

叙事疗法在患者心理康复中的运用及分析研究综述

姜子怡 姚思泉^{通讯作者} 严雨萍 施禹纯 陈柏霖 张昀钊

(湖南学院 湖南 郴州 423000)

【摘要】本文研究了叙事疗法与心理康复的相关理论及其发展现状,并试对叙事疗法在患者心理康复中的运用进行分析综述。叙事疗法与心理康复结合,融合中国本土文化,可以形成本土特色心理治疗体系,亦或能为医疗行业带来独特的视角与启示

【关键词】叙事疗法;心理;康复治疗

在患者心理康复中运用叙事疗法与既可以顺应市场需求,也是现代康复医学发展与丰富的需要。本文研究了叙事疗法与心理康复的相关理论,对叙事疗法在患者心理康复中的运用进行分析综述。

1 叙事疗法的理论内涵

叙事疗法摆脱了传统上将人看作为问题的治疗观念,透过“故事叙说”、“问题外化”、“由薄到厚”等特点,使人变得更自主、更有动力^[1]。叙事治疗更看重的是个体的经验和对自身人生意义的解释^[2],它与过去心理疗法最大的区别就是叙事疗法坚信自己才是个人的专家,在尊重、接受和理解的场景下,咨询师只是一个“陪伴”和“聆听”的角色,只有靠个人自己才能真正走出困境,咨询师只能适当引导。叙事疗法鼓励人们通过叙述的方式把零碎的经验组合成有意义的整体,重塑积极的生活心态,理解个体的生活经验从而,从而加强患者情绪心理方面的自我管理,缩短疾病康复进程,以最大程度减少心理问题可能造成的恢复缓慢比率。

叙事疗法的特点是将人和故事剥离,将问题“外化”,解构主流文化对我们的影响,建造个体积极的价值体系。它通过故事叙述的过程改变个体的观察视角,让患者与问题暂时分离,形成一个独立思考的“幽境”。此时,故事的细化便自然而然的扩展了患者的视野,进而重新构建起患者的自我认同。这也适于当代医学界“生物-心理-社会”的新型医学模式——注重与自然、社会的互动,承认环境、互动以及意识社会性的重要作用。叙述疗法具备的故事性在患者与医者之间搭建一道信任的桥梁,而信任搭建的过程既是叙事疗法进行的重要一环,也是叙事疗法与心理康复相结合的重要条件。

2 心理康复在国内发展现状

心理康复也称康复心理治疗,主要针对残疾人和患者康复过程中的心理变化进行研究。根据患者心理变化,以及可以克服消极的心理因素,调动患者心理活动中的积极作用,充分发挥机体的补偿能力,恢复或改善其失去的功能,使患者回复身体原状以适应社会。^[3]心理康复在我国有良好的发展趋势。根据观研报告《2021年中国心理咨询市场分析报告》显示,近年来我国心理康复咨询得到了良好的发展,2016-2021年我国心理康复咨询行业市场规模逐年增长,2020年我国心理康复咨询行业市场规模达到480.4亿元,同比2019年增长10.92%,愈后心理康复回归社会率达到54.35%,并呈逐年上升趋势。

然而,我国国内的心理康复工作发展仍存在一定的局限性。首先,中国并未形成完善的本土化心理治疗体系,多是依靠亲友安慰、领导谈心、权威评导这几种方式。这三种方式往往建立在人际关系上。而人际关系对本土叙事疗法发展最大的局限性在于信任构建,在探寻自我问题的过程中,人们往往举步维艰,再加上“好面子”的心理因素,患者往往会在叙述的过程中对自身问题有所回避或隐瞒,导致叙事疗法的疗效大打折扣。

心理治疗中有一个原则叫做“保密原则”,其中最关键的便是“互信”。医患互信被国内外学术界普遍认为是提高治疗实效的重要要素之一,只有相互信任,倾囊相诉,才能使康复治疗师进一步了解患者的内心世界,从而进一步提高疗效。其次,大多数患者对心理疾患未引起重视,缺乏求医的意识,更多的关注生理上的变化而忽视心理障碍,这一情况并不利于身心健康。其实心理与病残关系紧密复杂,可互为因果,相互影响。心理状态的改变常常为机体的功能改变提供早期信息,不良的心理状态甚至会引起机体免疫功能的下降,据世界全科医学会调查发现:心理上的康复治疗对于患者恢复身体功能,克服障碍,以健康的心理状态达到全面康复进而回归社会生活是必要且重要的。因此,在康复过程中时刻关注患者心理变化,掌握患者在康复过程中的心理规律,充分调动患者的主观能动性,以心理康复促进自身身体功能康复,才能使康复疗效得到最大程度发挥。

虽然目前在学术观念、机构设置、从业人员、教学科研等方面我们与国外发达国家相比差距还很大,但当今社会对人群心理健康的重视也间接推动了康复心理治疗的发展,我国康复心理方面需求巨大,发展前景大,这也为我们的研究提供了有利的社会背景。

3 叙事疗法在心理康复中的运用与分析

3.1 叙事疗法与康复心理学结合利于形成新型心理治疗模式

康复心理学是康复医学的发散和延伸,它提出医学服务的对象不应该仅仅是病人,还应包括健康人和长久以来被忽视的残疾人,它的治疗作用主要体现在临床治疗后,病人重新拾起作为正常人的各项身体机能的康复过程中的心理康复部分。人是一个生理和心理紧密结合的有机整体,这一点在世界卫生组织对健康的定义中就有体现,健康的真正含义是躯体、精神和社会适应的统一,社会适应能力则是心理健康的首要标准。而心理康复的最终目的便是为使患者能够具备一定的社会适应能力,在生理健康的基础上,更要使患者获得心理上的充盈,重新构建自我社会价值,以求完整回归社会。在某种程度上,心理健康比生理健康更为重要。叙事的治疗方式正适于心理康复的整体治疗理念,它从心理层面上引导患者来解决或心理或身体上的问题的这一本质,与心理康复无疑是十分契合的。

丽塔·卡伦在她的书中写下过这样一段值得深思的部分:她的至亲罗西(化名)得了脑膜瘤,她是幸运的,因为手术后脑膜瘤已经被完全切除,但她也是不幸的,因为经过了手术后,她的大脑功能受到了很多影响,影响到了听力、吞咽、发声、双眼视力和平衡。虽然卡伦不断地强调罗西虽然已经病愈,但病痛不可避免的,在她的躯体、精神上留下了不可磨灭的影响,尤其是心理上的自我受束,而她的神经外科医生和耳鼻喉科医生显然不知道这一点。罗西不会是个例,患者心理层面的

健康同样需要得到重视,机械的解决病源不是治疗的根本,将人文融入医学,形成生理、心理和社会三个层面的综合架构才具有治疗意义。叙事治疗需要在临床之后对患者造成的结果上发挥作用,同样也能在心理康复的领域发挥作用,帮助患者恢复在身心上的残疾,重新拾起改变的自我并积极向前看。叙事治疗通过情感实践介入患者的治疗与康复,肯定了心理因素对于疾病的影响,同时也强调了社会、文化、个人感受对疾病发生发展的作用。卡伦也曾提到过,叙事医学更多的应该是一个新的临床框架,为医务工作者提供一些技巧、方法;故在康复心理学的理念指导之下,运用叙事治疗的具体方法去实践,将两者做到有机结合,亦有利于形成叙事特色的新型心理治疗模式——叙事心理疗法。

3.2 叙事疗法在心理康复中的具体运用

叙事疗法与心理康复的结合具体体现在:它是通过其极具故事性的特色治疗方式逐步打开患者心扉,找到医患共同沟通的交错点,构建相互信任关系,从而拉近医患之间的心理距离,提高治疗成效的方法。叙事疗法帮助患者打开新的心灵视窗,从一种新的视角来看待自我,营造一种积极向上的生活态度。根据患者心理变化,以及可以克服消极的心理因素,叙事疗法积极发挥心理活动的作用,激发患者的积极乐观情绪,调动主观能动性,充分发挥机体的补偿能力,恢复或改善其失去的功能,治愈其身体与心灵的病痛。

叙事疗法认为创伤处理从来不是一个孤立的事件,而是始终嵌入创伤事件的背景和整个案主的生命史中。叙事疗法用“讲故事”的形式,以“叙事”为隐喻,把生活经验当成故事,在叙事疗法运用在心理康复的过程中,我们侧重让医生和患者在讲述中挖掘过去经历的例外事件。在对患者进行叙事心理治疗的过程中,医生常问的一句话是:“你是怎么办到的?”引导患者说出另一段他自己不曾察觉的部分,医生对其故事进行解构,将焦点放在患者曾经的努力,或他内在的知识和力量上,从中找出“闪光事件”,唤起患者生命中活动过的、积极的东西,重构人生故事,在黑暗中寻找亮点,并把光亮放大,照亮他们的生活。通过叙述,把这些画面重新调出来,重新去体验经历,进而帮助患者找出问题的解决之道,使得临床治疗能够更直接、更准确的提出治疗方案,对症下药,降低创伤后应激反应,促进恢复,从而缩短患者心理疾病康复的进程。叙事疗法与心理康复的结合,一方面有利于构建信任关系,提升康复效果;另一方面,对患者重建自我认知、恢复积极心态起到了重要作用。

3.3 叙事心理疗法在家庭代际关系中的作用体现

St. James-O'Connor, Meakes, Pickering 和 Schuman 等学者检视了家庭对他们的叙事治疗经验的想法,试图在他们的治疗经验中发现对家庭成长有帮助作用的技术和方法。他们发现叙事疗法在协调家庭成员关系减少家庭问题方面发挥重要作用。在叙事治疗中,长期参与治疗的家庭比短期参与治疗的家庭减少问题的程度更大。Weston、Boxer 和 Heatherington 通过叙事治疗和探索性研究认为,重视儿童的故事以及对家庭冲突的归因可以帮助整个家庭的治疗工作,同时表明定量和定性相结合的研究方法对研究叙事疗法有重要意义。在中国传统认知中认为长幼有序、尊卑有别,那么长辈就相当于掌握了绝对权威,这种观念在一定程度上限制了患者的思维方式。但是叙事疗法

是一种语言性的治疗方法,讲求故事性,并且是以被治疗者从故事中抽离出来,以客观者的身份去寻求自我认同感。

4 叙事疗法与心理康复结合的意义与探索

4.1 融合中国本土文化,形成本土特色心理治疗体系

社会对叙事治疗在患者心理康复中的影响举足轻重。并且在此之前,就有一些专家和学者就发现了一个不可忽视的问题,由于文化差异的影响,西方的心理治疗无论是理念还是方法有很大一部分是不适合中国的。那么,同样是从西方引进的叙事疗法也存在着这样的问题,而这个问题亟待改进。将叙事疗法与国内心理康复相结合,有利于形成具有中国本地特色的心理治疗模式,完善中国本土化心理治疗体系。

4.2 叙事疗法与心理康复结合或能为医疗行业带来独特的视角与启示

在之前提到的有关叙事疗法的介绍中,可以了解到叙事疗法摆脱了传统上将人看作为问题的治疗观念,透过“故事叙说”、“问题外化”、“由薄到厚”等方法,使人变得更自主、更有动力。它的几个重要特征主要体现在帮助、引导、鼓励和倾向上,力求让患者在当前的问题上实现自我突破,而如何正确又有效的对患者做出引导,一定程度上取决于医疗工作者的叙事能力高低。当然,叙事能力不仅能应用在心理康复之中,一般的临床工作更加需要这种能力,如果在临床治疗阶段,因为治疗手段的原因对患者往后的生活造成了不可磨灭的影响,那么叙事疗法与心理康复的结合运用就能够给予患者精神层面更好的恢复,从而加强患者与医生之间的信任感。医生更能截取患者对自己“生命故事”的描述中重要的部分,包括对疾病有利的部分以及对患者自我有利的部分;而患者也能对医生产生更多信任,并使最终的治疗效果得以改善。这对于医患双方都是互利共赢的。

参考文献:

- [1] 沈之菲.叙事心理治疗:一种后现代的心理咨询方法[J].思想·理论·教育,2003,(12):19-22.
- [2] Christine C. Danner, Beatrice Bean E. Robinson, Meg I. Striepe, Pang Foua Yang Rhodes. Running from the Demon[J]. Women & Therapy, 2007, 30(1-2), 151-176.
- [3] 刘在治, 于锡香.我国康复心理学的现状与展望[J].中国康复医学杂志, 2001, 20(05): 313-314

基金资助:湘南学院 2021 年度校级大学生创新创业训练计划项目(序号 91)

作者简介:

- 1 姜子怡(2001-)女,汉族,湖南长沙。湘南学院康复治疗学专业本科在读。
- 2 通讯作者。姚思泉(1985-)男,汉族,湖南郴州。湘南学院辅导员。
- 3 严雨萍(2002-)女,汉族,湖南衡阳。湘南学院康复治疗学专业本科在读。
- 4 施禹纯(2002-)女,汉族,江苏南通。湘南学院针灸推拿学专业本科在读。
- 5 陈柏霖(2001-)女,汉族,湖南郴州。湘南学院针灸推拿学专业本科在读。
- 6 张韵钊(2002-)男,汉族,湖南华容。湘南学院针灸推拿学专业本科在读。