



Kerry Novick

国际儿童精神分析协会主席

国际精神分析协会(IPA)儿童青少年委员会主席

从事儿童青少年和成人心理治疗超过 50 年

要点回顾之一

01

与父母工作中的动力一词指的是一种潜在的理论假设，即我们处理的其实是不同家庭成员组成的整体人格这样的一种想法，处理的内容——他们的动力包括这些家庭成员的感受和愿望，他们调节自己的方式，他们保护自己免受焦虑和恐惧威胁的方式，他们的意识和潜意识的价值观，还有标准，以及他们相互之间为彼此带来的意义，每一个家庭成员都会受到他们自己的个人历史，家庭历史，还有外在社会现实，自己的过去、现在以及所有这种文化力量的影响。

02

为人父母的阶段就是正常的成年人发展的其中一个阶段，我们理解这个阶段的意思是指一个人有能力去创造、关怀、保护、培养、呵护、尊重并且享受一个能够超越自己的人或者事物，这样的一种能力。

03

儿童和青少年他们不是独自生活着的，他们自己也不会前来接受治疗，都是父母带过来的。父母是孩子世界的重要组成部分，他们有些时候也是孩子问题的一部分，他们有可能是主要的原因——他们造成了孩子的问题，或者是次要原因——他们的一些问题导致了随后的干扰。父母和其他照顾的养育者是需要参与到评估和治疗当中的，是不可或缺的一部分。儿童会继续他的生活并且终究会回归家庭和回归自己的环境中，父母的适应性逐渐增长能够支持儿童的变化，而父母的病理可能会破坏孩子的治疗成果。

要点回顾之二

01

治疗师不是父母的竞争对手或者替代性的父母。相反，不同的成年人具有不同的功能，每一个功能对于帮助儿童恢复前进发展的道路都是至关重要的。

02

问：如果孩子和父母冲突很严重，孩子不同意治疗师和家长见面怎么处理？

Novick: 我的做法是**我在心里面仍然记得这个父母的心理功能，父母和这个孩子的一些互动模式**。所以我让父母存在在我的心里面，这样的话我虽然没有办法直接和这个父母沟通，但我内在仍然能够和这个父母联系。所以，这个情况里面我们的底线就是**在我们心里面能够维持住父母的形象，并且坚持我们的目标，是改善子女和父母之间的关系。**

03

每次治疗都是有双重目标的。安娜佛洛伊德把儿童分析的目标定为**恢复儿童发展的路径**，而我们将这个想法扩展，容纳了第二个目标，即**帮助父母实现为人父母阶段的发展，也就是帮助父母恢复他们继续发展的路径，为人父母是他们毕生发展路径中的一个阶段**。第二个目标的作用是**恢复亲子关系，变成双方的终身资源**。我们在治疗开始阶段就明确的告诉父母和病人，我们会共同努力来实现这两个目标，我们使用这个想法直到它变成让治疗继续下去的内在动力。

要点回顾之三

01

一般大家认为治疗联盟是治疗中的一种稳定力量，而且在整个治疗过程中都要依赖治疗联盟，但根据我们的经验，治疗联盟其实不是那么稳定的，它在治疗的不同阶段都会有所不同。在微观层面上，治疗联盟的不稳定，其实和每一次出现的冲突，以及与冲突相关的情感和驱力因素都有关系。更进一步的讲，治疗联盟的波动其实能够帮助治疗师和病人看到，并且一起去分享和理解究竟发生了什么冲突？使用了什么防御？有什么焦虑？有怎样的移情？哪怕非常小的幼儿都能理解和看到。所以，治疗联盟的波动可以用作冲动，阻抗等变化的晴雨表，这部分我们会在未来的课程中做详细的阐述。治疗失败时，我们常常归因为病人的内在动机，或他们的合作方面有缺陷。但我们的立场是，治疗师在治疗期间有积极的培育并且维持治疗联盟的责任。我们对治疗联盟被干扰，打破一点都不意外，治疗联盟被干扰的情况其实为治疗

双方都提供了一个检查，审视，改变和发展障碍的机会。

02

家长已经习惯了解孩子所做的一切，他们觉得自己就应该知道孩子内心所想的一切，如果不知道，不了解就会有被剥夺的感受，使他们产生强大的担忧，为可怕的幻想创造了空间。父母也会担心，儿童在沟通交流时表达了隐秘的恶意，担心有些秘密被揭露出来，并且感到这是失败的状况。同样的，孩子也会因为对家庭或者父母的忠诚冲突而感觉抑郁。

所以我们在工作一开始，就要跟父母讨论**隐私和秘密的区别**。隐私是一种精神生活的属性，没有人能真正的知道另一个人的想法和感受，心理隐私其实是不同个体之间**相互尊重的权利(right)**，它也承认分离的属性是确实存在的。秘密是一种有动机的不流露，不展示的隐藏信息，它是**被故意隐藏起来的知识和认识**，并且把一些人排除在外，人在这个时候会感觉到有能力，力量和权力。所以家庭关系中**存在入侵和控制问题时**，常会出现这种情况，也就是变得有秘密。

评估过程中，如果出现这些冲突的维度，治疗师需要警醒，他们的家庭存在**边界和分离的问题**，在治疗初始阶段区分隐私和秘密，可以为治疗师提供探索家庭秘密，孩子秘密，父母秘密需要的资料。**保密性支持的是隐私，但不能和秘密形成合谋**。当家长感觉到从治疗关系中排除出去的时候，我们要提醒家长，治疗的目标是让家长和孩子有更好的亲近的关系。这给我们提供了强化这个概念的机会，也就是说，**发展不是意味着孩子离他们越来越远，相反，发展意味着他们能够和孩子形成一种新的方法，在更高的水平上相互亲近**，这点对青少年来说尤其重要。

要点回顾之四

01

哀悼只有在**爱的情感**中才有可能完成，没有哀悼就不能实现内化。

02

父母和治疗师在评估过程中的共同任务是开始父母内部一系列的转化过程，并且这些转化在儿童的随后治疗过程中会继续进行，我们希望从以下的方面进行改变。这些转化任务包括从内疚感到有效的关怀、关切的感觉；从自我帮助到能够联合到一起工作；对内部的意义和动机能够有一个全面的解释；从把事情外化到孩子身上到能够与孩子同调、同步；从父母感觉到很无助到父母感觉到有能力；从绝望到有希望；从理想化或贬低孩子的状态到原初父母爱的状态。

我们通过观察父母是如何应对这些转化任务的从而了解到父母的人格以及看到这个治疗关系是不是能够取得成功。在这样的一个开始中，它为父母和治疗师之间的合作还有相互互动的关系奠定了基础，评估期转化任务的进展可能可以通过父母的一个特定的功能变化来衡量，就是**他们可不可以把儿童看做一个单独的个体，只有这样他们才能够对他的痛苦有真正的共情**，而不是一种愤怒的发泄、受伤的虚荣或者挫败的控制。

要点回顾之五

01

有些父母可能存在的严重病理问题，养育的过程有可能变成成年人隐藏的，被否认的，倒错的，施虐待功能的发泄途径。施虐待病理学的主要机制是外化，这种防御机制通过把自己被贬低的部分归咎到别人身上来避免感受痛苦。当无助的孩子成为家长外化的目标时，奠定了父母与孩子的施虐待关系的基础。作为外化对象的儿童会表现出严重的心理痛苦和冲突，根源在于儿童接受了被贬低的或者被理想化的自我形象，以至于他们没办法把自己真实的，积极的方面和有意识的自我表征整合在一起，所以他们会把自己当成与父母互动的受害者，或他们可能把自己看成欺负父母的人。而在父母工作中处理养育方面的问题就会揭示出这种施虐待的循环。

02

问题：怎么理解理想化治疗师有时是对治疗师的一种攻击？

Novick：这是因为来访者把治疗师看成是一个知道一切事情，可以解决任何问题的人，但这并不是那个真正的我，并没有真正的欣赏我是一个真实的，拥有一些技巧，但是不具有解决所有问题的能力，是个有局限的人。所以当一个人用这种理想化的方式看另一个人的时候，他没有看到这个人真正的样子，从这一点上来讲这是一种攻击，因为他不去看那个人真正的样子。但是我們也需要认识到这种理想化是很危险也充满诱惑力的，我们也喜欢被别人欣赏，我们也会感觉到满足，我们也会喜欢听到家长对我们说你是整个宇宙里面最好的治疗师。但是我们所有人都不是完美的，**所以我们需要自己需要脚踏实地的，我们也需要帮助家长能够脚踏实地的看到我们，看他们自己。**

要点回顾之六

01

父母在成人心理生活中的作用，我们可以从四个方面进行概念化，这四个方面和治疗联盟有关，而且在我们评估成年人内在父母的时候是需要把这四个方面谨记在心的。

首先是**父母功能的内化程度**。一个成年人是否能够护理自己的身体、管理自己的身体，还有如何调节和控制自己的情绪和冲动，是否能够提供确认、肯定、爱和赞美，是不是能够为自己确立目标和标准并且提供意义和方向感。

第二个是**自尊和爱的品质**。成年病人是不是能够爱并且重视自己的身体和心灵，这种爱是反复无常的、不现实的或者是比较幼稚的吗？他是不是能够始终的关注并且照顾自己的身体，他能够觉得自己是拥有自己的身体吗？在评估阶段我们需要注意这些内在养育的品质和性质，以便评估他对自己的仇恨和贬低是不是有可能破坏治疗关系。

第三个是我们希望去理解目前**是谁正在执行父母的功能**，或者为病人扮演父母的角色，还有病人和这些扮演父母角色的人是什么关系？

第四个是我们从跟儿童病人的父母工作中学到的：**在我们评估成年人的时候我们可以评估这个成年人他的父母功能是怎样的，不管他们真的有孩子或者没有孩子**，这指的是病人可不可以去照顾他人、关爱他人、同情他人。或者这个病人会用一种婴儿化满足的方式带着防御、自我定义、为了自己生存的需要去外化一段施受虐的关系。

如果成年病人是有子女的，在和治疗师的互动过程中，往往他们和子女存在的一些潜在的倒错关系，会凸显出来，然后就可以把这些关于**养育的问题包含在治疗目标当中，并且帮助他们把改善亲子关系的愿望作为巩固治疗联盟动机的一部分**。

要点回顾之七

01

问：面对青春期的孩子沉迷游戏无法完成学业，老师是如何开始治疗工作的？

Novick：如果青少年愿意来治疗，这是有希望的信号，如果一个病人希望有改变，体验到内心冲突，那么建立治疗联盟更容易。但是，就像问题中提到的，沉迷游戏无法完成学业的孩子，他们通常是没有治疗意愿的。他们通常是被充满担心和愤怒的家长带来治疗的，而家长也常表现出失望，甚至感到羞耻。

如果我们见到刚才描述的情况，我们可以这样理解：**家长承担了冲突的一方，而孩子承担了冲突的另一方。**这时候，治疗的目标之一是**让孩子重新把父母承担的那部分感受拿回来，也就是让冲突重新内化。**但你不可能通过告诉一个病人你应该有这样的冲突，用这种方式来帮助他形成内在冲突。对于这样的病人，**你需要从他所在的位置开始，不管他处在什么样的状态，你都要和他在一起，进到他的状态里。**

对于这样的病人，我会请他告诉我，电子游戏里到底有什么这么吸引他？这个过程中我理解了很多病人内心的希望和幻想，但我不会立刻开始在这些希望上工作。首先，**我们一起探索的是这个游戏对于病人来说有什么功能。**一旦理解游戏的功能，我们就开始探索有没有什么**替代性的方案**可以实现游戏的功能。我们也需要去处理游戏上瘾的性质，**帮助病人明白他想通过上瘾的方式来处理的问题是什么。**简单的回答就是，我们首先要有好奇心去探索病人的故事里有什么，形成同盟，并且靠着这个同盟工作下去。这个就是我们在面对一个沉迷游戏的青春期个案所做的开始阶段的工作。

要点回顾之八

01

问题：能请老师结合案例解释家庭中病理防御的具体呈现吗？

Novick：这个展开讲可能会是一个很长的答案，我试着精简下。家庭中的病理性防御一般都是在家长通过外化形式操作的时候被清晰的表现出来。外化就是一个人把他自己的某些方面归咎成外界的做法。比如，如果一个父亲觉得自己不是个强大的男人，很虚弱，那就会把这种不舒服的感觉外化到自己的某个孩子身上。如果一个母亲对自己的身体有很多的不满意，不舒服，也会把对自己身体不好的感觉扔到某个孩子身上。当我们看到一个八九岁的孩子非常邋遢，虚弱，可悲的时候，**我们需要问自己这是这个孩子自己的感觉，还是别人扔到他身上的。**

家庭治疗师会提到被指定的病人。被指定的病人像磁铁一样，把所有家庭成员身上病理性的问题吸到了自己身上。当这个孩子承担了所有家庭成员扔给他的东西，让他受不了的时候，就会变成症状，成为进入治疗室的病人。但随着治疗进展，孩子有些进步之后，他就会把呈现在他身上的“外化”推回去，那么这时候家庭中的平衡就会受到干扰。这就是父母工作的必要性，就是当孩子有了变化，有了进展之后，家庭的均衡被打破，这些因素重新推回给父母，**我们需要帮助父母找到替代性的方式自己来处理这些问题。**当被贴上了虚弱，脏乱，令人厌恶等标签的孩子开始有了成长，变得强壮，可以照顾自己，有自尊的时候，家长就需要处理放到孩子身上的那些冲突了。**我们跟家长的联盟需要足够的稳固，帮助家长拥有克服这个阶段的力量。**

要点回顾之九

01

问题：您能否介绍一下您提到的“情绪肌肉”的概念？

Novick：“情绪肌肉”是一个非常平实易懂的比喻，我们把情感的发展和成长类比成身体肌肉的发展和成长。我们知道我们的身体需要足够的营养、充足的睡眠以及锻炼才能够长得比较健康、比较健壮。我们的心灵成长也是一样的，我们的内心需要得到外在的滋养、需要有足够的休息和一些活动，以及一些带有压力的挑战训练，才能够发展出一个健康、强壮的心灵。

“情绪肌肉”的概念帮助我们在临床工作中能够比较清楚的理解自我力量或者性格发展之类的概念。当我们运营一个精神分析取向的学前班的时候我们也把“情绪肌肉”的这部分设计成一个课程带给孩子，还有他们的爸爸妈妈和老师。这个学前课程里的一个重要的部分是为家长提供长期的支持。一些心理学取向的学派，以及其他的一些精神分析的学派都已经借鉴了“情绪肌肉”的概念，借着这个概念去描述儿童以及家长的心灵发展。