



第1章

关于心理治疗创造力的个人心得

心理治疗的创造性突破

我（杰弗里）准备在一个会议上发言，现在一直在等着登场。不得不说我感到紧张不安，为了轻松度过这段等待的时光，我打算做点自己的事情。可是想来我仍有好几个小时的时间需要打发。

我坐在沙发上仰起头思考，之前我一直在翻看我的笔记，组织幻灯片。其实我根本不需要排练我要说的话，但是我希望做些准备，因为我知道今天的效果不一定很好：观众们刚吃过午饭应该很累了。

我看到会议组织者来回走动，打着电话。她看起来惊慌失措。我是怎么知道这些的呢？这得益于我优秀的治疗能力，我是从她许多极度不安的举止中推断出来的。除此之外，她还大声尖叫：“你说你不能来到底什么意思？”

会议组织者打完电话后，我发觉她快要哭出来了。当我听到她对自己喃喃自语道，“我只想哭”，我更加确定了自己的感觉。

带着真切的关怀，我问她：“发生了什么事？”我喜欢这个人并感激她为组织这个会所所做的一切。

她只是摇头，说不出话来，我等待着她的回答。

“我听到他们所有人说……”她说，但还是迟疑地摇摇头，“哦，这太傻了。”

我又问：“到底怎么回事？”

“嗯，没什么大事。只是15分钟后就会有一个活动在那里举行。”她用胳膊指向那个坐满人的房间。

“是吗？那么，有什么问题吗？对我来说他们是很好的观众。”

她点头道：“你相信吗？刚才那个主持人给我打了电话。”她低头看着仍攥在手里的手机，紧紧地压着，多么希望刚才不要听到那个不幸的消息，“她说她做不了了。”

第1章 关于心理治疗创造力的个人心得 

“你是说那个主持这个活动的人不来了？”

“准确地说，是这样。这有一屋子的观众等着这个工作坊，可是他们要见的人却不会出现。”

“什么工作坊？”我问她，我不确定还有其他什么话可以说。

“艺术疗法。这个工作坊是有关艺术疗法的。现在我该怎么办呢？这些观众会烦躁的，我不能怪他们。”

我不知道我怎么就做了这些。但是在我意识到之前，我不由自主地对她说了一些话，就像内心另外一个声音说的：“好吧，如果你需要有人救场的话，我可以做这个工作。”话刚说完，我脸上的微笑就变僵了，我被自己的志愿行为逗乐了，但着实也吓了一跳。

那个女的吃惊地看着我：“你是说你可以做关于艺术治疗的工作坊？我不知道你了不了解艺术治疗。”

其实，关于这个主题我心里一点谱都没有。坦诚地说，在我整个生涯中没有做过一分钟有关艺术治疗的事情，除了倒计时要求一个孩子立即停止在我起居室的墙上画画。

“好吧，我可以为你担起这个担子。我相信只要我们共同努力，我们会有些想法的，但是……”

在我说完这番话之前，那个组织者已经跑进那个房间，宣布他们将做一点调整。她告诉他们主讲人将带领他们做一个特殊的活动，他将很快入场。

我深深吸了一口气，开始向那个房间走去。在那一瞬间，我脑子里闪过了我职业生涯最初期的一段经历。在我最早参加的一次全国性的大会上，我被增补为其中一个活动的第五位发言人。那时候我是一个地位卑微的学生，才刚刚开始上课。我的导师很有名气，作为后备人选把我加入他的项目。我以及他的一个朋友——已经出了一本畅销书，还有两名博士生，一起出席了这个大会。那将是我第一次在公众面前发言，相比这些大人物，我的作用还是比较有限的。

结果，那个有名气的作者没有出席会议。我的导师出去喝了一晚上的酒，所以当我们敲门叫他起床时他拒绝开门，只剩下我和两个博士生。

心理治疗的创造性突破

因为他们俩都是经验丰富的咨询师和督导，其中一个还是在奥运会上夺得过金牌的田径运动冠军，所以我没那么担忧了：我服从他们领导。

当我到达那个大厅时，房间里挤满了人。不仅屋子里，连走道上坐的都是人——成百上千的人过来想看一眼那位有名气的作者和我的导师。我悄悄站在大厅里，感觉到我的心在跳，想知道我们到底能做些什么。我看了几眼挤在门口的那几个人，之后我穿过人群，挤着走到大厅前面去。在这个过程中有人窃窃私语，因为没有人相信像我这么幼稚天真的人可能是其中一位发言人。

当我转过身面对观众的时候，我只看到一位搭档站在我旁边。而另一位博士，也就是那个奥运冠军，他看到这么多人，完全被吓坏了：他逃走了，只剩下我俩面对着大家。我们站在几百人面前，人们都期待我们谁能有些令人振奋的表现，他们相互耸肩看看彼此，并不确定。无论如何，我们必须渡过这一关。

25年后的这个国际会议上，当我走进这间坐满了热切期盼的观众的屋子时，又有了同样的心情。他们期待一个有关艺术治疗的工作坊，而我对这个项目涉及的知识一无所知。我甚至想到要糊弄过去。我使尽浑身解数，思考该怎么办，可是大脑仍是一片空白。但我还是直接问了那个越来越焦躁不安的群体一个问题，如果他们要参加一个连名字都不知道的活动，会出现怎样的情况：“当你为自己从未学习的东西作演讲时会怎么样呢？”

“我原以为我们到这儿是学习艺术治疗来了！”观众里面有人喊道。

“我已经跟你解释过了。”我尽可能耐心地说。见鬼去吧，我知道这么说都没用。接着我说（比我想到的多了些说服力）：“我知道你们为什么来这儿，可是情况不允许。毕竟，作为一个治疗师要有灵活性，对不对？不管我们准备了什么，这取决于来访者带来什么。即兴创作，即对先前没有解决的问题设计解决的途径。让你控制不了的事情发生，顺其自然。这些就是我们今天要做的事情。”

那个人又问道：“你是说今天我们不做艺术治疗？”

我放慢了语速，并说道：“对，没有艺术治疗。那么，你们想做些其

他什么呢？”

接下来几个小时的时间我跟另外一些人一起讨论我们最需要做的事情，以及在做这些事情的过程当中我们能得到什么。我不知道事情将往哪个方向发展或者下一步做什么。我只是认真地听，不仅仅听观众说，还听我内心的那个声音，抑或我也可以这么说：“是这个声音让我在没有任何路标，甚至没有任何踪迹的情景里找到自己的路。但是，这样的声音通常是只有在我治疗的初始阶段才听得到，尤其是在我和来访者进入一个新的领域时。这使得整个过程如此兴奋和冒险。或许我们会遇到很多看起来熟悉的情景，然而在我们试图超越之前到达的界限时，最好的成绩就在创造性的突破中。”

那是我记忆中最好的一次发言。怎么可能呢？没有一分钟的准备，没有结构，观众对他们来的目的寄予过高的有条件的期望，但我做到了。我仍把这次工作坊作为我最满意的一次。我认为大多数观众没有失望，至少他们愿意放下最初的期望，进入他们所不了解的领域。

很多情况下，我做了完善的“非工作坊”式的工作坊。通常这是一项完全没有结构，没有议程，没有手册或幻灯片，没有什么明确目的和结果的活动。仅仅是一次机会，一群专家放开他们的期望，着手于可以利用的资源。

这次经历对我来说是一次重大突破，不仅仅是作为一个主持人，还是作为一名治疗师、督导和作者。我最终找到了自己的声音，知道不需要特意计划下一步我要做什么，相信自己的能力是有帮助的。正如25年前我不知何故成功地掌控了我最初一次专业发言，这次我能够在对艺术治疗没有任何了解的情况下做了一次工作坊。进而，我验证了在工作中我们是如何更具有创造性，而又是什么阻止我们进一步创新的。

治愈一颗破碎的心

在杰弗里分享这个故事时，他也提醒我——乔恩，推开所有的阻拦，超越我们已经知道能超越的界限，以达到更高水平的创造效率。这些突

心理治疗的创造性突破

破不会每天都发生，也不是每周，但是它们是我们探索新领域、在没有地图或者指南针辅助的工作中，最刺激和最具挑战的部分。

弗兰克极度沮丧到甚至要自杀，为了阻止他自残，每天都需要给他一段时间的干预。即使是在这种超常规的支持和抗抑郁药物治疗中，他的情况还是越来越差。毫无疑问：他的忧伤一点一点侵蚀着他的生命力。仅仅几个月前，他8岁的儿子在他家门前被学校班车夺去了生命。很明显，这一不幸毁灭了整个家庭，最糟糕的是，弗兰克认为自己对这次事故负有责任。

我想尽一切办法，但对弗兰克没有任何作用。在药物治疗无效后，我尝试了催眠、冥想、认知疗法、精神干预和其他我可以利用的疗法，所有这些都无明显的效果。作为阿德勒疗法世界领先的专家之一，我采用了专业技能里的每一个行动方法，然而还是没有任何明显改变。如果说有的话，那就是弗兰克的沮丧越来越深。

虽然可能不会更糟，然而我们的工作徒劳无功，这让我开始感到恐惧。我错了：弗兰克遭受了危及生命的心灵创伤，他几乎因为一颗破碎的心而逐渐消亡。

我不仅感觉对不起弗兰克，也感觉对不起自己。我觉得自己很笨拙。他的无助和绝望开始侵入我的心灵，让我质疑我能做些什么以及怎么做。然而我不能放弃他，我必须要做些事情。所以我到当地的运动商店买了一双弗兰克能穿的跑步鞋，让他们邮寄到他的医院病房。

几个星期后，弗兰克出院回到我的办公室。他说他身体感觉好多了，但是非常害怕他破碎的心再一次坍塌。在会面要结束时，他说：“顺便问一下，你怎么送我一双鞋呢？我是说我非常感激，但是你本也可以送我花的。”只是一秒，他笑了，即使看上去张得没那么开，只是上唇稍稍上抬了些。

我笑着回应他：“因为我们即将开始一场马拉松训练。”

“你是指药物之类的东西吗？上帝啊，我差点因为心脏病死去。”

“我知道你差点死去，但是我也知道你的心是一块肌肉，能通过锻炼强壮起来。所以我计划每天早上7点到你家门口，然后我们一起去散步。”



每周我们可以跑得更远些，最后我们就能跑42.2公里。”弗兰克知道我曾经是一名很有竞争力的长跑运动员，他过去开车从我身边经过时，经常对我按喇叭。

弗兰克很勉强地接受了这个计划，说实话，我也是如此。治疗必须遵守规则，那些强调时间、地点和咨询关系清晰边界的伦理道德都是我们必须遵守的。所以把治疗带出办公室到街上，我改变了治疗同盟的本质。然而因为他的生命危在旦夕，所有的传统方法都无效，我知道我必须尝试些不同寻常的方法来帮助他。虽然有疑虑，但是我有理由，一切都是为了来访者的利益。

第二天早上，按照约定，我7点到了他家门口。当弗兰克说他已经到极限了，想回家时，我们已经痛苦地走了一个街区。他抱怨整个过程是如此乏味，他好累，天好冷，我走得很快。这对于他来说是件多么疯狂的事，去相信一个不能给他任何帮助的治疗。没有人能够帮他，他的心还是会破碎，事情就是这样。

不过，接下来的几周我们的日程照常进行。走过好几个街区，他一直在抱怨，还是要回家。然而我俩都坚持了，而且最后他可以走数公里（虽然仍抱怨着）。我开始发现他的心情有了一些改善，偶尔他会微笑，会因为我的笑话而大笑。他的步伐开始有规律，并且看起来更有活力了。

一个月之后，我们计划着慢跑，路程通常是8公里或者更长。弗兰克开始减肥，并获得信心，所以开始回去工作。他开始停止服用抗抑郁药物，因为他感觉已经不再需要这些药物。6个月后，他开始准备他的第一次马拉松比赛。了解到他跑完全程需要更多时间，我们获得了组织者的特殊批准，比官方时间提前3个小时开始。事实上，他只花了7个小时就跑完全程，整个过程我都在他身边，提供鼓励和支持。当我们最后跨过终点线的时候，我俩眼中噙满泪水。

这之后不久我们的“治疗”结束了，但是我答应他每年的马拉松比赛我们都会见面，就这样一直持续了9年。

当我反思这个个案的时候，我认识到，或者说是真正地重新认识到，不断重复地做同样一件事情（面对面咨询），却期待不同的结果是很疯狂

心理治疗的创造性突破

的事情。同样的思维方法解决不了同一思维方式下产生的问题。为了突破和创新很有必要打破逻辑，战胜理性。

我认为，在当今用运动治疗抑郁并不是多么创新，但是20世纪90年代之前这并不容易被接受。但是这也恰好是告诉来访者去尝试一件与众不同的事情：每天早上7点我穿着运动衣和跑鞋去敲他们家门。

之前我所有的治疗都是在我的办公室内，在45分钟有限时间里进行的。我发现我经常担心，“如果他再受到心灵创伤怎么办呢？或许我推着他走得太快了？在办公室外他人如何看待我们有益的关系？”

我知道不仅仅是跑步帮助了弗兰克。我投入如此多的时间和努力帮他度过生命的困难时期，这种关注深深感动了他。他体会到了我的关怀、我的同情和我对他恢复精神的信心。尽管一度我自己也放弃希望，但正是这创造性的突破让我坚信他有自愈的力量。

许多事情让我认识到要相信自己的直觉和智慧，这就是其中一件。当然，这些创造性的想法来源于长期实践，我一度模仿我的导师们，做我认为他们在相同的处境里会做的事情，直到在工作中达到一定高度。最后，我准许自己照自己的思路去做而不是模仿别人。

从许多年前第一次这样治愈弗兰克后，我还接诊过许多不良青少年，把他们带出办公室，转而做义工去帮助残疾儿童。其他方面，因为传统疗法对成瘾预后效果不佳，我就用冥想的方法代替传统的康复计划。我还建议一些发生冲突的夫妇停止治疗，取而代之的是鼓励两人都作为志愿者去参与一些社会公益项目。

迷失和发现之间的差异

我们提到的每一个非传统的做法都是带来成功结果的有效治疗建议。我们的一个朋友弗兰克·皮特曼，在我们先前写的《有关治疗中的失败》(Kottler & Carlson, 2002)一书中提到过，除非经历过失败，否则做不好咨询。意思是说你要勇于冒险尝试，找到之前没有试过的新方法。有时候这种方法有效，有时候这种方法无效。然而如果你已经跟来访者建立



了足够稳定的咨询关系，那么他们就会有足够的耐心坚持足够长的时间与你通力合作以获得满意的结果。

我们见到的来访者是如此不同，以至于每个人都需要个性化的治疗方法，这个方法是根据他的个人需要、抱怨和偏好而量身定做的。正是这一部分使得我们的工作更富有刺激性和创造性，但是这些感受只有在问题解决以后才会有。治疗是地球上最难、最玄、最有挑战的工作之一（至少在所有办公室的工作中如此）。我们不断地被检测，不确定什么是真什么是假。我们自己的问题仅处于对话的边缘，常轻轻地（有时候强行）被推到一边。我们进入如此亲密、个人化的关系中，还不得不停地防卫自己的失控。我们要深深关注来访者，但是不能太深，以致自己没有主见和失去控制。

突破创新的边界常常发生在我们感到快要在工作中迷失的时刻。然而这种“迷失”或者“感觉迷失”的状态并不像人们想象得那么好定义。研究迷失行为的科学家给予“迷失”状态各种各样的定义：1）不知道自己的处境；2）不能结合目标定位自己现在的位置；3）思考了半个多小时也没找到已知的定位；4）处于探寻的主体。虽然这些定义都是指在茫然领域内的迷失，但是大多数情况下，这个概念对多数咨询师已经是一个熟悉的情景。

“不迷失”或者“找到自我”的第一步就是承认一开始你不知道将走向何方。在之前列举的事例中，杰弗里很坦然地承认他不了解最基本的东西——工作坊的主题，然后邀请参与者跟他一起共同创造一个新的体验。乔恩承认他感到被弗兰克的问题给卡住了，这让他思考如何做一个有创新性的治疗师，能够突破之前看起来不可跨越的界限。

许多顽固的“漫游者”已经走近悬崖，因为他们拒绝承认自己没有准确的心灵地图来定位。当他们不认识路标的时候，自然会加快自己的步伐，匆忙找到也许是到下一个山脊的准确道路。同样的，治疗师坚持做他们做过的事情，即使明摆着这些做法不太奏效。

在对茫然时迷失行为的研究中，迷惑的特殊时期开始于否定问题的存在。这时，人们往往不知道自己将要走向何方或者他们在达到目标过

心理治疗的创造性突破

程中的位置，他们试图让环境符合心目中的理想状态。这就跟治疗师坚持认为来访者符合自己的理论一样，尽管有足够的证据支持，但形式和情景看起来并不适用于他们。

接下来是恐慌的情景。迫切找到熟悉的路标会使人迷惑，备感压力。我们多数人成为治疗师，最初是因为喜欢那种理解事物、在我们无法控制的情况下找到意义、在混乱的世界里扮演自信向导的幻觉。随着理解的增加，清晰的、理性的思考也增加。那些在大海或大山、云层、树林中迷失的人会做出不明智的决定，以致渐渐变得更僵硬，没有创造性和危险。他们选择的范围看起来越来越有限，并坚持做明摆着已经没有帮助的事情。

在受挫和思维混乱的状态下，迷失的人会做出不明智的决定。他们通常会遵循简便却不能达到目标的途径。最终，好像所有可行的策略都尝试过，没有什么可以做的了。有时候，来访者在此时被“击毙”，或者被迫去开发可替代的资源（转诊）。

在这些迷失的经历中，创造性的突破往往发生在医师被要求在从没有经历过的荒地上开辟新航程的时刻。他们知道的事情会绊倒自己。所有他们发现航线的技能、所有内部资源、所有技术、所有优势和条件都救不了他们。他们原地打转，或者跳下悬崖。用越野识途比赛中的语言说，他们扭曲地图，试图让现实符合自己的期望。

接下来的故事是那些具有代表性地跨越了治疗局限的例子。在心理治疗及相关领域中最著名的治疗师分享了他们的一些创造性的突破，这些突破使他们发现自己作为医师、作家和启蒙老师内心的声音。我希望他们的经历能激励你去发现自己创造的途径。