

中学生青春期的家庭心理治疗

易春丽

(北京大学 心理系, 北京 100083)

摘要】青少年在青春期这个过渡时期会出现不同的问题, 其中心理问题尤为严重, 它可能涉及早年的父母教养问题, 甚至可能是更上一代人的创伤所致。我们可以从一个家庭视角看青少年心理问题的成因, 以及青少年的转变造成的家庭困扰。因此, 在青少年的心理干预中, 家庭心理治疗起着举足轻重的作用。

关键词】中学生; 青春期; 家庭治疗

中图分类号: C913.5 文献标识码: A 文章编号: 1002-8919(2007)06-0006-05

Family Psycho therapy for the Students in their Adolescence

YI Chun-li

(Department of Psychology, Beijing University, Beijing 100083, China)

Abstract: In the clinical observation it is found that young people have different problems in the transitional period, especially the psychological problems, which may have resulted from influence of their parents in the early years, even the hurt of older generation. We may analyze causes of the psychological problems of adolescents from a family perspective and the family problems caused by the change of the adolescents. Therefore, in the psychological intervention of the youth, family psychotherapy plays the pivotal role.

Key words: high school students; adolescence; family therapy

在从事儿童和青少年的心理治疗的过程中, 我发现来诊儿童的比例很小, 更多的是青少年。从我的临床经验来看, 家庭治疗是更好的选择。家长带孩子来咨询的原因多半是和孩子产生了不可调和的冲突, 而且孩子的很多问题实际上是家庭的问题。在面对青少年的心理问题或者他们和父母的冲突时, 我们首先要明确问题是开始于青春期还是开始于更早的时期。如果只是青春期的问题, 那么只要重新调整家庭的规则, 给予父母和孩子正确的信息和相处技巧即可; 如果始于更早的家庭问题, 在青春期才爆发出来, 那么就需要比较长期的治疗了。青少年来咨询的最主要原因是学习障碍, 学习障碍背后的原因多种多样, 如抑郁、恋爱困惑、网络成瘾、学校老师的

收稿日期: 2007-08-25

作者简介: 易春丽(1970-), 女, 辽宁鞍山人, 北京大学心理系讲师, 博士, 主要研究儿童、青少年家庭治疗。

暴力行为、父母的过度干涉等。也有少部分家庭只是咨询简单的青少年转变中的问题。下面我们将介绍家庭治疗的应用, A 案例来自于对正常家庭的访谈, 其余家庭为临床案例。

一、青春期常见问题的处理

青少年在变动的这个时期, 他们变得更聪明、更复杂、更有能力做出自己的决策, 但同时他们也很容易处于矛盾、困惑和应激之中^[1], 孩子要求更多的自由, 表现出更多自己的见解。对于青少年的这种变化, 父母往往不能及时做出相应的改变, 父母和孩子就会有更多的冲突。而这些青少年期普遍存在的特征很容易使家庭受到影响, 并对父母和孩子的心理健康产生冲击。

小 A 来自一个正常的家庭, 在访谈中发现这样的家庭也是受到青春期困扰的。小 A 的妈妈说小 A 最大的缺点就是老顶嘴, 父亲帮腔说孩子就是不面对自己的错误。小 A 辩解说他觉得自己是对的, 妈妈认为他是在狡辩。妈妈不听孩子的辩解, 孩子也拒绝接受父母的观点。在争执中大家的情绪都变得不好。

青少年开始不断有自己的想法和意见, 妈妈所说的“顶嘴”就是孩子和父母有不同的意见。但是, 妈妈把它定义为“顶嘴”, 是相对贬义的词汇, 而对于不同的意见, 亲子之间的交流被称之为“狡辩”。青少年变化的不适应会导致双方情绪都受到影响。比如妈妈说她自己挺生气, 而且父母描述孩子赶上情绪不好也会生气。青春期对父母和孩子而言都是相当艰难的, 需要父母和孩子不断地相互调整和磨合。否则很可能导致激烈的冲突, 以至于两败俱伤。除此之外, 家庭的其他方面也会影响着家庭, 比如青少年需要更多的空间和信任, 父母却没有做出适时的调整等。

青少年虽然开始要求更多的自由和弹性, 但并不是要和父母完全分离, 他们要求的是与父母有一定程度的分离, 但仍然保持和父母的密切关系。父母仍应是青少年支持的主要来源, 而不应被不断扩大的代沟彼此分离成敌对的双方^[1]。他们还期待信任。青少年承受的不仅是来自家庭的压力, 还有来自学校的环境以及自身学业的压力; 在外界的压力下, 青少年更希望获得父母的支持, 家庭仍是青少年不可忽视的力量源泉。

在针对这样短暂的青春期问题做咨询时, 家庭治疗的切入点主要是将青春期发展正常化, 要能看到积极的一面, 给予家庭足够的信息。对于小 A 的家庭, 治疗师要对父母表达共情, 理解父母在权威受到挑战后的心理不适。同时我们要让父母理解, 正是由于孩子在智力和语言方面都有了大的发展, 才可能在争辩中和父母形成对抗的局面, 让父母和小 A 看到青春期正性的一面。在这个案例中, 小 A 的家庭还是很好的, 虽然父母不是很高兴, 但是争辩还是被允许的, 这个家庭仍然具有一定开放度。向他们的家庭解读这一信息, 可以让家庭对自身更有信心也更为接纳。对于小 A, 除了让他理解这种和父母的冲突是青春期正常的表现之外, 还要让他知道他在青春期的变化是主动的, 而父母是被动的, 不得不做出很多适应性的调整。如果小 A 给父母一些调整时间, 能理解父母改变的艰难, 那么小 A 的困扰就会有所减轻。

家庭治疗师还可以帮助父母更好地知觉和理解孩子传递出来的信息, 特别是这种需要更多私人空间的要求。父母要学会如何与孩子进行适度的谈判, 而不是强势地要求孩子继续遵守原来的规则, 更不必用攻击和内疚的方式试图保持自己的权威。谈判是青少年家庭治疗中非常关键的内容, 妥协是相互的, 父母和孩子都要做出适当的让步。家庭治疗的好处是治疗师可以作为谈判的中间人, 让谈判能在公平且有规则的方式进行, 减少相互的攻击和指责, 并可以给家庭示范如何进行谈判, 解释双方的权利和义务, 尤其是青少年在获得自己更多权利的同时, 要有更多的责任感。

正常的青少年在成长中都会遇到不同程度的困扰, 通常他们的父母不会寻求家庭治疗的帮助。一般经过一定时间, 这样的家庭可以做出适度的调整, 不需要治疗师的介入。当然也会有家庭因此而来寻求专业的帮助, 治疗师的有效介入会使得家庭更平稳地渡过困难时期。这从另一

个角度也提示我们,孩子进入青春期之前给予父母和孩子相应的心理教育,将有助于家庭为即将发生的改变做好心理准备,让父母和孩子对未来的变化更有控制感、更积极、更正性。

二、青少年较为严重的心理问题

青春期极易出现与父母及他人之间的人际问题。要区分他们的心理问题是开始于青春期还是开始于更早的时期。青春期经历的问题相对短暂,会在成年开始的时候得到有效缓解,很少发展为长期问题。就如前面提到的对青少年一般问题的处理,心理治疗相对简单,需要的时间也相对较短。如果问题始于更早的时期,比如童年期或者上一代的问题,情况则更为严重和复杂,治疗也更为困难,需要的时间更长,但青春期本身的特点往往会掩盖早年存在的问题。有效识别早年的问题将有利于心理治疗的深入,使问题得到根本的解决。下面一些案例将从不同方面介绍来诊青少年心理问题的特点以及相应的分析和处理。

1. 源于童年的创伤

林林,15岁,男,初二学生,来诊原因是学习问题,这是我曾经发表的一个案例^[2]。问题转向父母,妈妈说没有给孩子压力,从中可以判断林林的学习障碍不是来自家庭对成绩的过分期望。在问及林林学习障碍发生的时间时,原因得以暴露。他在小学4年级开始出现问题,他家搬到靠近郊区的地方,他转入一当地小学。那所小学教学质量很差,他的成绩迅速下降。当他拿着不及格的成绩单给妈妈时,妈妈备受打击,当即出现严重的躯体反应,典型的症状是喷射样呕吐,送医院后确诊为高血压危象,那时妈妈不到40岁。母子俩相互补充完成这段陈述,在这个过程中林林的眼中含着泪水。从那次事件后,林林每次考不好都不太敢告诉妈妈,妈妈的病成了他创伤性的记忆。

由此叙述可以看出,林林学习不好与妈妈的身体问题有着密切联系。作为一个未完成事件,林林的许多能量都集中在这上面,因此这个话题在治疗中会反复出现。林林父亲的身体也不好,而身体不好和死亡有着密切的关系。对父母死亡的担忧对儿童和青少年的心理成长过程有着极为负面的影响。死亡的问题在家庭中一般是禁忌,孩子担心父母身体不好,却会极力回避父母死亡的问题,而这通常又是症结所在。剪断脐带就标志着孩子走向独立,但是如果婴幼儿离开父母的抚育和保护仅靠自己的力量生存,等待他们的只有死亡^[3]。因而这种对父母离开和死亡的恐惧从更深层次上讲是孩子对自身死亡的恐惧。所以对于死亡这个核心问题的处理,对于早年妈妈因他学习不好而发生高血压危象那个严重创伤的修复,是整个治疗能否成功的要点。

早年问题如果被治疗师忽视,治疗就可能会停滞不前。但触碰创伤时要十分小心,必须注意家庭是否有足够的资源应对这个问题,否则咨询只是扒开创口,使得问题更加严重。

2. 源于上一代的创伤

小D,15岁,男,初中一年级学生,来诊的主要原因是学习问题,父母认为他上课不注意听讲,聪明但学习成绩不佳。咨询中发现他主要是人际方面的问题。他在人际交往时充满了敌意,非常担心别人看出他的内心世界,时刻保持着紧张状态。他对整个世界及所有人际的解释都是较负面的,认为别人都是恶意的,都可能会伤害他,总是处于防御的状态。事实上,这都是他投射出的对外界的敌意。他的紧张和防御状态、对自身敌意的压抑会耗损很多能量,不能开放地、安全地面对外界,这直接影响了他的学习。

在询问小D人际问题的过程中,上一代的创伤进入了治疗师的视野。小D的爷爷是在“文革”的时候受到迫害的知识分子,由于当时恶劣的环境郁郁寡欢而得癌症去世了。小D的奶奶则经历了双重的丧失,“文革”中丈夫的死亡以及早年她父亲因为政治的原因死亡,痛苦的经历让她形成了谨小慎微的性格特征。小D的爸爸作为家中独子,承袭了家庭中所有的苦难,他在极不安全的环境中长大,因为曾经的身份在升学就业等方面受到过很多的限制,他的成长隐含了很多被迫害的成分。现在他有博士学位,在工作单位中是中层领导,但他却很难摆脱被害者的

角色。小 D 的妈妈家庭中虽然没有这么严重的创伤,但是因为她是家中排行中间的孩子,受到了一定的忽视,也有些自身的问题。

“文革”过去了 30 年,留在小 D 爸爸身上的印记依旧存在,甚至在他儿子身上也有深刻的体现。小 D 父母在解释外界事物包括人际关系时,话语中依旧留有他们被伤害的感觉。小 D 发展出的策略是替爸爸和爷爷报仇,向攻击者认同而不是成为受害一方。但是成为攻击者是会受到报复的,他又不得不压抑他的攻击性,在施害者和被害者之间摇摆。

这个案例的治疗要点是让来访者认识到,现在已经不是三四十年前了,要活在现在而不是过去;承认“文革”时期的危险与恐怖,爸爸和奶奶的谨小慎微是当时发展出的最好的策略。但是时代变了,整个家庭要有更好的应对外界的策略,现实相对“文革”而言是更为宽松和安全的世界,要更为积极地看待世界,使整个家庭走出“文革”的阴影。小 D 在治疗的过程中学习方面表现出明显的进步,上课能注意听讲,成绩有了提高。

3. 青春期恋爱的问题

小 E, 15 岁,男,初中二年级学生,因为学习问题和恋爱问题来诊。家庭中同样存在上一代的创伤,这里我们单就恋爱问题进行讨论。和小 E 的家庭进行了一次家庭治疗,发现父母没有对小 E 的恋爱有过度的反应,不需要对家庭做更多的处理。之后,因为涉及到小 E 不愿意告诉父母他恋爱的情况,转入针对个体的治疗。

小 E 喜欢一个女孩子,后来和另一个男孩子还有一场“决斗”,他输了,那个女孩子选择了那个男孩。他觉得这次恋爱失败如同世界末日到了;另一方面,他觉得大家都会知道他是一个失败者,而事实上只有他、那个男孩和女孩在场,没有别人看到。

治疗师问小 E:“你觉得一个人从恋爱到结婚,可能会谈多少次恋爱?”小 E 很防御地说:“不同的人,次数不同。”他拒绝正面回答问题。治疗师继续问:“平均一下会有多少次?”他犹豫了一会儿说:“大约 10 次。”当他回答出这个数字时,感觉他松了口气,不再觉得自己那么失败。在中国的教育中不提倡青少年恋爱,其中一个解释原因是青少年的恋爱都不会成功。这种说法是对青少年的误导,其中暗含的意思是如果是成人就可以一次恋爱成功,或者青少年认为只有成功的恋爱才可以被认可,或者我们推崇的是绝对不可以有失败的恋爱。而实际上,即使成人恋爱的过程也是不断尝试的过程,一次成功的可能性很小。当小 E 以为一次失败就是全部失败时,他的情绪会受到非常负性的影响;而当他了解这次失败只是生命长河中的小问题时,他对自己的整体评价就不会那么负性了。

青少年认知能力的改变表现在自我意识的提高。当我们有自我意识时,我们思考其他人怎么思考我们,这是一种能力、一种成长。但同时,由于自我意识的增强,青少年会想象他/她的行为成为他人关注的中心,就好像有一群想象中的观众在看着他/她^[4]。小 E 心情不好的另一个原因是,虽然只有他们三个人知道那场所谓的“决斗”,但他会觉得学校的所有人都知道了他的失败。治疗要做的是让他了解并没有那么多同学会记住他的事情,会有很多人关注他完全是他想象出来的。另外,他注意的是“决斗”的失败,我们重新建构这个事实的时候,也可以解释为也许同学会认为他很有勇气,或者输了也表现得很有风度等。通过这些认知方面的改变,小 E 由恋爱所导致的情绪问题得到了有效的解决。

小 F,女,16 岁,高中一年级的学生,来诊原因是恋爱影响了学习成绩,她和妈妈一起来咨询。她很想好好学习,但是恋爱会牵扯很大的精力,男朋友的一举一动都让她的情绪有所波动。早年经历对目前的状况有很大的影响,小时候父母关系不好,在她初二时父母离异,她跟着母亲,后来母亲再婚。对现在家庭的评估结果是母亲和继父都是能给她提供支持的人。

小 F 童年时就是一个懂事的孩子,父母冲突时,她会去调停并安慰妈妈,承担了一个孩子不该承担的责任。她担心妈妈没有能力,要照顾妈妈的情绪而承担了过度的责任,但是她对情感有着强烈的需求,导致了她和男友之间的纠缠。Minuchin 的结构家庭治疗认为,家庭中要有必

要的等级结构,父母的等级要高过孩子,这样的家庭才是功能良好的^[1]。而在小F家庭中等级出现了翻转,治疗师让小F和妈妈看到小F的功能过度,以及让小F看到妈妈不是像她想象的那么无能,妈妈是有能力保护自己的人,让小F重新体验作为小孩子被保护的感觉。她可以向妈妈撒娇,可以向妈妈叙述她的情绪,从而减缓她对男友的强烈情感需求。

小F在学校里除了男朋友外没有其他朋友,在青春期本该发展的同伴关系她没有完成。在咨询中,小F了解到同伴特别是和同性别同伴交往的重要性,她同意努力在学校找几个心态比较阳光的女生做朋友。当小F退回到孩子的位置,重新体验被关爱、被保护的感觉后,她对男朋友的情感需求就不再如以前那么强烈了。同时她在学校交了三四个女生做朋友,也在一定程度上减少了和男朋友的情感纠缠。她发现她的一些压力在同伴身上也或多或少存在,这也缓解了她的部分焦虑。虽然她的学习成绩还没有很大的提高,但是她的情绪问题已经基本上得到解决,来自恋爱的困扰也显著缓解。

4. 父母的过度干涉、情绪问题

小G,女,初中二年级,因学习成绩非常差前来咨询,由妈妈和继父陪同。在咨询中发现,小G和妈妈的冲突非常严重,她妈妈不仅仅干涉她在家里的行为,还把触角伸到小G的学校。小G有什么情况老师都会通报给妈妈。孩子暴露在妈妈和老师的监视之下,失去了自由。妈妈也拒绝对此做出改变,女儿也不相信妈妈会改变。

小G在叙述中说父母的期望是她能考上重点大学,她的妈妈说她教育小G考不上大学就没文化,就不容易找工作,就要像他们楼下的服务员给人端盘子。当问小G听完这些是什么感觉时,她的回答是“吓人”。

父母在教育孩子的时候,往往不是调动孩子学习的正性动机,而是试图通过负面信息,以恐吓或者内疚的方式来达到刺激孩子学习的目的,结果只能适得其反。孩子希望能和父母商量,自己有发言权。当然这并不是要父母完全采纳孩子的意见,只要采纳部分合理的意见孩子就会满足。家庭能够做适当的调整,表明家庭的弹性和适应性好。此案例的家庭比较僵化,相互之间拒绝让步和妥协,最为严重的是孩子根本不相信妈妈会改变。

妈妈的原生家庭中,她父亲(孩子的外公)是老干部,因为没有学历,在职务上没有得到进一步晋升,这是她父亲打不开的心结。他希望子女学习好,但是妈妈这一代因为“文革”等原因未能达成,所以妈妈把所有的未完成的期望寄托在孩子身上。

此案例中,孩子表现出明显的情绪问题,有抑郁的倾向:没有学习动机、情绪低落、无助、退缩、绝望等。咨询调整的目标主要是妈妈。这是一个非常艰难的咨询,首先要面对妈妈家族的创伤,帮助妈妈修复创伤,其次是教给这个家庭如何谈判以增加家庭的弹性,如何给孩子以空间,让妈妈减少在语言上对孩子的攻击,增加正性的交流等。

从以上这些案例中我们可以非常清晰地看出,孩子的问题并不仅仅是孩子的问题,而是过去的问题和现在青春期存在的普遍问题纠缠在一起。青少年心理工作者需要理清其中的脉络,而不是被一片混乱的家庭互动所蒙蔽。若能够识别哪些是青少年的一般问题,那么给予家庭相关的知识、正常化父母和孩子眼中所谓的异常、缓解家庭的压力,就可以达到治疗的目的。当涉及到过去的问题时,则对治疗师的洞察力、治疗理论和治疗技巧有更高的要求。

[参 考 文 献]

- [1] Noller, P. & Callan, V. The adolescent in the family. London: Routledge. 1991.
- [2] 易春丽.青少年学习障碍个案的家庭治疗[J].中国临床康复,2004,33:7373- 7375.
- [3] Schwartz L. H. The Psychodynamics of Patient Care. London: Prentice- Hall. 1972: 157- 280.
- [4] Steinberg, L. Adolescence (5ed). Boston: McGraw- Hill College. 1999.
- [5] Minuchin, S. Family and family therapy. Cambridge: Harvard University Press. 1974.

(责任编辑:王俊华)