

基于中国传统文化背景下森田疗法 在心理健康领域的应用

马社同

(延安大学 陕西 延安 716000)

【摘要】随着社会经济的发展,人民的物质生活越来越充实。然而,随着社会竞争的加剧,人们的生存压力不断增加,心理问题也在不断增加。森田疗法对强迫症、焦虑多疑、社交恐惧、抑郁等心理问题具有很好的疗效。文章在阐明森田疗法的理论基础上,指出森田疗法与中国传统文化有着紧密的关系,探讨森田疗法中中国传统文化的基因,探讨基于中国传统文化背景下森田疗法在心理健康领域的应用。

【关键词】传统文化;森田疗法;心理健康

The application of Morita therapy in the field of mental health based on the background of traditional Chinese culture

Shetong Ma

(Yan'an University, Yan'an, Shaanxi, 716000)

【Abstract】With the development of social economy, people's material life is becoming more and more substantial. However, with the intensification of social competition, people's living pressure and psychological problems are increasing. Morita therapy has a good effect on obsessive-compulsive disorder, anxiety and paranoia, social fear, depression and other psychological problems. On the basis of expounding the theory of Morita therapy, this paper points out that Morita therapy has a close relationship with Chinese traditional culture, discusses the genes of Chinese traditional culture in Morita therapy, and discusses the application of Morita therapy in the field of mental health based on Chinese traditional culture.

【Keywords】traditional culture; Morita therapy; mental health

引言

随着我国经济的发展和人的发展,人民的思想意识发生了巨大的转变,对和谐、健康的追求已成为当今时代新的需要。但是,随着社会竞争的加剧,生活节奏的加快,人们的身心健康问题也越来越突出,心理问题也越来越多。森田治疗是一种行之有效的心理治疗方法,在引进国内后,经过了不断的修正和改进,已经形成了一种具有中国特点的心理治疗方法。通过对森田疗法的深入研究和剖析,深入地认识其功能和作用机理,揭示其所蕴涵的中国传统文化哲学思想,对于治疗心理疾病具有十分重要的意义。

1 森田疗法概述

1.1 森田疗法概论

森田疗法是日本森田正马一手发明的,它是一种专门治疗神经症的疗法,后来被他的徒弟命名为“森田疗法”,也就是所谓的“自然疗法”或者“禅疗法”。森田疗法是目前心理咨询的一种重要形式,在心理疾病的治疗中得到了广泛的应用。森田在神经症发病机理上有自己的独到见解。他相信神经症是由神经过敏引起的,过度的“生的欲望”和“疑病的基调”,它的特征是内向,内省力强,有疑病倾向,对自己的身

体和心理的变化非常敏感,过分关注和担心自己的身体。想要活下去,想要得到一切。森田相信,这样的人“生的欲望”过于强烈,他们渴望成为一个完美的人,一个伟大的人,一个想要长寿,想要被赞扬,想要更好的生活的人。森田相信,“生的欲望”是人类内在的一种力量,这种力量一旦向外发展,就会有积极的影响;若进一步深入,就会形成“疑病”。患有疑症的人,往往会将精力集中在自己身上,过度关注自己的身体,对自己的身体状况非常敏感。他们往往将普通的生理和轻微的不适看成是一种病态,过度紧张、焦虑,日积月累,最终引发疾病,在身体和精神上形成一个恶性循环,让病情恶化^[1]。

1.2 森田疗法的适用范围与形成基础

1.2.1 森田疗法的适用范围

不同的心理治疗技术具有不同的应用领域,对应不同的患者群体。要针对不同的人群,不同的疾病特点,制定相应的治疗方案,以达到对症下药的目的。森田疗法是一种主要的精神疾病治疗手段,经过长期的发展和完善,其应用领域已比较明确。森田疗法的应用范围很广,特别是针对强迫症、焦虑多疑、社交恐惧、抑郁等心理问题。随着时代的进步,心理治疗

技术的进步,森田疗法的应用领域也得到了进一步的扩展,出现了一个新的治疗团体:在治疗人格分裂、精神错乱、酒精依赖等疾病时,森田疗法可以使这些病人持续地调整自己的生活节奏,提高他们的生活品质。

1.2.2 森田疗法的形成基础

“森田疗法”是日本心理医生森田正马于1920年正式提出的。这个带有东方文化特色的心理疗法的形成,与森田正马独特的人生经历息息相关。森田正马的成长经历和性格特征在这一体系的建立中扮演了重要的角色,而这一体系的形成也受到了诸多的医学理论和传统文化的影响。森田正马在念书的时候,就患上了神经衰弱病,为了能在考试中考出好的名次,他不顾身体状况的恶化,仍是废寝忘食地苦读,直到获得了很好的分数,最后令人惊讶的是,就这样对症状不管不顾的他奇迹般的康复了,这也让森田重新认识到了精神方面的问题。从这一点可以看出,森田疗法是他对自己痛苦的经验的一次剖析和总结。森田教授在接受日本文化和佛教思想的同时,也受到孔、孟、庄、老等中国传统文化的影响,并把中国文化的思想和学说纳入森田治疗。因此,森田疗法可以说是包含了中国传统文化的思想。

2 森田疗法的治疗原理

森田基于他对神经症的了解,给出了有针对性的治疗方案。其治法重点是陶冶疑病素质、打破精神交互作用、消除思想矛盾。其治法可以归纳为“顺应自然”与“为所当为”。

“顺应自然”是最基本的治疗原则,就是要病人对自己不能掌控的事情采取接受的态度。让病人了解自己情感活动的规律,接受自己的情感,不要去压抑和排斥它;了解心理活动的规则,接受自己的思想;认识病症的形成与发展规律,接受病症;认识主观和客观之间的关系,接受事物的客观规律。一言以蔽之,想依靠人为的办法,任意支配自己的情感,难于登天,徒增烦恼。不如按照自然规律,服从之。

“为所当为”原则一方面要求患者在接受治疗时,学会对无法控制的事情采取顺应自然的态度;另一方面,要求患者不能丧失了自己的进取心,努力去做自己该做的事。直面事实,培养自己的人格。在这种观点下,“为所当为”是对“顺其自然”的一种补充和完善。该原则表现在疾病的治疗上,则体现为需要患者转移注意力,以积极的心态去面对病痛和生活,充满上进心,努力去做可以实现的事情,树立信心,用健康的心态去迎接未来的人生挑战^[2]。

3 森田疗法中的中国传统文化基因

3.1 森田疗法与儒家文化

儒学是中国传统文化的重要组成部分,孔子的思

想早已渗透到中国人民的生活之中。中国人对“听天由命”和“乐天知命”已经习以为常。“听天”和“乐天”都有“顺应自然”的意思,森田的治法则以“顺应自然”为指导。森田说:「对待神经症,要顺应自然,除了顺应自然,没有其他方法,要顺从自然。」孔子说:「随时而动,其路必明。」孔子在人与自然的关系中提倡“顺天”。其实,人要真正得到自由,就必须遵循自然法则。谁要征服自然,谁就会遭到大自然的残酷的惩罚。森田所说的“顺应自然”,既有“柔顺境遇”之意,也有“顺从于自然的灵性”之意。人的情绪和思想的流动是一种自然而然的现象,而非由人的意志所支配。因此,那些有恐惧症、焦虑症、强迫症的人,试图用意志力来战胜恐惧、焦虑症和强迫观念,不仅无济于事,还会造成“思想矛盾”,导致病情恶化,难以治愈。只有引导病人正确对待自己的负面情感和想法,并以“顺应自然”的心态来对待。

3.2 森田疗法与老庄精神

在中国的传统文化中,孔孟思想所代表的积极的一面,以及老庄的超脱的一面,都可以说是中国民族的一面。“无为”是老庄精神的最高表现。老子曰:“无为者,则天下之所求”,“无为则为为之”,即“无为”可以“顺应自然”。庄子曰:「顺其自然,不能有私心。」老庄“无为”的精神,就是要摒弃无用的行为,摒弃人为的愚昧,遵从自然规律,这是一种大智慧。森田治疗的原则就是“无为而治”,森田将老庄的“无为而治”思想运用到了神经症的治疗中,并将其运用到了心理卫生领域。森田疗法亦强调,在治疗时,应坚持“为所当为”,不能让负面情绪、精神压力影响治疗,应设法调节患者的心态,使其充满自信、乐观、乐观、积极地对待人生、忘记疾病、改变消极的人生态度。此外,道教的理念也是一种“明心见性”的理念,唯有静下心来,摒除杂念,方能以冷静的心态、智慧的目光去看待世间的事物。从这一点上讲,森田治疗需要患者静心冥想,忘记不开心和烦恼,显然也是从老庄精神中汲取的。从这一点可以看出,森田的治疗方法中充斥着道家的辩证思想,反映了中国传统道教文化的影响,二者之间有着一定的相似性。

3.3 森田疗法与禅佛学

森田治疗也被称为“禅疗法”,从这一点可以看出它与禅学的联系。例如:森田治疗中有很多佛教的禅语,传说中“顺应自然”是摩尼在他的遗愿中提及的。而在平时的治病过程中,森田先生也用“平常之道”、“不安常在”等禅语来指导患者,可见森田疗法深受禅宗思想的深刻影响。而森田的“无所住心”则是指在处理事物时,要有一个持续的思维视角和注意焦点,以适应和处理变化莫测的环境。而佛家的理念也大同小异,“执著是一切烦恼与痛苦的源头”,说明一个

人一旦停止了对一件事的执著,所有的烦恼都会烟消云散,而病人则可以从负面的情绪中解脱出来,专注于眼前的一切,用平静的心情来看待眼前的一切,从而更好地掌握现在的情况。可见,森田疗法在治疗上也是将禅宗的某些理念与学说相结合,并与禅宗的理念相结合,充分反映了中国传统禅宗文化的基因。

4 基于中国传统文化背景下森田疗法在心理健康领域的应用

4.1 顺应自然理念在心理健康领域的应用

人的情感是有其活动的规律的,任何试图克服这些负面情绪的方法都会无济于事。森田疗法中的顺应自然要求我们接纳心理活动的规律,接纳自己所产生的种种思想,认识到病症的形成与发展的规律,并接纳病症。采用森田疗法进行心理辅导,需要向求助者解释森田的理论,并说明其原因,使他们意识到,神经症是由自身的敏感、多疑、追求完美、自我省力等性格特点引起的,而神经症的发展主要由心理互动所决定,只有“顺应自然”才能消除心理互动。通过改变他们的心理和行为习惯,让他们逐渐适应症状和痛苦,让他们能够在日常的工作、学习中逐渐恢复信心,找到自己^[3]。

例如:一位考生在高考之前,往往会有失眠、食欲下降等症状,甚至在考前还会有身体反应。按照森田的说法,当考试开始的时候,会非常的恐惧,甚至会想要让他们尽快的消失,这会让他们的病情加重,更加的焦躁不安,这种恶性循环会对他们的身体和心理造成很大的影响。但如果我们用另一种方式来看待这些情感,那么我们会从敌意变成接纳,顺从。当你再一次感到焦虑、紧张时,你会认为这是一种很自然的反应。如果你认为这些负面的想法早晚都会消失,并且在你的实际工作中尽力做到,那么这些负面的想法和负面的想法就会慢慢的消失。

4.2 忍受痛苦、为所当为理念在心理健康领域的应用

中国的阴阳理论认为,冲突和矛盾是永恒存在的。矛盾和痛苦无法逃避,也无法消除。我们要学会带着痛苦和症状去面对它。这正是森田学说“忍耐痛苦,为所当为”的文化意蕴。森田治疗需要病人有一种随心所欲的心态,不能强求自己去控制自己无法掌控的事物,比如情绪,但如果一直无所作为,就不会有任何的改善,不如将精力放在生命中有意义的事物上,去做力所能及的事。

例如,对见人就感到极度恐惧的人,森田疗法就会要求其带着症状生活,害怕见人没关系,但该见的人还是要见,带着恐惧与人交往。这样做的结果是,患者自己就会发现,原来想方设法要消除症状,想等症状不存在了再与人接触,其实是不必要的,过去为

此苦恼,认为不能做,是因为老在脑子里想而不去做。而“为所当为”要求患者该做什么马上去做什么,尽管痛苦也要坚持,就打破了过去那种精神束缚行动的模式。在顺应自然的态度指导下的“为所当为”,有助于陶冶神经质性格。这种陶冶并非彻底改变,而是对其性格的不同部分进行扬弃^[4]。

4.3 直面事实理念在心理健康领域的应用

森田疗法重在行动,强调“行动改变性格”。孔子讲“讷于言而敏于行”,佛家理论讲“勇猛精进”、均把行动作为着力点。心理治疗不是谈公论道,数黑论黄,而是重实践,重实效。发展中国的心理治疗同样必须“重在行动”。直面事实、重视行动最直观的表现就是接受自己的病症并入院进行治疗。对于严重的症状的对日常生活有很大影响病症,则需要住院长期治疗,因为医院能为病人提供一个隔绝与外部世界的沟通和专注于治疗的良好环境。神经症患者往往过于注重于自我反省,在自己的主观世界里给自己制造障碍。这类患者大多都是受到精神疾病的困扰,但是能继续工作并能正常工作的人,在治疗之中,要以小组为单位,共同研究森田治疗理论,共同探讨治疗方法,分享治疗经验,帮助他们从神经症的困扰中解脱出来,走向健康之路^[5]。

5 总结

尽管森田治疗是从日本开始的,但是它却包含了大量中国的传统文化。随着社会生活节奏的加快和生活方式的快速变化,精神疾病已成为困扰当代人类的一个重要问题。鉴于当代社会心理健康问题日趋严重,我们应该从中国的传统文化入手,对森田疗法进行深入的剖析和研究,并在此基础上,进一步推进森田疗法的本土化,使之成为一种具有中国特色的专业精神科,从而促进我国的心理健康事业的发展。

参考文献:

- [1] 倪素琴,包召华,张明廉.森田疗法在神经症治疗中的应用[J].中国健康心理学杂志,2004(06):422-423
- [2] 牛宏伟.森田法理论及其对大众心理健康的启示[C]//第十一届全国心理学学术会议.2007
- [3] 伊丹仁朗,筒井昭子,新城香,等.森田疗法在癌症治疗中的应用——生存意义疗法[J].2021(1):76-68
- [4] 孔书娅.强迫症的发病机制及森田疗法的实践探索[J].现代交际,2020(22):225-227
- [5] 徐谦,冯晶晶,李良军.应用森田疗法对精神分裂症康复期心理干预的探讨[J].饮食保健,2019(42):129-130

作者简介:

马社同(1997.6—),男,陕西,汉,研究生,研究方向:心理健康教育。