



揭 開

心理治療的神秘面紗

Pande Shashi K. 著



馮 觀 富 譯

心理治療和人類歷史是在同一範圍內發展的，它今天仍是20世紀的西方社會的一種現象，更是一種學術文化，它正在改變與影響它所生長發展的土壤與時代。

從西方人的心理形態上來說，心理治療可以給人的是：提供一種滿意與肯定其心靈深處的需要。在原始民族中常見的宗教儀式性的治療行為，有時候也被解釋為一種心理治療。相反的，如果用科學的方法與儀器去檢視這種類似科學的儀式性心理治療，也不見得是恰當。

心理治療具有親密接觸的性質，若是輔以醫藥氣氛環境從事治療，這看起來仍乎是一種不協調的治療行為，但在不同的患者之間，確可留有治療處置的空間，而其主要目的在於恢復患者的健康。

以下將這一方面試作說明，某些理論觀點如有誇張之處，也僅是為了解釋而已。

心理治療是一種愛心的行為

在心理治療的觀念模式中，洞察力日益受到一種不成比例的高度強調，今天的心理治療似乎特別致力於患者潛意識的發現與審視，患者心理的成長、變遷、發展過程的理論分析說明，是心理治療的主要基石。而“克服”則是潛意識問題中一個特別引人注目的里程碑。

強調洞察力與探索患者的心理活動過程，的確是一項極具意義的策略，但此策略能否有效，則決定於治療者與患者之間的一種長期而密切的關係之建立。由於患者潛意識的抗拒，治療者想要和他建立親密友誼關係，實在不是一件簡單的事，那不知要費多少時間與精力方能成功。有位心理治療學者說：「我們在面對前來求助的患者時，首先應當坦然表明我們人深處的溫馨與關懷。」

患者與治療者雙方面都要相信，他們之間的關係是一種友誼交往，密切的甚至是親密的友誼交往。只有在這種交往方式中，方可談得上治療的“工作”與“產生效力”。這樣的觀念或看法，對於一位東方人說來，實在有點不

能理解，甚至無法接受，這是文化背景不同所導致的結果。事實上這僅是治療行為的一種手段，除此以外，實在不知道治療者如何可以獲取患者的信任與依賴。而這兩者才是洞察力與探索患者心理活動過程得以順利施行的重要法門。必須強調的是，沒有愛心，心理治療的進行可能非常艱苦，甚至會是白費力氣。

心理治療是一種作成決定的過程

心理治療是滿足人們較深一層需要的一種學術性的行為或方式。所謂較深一層的需要，係指人們在生活上遭遇困難（不是經濟上或物質上的）時，需要指引、諮詢、以及一位忠實而賢明的顧問或良師。

這些需要往往是和別人嚴重衝突，尤其會牽涉到道德層面，若是要表白出來實在難於啓齒，而聽者也會覺得十分尷尬。這正是理論治療學者主要處理的對象，也是極為困難的任務。所以他們在面對患者時，必須掩飾自己的意向，更要假裝不知道患者的意向，這樣才能在自由陳述與說服勸誘之間鋪下一條坦途，在患者不存戒心，沒有警惕的情況下施行治療。

但是，在近代歷史中，西方社會的變遷有日益擴大的趨勢，這也激化了上述的需要，而使人們不得不尋求自我選擇與自我指導的避風港。正確一點的說，一個人在從前從沒有像今天這樣遭遇更多的困難或衝突，卻又是更少的指引或協助。對一個東方人說來，這種十字路

口的情勢，實在值得深思。在西方社會中，如何處理生活是一種較大的需要，所以個人不能站著不動，他必須適時的掌握與解決他的問題與衝突，於是他需要幫助與諮商，從而作成他的決定，這就是西方文化中所謂的“個人必須為他自己作決定”。

心理治療並不是特別要為患者作決定，而是創造一種情境或氣氛，使患者作決定成為可能，“澄清”患者的問題並將患者的責任定出一個較佳的定義，這是心理治療促使患者作決定的有效方法。在實際的治療過程中，心理治療絕不能有任何絮聒不休的指責或抱怨，而應該是心理治療者的親身投入，和患者共同解決問題，使患者體驗到一種滿足，那就是在重要而緊急的關頭，他獲得了關懷與協助。

文化孕育的幻象往往會影響患者的決定。心理治療學者引導患者的正確決定，通常是運用專家的知識與技術，而非明顯的影響。患者需要的是成長與自我實現，他總是拒絕控制，以及外在的強加責任於他身上。

心理治療的工作是一種非常微妙而審慎的過程，治療者的中心目標，是改變患者業已固定不變的態度，甚至他整個生活方式。僅憑治療者“告訴”或“勸導”他如何如何，那是沒有用的，較為有效的方法是嚴肅的“解釋”患者的外在行為與內在心態的因果關係。尤其主要的是心理治療者對待患者時，不能碰觸到他的自治感與獨立感，那會傷害到他的自尊。遂



漸的解釋再解釋，將可使治療者走入患者內的生活領域，從而施行更為順利而妥適的治療。

心理治療是一種統合的經驗

心靈與肉體的二分法業已受到相當的注目，大致上說來，這也是合理的。在過份強調效率，刻意探求不斷成長的人類生活的合理組織中，西方文化已經使日常生活高度的分化了。工作與娛樂分成兩類；政治觀點與宗教觀點分別加上不同的標籤而予以分別處理；私人生活與職業或工作的生活也有區別，並且是各自孤立；心靈上的事務不容許和其他事務混雜在一起。這一切僅表示心靈活動的具體化或表面化，使其趨向於狹窄的服務秩序與效率。所以有人說，廿世紀的生活太複雜了，不是簡單的肆應能夠對付得了的。

心理分析（現代心理治療的開端）對西方社會，僅提供一個單項服務，那就是使這種溝隙拉近，或者說填平人與人之間相互隔絕的溝渠。使用的方法是將個人與個人、個人與社會之間的行為、動機、傾向、以及經驗作一種調和的統合。這種方法也就是心理治療學者面對其患者時所使用的方法。對於患者而言，心理治療是在人與人之間的鴻溝上建築一道橋樑，使他們那種孤立的經驗、感覺、思想、甚至幻想都能予以消除，從而使個人的生活和社會甚至宇宙統合起來，並且使患者覺得其生活或生命具有積極的意義。

在這種統合工作上，心理治療所要處理問題的範圍，無疑的是深而且廣的。

心理治療是成年人與兒童的經驗統合

近年來，心理治療有一種趨勢，從強調患者過去的生活經驗，而轉向重視患者生活中的偶發事件。從前，心理治療特別重視患者童年時代的一切際遇，一切經驗，因為這一切，一方面被視之為患者致病的最深一層的原因。

從兒童到成年，是一個心理與生理的成長過程。在此過程中，若是沒有相當的投資，聽其自然的讓兒童長成為成年人，也許一切會發展得很順利，像一條毛毛蟲變成一個花蝴蝶。但是結果呢，會有一種所謂“兒童裡有成年人，成年人裡有兒童”的人格形成。這種人格更可說成“既是兒童又是成年人；既不是兒童又不是成年人”。

如果一個人從嬰兒期成長到成年期，能受到殷切的、有計畫的、科學的照顧與關懷，他未來人格的形成，可能是：自恃、權力、成就、責任、工作、以及性的滿足。在另一方面，成年人的幼稚行為，諸如：哭泣、依賴別人、過份的情感性、都會受到無保留的譏刺，因為那些都認為是弱者的表現。

上述情形，無疑問的是一種二分法的具體分類。若精微一點，從文化觀點上說，東西方文化差異，在這個問題上可以看出一點端倪。



東方人所謂的“少年老成”或“老頑童”，都是意味著一個人在其意識中的“兒童與成年人的合併存在”。

兒童成長到成年的過程若是不健全，或者急救章式的，其後遺症可能是隨時需要心理治療，因為那時候不僅需要兒童與成年的經驗統合，更需要再建立不同於兒童經驗的成年經驗。於此可知，心理治療從一個強調兒童經驗轉而注重成年時期的偶發事件，不是沒有理由的。

心理治療是一種生活方式的批判與概觀

心理治療需要處理的事件，通常是患者的私人事務，或者說是私生活。這個問題雖然難免受到非議，或者有爭議，但是心理治療的功能，建立治療者對患者的瞭解上，尤其是內心問題的瞭解上，是毫無問題的。

在治療期間，治療者對於患者往往會發出批判，那種批判有時像一位法官對一個受審者一樣，僅是不作任何判決而已。同時這種批判大都含有價值判斷的意味。

從西方文化層面上說，一個人可以批評另一個人的身份地位，工作情況，信用價值等等，但絕不能批評他人的行為及其私生活，因為個人生活的隱私及其家庭就是一種不可侵犯的堡壘，而個人的生活行為大都是個人的事，不容他人置喙或評判的。

一般言之，人與人之間的消極的（反面）批評，往往會導致新而積極的（正面）反應，其結果是從惡言相向到友誼的破裂，甚至是交往關係的終止。

話說回來，任何人不論他對於別人給他的批評如何敏感，他絕不會是一個不需要他人批評的。這種情形應用於患者與心理治療者之間，尤其如此。

心理治療是否奏效，主要在於治療者與患者之間友誼關係的建立。透過友誼關係，雙方的溝通才有可能；沒有流通，患者如何表白他內心的困擾，治療者又如何為他分析、為他評斷、為他治療？

要有效幫助患者，心理治療學者必須通盤而深入的瞭解患者。這就是所謂患者個人生活經驗（包括過去的以及現在的）的概觀或通盤審視。所以心理治療，不僅要衝出批判的藩籬，還要獲得通盤的瞭解。

心理治療是對“自我”疏離與孤獨的匡正

自我疏遠也可說成自我隔離，這是現代人時常提到的，而且這與現代生活的各方面都有關聯。對於這個問題，多少人作過不少努力，但都失之於短缺一種更為基本的考慮與想像，那就是無視於人與人之間，人與自然之間的一種關係。在西方文化觀念上，人（也就是自我）受到太大太多的強調，於是人在這個世界上



不僅自以為是獨立的觀察者，並想像自己可能是這個世界的控制者，於是人（自我）和他的環境（外在的關係）分裂了。

現代西方人的疏離感是他們那種解放的、自負的心態所造成的反面心理效應，而這種效應，由於工業與科學革命、新教教義、以及資本主義等等的推波逐浪，終於成為一種實體。他們雖然獲得了一種獨立的、有影響力的存在，但也蒙受一種外在關係上的喪失，那是一種意識上的疏離與分裂的痛苦，而且是非常難於平復心理痛楚。

心理治療的處置在於提供一種環境或情勢，而使一種深入而無隔閡的溝通成為可能，並且在孤獨感之間，輕輕降下一座溝通關係的吊橋。心理治療不僅是增加或擴大個人意識的領域，並也致力於訓練患者自我體驗其更大的自我覺醒，這是心理治療中一個非常主要的環節。對於一個真正具有疏離感的人說來，「友誼的購買」可能是一種偉大的收穫或回報。有人說：「心理治療是促成內省與反觀自我的一種主要的、系統化的現代方式」。在團體的心理治療中，有所謂治療社區與社區精神病治療與研究運動，有很多人在致力於修正一般人的世界觀，從而架構起「意識上的孤立島嶼」之間的橋樑。而這種「意識上的孤立島嶼」卻正是以個人為中心的西方社會文化所造成。

結 論

心理治療實是一種科學的醫療措施，並不完全在心靈透視與自我內省上繞圈子。

文化的敏感性與西方意識的架構，已將人們對其某些基本的需要弄得模糊不清。這些基本需要之一，是將心理治療當成一種文化機構的服務，其次則是揭開隱藏在面紗後的健康與自我瞭解之尋求。從東方與西方的文化對照上來說，兩者心理上的需要各有不同，因此，問題的解決應有不同的方法。西方人的心理治療就是此類不同方法之一。關於心理治療的實際道理，有人以為：心理治療應當強調的是治療工作，而非關係與感情；應是生活上的自我指導與獨立，而非相互依賴及接受他人的輔導；應是方向性的、直線式的時代觀點，而非漠視史實的時代態度；應是個人意識裝入膠囊，而非社會意識；應是生活衝突上的一個能決問題的睿智的方法，而非一種強調的經驗之吸收與統合。

心理治療機構對於心理健康運動說來，實在可以將它看成一種文化事業，那不僅是象徵意義上的，而且也是具體運作上的，從而藉以彌補西方生活方式上的缺點。

（譯者：本刊總編輯）

本文譯自：Pande, Shashi K. "The Mystique of Western Psychotherapy: An Eastern Interpretation" *The Journal of Nervous and Mental Disease* 19, 146:6, 425-432.