄瓜便成了我的忌星了。”

“现在你总该明白了吧。你的病根就是童年体验在作祟。其实,你再想一想,你都这么大的人了,谁敢如此猖狂地对待你,敢把你的阴茎割下来呢?当然不可能,那么你怕什么?这就反映了一个心理学上的问题,就是以童年的体验为基础,用幼稚的思想来指导成人的行为。几乎有很多说不清道不明的心理疾病,就是由此而引起的,尤其是性心理障碍。”

“现在我明白了,那么我怎样才不再怕刀切黄瓜呢?”

“只要领悟了其中的奥秘,把潜意识的内容反映到意识中来,就等于暴露了树根。树根暴露于外,枝叶还能活几天呢。不过,要想加快恢复的速度,光领悟还是不够的。还要采取自我脱敏的方法。就是要经常站在一旁看别人切黄瓜,或自己实地切黄瓜,一边切黄瓜,一边默念:不要以童年的思想指导成人的行为。小孩子怕丢掉‘鸡鸡’,我都二十多岁了,再怕丢‘鸡鸡’岂不是荒唐可笑吗!反复地练习,反复地自我强调,不消十次这种怕就会自然消失了。”

青春天地