

# 团体治疗中 几个重要关系的处理

蔺桂瑞

**摘要** 团体治疗是一个复杂的心理动力过程。团体治疗师在团体治疗中理解和处理好团体成员的心理问题与人际关系，团体成员的彼时彼地与此时此地，团体成员垂直式暴露与水平式暴露的关系等，对于把控团体动力，实现团体治疗目标具有重要的作用。

团体成员的问题产生于人际关系障碍。团体治疗的关键是人际互动，不是解决问题本身。彼时彼地对于理解成员此时此地的人际行为提供了背景资料，但团体不能把过多的时间用于彼时彼地。此时此地是治疗师关注的重点，它可以帮助成员识别并改变自己的不良沟通模式，学习建立健康的交往模式。激活此时此地，要经历当下经验和历程阐释两个阶段，且二者共生结一，缺一不可。垂直式暴露，是指成员对暴露秘密本身更深度的探究，会使团体能量集中在过去的经验中。水平式暴露，对于此次的暴露后，自我此时此地对人际关系的内心体验及认知的暴露。治疗师要及时将成员的自我暴露后的话题引向水平暴露，引向大家共同的话题，让大家互动，使其成为成员学习人际交往的契机。笔者在系统学习欧文·亚隆的团体治疗中，接受了美国欧文·亚隆教师团队专家朱瑟琳对笔者带领的一个20次团体治疗的全程督导。在学习与实践中，对以上三种关系有了一些理解和感悟，愿与同行分享。

## 一、心理问题与人际关系

团体成员的问题产生于人际关系障碍。团体治疗的关键是人际互动，不是解决问题本身。

### （一）团体成员的问题产生于人际关系障碍

在团体治疗中，当来访者进入团体时，都会谈到他们进入团体的目标是解决他们各种各样的病症和困惑。例如，如何处理他们的抑郁、恐惧、焦虑、强迫等。应如何认识这些病症及问题？在个别治疗中许多治疗师会关注来访者的早年生活和不良人际关系的形成原因，关注来访者压抑的本能或过去生活的阴影。而欧文·亚隆等心理治疗专家则会从人际关系理论来看待来访者的问题，并将其理论作为团体治疗的理论基础。

罗杰斯、罗洛梅、萨提亚、欧文·亚隆等许多心理学家都认为人的心理困惑和心理疾病都和他们早期与父母及他人的人际关系有关。人们生活在“关系网”中。米切尔说：“只有在人际关系的过去和现在的织锦中，才能真正了解一个人。”（欧文·亚隆，团体心理治疗——理论与实践，中国轻工业出版社，2010年第五版）因为人是在交往中体验自我、认识自我，从而获得自我价值感和生命的意义感。现实生活中，由于人与人之间缺少了真诚的互动，人不能正确认识和接纳真实的自我，自我冲突，产生了自我的迷失和生命的困惑。欧文·亚隆说，一切心理问题都可以从现实人际关系失调上找到原因。每位来访者的

问题或病症终究需要转化成人际词汇后再据以治疗(欧文·亚隆, 人际互动团体心理治疗——住院模式, 台湾科技出版社, 2008)。治疗师在团体治疗中的主要工作是尽可能帮助病人学习认识他们那扭曲的、出了问题的人际关系并帮助其加以改变。

## (二) 问题坦露是团体成员相互联结的方式

在团体治疗中, 团体成员对自己问题的坦露, 被看作是团体成员相联结的形式。在自我坦露之前, 成员会感觉自己是孤独的。当他坦露了自己的问题时, 他在内心深处希望得到其他人的回应和理解, 希望与他人联结。他的坦露使其他人感受到被信任, 使彼此疏离的心灵发生了联结。一个成员对自我问题的坦露, 能够被团体接纳, 没有受到评判或指责, 其他成员的安全感大大增强, 也就效仿前者尝试进行自我坦露。成员的坦露, 还会起到“一般性”的作用, 使他人感到我与他的问题相似, 从而降低了心理压力, 使双方心理接近。

在团体中, 尽管我们看到成员想通过问题或症状找联结, 去找到彼此的相似点, 但是问题或症状只是他们相联结的材料, 并不是我们关注的重点, 我们重点关注的应当是问题或症状下面的人的联结。

## (三) 团体治疗的关键是人际互动, 不是解决问题本身

欧文·亚隆认为让团体治疗产生疗效的关键是人际互动, 是创造一个安全的人际关系场, 让成员在互动中通过观察、学习、体验, 认识自我、探讨自我、接纳自我, 矫正自我认知偏差所扭曲的人际关系, 学习新的态度与行为方式, 以发展良好的人际关系。因此, 治疗师要始终促进成员间的互动, 而不是解决每个人所暴露的问题本身。

例如, 在小组中, 一个成员不断地诉说她担心自己会得癌症的恐惧(实际没有), 请求大家的帮助, 而当有的成员给他回应时, 她总会说:“是的, 可是你说的我都用过, 但对我都没用。”治疗师要做的, 是深入到人际关系的层面, 而非她所说的问题本身。治疗师问团体: 现在你们已经听到她说她是如何地害怕癌症, 你们对她的认识有改变吗? 你们觉得跟她靠得更近了吗? 还是觉得被她推远了? 她说的这些, 是怎样影响了你们对她的看法? 现在你们的关系发生了什么变化? 你们想如何去与她发生联结? 一个帮助过她的成员给予了她回应:“你是在请大家帮助, 但是你不考虑我们的意见, 我们没办法帮到你。”治疗师再问那个寻求帮助者:“我想知道的是, 你通过来谈你对癌症的害怕, 你是不是希望让别人跟你更近?

但是在我看来, 别人好像是离你更远了。”治疗师藉此让请求帮助者看到了她在人际交往中想与别人联结, 又拒绝别人的模式。

在团体中永远把重点放在促进成员间的互动上, 发现成员的人际问题, 而不是单独解决成员的问题。

## 二、此时此地与彼时彼地

团体治疗中, 治疗师要着重于此时此地的工作, 但彼时彼地对此时此地有重要的作用。

### (一) 彼时彼地的作用和使用

首先, 彼时彼地是指在团体成员发生在团体治疗之外的事情。在团体治疗中, 彼时彼地相对于此时此地, 不是治疗师关注的重点, 团体永远不能把过多的时间用于彼时彼地。但这并不意味彼时彼地不重要, 在团体过程中, 它对团体咨询的进展具有不可或缺的作用。

其次, 彼时彼地的作用和使用。彼时彼地大体包含三种情况。第一种情况, 成员进入团体时带来他的问题或病症。当一个人自我暴露他的问题或症状时, 是暴露他和别人人际关系的背景事情, 治疗师要通过背景事情, 看到他在过往人际交往中的行为模式, 看到他在人际关系中对自己、对他人扭曲的认知等。把这些资料作为团体此时此地互动时的参考, 增加对此时此地成员互动行为的熟悉感, 增强团体治疗的有效性。第二种情况, 在团体中成员发生在团体之外的事情。例如, 团体成员做的事, 彼此间的交往行为等。这些看似是团体之外的事, 但都是团体内的互动所引起, 都是此时此地的延续。成员在团体内分享这些事, 一方面可以帮助团体更进一步验证前次此时此地中个人的人际行为, 为新的此时此地的互动提供更为现实资料, 另一方面也会由此带来新的互动。第三种情况, 成员在团体治疗结束后发生的事情。团体治疗是人际关系的一个实验场, 成员在团体中获得的学习与改变最终要回到团体外现实生活的人际关系中去。治疗师要积极推动成员完成从团体内到团体外的转变, 用良好的人际交往模式适应社会生活。

### (二) 此时此地的作用和使用

此时此地是指将焦点放在当下治疗过程中所发生的事件上, 也就是放在咨询室中的此时此地所发生的事件上。

首先, 此时此地是团体治疗中最关键的疗效因子, 它对于团体治疗具有两个方面的重要作用。

一是发现成员的人际问题。欧文·亚隆认为, 团体是来访者人际行为的切片, 是团体中每位来访者的

一个社会缩影。要获悉问题的本质,治疗者不需要详细了解来访者的问题、情况及原因,只需要创造一种安全的团体氛围,让来访者放下他们的防御机制,自由地交流与互动,那么,就可以协助他们了解别人眼中的自己,了解其和团体中他人交往时所出现的不适应行为,可藉此让他们看到自己在现实社会交往中的问题。

二是矫正问题。以此时此地为重点不仅可以提供每位成员了解自我人际问题的信息来源,同时也是成员实验其新行为模式的安全场所,在这里他们可以尝试改变自己的不良沟通模式,学习并建立新的健康的交往模式,并将其成功地复制到团体外的行为中。

其次,此时此地的使用。如何激活此时此地,取得好的治疗效果。欧文·亚隆认为要经历当下经验和历程阐释两个阶段,而且两个阶段共生结一,缺一不可。

一是当下经验阶段,即觉察阶段。在这个阶段,治疗师必须要让团体成员的互动聚焦于此时此地,让他们活在当下,体验此时此地的经验感受。治疗师要避免让团体成员谈论团体之外的话题,讨论过去的生活事件,引导他们聚焦于此时此地的互动。如同欧文·亚隆所说,治疗师必须像牧羊人般持续不断地避免羊群误入歧途——误入“外面”的题材。同时,还应让他们体验当下互动的感受。例如,“你说你一听到有人说误解自己的话就不想理他了,我想问你,在今天的组中有没有谁说了什么话让你感到被误解了,你听了那句话的感受是什么?”再例如,发现一个成员正在发言,而被另一位成员中途打断,治疗师可以询问被打断者:“刚才你的话被打断了,你有什么感受?可否直接跟他说说。”同时邀请打断者回应。协助他们发现并体验这一沟通过程中自己的行为模式及感受。不仅如此,还要避免成员进行抽象的讨论,例如,来访者说:“我很爱得罪人。”治疗师要引导成员把抽象的转为团体内具体特定的行为和感受上。例如,“在刚才的谈话中你觉得得罪了团体中的哪一位?”“你最怕得罪这里的谁?”也可以问其他成员:“你觉得被得罪了吗?你的感受是什么?”由经验与觉察,来访者可以发现自己过去未曾发现的自动化的交往模式,从而产生改变的重要起点。

二是阐释或了解阶段。如果没有第二个阐释或了解阶段,团体治疗仅停留在第一阶段,则不具有治疗作用。阐释阶段是一个认识的过程,让成员从当下成员间互动发生的情绪、行为和小组成员整个互动过程中发生的情绪、行为进行检视、觉察与反省,从中达

到对自我的认识和改变。治疗师的职责是要去澄清或阐明有关过程的某些点——即团体成员间关系的观点。阐释或了解阶段的技巧为解说、澄清、阐释或过程评论。因此,治疗师必须掌握促进自我省察的技巧。例如,在一个大学生团体中,一位成员表达自己渴望得到父母关注,但因父母忙于生意而未能满足时,则以后经常对父母“报喜不报忧”,压抑真实想法讨好父母;一个成员坦露了自己太在意别人对自己的评价,不想展现自己失败的一面;另一个成员坦露了自己在别人面前很阳光,但内心隐藏了太多东西……虽然他们每个成员的议题在表现形式上不同,但都聚焦在“自我内部的冲突与不一致,不能接纳自我的不完美,不能活出真实自我”的共同议题上。治疗师洞察到此时此刻团体互动下面的自我认识问题,协助成员觉察到在团体中真诚表达增强信任,而信任又促进自我的和谐一致,协助他们自我接纳,做真实的自我。

在团体治疗中,要重视此时此地与彼时彼地之间的平衡,而关注此时此地永远是重点。

### 三、垂直式暴露与水平式暴露

在团体咨询中,正确处理垂直式暴露和水平式暴露问题对团体动力有着重要的影响。

首先,所谓垂直式暴露,是指团体对某个成员坦露的问题有关秘密本身更深度的探究,使其本人做更深入的坦白。例如,当一个成员说他一跟女性的眼光对视时,就有性冲动的反应。这时候,成员们如果去询问他这一反应“从什么时候发生的”、“对什么样的女性有这种反应”、“那时候发生了什么事情”等等。所有这些“垂直地”深挖某人问题的行为都被称为垂直式暴露。

垂直式暴露在团体中会使团体能量集中在过去的经验中,而非聚焦于此时此地成员的互动。它有可能使自我坦露的成员成为“替罪羊”,使其承担过多的团体压力,从而增强他的不安全感,影响他与成员间的互动。同时,这种垂直式暴露,对其他成员也会产生消极的影响。一方面,使有些人担心在团体内的自我坦露的心理压力暂时获得解脱,因为所有的关注点都在那里,自己不需要做些什么;另一方面,这种深挖,使一些安全感不强的人产生恐惧心理,担心下一个被深挖的人会是自己。垂直式暴露造成团体动力失衡,因为所有的能量都在那里,最终会削减团体动力,使团体治疗无法运行。

其次,所谓水平式暴露,就是自我暴露者对于此次的暴露后,自我此时此地对人际关系的内心体验及

认知的暴露,即后设暴露,特别是此次暴露后对他人反应的看法的暴露。治疗师协助其暴露更多的,是关于他对于人际关系扭曲的假设与认知相关水平讯息,而非垂直的讯息。例如,一个自我暴露者在小组的第四次活动中谈了自己的失败婚姻,她谈的时候,始终眼睛朝向上方,不看大家。治疗师在她讲完之后,首先鼓励她的自我暴露,同时问:“很感谢你向我们说了你的秘密,这个问题你压抑很久了,我想知道是什么使你在这个时候敢于说出的呢?”她回答:“觉得大家都是可信任的。”治疗师又问:“当你说出来时有什么感受?”对方答:“感觉轻松多了。”治疗师接下来问:“你注意到了吗,你在说的时候眼睛一直朝上看?”协助她觉察到自己还有些恐惧。她说:“虽然说出来,但总怕别人看不起。”治疗师可以问:“在团体中,你会担心谁看不起你呢?”在她选了特定的成员后,治疗师再邀请她验证这些假设。这种水平式的暴露能够让暴露者在现实的人际互动中体验自我、觉察自我、体察别人,与别人建立健康关系,同时也使其他成员在

互动中觉察与反思自己的人际沟通问题,学习有效的沟通方式。这些是在垂直暴露中所无法达到的。

在团体治疗过程中,自我暴露永远是一种人际间的互动,重要的不是暴露自己,而是一个人暴露在和他人的际关系背景中的重要事情。因此治疗师要把握团体动力的方向,及时将成员自我暴露后的话题引向水平暴露,引向大家共同的话题,让大家互动,让互动成为成员学习人际交往的契机。

在团体治疗中正确理解和处理团体成员的心理问题与人际关系,团体成员的彼时彼地与此时此地,团体成员垂直暴露与水平暴露的关系,是提高团体治疗成效的重要问题,需要治疗师不断提升自己的治疗技能。■

(作者系首都师范大学心理咨询中心主任,北京高教学会心理咨询研究会副会长兼秘书长,教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会委员,中国心理学会认定的国家首批注册心理咨询督导师)

[责任编辑:杜华]

(上接第44页) 职能作用,让新生党员从参与党组织生活到筹划设计党组织生活,进一步增强其主人翁意识。另一方面,党支部内的老党员与新生党员结成“一对一”帮扶小组,在支部内形成“老带新、老帮新、老推新”的良好氛围。

新生党员在党支部内不断学习、进步。调查显示,在我校本科生党支部书记中,有53%的学生参加过新生党员培训;在2010、2011级新生党员中,有85%的学生在本科生党支部中担任支委职务;新老党员帮扶效果显著,98%的新生党员认为结对老党员对其成长有较大帮助,帮扶面覆盖从如何适应大学生活到社会工作、思想情感。

3. 搭建新生党员发挥作用平台,履行党员责任,争做模范先锋。新生报到之初,学校统一布置,新生党员提前报到,担负起协助其他新生办理入校手续,帮扶困难新生的工作。同时,施行新生党员宿舍挂牌制,亮明党员身份;新生党员签订“党员宿舍管理责任书”,明确学生党员在宿舍管理中应该履行的工作职责,以充分发挥新生党员的骨干带头和先锋模范作用。新生党员积极参与“优秀党员引领工程”微宣讲活动,在班级、学生组织、宿舍中讲述自己成长的故事,传递正能量。在军训期间,设立“党员先锋岗”,维护军营纪律,新生党员成立“党员志愿服务队”,帮助身体不适和训练不佳的同学。新生党员还

积极参与入党积极分子的培养教育工作,引领和带动入党积极分子向党组织靠拢。

### 三、新生党员培养教育工作的成效

经过理论研究和实践探索,我校本科新生党员培养已形成以学生党支部为主体,“双百工程”为核心,多重资源共享的科学型、创新型教育培养体系,取得一定效果。第一,引导新生开启大学生活,启航未来人生。新生党员培训工作贯穿大一学年,通过培训使新生党员更快地熟悉大学生活,成为学习标兵、工作榜样和生活模范。第二,提升新生党员党性修养和理论水平。新生党员培训工作始终以加强理论学习、提高思想政治素质为根本任务,通过多种形式的教育与培养,使他们具备一名合格共产党员的政治素质要求。第三,激励新生党员争做先进模范,发挥引领作用。2011级新生党员平均GPA为3.01,高于该年级学生平均GPA水平。在2011级新生军训中,新生党员全部被评为“军训标兵”。根据党员满意度调查显示,90%以上学生认为身边党员在学习、工作和生活中表现优秀,并成为班级、学生组织中的骨干力量,成为学风建设、网络文明、公益服务、校园文化建设等方面的引领标兵。■

(作者单位:北京化工大学)

[责任编辑:张敏]