

精神分析的过程

By Jane

精神分析的过程分为初期、中期和终结期3个阶段：

初期：对患者是否适合治疗进行核对，签订治疗合约到医患之间形成移情关系为止

中期：从患者出现移情和阻抗，对移情进行领悟和领悟的修通（对神经症的症结有所领悟，并将之运用到现实生活中去的全过程练习）

终结期：化解患者的移情，将分析家视为现实性的对象及解开冲突

分析的开始

分析初始时的主要工作是选择适合进行分析的人，并制定与分析相关的必要合约。

对患者的选择决定了治疗的成败，**哪些人适合进行精神分析？**

1、自我强度：

A、**一般自我机能**：通过患病前患者的生活状况，可以了解他的自我机能。

★能否参加各种社交活动或者完成自己的职责

★能否长期维持人际关系

★能否勇敢地面对人生的挫折与失败



分析过程中能否坚持不懈，顺利解决各种困难

对严重精神障碍、混乱或妄想等自我机能严重损伤的患者进行分析十分困难（**无法有效利用领悟，支持性心理治疗**）



B、特殊自我机能：

★客体关系：患者的人际关系或交际能力

医患之间的关系通过移情产生情感纽带（弗洛伊德说，没有形成移情就无法治疗病症。）

患者维持客体关系的能力越大，治疗的效果就越好

★动机：有寻找令其痛苦的神经症病因和解除冲突的动机，且决心很大，分析是有望的

特别强调的是非语言的无意识动机

★悟性：患者对自己内心感情变化的洞察力越强，治疗就会进行得越顺利

过分注重现实的患者不适合进行精神分析

脱离现实和外部环境，只热衷于内省的患者也不适合进行分析治疗（光说不练）

悟性可以有效的表现自身





★防御机制的使用：患者有效利用的自我防御机制的种类越多，其效果越好（精神分析时，需要逐渐弱化自我防御机制）

★智力：精神分析的患者应具有普通或普通以上智力（自省力、悟性、沟通能力）

★对焦虑和挫折的忍受能力：只有能够忍受焦虑或挫折，并为了达到治疗目标能够延期冲动欲望的人，方才适合进行精神分析。但忍受性强的极端受虐人格者除外

★他变型与自变型：他变型（只希望改变他人和环境→分析的长期性）和极端自变型（只注重内心世界的体察，领悟与现实脱节）不适合进行精神分析

2、本我机能：

★情结越集中在性蕾期或俄狄浦斯期，治疗的效果越好（前性蕾期冲动与攻击性、依赖性、分离性焦虑等有关；性蕾期冲动与性欲、三角关系、罪恶感等有关）

★患者可利用的精神能量状况

3、超我机能：

在道德上态度过分严肃和固执刻板者；没有形成社会化所需的道德观念，超我机能薄弱的人，都不适于精神分析治疗

4、以往的治疗效果

5、年龄：

其他条件同一的情况下，青壮年（20—40岁）最适于进行精神分析

.....青少年进行精神分析是否合适？

6、障碍的性质：

- ▲暂时性神经症症状

- ▲神经症症状持续多年并成为患者生活的重要组成部分

- ▲症状本身可以为个体带来快感和满足

- ▲疾病的继发获益

均不适合

7、现实条件：

能否信守合约、时间问题、治疗费用、亲朋好友鼓励、支持和帮助、在自身和自身的症结间保持适度距离（保存精神能量）

8、分析家自身因素：

受教育程度、能力、日程安排、对收入的期望值、爱和憎、无意识反移情



签订治疗合约及其步骤：

1、对精神分析的说明：

◆概念：“您一定为这个症状吃了不少苦头，也为莫名其妙的焦虑不安感到困惑吧？不知道您是否听说过精神分析疗法？”

“在我们的内心世界里，有我们知晓的一部分，也有我们不知晓的一部分。这后一部分叫做无意识世界。在无意识中，所产生的焦虑是难以理解、难以解决的。有一种探寻无意识内容的治疗，那就是精神分析。怎么样，您愿意试一次吗？方法可以慢慢的教给您。”

◆治疗方法：“您只要自由的谈出自己的想法就可以了，即使谈话的内容让您感到羞耻或痛苦也没关系。要坦诚相见，不要对谈话的内容作任何修饰。作为分析家，我只需要认真地听，努力地理解，只有在感觉对治疗有所帮助的情况下才做适当的介入。更多的时间是听您讲。”

◆治疗效果：“向您这样的患者，治愈的例子并不少见。可是，治疗的效果往往因人而异，因为在治疗中有许多因素会影响疗效。”

◆治疗时间：“您也知道，人的心理是深奥多变的，所以无法确定最终的日期。在治疗过程当中，还会有一些意外的因素需要考虑进去。”

“人的无意识是深奥的。要探讨无意识，需要很长的时间。”

2、治疗合约： 在共同制定治疗目标的基础上，保证精神分析过程中保持相对稳定的治疗关系

A、治疗费用： 以患者认为此支出不可忽视为宜
英国精神分析学会2001年将治疗费用限定在每次25—60磅，2003年11月美国的单次治疗费用为50—200美元

B、治疗时间：

全程：一开始便确定治疗期限是不明智之举

频度：一般以每周4—5次为度

每次时间：较合理的时间为45—50分钟

C、缺席的处理： 在约定的治疗时间内，不论出席或缺席都应支付治疗费

D、保护患者的隐私权

E、其他因素： 环境、笔录、接电话

分析的中期：出现移情和阻抗及修通的过程

1、阻抗（resistance）：妨碍分析的所有现象

种类（弗洛伊德按原因分5类）：

A、压抑阻抗：自我压抑本我冲动和愿望所产生的阻抗，是自我为了回避冲突所使用的防御机制。

B、继发获益阻抗：因疾病症状带来物质、社会和心理的利益称为继发获益。自我因不想放弃这种利益而使用阻抗。

C、超我阻抗：在精神分析中，有罪恶感的患者害怕治疗的成功。随着病情好转，会出现自我破坏行动，导致治疗退回到原来的零点位置，是负性治疗反应。

D、本我阻抗：因强迫性重复和力比多黏着而产生。

E、移情阻抗：将分析家看成心目中的爱人或过于畏惧的客体时，都会阻挠自由联想。

产生阻抗的原因：

- 不愿意改变现实生活（习惯痛苦，避免风险）
- 不愿意放弃无意识愿望的满足（依赖性）
- 不愿意正视无意识冲突（挑战、羞耻）

应对阻抗的方法： 沉默不语是一种最为常见的阻抗
3种应对方法：

- 问患者“能告诉我您在想些什么吗？”让患者明确，分析家希望患者在治疗中将联想到的内容说出来，这是他应扮演的角色
- 分析家直接询问想要知道的问题
- 等待患者打破沉默，继续进行联想（最常用）

对沉默阻抗加以说明

沉默多是移情因素的作用。患者对分析家的反应患得患失，是幼儿期和父母关系的再现。如果说出心里的欲望或愤怒时，患者害怕受到指责或被抛弃，这是幼时恐惧的再现。

在遇到沉默的阻抗时，分析家应找出与自身的关联，并可以向患者解释。

认识阻抗：分析家的第一课题

“现在，患者是在接近无意识中的有意义的内容呢，还是越走越远？”——越走越远，则暗藏着阻抗

“患者是在每次治疗中不断补充有意义的内容，还是只为了打发时间？”——只为了打发时间，意味着阻抗

在经验丰富的分析家的指导和监督下进行治疗，是学习阻抗的最好方法

显现阻抗： 让患者意识到自己“在阻抗什么？”、“为什么阻抗？”和“如何阻抗？”

患者“合理的自我”越强，越容易认识阻抗
阻抗越明显，也越容易看出

★沉默是耐心等待阻抗显现的最好方法

★通过提问让患者自己加以说明

★以闲聊的方式让患者说出他忌讳谈及的重要问题的主要想法（“我不是让您说性方面的事情，而是希望您说一下对性难以启齿的理由。”）

★就事论事，提示患者（“您想回避什么？今天迟到了，又不肯说话，刚才还说忘记了梦的内容，看来您是要回避什么。”）

治疗初期进行阻抗教育合适吗？

WallGo.Com

有关阻抗的技术规则：

★在分析内容之前，先分析阻抗
如：手淫和自责是内容
回避的态度是阻抗

×

√

★在分析本我之前，先分析自我
如：“您是被性问题困扰着。”

×

“好像有什么让您难以开口。”

√

★从表层着手分析

如：“今天早晨您在停车场重新体验到了小时候的委屈。”

×

“您是不是在停车场跟人生气了？是不是感到很委屈？是否想到了很多？”

√

2、移情（transference）：

“自我不应处于被动状态。只说出联想到的，或者只听取分析家相关的解释是不够的。在此之前，患者会把分析家看成自己幼年期生活中的重要人物，体会到对那个人的情感，这被称为移情。移情是非常有价值的治疗辅助手段，但同时也会给治疗带来危险。”——弗洛伊德

移情也是一种阻抗，但它不仅仅是分析的障碍物。通过对阻抗的分析，使患者获得领悟，意识到可以发现并解除存在于无意识中的早年冲突。



1、移情的迹象：发生正移情或负移情时不同的行动变化

A、正移情：

- ▲患者提前到治疗室等候分析家
- ▲患者更为注重自己的穿戴和形象
- ▲患者关心治疗室的环境
- ▲患者会做一些与分析家有关的梦
- ▲患者常表示治疗效果很好
- ▲即使在家里，也经常想起有关治疗情景和分析家的事情
- ▲对分析家本人的状况更加关心



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/026105224043010044>