

· 简介 ·

西方对图书治疗的作用及其机制的探讨

南京大学信息管理系 沈固朝

读书可以治病并不是新发现,在西方文献记载中已有了几百年历史,19世纪图书治疗逐渐推广,英格兰、苏格兰、德国和法国的医生的处方中常列有一些有益康复的书籍。1810年美国著名医生本杰明·拉什呼吁精神病院不仅应提供轮椅,还应提供有益精神健康的读物¹。进入20世纪,对图书治疗的研究开始活跃,“Bibliotherapy”一词出现在医学词典、大型语文词典和医学索引的主题词中,英国又称为“阅读疗法”(reading therapy),许多专业组织纷纷建立,每年都有许多论文出现,研究热情至今未衰²。

图书对精神疾病的治疗作用首先是医生们认识到的³。1920年,美国威尔逊总统的医生C. T. 格雷森在题为“作为精神消遣的图书”一文中肯定了图书在改变某些精神疾病治疗进程中的价值,并引用了向总统本人推荐图书所产生的良好效果的例子;1925年J. A. 杰克逊在《现代医院杂志》中指出病人通过阅读可产生放松、镇静和振作的效果;医学界颇有名望的M. 菲什拜因也呼吁为病人建立内容生动丰富的图书馆,他在《精神病学基础》一书中指出,“愉悦身心是治疗精神病患者的良方,而达到良好效果的工具是图书和词语”。到了四十年代,医生们对图书治疗的热情有增无减。所罗门·盖纳在《神经系统疾病》中论述了书刊报纸、图书馆员和阅览室对病人的重要性,并在“阅读是一种治疗吗”一文中把精神病人的阅读与一般公共图书馆读者作了比较,通过引述病人的反应来分析图书治疗的作用。1946年M. 莱文在《医疗实践中的心理疗法》中首次扩大了图书治疗的范围,同年,“图书治疗学”(Science of Bibliotherapy)的提法出现在E. B. 艾伦的“图书治疗实践”一文中;1948年,J. M. 高尔特在美国精神病学会会议上宣读了论文《论精神病患者的阅读、娱乐和消遣》,较系统地归纳了图书治疗的功能⁴。

对图书治疗进行认真研究的要数心理治疗医生了,较突出的有L. 赫什的“医生怎样使用图书”,她仔细观察了病人的读物以及他们对阅读的反应,认为这种反应揭示了病人的兴趣、问题、感情、希望和梦想,为了解这些反应,医生也要了解病人的读物并和病人讨论阅读内容。她并不认为《如何放松》、《怎样排解忧虑》这类书本身能够发挥治病作用,但能够揭示病人的问题。1957年她在另一篇文章“对病人的图书服务”中指出,“图书疗法并不是一门科学,至少现在还不是,但它的确是一种治疗的艺术,它属于职业或教育疗法。”这看法与另一位有影响的心理学家H. M. 博加德相似,博加德认为,“图书治疗是建立在能够适当运

用它的那些人的直觉和个人技巧上的。”这些颇有代表性的看法,反映了现代医学对图书治疗的严肃、谨慎的科学态度和有所保留的欢迎,同时也说明对图书治疗的机制应进行深入探讨。

60年代以后图书治疗的应用对象已不再限于精神疾病患者,它跨出了医院,走上了社会,治疗对象扩大到一切需要帮助的人,包括儿童、老人、残疾人、犯人和各种原因的困居家中者(Housebound people)⁵。由于医学已不再单独包揽因情绪因素致病的治疗,各个行业和学科、尤其是教育学、社会学、心理学都参与了精神卫生的研究和治疗,也由于医学领域专业分工越来越细,熟悉病人的家庭医生或个人医生的数量锐减,医学界对图书治疗的实践和研究并没有沿着原有的势头发展,图书治疗遂成为各个学科,包括在这方面发挥重要作用的医学图书馆学的研究对象和图书馆的服务内容之一。1962年美国《图书馆趋势》出版了研究专辑,1964年美国图书馆协会和美国国家心理卫生研究所在“图书治疗研讨会”上确定了推进研究的目标,专著、博士论文和研究文章大量出现,1984年国际图书馆联合会《图书馆为医院病人和残疾人服务纲要》中强调了图书治疗在患者康复过程中的极为重要的作用。

图书在治疗中发挥了什么样的作用? M. 莫迪归纳为四种: 娱乐(recreation)、信息(useful information)、益智(intellectual stimulation)和领悟(insight)。

1. 娱乐 这是一种自愿的、无需作出鉴别或付出任何努力的享受性阅读,目的在于使病人在悠闲、愉快、平静的心境中,或怡情养性、陶冶情操,或引发自由惬意的想像,从而释放紧张,排解抑郁,驱赶无聊。能发挥这类作用的图书有图片画册、短篇小说、幽默作品、诗歌、科幻小说和神话故事,其中小说是各类型和各年龄层次读者青睐的读物,青少年自不必说,就连老年人也喜欢“逃避现实的文学”(escapist literature),西部作品和武侠小就提供了一个与现实相对抗的精神空间,人人都可以在阅读中上天入地、天马行空地潇洒一回而毋须任何付出,这对于在现实的泥沼中奋蹄而感到很累的人来说的确是一种精神饱餐。因此,路易斯·隆吉尼认为这类书为人们逃避现实提供避难所,可以补偿人们对日益缩小的世界的失望。空间探索和个人成就则给人以丰富的想像和自信心⁶。值得一提的是诗歌在这类读物中的独特作用。据报道,英格兰南部布里斯托尔大学的医学家发现,阅读诗歌比吞服药丸能更有效地治疗焦虑和抑郁情绪,如华兹华斯、叶芝、布朗宁等抒情诗人的诗歌

在化解病人郁闷的心绪方面有特殊的功效。总部设在纽约的美国全国诗歌治疗协会(National Association for Poetry Therapy)已举办了多次研讨会和训练班,制定标准,鼓励研究。1971年由布鲁克林一坎伯兰医疗中心精神病学部主持的第一届协会年会上,34%是医生,包括著名的精神病学家。马里兰州克朗斯韦尔精神病院的理查森的报告说,诗歌治疗对病人康复有明显效果,因为诗歌是用感情写就的,能触及病人内心深处,影响病人的情绪。

2. 信息 渴望获得信息是人类重要的需求之一,所有患者与健康人一样希望沟通、表达愿望,被别人理解和接受,信息对他们来说如同治疗本身一样重要。尤其是禁锢在陌生的、甚至具有威胁性氛围中的患者,以书为伴有助于缓解这种与现实的冲突。根据多尔克的观察,医院里虽然无法提供与家里一样的环境,但图画和故事书可以补偿孩子们安全感的缺失,他们熟知的故事,哪怕只听十分钟都具有安抚作用。图书在治疗中发挥的信息作用还体现在,患者对读物的选择反映了他寻求自我的途径,从中透露出的人格特征、潜意识中的矛盾冲突等尚未在谈话中知晓的信息可以为诊断学提供有力帮助。

3. 益智 威格莫尔对“困居家中者”阅读情况的调查表明,他们的读物并非都是消遣性的,历史、园艺、社会学、文学评论也占很大比重。莫迪指出,要求病人读一些需要费脑的书籍并不容易,但对于长期卧床患者来说是必要的,阅读并不仅仅为了忘掉烦恼,还可以使人集中精力,积极思考,头脑敏捷,有的患者正是为了不失去记忆力和思考力而阅读的。

4. 领悟 心理分析学说认为,由于心理冲突处于不同的意识平面,冲突的一方处于前意识和意识,另一方则被压抑作用禁锢于无意识领域,这个冲突不能自发地得到解决,因而病人就为症状所苦,又不知道产生症状的原因。把无意识的心理过程转变成意识的,使病人了解症状的真实意义,就可以使症状消失,这种了解就是领悟。帮助病人了解自己的问题是心理医生的任务,但面对面的分析常使病人否认和拒绝医生的解释。拉扎斯菲尔德说,心理治疗中的病人常常怀疑医生是在说服病人接受预先想好的诊断,这会使得治疗无法进行,但图书用于心理治疗可以发挥暗示、投射的作用,书的著者是“中立”的,其见解易于被真诚地接受,患者在阅读时并不带有任何分析的目的,他们并不知道这些书其实是针对患者情况精心挑选的。⁷

由于图书治疗可以小组读书活动的形式进行,朗读、倾听、讨论不仅提供给患者们共处和沟通的机会,还提供了观察个人对集体的反应以及个人之间关系的机会。读书活动可以使小组成员在担任某种角色中充分表现自己,可以唤起参加者共同的感情(好奇、愉快、满足等),这种社交性的、需要感情上投入的活动在克服影响健康人格发展的孤

独症、环境顺应不良、性格偏常和自我中心倾向方面也有特别的价值。

图书治疗多从认同、净化和领悟等角度来解释其作用机理。认同(Identifietation),即通过有意或无意识地将他人的特征归因于自己而获得感情上的支持,因而从焦虑中解脱出来。任何作品本身就是相互对立的内部精神力量的产品,是若干冲突力量的和谐与一致,与梦觉、神经症之类的精神病理学的行为相似。作家将未完成的孩童期愿望付诸笔端而获得满足,并通过作品将这种愉快给予那些同样未满足孩童期愿望的读者,这种愿望受到社会、教育体系以及个人“自我”的禁止、压抑和否定。所以作品的令人愉快和满足的源泉并非在于它的有形的或美学的方面,而是人所未知的、隐含的方面⁸。净化(Cathasis)是亚里士多德在《诗学》中用的隐语,用于形容悲剧对观众的效果。弗洛伊德学派把它和精神结构学说联系起来:读者在作者设定的情境中体验恐惧和悲痛时,内心的焦虑就被导向外部,并通过把悲剧主人公当作自己而使情感得到“净化”。克里斯在解释时总结了这样几点,第一,读者经历了与作家同样的心理历程;第二,这种历程是对艺术形式的意识和知觉发展到前意识的阐释(Preconscious elaboration),直至引起“原我”(id)的反映;第三,精神系统和“自我”的机能中便发生了力比多能的转移(Cathexis),表现为“自我”放松控制,作品内容与“原我”开始相互作用,这个过程称为审美的幻觉。通过控制心理能量的流动,“自我”表明了本身在娱乐中的位置,因而避开了“原我”的要求所产生的恐惧和“超我”的压力,“净化”就实现了释放超负荷的抑制、使读者恢复到和谐状态之中的目的⁸。文学作品内容促使人的内心冲突外向化(externalization),而人的心理活动又使文学作品的情绪内容内向化(internalized),成为人的总体行为的一部分,这种整合(integration)最终便产生了领悟⁸。

图书治疗作用及其机制的认识仍处于摸索阶段,在研究和实践中仍存在着大量不足,实验数据的缺乏和实施中质量参差不齐以及“滥用”的情况又放大了这些不足的效应,使图书治疗的价值受到怀疑。此外,当图书治疗的积极作用被热心的推广者肯定时,它的某些负面作用大多被忽视了。其实图书治疗同任何心理治疗一样复杂,任何对图书和病人的肤浅了解都可导致治疗无效甚至出现相反效果,例如对易受暗示的读者选书时就要非常谨慎,布里格斯就曾报告了未充分了解病人而在治疗中使病人罪恶感和消沉情绪加重的例子,博加德1965年就提出图书治疗是否也有适应症、禁忌症、用法、疗程和负作用的问题,而沃纳更在“图书治疗的神话”中批评道:图书治疗走出医院进入社会时就被用来“对付一切社会问题”了⁹。像任何治疗方法一样,图书治疗只能对部分患者有效,其效果在很大程度上受制于治疗人员的素质和技巧等多种因素。因此国外医学界仍把它同音乐疗法、心理剧(Psychodrama)、社会疗法(social therapy)工娱疗法等。(下转第270页)

· 临床总结 ·

社交恐怖症 226 例临床观察

南京医科大学附属脑科医院 陈建国 鲁龙光

本文报告南京医科大学附属脑科医院心理卫生中心 1986~1994 年求治的患者,经系统观察资料完整、符合 CCM D-2 诊断标准¹⁾的 226 例社交恐怖症患者临床资料。

以交谈、试验、观察、自我报告四种方法进行综合研究²⁾。试验指我心理实验室根据个案实际情况设置情景,通过闭路电视观察患者进入情境时的行为表现和生理心理反应,并通过生理记录仪测定患者的生理指标有助于正确诊断和客观评定疗效;自我报告是指患者按治疗程序写出的自传性材料,要求具体,不失真,必须在交谈深入的基础上完成³⁾。

结果

一、一般资料:男性 124 人,女性 102 人,男女性别比 1.22 : 1,年龄 17~41 岁,平均年龄 28.21 ± 3.82 岁,大学文化程度 86 人(38%),中学 101 人(45%),初中以下 38 人(17%)。

二、早年经历:92.7% 患者早年受过陈规旧习教育影响,如“男女有别”等;98.7% 自幼娇生惯养,盲目溺爱,保护过度;96.4% 的患者早年封闭,家长不让与同龄儿童接触,怕受到伤害及染上不良习气等。

三、怕与人交往的因素:88.7% 的患者与人交往中怕失去自我良好的形象,不能获得满意的人际关系;84% 的患者与人交往无信心,有自卑感;100% 的患者想与人交往,但感到无能为力,不知如何交往,缺乏交际技巧和经验。

四、恐怖对象:87% 的患者怕异性、怕领导、怕集体性场合与人交往等综合性人际恐怖;8% 单怕见熟人;5% 单怕见陌生人。

五、临床特征:分为三种类型 1. 敏感型:121 (54%)。2. 困扰型 68 人(30%),3. 退懦型 37 人(16%)。

六、生理及行为改变:社交恐怖症患者进入情境时:1. 眼神不自然 91%;2. 面部表情紧张 89%,3. 手势不自然 48.7%;4. 语言不流畅 88.5%,5. 生理指标:心率、血压上升者占 97%。

讨论

本组资料表明 100% 来就诊的社交恐怖症患者都非常希望在医生的指导下,能有一个与社会人群良好的正常交往关系愿望,这为治疗提供了条件;本文还提示尽管临床表现特征不同,但均与早年父母教养方式及生长环境密切相关,这与有关文献报道相符^{4,5)},为此,在当前我国独生子女家庭居多的情况下,从早年给予科学的家庭教育,塑造良好的个性,对预防社交恐怖症的发生有着重要的意义。

参考文献

- 1 杨德森. 中国精神疾病诊断标准与案例. 湖南:湖南大学出版社,1989;553~554.
- 2 游恒山译, Philip Zimbardo 著. 心理学 [台] 五南图书出版公司, 1989; 16~24.
- 3 鲁龙光. 疏导心理疗法. 上海:上海科技出版社, 1989; 113~117.
- 4 宋燕华等. 大学生神经症患者父母养育方式的研究. 中国心理卫生杂志, 1995; 4: 173~175.
- 5 Arrindell WA, Emmelkamp PMG, Monsma A et al: The role of perceived Parental rearing Practices in the aetiology of Phobia disorder: a controlled study Brit J psychry, 1983; 143: 183~187.

(上接第 277 页) 起作为有用的**辅助疗法**。

参考文献

- 1 Brown, Eleanor Frances. Bibliotherapy and its widening applications. The Scarecrow Press, 1975. p. 14
- 2 Clarke, Jean M. Hospital libraries in the United Kingdom: recent developments. In: Hospital libraries and community care. 4th ed. The Library Association, c. 1990. p. 29
- 3 同 1 p29-38
- 4 Bibliotherapy. In: Encyclopedia of Library & Information Science. NY: Marcel Dekker, 1968-1983. v. 2
- 5 Wigmore, Hilary. The captive reader: a study of house-

bound reader service in Harrow. Crenfield Pr., 1989

- 6 Rongione, Lonis A. The psychological aspects of science fiction can contribute much to bibliotherapy. Catholic Library World v. 36 p. 96-99
- 7 Lazarsfeld, Sofie. The use of fiction in psychotherapy. American Journal of Psychotherapy. v. 3. p. 26-33. 1949
- 8 Zaccaria, Joseph. S. Bibliotherapy in rehabilitation, educational and mental health settings. Stipes Publishing Co., 1978. p. 45-53
- 9 Warner, Lucy. The myth of bibliotherapy. School Library Journal. 27 (2): 107-111