

共情使用中的误区及共情能力的提高

蔺桂瑞

(首都师范大学心理咨询中心, 北京 100089 E-mail: liguirui@sina.com)

【关键词】 共情; 共情误区; 共情能力

中图分类号: R749.055 文献标识码: A 文章编号: 1000-6729(2010)006-0409-02

doi: 10.3969/j.issn.1000-6729.2010.06.005

共情, 指体验别人内心世界的的能力。在心理治疗中, 它不但是—种治疗技术, 而且是进入来访者内心世界, 协助来访者达到自我改变的治疗关键。如何提升共情能力是治疗师专业发展中的一个重要问题。

1 共情使用中的误区

在心理治疗过程中, 由于治疗师对共情理解存在的偏差, 使用共情时常常会陷入一些误区。(1) 把共情只当作技术, 不能做到心入。一些治疗师在使用共情时, 不能用心去感受来访者, 仅仅把它当成一种方法去使用。当治疗师的共情仅仅停留在技术方法层面时, 就不能真正协助来访者达到自我的改变。例如, 一个女大学生哭着跟你说: “我考试不及格, 男友最近和我分手……”你若无其事, 冷冷地说: “你考试不及格, 男友又离开你, 让你很难过”。这就是一个浅层的技术性的表达。因为你没有用自己的心去关心她, 没有用心去体会她语言和眼泪中所表达的对自我的失望, 对外界的愤怒和内心的孤独。这样的共情就无法让来访者感受你的关心、理解, 减少孤独, 体验自我, 进入内在。(2) 带着理论框架去共情。由于治疗师接受了不同的的心理治疗理论方法的培训, 在共情时往往会刻板地带着自己所熟悉的理论流派的假设, 不能真正设身处地与来访者同在。例如有的精神分析取向的治疗师可能会假设他童年有过创伤, 家庭取向治疗师可能假设家庭关系有问题……虽然每个治疗师都在一定的治疗理论背景下去工作, 但如果治疗师这样的观念太强, 就不会客观地倾听来访者诉说, 准确地表达共情。(3) 带着个人治疗经验去共情。治疗师在大量的个案治疗中积累了丰富的临床经验。如果治疗师带着一些固定的经验去共情, 就有可能误读了来访者的内心, 影响咨询关系, 也影响治疗过程。因为虽然你面对的来访者来谈的问题与你

先前见过的许多来访者的问题看起来相同, 但每个人引起问题的原因、情景、个人应对方式却很不同。因此不能带着先前的经验与来访者共情。我们只能放空自我, 带着好奇心走进每一个独特的生命。(4) 带着个人生活经验去共情。个人的生活经验对共情会有积极的帮助。但是用个人主观的生活经验做参照, 去共情, 不但不能帮到来访者, 还会对来访者造成伤害。例如一位来访者笑着对你说: “我们离婚了!”你如果说: “我看到你终于解脱了, 很开心。”也许这位来访者是用笑来掩饰内心的痛苦。那么你的共情则会给他带来更大的伤害。此外, 带着个人过往的未完成的事件与来访者共情, 还会由于“同病相怜”造成治疗师的情感过度卷入, 甚至被来访者带走, 失去了咨询师客观的立场, 无法完成心理治疗。(5) 将共情等同于同情。一些人以为同情就是共情, 这是一个误解。共情所表达的是咨询师在与来访者平等关系基础之上的理解与共感。同情, 则常常是一种强者对弱者的怜悯, 彼此关系不平等。当来访者来寻求治疗时, 他们所呈现出的困惑, 所表达出的负面情绪的背后, 往往是不能正确认识自我, 接纳自我, 自我形象偏低。如果治疗师流露出来对他的同情, 就会更加重他的自卑, 强化他弱小的自我形象, 无法帮助他认识自我、接纳自我, 达到自我改变与成长。

2 共情能力的提高

—个心理治疗师的共情能力与个人的生活阅历和经验, 个人认识问题、思考问题的方式, 心理学的理论学习及技能训练, 语言表达的能力和技巧有关, 但更重要的是他自身的人格。因此治疗师要提高共情能力, 要从以下几下几个方面去完善自己。(1) 增加生活阅历, 丰富生活经验。在临床实践中, 治疗师往往要面对不同性别, 不同年龄, 不同学历、不同职

业, 不同信仰, 不同经历的来访者。如果咨询师与他们的差异太大, 对他们的生活完全不了解, 就很难做到共情。例如, 你自己一直生活在大城市富裕的家庭生活中, 完全不了解偏远农村地区的贫困, 你很难理解为什么一个贫困大学生会为几十元的书费而愁眉不展。因此, 尽可能地参与社会生活的不同领域, 接触不同的社会人群, 增加自己的生活阅历, 丰富自己的生活经验是很重要的。但是, 人生的时间有限, 人生活的空间有限, 作为一个个体的人不可能事事都经历。因此, 通过人际交往、阅读文学书籍、报刊, 观看戏剧、电影、电视, 浏览网络信息等, 都可以扩展我们的生活领域, 间接地获取生活经验也是增加生活阅历的必要途径。(2) 保持开放的心态、弹性的思维。保持开放的心态、弹性的思维, 就要求治疗师永远对来访者抱有好奇的态度, 对其所说的事情不理解时, 不用自己个人已有的经验和认识去揣度他人; 保持开放的心态、弹性的思维, 要求治疗师不要用自己过往的治疗经验将来访者的问题类化, 过早地为来访者定性下结论; 保持开放的心态, 弹性的思维, 就要求治疗师不用自己所学的心理治疗理论为来访者“穿靴”“带帽”, 把个人的主观分析、解释强加于人。总之, 如罗杰斯所说, 视自己和他人的生命为一个流动的过程, 不封闭, 不僵化。(3) 完善自身的人格。共情不仅是一种心理治疗的技能和方法, 更重要的是治疗师作为一个真实的人的一种人格。他包括在日常生活中能够尊重他人, 真诚地关心别人的冷暖与情感, 能够从别人的角度去看问题, 不以自我为中心, 看问题不主观, 不把自己的观点强加别人。在人际交往中能够与别人和谐相处, 同时又保持自己的独立性。如果治疗师能够具备这样的人格特点, 再加上必要的训练, 那么他在心理治疗中, 就会自然地做到共情。如果一个治疗师常常以自我为中心, 对人冷

漠, 纵使 he 接受再多的共情技能训练, 也无法真正能在治疗中表达共情, 也无法建立信任的治疗关系。因此, 治疗师首先要不断完善自己的人格, 先做一个关爱别人、善解人意, 又保持自己独立性的个人, 然后再成为一个治疗师。(4) 提高文学素养, 加强语言训练。共情是通过语言表达来实现的。要求治疗师不但能听懂来访者用语言和非语言表达出来的意思, 而且要用精练的语言迅速进行概括, 同时用准确的词汇把来访者的情绪表达出来。这需要治疗师有一定的文学素养和语言表达能力。在治疗实践中常常看到, 有的治疗师用词准确, 概况能力强, 一下子就触到了来访者的心结, 来访者瞬间就会发生变化; 而有的治疗师语言概况能力差, 词汇贫乏, 不能准确表达共情, 使治疗无法深入进行。因此治疗师要提高共情能力, 文学素养的提高及语言能力的训练也是必不可少的。

治疗师要完全地做到共情不容易, 但可以通过加深对共情的理解, 完善自己的人格, 训练自己的技巧, 来提高自己的共情能力, 从而为来访者提供更好的治疗与帮助。

参考文献

- [1] 林孟平. 辅导与心理治疗 [M] . 香港: 商务印书馆, 1997: 189—202
- [2] 张春兴. 心理学思想的流变——心理学名人传 [M] . 台湾: 东华书店, 2000: 316
- [3] 车文博. 人本主义心理学 [M] . 杭州: 浙江教育出版社, 2003: 198—199
- [4] 江光荣. 心理咨询与治疗 [M] . 合肥: 安徽人民出版社, 1997: 309—310

编辑: 胜利

2009—02—28 收稿, 2010—02—06 录用

(上接第 406 页)

性、交互性这样一种认识论观点来看, 我们应该感激心理治疗为当代精神医学带来的人本主义启示。

参考文献

- [1] Drosowski G. Dudenredaktion D. Duden Deutsches Universalwörterbuch Duden Verlag Bibliographisches Institut 1989: 399.
- [2] Pawlow sky G. Empathie [M] // Stumm G. Prinz A. eds. Wörterbuch der Psychotherapie New York: Springer

Verlag 2000

- [3] Jaspers K. Allgemeine Psychopathologie [M] . Neunte unveränderte Auflage New York: Springer Verlag 1973.
- [4] Dryden W. Ellis A. Rational-emotive therapy [M] // Dobson K. eds. Handbook of cognitive-behavioral therapies New York: Guilford Press 1988: 214—272

编辑: 胜利

2009—11—30 收稿, 2010—01—06 录用