

大家晚上好，我们今天是系列讲座的第五讲，因果与因缘，过了这一讲之后，我们整个讲座也就过半了。

为什么我们要探讨一个因果与因缘的问题呢？大家注意看我们的精神病理学中间就有一个理字。谈到这个理字大家有什么样的联想呢？我要找人说理，要给我个理由先。所以这个理字本身就包含了一些因果的意思。可以说精神病理学说到底就是一个探讨人为什么会有精神心理障碍的一个原因。所以对于不同的心理治疗流派他一定有各自的因果论。那对于心理治疗的史前史，也就是心理治疗出现之前，大家在传统的宗教，原始的文化疗愈中也有对于精神障碍的归因的学说。

对于人为什么会有精神心理障碍，那么对它的归因总体来说可以归因于三个方面。身、心、灵三个方面。身的方面就是把精神病、心理障碍的原因都归因于躯体上。事实上这个归因的理论历史很悠久，通过对身体的治疗，完成对心理的治疗。比方说人发现一些史前人类的墓穴了，发现人的一些尸体，尸体头骨有钻过孔的痕迹。后人猜想是不是这个人有了某种精神疾病，通过钻孔的方法对他大脑进行操作，使他恢复正常呢，就是原始的开颅术。还有一个就是对精神心理障碍进行灵性方面的归因，人的精神错乱是由于他失去了上帝的爱或者他被撒旦所诱惑。这种情况下通过重新坚定对上帝的信仰，他就可

以恢复正常。类似归因都是属于灵层面的归因。

在心理学兴起之后，对于精神心理障碍开始进行心理层面的归因。不纯是身体，也不纯是灵性。

比方说创伤模型是精神分析的第一个模型，由于精神分析它属于比较早的心理治疗分支，所以创伤模型可以被视为一种历史悠久的归因模型。心理障碍是由于发生了创伤，最初这些创伤是发生于真实层面，尤其是性方面的创伤。后来弗洛伊德发现这个创伤也可以发生在想象当中，所以他提出了驱力的概念。在创伤模型之后就有了自我的模型，一个人的精神心理障碍是由于她的自我不够强大，不够健康，没有办法动员起足够的防御。由于防御失效，导致他的焦虑没有办法忍受，所以形成了症状。也不足以应对外在的环境，所以这就是一个从自我的角度进行的一种归因。客体关系角度认为这个人存在着病理性的客体关系，或者说他有一些内在的坏的客体，或者缺少一些稳定的客体关系。到了自体心理学之后，又有自体心理学维度的一个心理症状的归因。这个自体障碍是由于他的自体没有得到一个很好的镜映，乃至他出现了一些不够连续，不够完整，比较僵化的自体结构。同样在拉康学派和荣格学派那里，也都有一个心理障碍的归因理论。比方说荣格所认为人的心理障碍可能是过度认同于某一个原形；拉康学派认为人的心理障碍可能是不明白自己的愿望，欲望。刚刚所说这些都精神分析、精神动力流派。

那么对于行为主义流派而言，他们的一个因果论至少在一开始是一个取消心理的因果理论。在他们的理论里只有行为、没有背后的这

些动机、愿望、情感、认知的过程。所有这些心理症状只不过是不同种类的，不够适应良好的条件反射而已。当然这种很激进的观点被后来的认知主义所修正。人的心理障碍主要是由于他有一些不太正常的核心信念。认知治疗技术其中有一个叫做盘根问底法或者叫做垂直向下法。只要你对人的自动思维进行盘根问底法或者垂直向下法，最后通常都是收敛于四个核心假设那里。哪四个呢？我是不好的，我是有罪的，我是不可爱的，世界是危险的。最后你总是能够收敛到这四个核心假设。接下来你要跟来访者进行对质的话可能就比较无奈，因为来访者也不知道他为什么信仰这四个假设。这四个假设又是怎么形成的呢？所以需要再次进行归因。

在存在主义、人本主义那里他们也有对人的心理障碍进行归因的理论。比方说人的这种症状可能是由于他没有获得一种存在感，或者他的存在感受到了威胁，或者他感觉到自己的生命没有意义，或者说他不能够充分的实现他自己的潜能。你看他提的都是这些方面的原因。

无论是精神动力学还是认知行为主义还是存在主义，他们还是倾向于把人的精神心理障碍放在个人的角度去理解。这样的观点后来也被一些系统观所挑战。大家知道家庭治疗是持系统观的，不是个人出了问题，是这个家庭系统出了问题。不是一个人的精神心理障碍，而是这个家庭乃至家族内部的互动方式有问题。

所以你看不同的心理治疗流派他们都有各自的因果理论，但是其中没有哪一个因果理论能够成功的解释来访者的所有问题。每一个流

派都是试图从自己的因果理论出发，摸索出一条可以改变因果的途径。如果这个问题是由于他在家庭中界限、互动方式出的问题的话，我们在治疗上就可以通过改变这个家庭的互动模式来完成。所以每一种因果理论，他都伴随着一个潜在的治疗理论。不同的因果论就伴随着不同的治疗理论。

很多情况下来访者都有自己的因果理论，完全没有思考过自己为什么会罹患精神心理障碍的来访者是很少的。来访者外显或者内隐都对自己为什么受苦有过归因。而且这样的归因也使得他们会寻找到不同的心理治疗流派。如果他的归因就是认为：我心理不舒服，我的抑郁或者是焦虑就像感冒一样，它是躯体方面的问题；我就去找精神科医生，精神科医生通过精神科药物让我大脑的代谢恢复正常，就像退烧一样，我的痛苦也就可以退去了。与此相反如果一个人认为自己的问题跟童年相关，跟童年时期受到过的某些经历相关，跟童年时期与重要客体的依恋质量相关，那他可能就会寻找到精神动力流派的治疗师。

一方面人们对于精神心理障碍的归因他受着社会、文化的影响。比如说曾经一度有个很盛行的诊断叫做神经衰弱。这个神经衰弱好象把神经比喻成某种肌肉，这个肌肉由于过度的劳动而变得衰弱了。所以对应的方法就是给神经补充营养。所以当年有一种药物叫做补脑汁，这个药物被用来治疗神经衰弱。现在由于社会文化的变迁，我们大家已经很少给出神经衰弱这种诊断了。所以哪怕这一类病理现象仍然存在，但是由于一个社会他对这种现象的因果论发生了变化，所以

治疗方法也发生了变化。

从另外一个角度来讲，一个人他有某种内隐的对于疾病的归因，会使他寻找到某一特定流派的治疗师。同这个流派的治疗师的工作，也会影响他的归因。如果他在认知治疗师那里发现了自己的核心信念是我有罪，他可能会对我为什么会有罪产生兴趣。希望把这个原因也找到，他可能就会转而寻找到精神分析师那里去。如果他在精神分析师那里获得进一步治疗，他发现这个问题不只是我内在的一个冲突的问题，是由于家庭系统的问题，他可能也会把家人带来去做一个家庭治疗。所以他的归因会逐渐的发生变化。

我们知道有一个名词叫做归因风格，如果各位曾经是心理学专业的就会知道人的归因风格有内部归因和外部归因。内部归因倾向于从人的主观的动机方面去归因。外部归因倾向于从外在的条件方面进行归因。比如说一个人考试焦虑，内部归因可能会归因为这个人心理素质比较差。外部归因可能会归因为这次考试的确是录取比例太低了，换成谁都会有压力。我们发现很多抑郁症的病人都是倾向于内部归因的。大家有没有留意到抑郁症病人很少去管别人怎么怎么样，他们倾向于在自身身上找原因。不断的找原因的后果就是他会放大自己的缺点和弱点。到了极端情形就是自罪自责。如果一个抑郁症患者逐渐从内部归因转变为外部归因，这可能是一个好转的标志。在另外一个情况比如说偏执性障碍，偏执的人他可能总是从外部归因，他不从自身身上找原因。所以抑郁可能是一种过度内省的病，而偏执可能是内省不足的病。

我们回头来看精神分析，哪怕是精神分析一个流派从诞生之初到现在都经历了很多个归因模式的变化。弗洛伊德提出了一个理论叫做多重决定理论（over determinism）。这个多重决定理论指的是一个症状是由多重因素决定，不是一个单因素决定的。我们平时在日常语言中使用因果这个词的时候，通常没有留意到我们经常是一种单因素线性的因果理论。哪怕是披着一个科学研究的外衣，如果科学家发现我们的某个脑区跟我们的恐怖症状，跟我们的焦虑症状有关系。比方说我们的杏仁核被发现，跟我们的焦虑、恐惧、回避等行为有关系。所以我们就倾向于把杏仁核视为一个导致焦虑或者恐怖的脑区。这种归因其实是一种谬误。我们只是发现了人的恐怖、人的焦虑行为跟杏仁核的亢进有关系，但这个关系是不是能证明杏仁核独自输出了焦虑或者恐怖现象呢？不是的。事实上我们大脑的所有脑区它们之间都是处于一种相互影响的关系，它们是以网络的方式发挥作用的。杏仁核为什么亢进？可能是前额叶的代谢不足，前额叶功能不足可能导致前额叶对杏仁核的抑制解除或者抑制不够，这才使得杏仁核亢进。所以人的焦虑或者恐怖是与我们的大脑整体有关。同样如果我们发现人的某个基因缺陷引起了人的冲动行为，这个冲动行为可能与犯罪相关。我们倾向于把这个基因命名为犯罪基因。但事实上是不是这个基因本身导致了犯罪呢？不是的。跟脑区一样，我们的基因也是以基因网络的方式发挥作用。所以一个相关不能够导致因果的结论。

所以即使从神经科学和基因科学的证据来讲，弗洛伊德的多重决定理论还是蛮有道理的。但问题是当来访者进入到我们的临床情境的

时候，很多情况下来访者本人报的一个信念是：我这个问题有一个确定的原因。咨询师或者医生你要尽快的帮助我找到病根，找到这个原因，然后我就可以从这个痛苦中解除出来了。我一定要讨一个说法，我这个病究竟是怎么原因，它能不能治好？哪怕不能治好，你也要给我一个说法。当来访者持有这样信念的时候，仿佛他现在所有问题和困难都是由于某一个单独的原因所引起的。有些来访者他会阅读相关的书籍，通过书籍他做“自我分析”，这里当然是一个加引号的自我分析。来访者看了书之后回去问爸妈，当年你究竟是在几岁，十几个月给我断的奶；或者你们具体到哪一个月你们外出打工使我成为留守儿童的；我需要发现这个背后是不是有些分离方面的原因。很多来访者都曾经这样干过，仿佛当年在某一个具体的月份发生了断奶或者是与父母分离，导致了后来自己的所有问题。如果是这样的话，能回到过去那该多好。或者以这一点作为罪证，好好的控诉父母，让父母忏悔多好。这是一种知识论的因果观，它背后的假设就是，所有的因果它们都像知识一样可以通过类似于科学研究的方式把它弄清楚，然后通过把原因弄清楚就可以从源头上解决问题。与之相对是一个存在论的因果观，人生在世要对自身好奇，要探索生命的意义。这个不是出了什么问题才来寻找这样的意义或者因果，而是人的存在本身需要这样的求知性行为。如果你不探索这些原因的话，你就不是真正的存在。也就是说人必须活得有意义。

为什么一个知识论的因果观是错误的呢？这是由于人把人生误以为当成了某个物理现象。那某个物理现象的话可以通过实验的方法

找到他的原因。但是人生是另外的东西。首先我们的人生是不能够设对照组的。我们没有办法制造出一个跟自己一模一样的人，然后通过我自己和我的镜像施以不同的干预，来看一看什么样的干预带来什么样的后果。我们的人是无法设对照组的，哪怕是双胞胎，哪怕是同卵双生的双胞胎，其实他们的命运轨迹也可能非常的不一樣。第二，我们的人生是没有办法把他隔离出来，分离出纯粹因素的。人生不能像实验对象一样，控制剩下的所有因素。然而只剩下为数不多的几个变量，看一看变量有什么后果。再者，我们的人生不可重复，我们不能通过重复做这个人生实验来看一看什么样因素在我们身上具体发挥了什么样的作用。还有一个是，我们人生预期会影响我们的选择，我们不是一个被动的实验对象。我们知道某个实验对于我们可能造成的影响的时候，知道本身就会影响我们的人生。所以从这一点上而言，我们的人生本身就是一个测不准的。还有一点，我们的人生有路径依赖，对于一个实验对象而言，两个因素，A和B，一先一后作用到他上面，产生的后果不一样。如果是按照A、B的方式和按照B、A的方式对它的效应是不一样的。这个就叫做路径依赖。我人生也是有路径依赖的。在某些时候遇到什么样的人，在合适的时候遇到合适的人就是一个很好的结果。如果不合适的时候遇到合适的人，那其实也不是合适的人。所以我们的人生有内在的一个时间序列，不同的因素在时间序列当中发挥作用的时间不一样，他产生的效应也是非常不一样的。

刚才我罗列了我们人生这个对象跟一般的物理对象的很多不同。

其实目的就是让大家从这种知识论的因果观转向存在论的因果观。我之前讲过一个专题叫做精神分析或者心理治疗的四转向心，哪四转向心呢？从未来转向过去，从外界转向自己，从行动转向好奇，从实体转向缘起。四转向心这个微课的文字稿网上是可以找得到。如果人持知识论的因果观的话，他寻找原因就是为要采取行动。如果我跟这个人过不好，我跟这个人一起过的很糟，这个原因在对方那里，是由于对方是一个坏人。我一旦知道这个原因之后，我就理所应当的采取行动，离开这个人。这样的求因果求知识是为了行动。

另外一个情形就是我只是对自己的人生有温和的好奇，这种求因果本身在于我对因果的一种温和的好奇，而不在于我接下来要急急忙忙的采取行动。后者是一个精神分析的比较好的心态。为什么呢？这里就把人生看做成一个比较复杂的过程，一个缘起的过程，而不是一个实体。请记住四转向心的第四转向由实体转向缘起，不光是对疾病的观点，从疾病实体转向疾病缘起，甚至是对整个人生都是由人生实体转变为人生缘起。拉康派有一个说法就叫做分析师是假设知道的主体，来访者假设分析师知道原因，在这种假设的诱惑下，来访者不断的求证。事实上分析师是不知道原因的。

我们的来者有时候在临床上自己做归因，他现在的亲密关系的问题就是由于1岁1个月的时候，他的母亲离开了他。这样一个事件带来了后来的所有关系的不正常。听起来好象有道理，因为按照精神分析发展心理学，一岁一个月他的确处于一个没有建立起稳定的依恋的时间。如果在这个时候客体不在场的话，的确会带来依恋方面的问题。

可

是在这些人身上没有产生一样的病理学。当然可能有病理学，但是不是这种病理学。所以他现在的这些问题一定是由于那个事件，母亲与1岁1个月离开所引起的吗？难道就是从母亲离开的那一天，母亲变成了一个坏客体，在此之前都是好的吗？事实上往往临床上我们发现不是这样的。来访者的母亲可能的确是在某个敏感期离开了他，可是哪怕母亲没有离开他，这个母亲也不是一个可亲近、可依赖的对象。还有一些时候我们在督导过程中，一些被督导者会这样问问题，我产生这样的负面情绪究竟是由于我本身的问题还是来访者带来的？很多时候我们有时候顶不住压力就会告诉他，这个可能是来访者给你带来的，通过投射性认同给你带来的。或者我们告诉他，这个可能很大程度上是你自身的问题，所以你要多跟你的分析师聊聊。真的是这么简单吗？要么是你的问题，要么是来访者的问题，不是这样的。

当我们谈到某一个因果的时候，我们往往忽视使这个因果成为真的条件，比方说水在加热到一百度的时候它会沸腾。这就是一个因果，果就是水沸腾了，因是水被加热到一百度。我们往往忽略这个因果所成立的条件，那就是海拔为零。那如果在珠穆朗玛峰上烧水的话可能就是70度的时候就沸腾了。所以任何一个因果，它都处于一个条件里，或者一系列的条件里。比方说我的面前有一个茶杯，这个茶杯之所以出现在这里是由于我面前已经有了一张桌子，还有一个原因是在同样位置没有放着一个花瓶，也没有放着一台电脑，也没有放着一个香炉。是由于这个位置被空出来，所以这个茶杯才可以被放在这里。

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/946131040121010215>