

中国精神分析心理咨询：是治疗，还是来访者的噩梦？

这篇文章写得非常主观，也不打算说得更深入，只说一些看法，并举一些例子，唯一的主题只有一条：

当下在中国选择精神分析治疗是不合算的，甚至是危险的。希望正在寻找咨询师的来访者们看到这篇文章后，能仔细对自己的需求进行审视，确认是否需要找精神分析流派的咨询师。

首先，精神分析是对咨询师要求极高的流派。一个残酷的现状是，与其对咨询师的高要求正相反，在中国该流派咨询师遍地横行，随便打开一个咨询平台映入眼帘的就是众多精神分析流派咨询师。用常识想想也会知道，这么多的从业者不可能全部达到精神分析执业所要求的修通标准。

精神分析本身的工作方式注定这是高风险的咨询过程，因此该流派才对咨询师提出那么高的要求。精神分析是一个利用移情和反移情工作的流派，很多咨询师会宣传：“移情是工作有效的重要基础”。

针对这一部分，南希威廉姆斯在书里写到：“在精神分析和精神分析性治疗中，有一种超出其角色的额外权力问题。这是一个有挑战性的道德议题，这个议题中包含着对精神分析传统的普遍敌意，即使是它对许多分析性治疗的有效性进行了解释的时候。**也就是说，在精神分析工作中，治疗师们把权力拉向自己。通过反复地参与来访者对他或她的某些反应，治疗师选择性的强化了病人对治疗关系的重视和专注。我这样理解我们在传统的分析工作中为什么要培养来访者的移情：如果我们要改变困扰着来访者的强有力的、无意识的、病理性的声音，我们必须积累起相较于其内话的早期客体的程度相当的权力。**”

简单来说，精神分析治疗里，分析师会通过各种各样在咨询室里的参与和回应去强化与来访者之间的关系，一定程度上加强来访者的动力。伴随着动力的累积，一些工作的契机就会明显地浮现。因此，可以说精神分析流派的咨询师的权力相比其他流派的咨询师权力更大，对来访者的影响力也更大。我和朋友之间开玩笑说：“精神分析前期唯一咨询目标，就是把咨询师和来访者之间搞出来点感情。”这是一句玩笑话，但也能说明我的一部分想法。

而在中国，很大一部分精神分析师是不合格的。当来访者参与了这个过程而咨询师并不能确保这一部分是来访者服务时，将对来访者造成极大的威胁甚至危害。精神分析里有一个“反移情”的概念，意思是说来访者的一些特质激起了咨询师在咨询里的独特情感。反移情的概念除了正面的喜爱、关怀，也包括很多负面的感受如反感、厌恶。有时这些对于咨询来说是必要的，但是——如之前所说的，并非每个咨询师都那么称职。假设遇到一个不称职的精神分析流派咨询师，那么咨询师很可能会把自己未修通的部分强加给来访者。比如咨询师攻击了来访者，ta可能不会觉得是自己因未处理好的情结把情绪丢给来访者（而事实可能就是这样），反而去寻找是来访者的哪个部分勾起了自己的“反移情”；这实际上是责任的推脱，是把自己的问题强加给来访者。而这个时候，身为弱势方的来访者是无能力澄清事实的。

为什么中国有这么多的精神分析流派咨询师？

一方面是因为中国心理咨询行业起步晚，精神分析流派率先扎根，CAPA、中德班等知名培训组织都主打精神分析。这种情况不意味着这个流派多么好，而仅仅意味着一系列的机缘巧合。实际上，精神分析作为治疗流派，在很多发达国家日渐式微。可以说，精神分析在当代基本已经被淘汰了一半了，其长程低效的特质饱受诟病。

另一方面则很现实：精神分析流派，非常非常好赚钱。举个例子，认知行为疗法假设20次咨询治疗结束，那么这个来访者就走出咨询室了。伴随来访者的康复，咨询师就失去了这一份收入。而精神分析呢？20次仅仅是开始，50次也就热了个身，做个两三年已经是很短了，七八年也不在话下。何况精神分析还推崇高频咨询。很多咨询师推荐的频率是最低每周两次咨询——这会带来多少收入？假设一个精神分析咨询师能找到五个长程来访者，每人每周咨询两次，每次收费500，那么每周就有非常固定的5000元收入，且几年内这个收入都将十分稳定！这种又高又稳定的收入，其他短程工作流派的咨询师做梦梦见都要笑醒。

即便来访者和精神分析流派的咨询师工作了很多年，没有出现其他问题，咨询就一定会起效么？来访者也算是消费者。作为消费者，消费时应该追求性价比。而精分最受诟病的一点就是见效十分缓慢。我听过有人说：**我咨询了好几年，确实改变了很多啊？**

我真的很想说：**麻烦你仔细想想，就算你不做咨询，几年时间也会改变很多的。**

我确实见过精神分析几年下来取得不错效果的例子，但我见过更多的是伴随着极强的动力，几年咨询做下来之后来访者对咨询师形成了严重的依赖。在强烈的移情之下离不开咨询师，如同吸鸦片一般每周在关系里寻找、感受咨询师的存在。几年下来有出色成果的没见几个，但移情没处理好的、对咨询师形成依赖的倒大有人在。

到了这个时候，来访者是没有选择余地的。因为这时，咨询师对来访者来说已经是如此重要，我见过的来访者甚至不惜一切代价要维持和咨询师之间的关系，哪怕这个关系在 ta 看来也没有给 ta 带来明显的帮助。出现这种情况咨询师是难辞其咎的，数年下来来访者对关系依旧如此依赖，其中注定是存在问题的，但是如何指出这种问题？如何确认咨询师在什么时候对自己进行了剥削？……假如咨询到一半陷入到这种境地，来访者能怎么办？……在这里请联想一下开篇说过的精神分析流派对咨询师的高要求，以及与之正好形成对比的庞大从业者数量，想想这是一件多么恐怖的事情吧。

很多中国的精神分析流派咨询师非常爱惜自己的羽毛，一听见哪个“自称”精神分析流派的咨询师咨询做的不好了，立刻说：“那做的根本不是精神分析！”……似乎只有成功的咨询才能被称作精神分析，失败的都被开除精神分析的资格了。这就是中国特有的“薛定谔的精神分析”。

我所说的危险绝不只是在一些野鸡咨询师那里会出现。

实际上我接触了很多受害者，而这些受害者的咨询师几乎排满了各个知名机构：CAPA、中德、注册系统……有趣的是，这些操作有问题的咨询师无一例外都是精神分析流派。受害者绝大部分选择不去进行伦理投诉，原因很简单，一是伦理投诉取证困难，尤其移情反移情一类的东西非常容易扯皮说不清楚；二是在精分的动力之下，咨询师对来访者有着极强的影响力，要摆脱这样的关系对咨询师进行投诉，对来访者来说是一个非常、非常艰难的举动。

因此，我们很少能看到之前提到的这些机构的咨询师的伦理投诉。在我接触的受害者里面，正式发起伦理投诉的人，二十位里也没有一位。每个人都在痛苦中犹豫。也正因为投诉需要如此强大的心理能量，很多咨询师其实都很肆无忌惮，他们知道只要不做得太过分，来访者通常都不愿意经历这种伤敌八百自损一千的伦理投诉过程。

如果要解决心理问题，有众多的治疗流派可选，而在我看来，精神分析流派疗程长、见效慢、风险高，无论如何也不是治疗的首选。精神分析只适合有钱、有闲、有时间、有痛苦、有思考能力的来访者，并且就算是在这个前提下，对面坐着的分析师水平如何也是**完全无法确定**的部分。

最近有朋友要找咨询师，我都会格外嘱咐不要找精神分析流派的咨询师。在这里，我也想向每一个看到这篇文章的人提出我自己的观点：

我认为精神分析治疗流派不契合当下中国心理咨询师的整体素质，对于来访者来说，这是一个很危险的治疗流派，极有可能发展成有依赖性的心理按摩。

因此，我不推荐任何人在中国去接受精神分析流派的心理咨询，它投入大、回报少、风险高。

<https://zhuatlan.zhihu.com/p/93075893>