

談精神分析

那不是只有在小說和 電視電影出現的情節？

文 / 蔡季衡

國泰綜合醫院精神科主治醫師

你是否曾在國外電影或小說情節看過心理治療場景，個案躺在沙發上，治療師坐在一旁，這到底是在幹嘛？怎麼好像和外頭的心理治療和諮商不太一樣，但不就是兩個人在聊聊天，心中十分納悶，也弄不清在搞啥玩意？

什麼是精神分析？

精神分析是眾多心理治療其中一種，是一種深度的治療方法，旨在探索人潛意識中的思想、情感和回憶。這種方法由西格蒙德·佛洛伊德於20世紀初期創立，其核心理念是認為許多心理問題源於我們潛意識中未經處理的衝突和創傷。精神分析的過程為一對一的會談，使被分析者躺在躺椅上，分析師坐在他們的視線之外。這種安排旨在維持一個放鬆的環境，鼓勵個案自由地表達思維，即使是那些看似無關緊要或荒謬的想法。透過這種開放的對話，兩人能在其中合作探索個案的內心世界，揭示潛藏在潛意識中的思想和情感。佛洛伊德強調“自由聯想”的重要性，並鼓勵分享任何浮現於心頭的思維，無論多麼隨意或不相關。這種方法有助於揭露被壓抑的經歷和情感，這些可能是心理痛苦的根源。分析師的角色是解讀這些自由聯想，幫助個案理解它們如何與他們的內心狀態相關聯。



然而，精神分析是一個長期且往往具有挑戰性的過程。它需要個案勇於面對可能令人不安或痛苦的內心真相。分析過程中會遇到許多挑戰，這是人會無意識地抵制探索某些心理內容的現象。這是一個正常的過程，反映了一種過去經歷和人際關係以及達到保護自己的作用，同時也因此面臨反覆的痛苦，這往往需要通過耐心和堅持來克服。分析師會對個案所訴說及感受盡力保持一種開放和接納的態度，希望能更深刻地理解個案的心理狀態。引導個案進行精神分析的一個關鍵方面是建立信任和安全感。這不僅僅是關於分析師的技術，還涉及分析師的人格、同情心和專業素養。因此分析師自己也會接受分析和督導，以確保他們能夠支持他們的個案。儘管精神分析是一段長期且艱難的旅程，可能持續數個月至數年，但它提供了一種獨特的機會來深入探索並面對每個人面臨現實和自己的衝突。通過精神分析，分析師幫助個體揭示並處理這些潛在的心理問題，渴望以真切的自己而活著。

如何進行精神分析？

精神分析的過程通常包括幾個關鍵步驟。首先，個案會與分析師約定好固定的時間和地點見面，通常建議一週至少三次，以維持穩定的關係。個案會被邀請在一個安靜舒適的環境中躺在躺椅上，分析師則坐在個案看不見的地方。這樣做是為了創建一個安穩的環境，讓個案能夠不受干擾自由地表達自己的思想和情感。接著，分析師會鼓勵個案說出任何出現在他們頭腦的思想，無論這些思想看似多麼無關緊要或是荒謬。這種做法被稱為“自由聯想”。通過這些自由聯想，分析師可以開始識別和解析潛意識中的模式、衝突和潛在的創傷經歷。

可能遇到的困難

精神分析的過程中，可能遇到很多開不了口的困難，這是無意識抵抗著某些痛苦記憶或感受。此時兩人的工作就是去了解背後的原因，以允許潛意識的內容進入意識層面被處理。也是因精神分析要求個案進行深刻的自我探索，這本身就是一項挑戰。個案需要有勇氣在另一個人的陪伴下面對自己可能一直在避免的痛苦和情感。

儘管精神分析可能是一個漫長且時時挑戰的過程，但它為深入理解自我和解決長期心理問題提供了獨特的機會。對於那些正在考慮這種治療的人來說，重要的是要了解精神分析的目標不是尋求快速的解決方案，而是通過理解自己的內在世界來尋求長期的轉變和成長。精神分析師不僅僅是聆聽，而是提供一個支持的環境，幫助個案探索自己的潛意識，並克服任何阻礙心理健康的難關。過程中往往會遇到許多對治療的想像伴隨著不安等情緒，像是治療可能持續的時間、預期的困難以及如何與分析師建立信任關係等，這些都是治療很重要的部分和感受。每個人的治療過程都是獨一無二的，所以治療的方式和過程也會因人而異。

最終，通過精神分析進行的深入自我探索可以解鎖更好的自己，幫助個體發現內在的動力，從而導向更加健康和滿足的生活。對於許多人來說，雖然這是一條充滿挑戰的道路，但也是一條通往自我實現和心理解放的道路。

註：國內精神分析師多為醫師和心理師背景，且無論背景皆需另外受訓甄試