

团体分析经典 《团体心理治疗——精神分析的方法》介绍

刘慧鸿

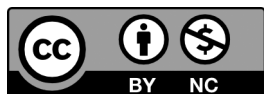
江西中医药大学，南昌

摘要 | 福克斯和 Anthony 的《团体心理治疗——精神分析的方法》是团体分析心理疗法的基础性文本之一，该书详细描述了团体分析的理论 and 具体方法，包括基本构思、概念、设置、原则、技术、自然史、团体现象、团体分析精神动力学、与儿童青少年的团体分析工作等，本文对其主要内容做了初步介绍。

关键词 | 团体分析心理治疗；分析性团体；精神分析；团体自由联想；自由浮动的交谈；矩阵；水平分析；交互；团体动力；沟通

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



S.H. 福克斯 (Siegmond Heinrich Foulkes, 1898–1976) 是团体分析学派的创始人^[1]，1940年，在法兰克福学派、神经科学和格式塔心理学、精神分析的影响下，他提出了团体分析的理论，并将其发展为系统的心理咨询治疗方法^[2]。E. J. Anthony (1916–2014) 是最后接受福克斯分析的人之一^[3]，他们合著了经典之作《团体心理治疗——精神分析的方法》(1957年首版)^[4]，并在1965年第二版(2003再版封面名为《团体分析心理治疗——方法与原则》)^[5]后屡次再版，长盛不衰。该书面向一般读者 (lay reader, 非专业的读者) 对团体分析的原则和方法进行了全面的描述，还包含了精彩的实际案例——在第五章中从一位女士读了他的《团体分析心理治疗导论》后要参加他的治疗团体的热切来信讲起，用整整一章生动地展示了团体分析心理疗法的面貌。遗憾的是，尽管国内已经有了团体分析的前沿译作，但这本为一般读者撰写的基础性文本却不在其列。考虑到就像在团体中有时也会对团体过程进行回顾，以及就像精神分析理论中通过个体的历史有助于理解个体的现在一样，通过这本团体分析学派的早期之作也有助于理解团体分析的当下前沿。经典的魅力与价值不减，所以本文对该书的内容做简单介绍，为潜在的读者了解、选择团体分析或进一步阅读本书提供参考。

基金项目：江西省中医药管理局科技计划项目 (NO.2021A355)。

作者简介：刘慧鸿，江西中医药大学，讲师，中医养生学博士，国家二级心理咨询师，从事中国文化与医学养生研究、心理咨询实务。

文章引用：刘慧鸿. 团体分析经典《团体心理治疗——精神分析的方法》介绍 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6 (4): 139–146.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0604018>

1 福克斯对团体分析的基础考虑和构思

福克斯对团体分析进行了一系列基础性的思考，并提出了团体分析的基本概念。在其构想中，他将团体分析（group-analysis）作为精神分析在团体情景下应用时的代名词，强调只有在作为一种干预对待时，才应使用“团体分析心理治疗”一词。福克斯既不倡导发展一个新的精神分析学派，也反对将团体心理治疗的经验局限于精神分析概念，总之，团体分析的发展应是自由的。福克斯倾向于使用多样性的解释和多视角的理解，重视团体自身积极参与的价值，以及团体整体功能状态对于理解其成员局部过程的意义。

分析性团体的团体治疗师们，在治疗师的态度、干预原则、对无意识动力的关注，对阻抗、防御反应和移情等的解释等方面，与非分析性团体治疗师有所区别。团体分析也关注体验和相遇。团体分析心理治疗远离精神分析的典型设置，但只要治疗师是精神分析师，这种治疗就属于精神分析取向。不同的是，团体情境放大了社会 and 人际互动方面的精神动力，因此具有个体精神分析情境所没有的参数，这对所有精神分析流派都提供了新的分析景象。

接着，福克斯提出了团体分析的基本概念。个体的遗传和心理都是个体在与客体或他人的互动中发展起来的，在大自然的安排中，个体从不优先于团体或者社群——因此个体有理由感到害怕团体和内心缺少真正的陪伴。团体分析有效地关注内在心理过程、内在心理现实、内在心理动力，这取决于患者有动机在团体过程中保持放开、有办法进入无意识过程、能够接受强烈情绪中的关系并保持治疗性的回应，以及治疗师能够在所有情景中兼顾到所有患者等前提条件。

治疗师首先观察到的是团体作为一个整体的心理过程。福克斯得出团体分析的一个基本概念：团体是个整体，就像个体是一个整体一样。福克斯接着构造了一个“矩阵”（matrix）的概念——所有个体心理过程组成的网络，是全体成员“相遇、交流和互动的心理媒介”。这些心理过程不仅是人际关系的，而且是超个人的——仿若大型音乐会的演奏。在团体分析的精神动力学探讨中，福克斯将团体视为由个体成员作为节点，人际关系、相互作用、关系模式作为联结力量的基本矩阵。矩阵，音乐会似的互动，是团体分析中定位、诠释、冲突和其他贡献度的原初基础，表明了干预在哪个层面最有效（而不是整个过程仅仅只让某个别成员获益），并且不存在团体和个人利益冲突的问题。他人，包括父母，对于个体来说都是各种文化原型的代表。文化群体（团体）的影响无所不在，因此，甚至个体心理治疗也可视为一种未曾被觉察的团体心理治疗形式。在关于团体分析的精神动力学讨论中，福克斯还提出了一个基本的理论假设，“一个团体中的任何事件都必须被视为可能牵涉到整个团体的事物，尽管它可能以无限变化的配置来表示”。

被接纳、分享、参与是人类生命中的基础的建设性经验。心理治疗旨在恢复这些经验。这个过程中也需要关注属于无意识的原初过程——原始的象征性语言表达部分，使得无意识过程意识化。治疗师的职责在于：在团体中分析态度的代表；理解并维持一个团体分析的情景，在个体（作为整体）、两人（移情情景）和团体（作为整体）等层面进行工作，并时刻把整体情景考虑在内。

团体分析中，“团体联想（group association）”代替了个体精神分析中“自由联想”的位置，不同成员所表达的思想 and 评论具有无意识诠释（unconscious interpretations）的价值。治疗师需要保持客观分析的态度和超然，洞察成员之间复杂相互作用的机制——即无意识动力。治疗师所关注的是整个场域，

同时留意无意识反应相遇的矩阵。他总是有意识地关注整个团体，而非仅限于个体层面理解自由联想。冲突的动力存在于团体内部，而非内在心理。

团体分析将所有的心理、病理和治疗视为社会性的存在——建立在互动中产生的内在心理过程上，并且随着团体分析中的无意识显现而帮助成员实现复原。

2 团体分析的重要团体特征

福克斯将团体公开的活动称为团体的事业(occupation)——对应的是潜在的关注点(preoccupations)。团体的事业为成员间的相遇提供了意义和理由，也创造了一个非个人和非承诺性的关系情境。成员们因此可以见面、分享并进行情感互动，但又不用比所希望的参与更多。治疗性的分析性团体没有特定的事业，或者说，团体本身是根本的，是治疗的机构，而事业是次要的。语言交流本身就是治疗性团体及其治疗过程的特别重要的部分，是为了个体成员的利益并且治疗的对象也是个体成员。

福克斯对分析性团体与非分析性的团体心理治疗作了区分，分析性的团体心理治疗的必要特征包括“团体联想”（或称“自由浮动的交谈”），团体中的材料、成员的行为与相互作用都被“分析”——团体对其进行发表意见、诠释和探究，团体的动力过程与对该动力过程的分析构成了完整的治疗性团体运作，通过分析和诠释到达团体中潜在的内容。尽管像各种社会群体一样具有团体支持因子的存在，但心理治疗包括团体心理治疗的目的总是在于更彻底的疗愈——比团体支持要深入很多。

在福克斯看来，与精神分析相比，团体分析心理治疗强调治疗交互中的“此时此地”，对患者当前生活情景和行为有更直接的影响，更少揭示患者痛苦的遗传发育与起源因素。团体情景能够为患者对不同的人的行为模式和反应提供更广泛和丰富的洞见，移情更容易清晰化。团体情景有助于探索“社会无意识”，可能会有令人惊讶的不俗发现。

3 团体分析过程

团体分析所关注和擅长的是面向隐藏在症状背后的精神冲突。症状甚至具有解决冲突的意义，总的来说，症状学意义上的评估诊断标签、团体的匹配，并非分析性团体所关注的重点。

神经症性痛苦和精神冲突的改变起始于存在着人格的失衡，治疗师的任务是引导建立新的平衡。在这个过程中，治疗师需要看见并赏识患者在其所处环境等整个生活状况中所采取方案的有效性。对于宁愿保持恐惧、焦虑、羞耻、自卑等心理症状也不愿直面自己的问题本质的患者，治疗师需要付出漫长的努力才能将问题阐明。

发生在人类有机体上的一切都可以从生理和心理两方面来看待，而从何处入手并无固定答案。例如，某些心理原因导致的事故可能需要先进行生理治疗，然后才能接近患者人格中导致其卷入事故的心理症状；有时即使是真实的生理疾病，最需要的仍是采取心理方法处理抱怨。

对于个体精神分析和团体分析的异同处，福克斯认为：在团体分析中，移情和退行更多地发生在团体背景中，这种移情是水平、即时并贯穿整个团体关系运作的，而不像个体精神分析中那样深入；团体分析不像个体精神分析那样强调攻击性，更关注“此时此地”和矫正性体验。团体在促进重大个人调整方面具有较强的水平分析能力（相对而言，个体精神分析是垂直的），但团体有时也可以进行垂直分析，

即在团体内聚焦个别成员进行深度探讨。

移情发生在所有的人际关系中，团体分析也不例外。痛苦困扰（disturbances）也不只是人格功能和症状，同时也是人们之间的整体关系的功能角色，是整个互动范围中发生失衡的表达。治疗中经常发生的是，患者把自己的冲突转变成某种形式的痛苦或症状，这就将问题的责任就带到了医生。对深层次冲突的探索和新的平衡的建立，包括团体分析的过程，也必然伴随着一定程度的痛苦。

团体情景需要满足以下相互关联的三点：（1）转译（translation），识别沟通中的被压抑的和无意识层面的意义；（2）降低审查水平，接近没有被意识到的社会关系；（3）自发投入、感兴趣、积极参与。要实现这三点，福克斯提出：（1）鼓励放松审查、自由浮动的交谈；（2）通过治疗师的态度，实现容忍和鼓励自由暴露的氛围（而且治疗师也允许对成员对自己的移情，接受团体赋予自己的不断变化的角色），自由暴露包括对个人或团体他人的感受和体验的坦诚暴露，这有助于每个成员的自我认识；（3）对分析性团体来说，没有“事业”、不在会谈中执行任务是重要的，这有助于成员的人格在变化的任务中以意想不到的方式浮现。当个体不再隐藏于“事业”中，团体进入自由浮动交谈的状态，治疗性团体情景的条件就满足了。

4 团体分析情形下的一些技术和实践

团体分析师应保持相对被动和超然的态度，作为一个有参与的观察者，随时准备从团体中发现一些新东西。同时，作为团体当前问题的一部分和在团体冲突的漩涡中的真实的人，团体分析师不太需要像精神分析师那样隐藏自己。由于成员常常具有需要领导者的不成熟一面，因此团体分析师太活跃反而导致团体的固着。团体治疗室的布置应该是安静、非个性化、足够宽敞的，成员可以舒适地交谈并观察彼此的距离，这具有很多象征意义并会在团体过程中生动展现。

团体可以分为：由具有不同诊断、气质、语言特点等不同特征的患者组成的异质团体，由单一性格特征或社会表现组成的中间团体，以及基于综合征、常见问题等因素组成的同质团体。对于个体治疗和团体治疗组合的情况，重要的是不通过不同的治疗或错误的选择来隔离任何患者。

心理预防条款可以帮助治疗师促使团体成为一个更好的治疗工具。团体外的见面、相互拜访、过于密切的关系都可能给治疗过程带来不必要的困难，因此不鼓励。准时到达和定期参加是重要的治疗指征。但这些限制不是治疗师给团体施加的，治疗师提出团体如何维持的治疗论点，随后团体根据他们自己的论点采取行动。除了偶尔发生针对治疗师权威的暂时抵抗外，团体很少反对治疗流程。当这些简单规则被接受的时候，成员们已经在康复的路上。患者不需要有在团体中几次就被“传染”的恐惧——团体没这么奇迹化，团体鼓励使用现实生活的语言而不是躺椅上婴儿化退行的语言，也不需要担心泄露隐私——因为外在的世界是匿名的，大多都是泛泛地谈到“我的老板”“我的一个朋友”等等。

团体分析没有固定的话题、程序规则、计划和领导者。治疗师可以发表简短的开场白，但这不被视为正式指示和规则。被支持、被倾听、联结与归属等支持性因素，与对防御进行分析、暴露冲突、理解不合理行为模式等分析性因素，一起在治疗过程起着作用。治疗师扮演类似音乐会指挥家的角色，其目的是使乐队摆脱领导者中心。随着以团体为中心、具有复杂人际关系模式的团体（与领导者中心、简单人际关系模式的团体相对）的出现，团体分析情景逐渐确立，治疗过程的第一阶段结束。

该书还用单独的一章讲述了“儿童青少年的团体心理治疗”，包括一般原则、针对儿童的“小桌子”技术、针对潜伏期儿童的“小房间”技术、针对青少年群体的“小圆圈”技术、以居住为单元的儿童青少年团体治疗技术、精神病性儿童的团体治疗以及团体作为诊断工具的运用等方面。

5 治疗性团体的自然史

在用一整章论证团体分析的面貌之后，该书又用一整章谈论了治疗性团体的自然史，对许多议题进行了叙述，例如心理治疗团体也是治疗师的一面镜子；团体情景的自由可能会释放出垄断者或暴露主义者。

关于冲突，E. J. Anthony 讨论了在从众、面对权威、依赖和改变等类型的冲突。团体分析心理治疗可以称为民主的训练，以解决俄狄浦斯情结或父性权威相关的议题；团体中涉及依赖的看似成人的冲突都是对婴儿冲突的重新激活。

关于阶段，阶段是假设性的，在自由浮动的交谈中一切皆有可能；同时，书中谨慎细致地描述了团体分析的初始阶段、中间阶段和结束阶段。在达到中间阶段时，各种主题应运而生，例如成员们会组成子团体并试图私下见面，对治疗师隐瞒一些“秘密”，并宣称在他不在的时候发言更自由；他们成为自己都不知道的好治疗师，甚至不知道自己在治疗；但如果中间阶段持续下去会对团体“上瘾”，离开团体不知道如何继续下去，所以问题又变成了如何让成员们能够脱离这个团体，这又很自然地涉及了结束阶段。

E. J. Anthony 还从封闭团体与开放团体的视角例证了团体分析的自然史。封闭团体富有张力地建立起功能性的亲密（functional closeness）。集体梦、回忆、幻想、回忆在紧张程度较高的封闭团体中较为突出。开放团体也会呈现许多特征：例如，依赖“寻找新成员”来获得变化刺激的团体状态；老成员的离开代表了团体生活的独特危机；分离焦虑、死亡焦虑、团体哀悼等会以各种症状形式出现；团体需要发展出存在的连续性、整合、功能专业化、对其他团体的竞争态度、成员间强烈的情感关系、共享的传统或习惯等建立对个体的优势。

杰出的团体治疗师拥有高度增强的多重注意力能力，能在关注个体内在（intra-individual）和个体之间（inter-individual）这两者之间转移，有时前景（figure）比背景（ground）重要，有时相反；他需要有一种悬浮的注意力（floating attention）以对团体的“压力”和“温度”做出反应——就像压力计和温度计能对空气做出灵敏反应一样。许多治疗师还将个体心理治疗和团体心理治疗结合起来——这需要很好的角色调整转换能力、移情反移情管理能力、共情力和敏感性。相较于个体治疗，团体治疗师的哲学可以总结为“他们之间做的事是他们的事；他们对我做的事是我的事”“如果我关注到人际间的反应，个体的发展就会关注到他们自己”。治疗师也有在压力下成为病人以及团体退化为寻找救世主状态、充满破坏性和有害意图状态的可能，而团体需要在治疗师的帮助下自我疗愈。

6 团体情景的现象学

福克斯的合作者 E. J. Anthony 对团体情景（group situation）中的各种临床现象进行了长篇幅的描述和讨论。

团体特定的因子有：（1）通过团体而发生的社会化——利他主义和团体中心（与之相对立的是自我中心和领导者中心）开始浮现；（2）互为镜子的作用，自我反思功能的增强，自恋议题的修复；（3）凝聚（condenser，冷凝器）现象，“在团体中汇集相关思想后，深层和原始材料的突然释放”，这与集体无意识、比昂的“基本假设的涌现”有所关联；（4）“链接”现象，团体通过自由浮动的交谈，表现出链接活动的爆发，从而加深沟通水平和动力发展；（5）共振（resonance，共鸣）现象，团体成员们根据自己的特定发展水平议题或倾向，对任何团体事件都会产生各自独特的回响。

一些团体现象：（1）理论化，患者由于神经质的原因而坚持高度虚构的理论神话。治疗师需要有等待团体摸索前进的耐心，经受团体渴望专家知识等诱惑，帮助团体学习；（2）支持以广泛的方式出现在有功能的团体状态里；（3）亚团体化。大多数亚团体化随着团体的进一步发展而自行解决，治疗师在亚团体太过僵硬顽固时要进行干预。成熟的团体可以揭示和解决这些亚团体议题并促进整个团体的团结；（4）沉默。沉默是重要的团体交流，有良性的、反思的、困惑的、爆发性的等不同类型，治疗师必须去理解其中的不同含义，能理解特殊沉默的意义并感到自在。治疗师需要温和且机智地处理初学者的沉默以避免恐慌；（5）替罪羊。当发生替罪羊现象时，治疗师要帮助团体揭示其中的无意识目的。还有“陌生人”“历史学家”等也需要关注，以及“节奏和紧张性”也是团体的一个基本参数。

在 E. J. Anthony 看来，交互（transaction）是无处不在的，团体动力很大程度上就是由成员之间、治疗师和团体之间的交互组成的。他描述了个体精神病理学和团体的部分交互现象，例如：（1）动力学差异。团体“真实生活”情景中患者可以“行动”出他们的心理冲动而不仅仅是报告，“镜子反应”有助于高效深入地评估诊断；（2）有筛选意义的重要症状。“许多经验丰富的治疗师更喜欢处理广泛的不相容性，因为生活中的许多核心问题源于无法应对由性别、年龄和个性反应的差异而引起的不相容性”。基本冲突的性质和强度，也许要重要于是神经症型、倒错型或精神病型。在精神病或边缘型团体中，防御交互往往处于原始水平，偶尔会产生集体妄想观念。还有偷窥和暴露，施虐和受虐，两性竞争，性别战斗，“躁-郁”的交互，进步和退行的竞争等。E. J. Anthony 描述了这其中的个体精神病理与团体的交互现象，每一次交互中都包含一次问题的修通和一次洞察力的增强，也涉及治疗师在其中应有的态度和角色等胜任力元素。

7 团体分析的精神动力学、理论公式

在关于团体分析的精神动力学讨论中，福克斯还对个体在团体中的关系性本质，痛苦困扰的定位和配置、沟通的本质，以及三者的联系进行了概述。福克斯使用埃里克·埃里克森等的“自宇宙（autocosmos）”概念来介绍他关于团体是一个整体，可以作为移情对象、投射对象、作为个体作用对象的整体。福克斯感觉到，团体中要有自己专门的概念，使用个体治疗中的概念会扭曲对团体的表述和理解，“如果将团体事件还原成个体互动的马赛克，就无法跟踪事件”“治疗的杠杆必须应用于整个团体过程”。

福克斯认为团体分析是治疗、教学和研究的工具，他还提出借由团体分析的观察和推测所产生的诸多理论公式，涉及沟通和现实（通过沟通达成对现实的共识，同时个人的陈述里经常带着仅属于自己的一些东西），在互动中实在（truth）的相对性等方面。福克斯进一步提出沟通的三原则：（1）所

有的沟通都是相关的，无论是实际发生的还是预期发生的，明显的还是潜在的，口头的还是非口头的；（2）同等地考虑所有的回应和反应，提升至促进沟通的水平；（3）每一个团体事件在团体的沟通网络（矩阵）中都有意义，尽管有的看上去只发生在团体局部。对于这三个原则福克斯举了实际的涉及妄想、偏执症状的案例进行说明。

在书籍的最后一章，福克斯还对矩阵（或者交互网络）、不同水平的沟通模式等进行了长篇幅、详细和清晰的说明。

8 讨论

福克斯及其合作者的这本为一般读者写作的团体分析教科书文本，从容地展示了团体分析的整体图景，从学派历史的角度看，可以说是团体分析的基石，从实践的角度，它又涉及团体分析的各种基本原则、团体设置和治疗师的胜任力模型，以及文本作为书面语言，具有展开性、周密性等独有的特征，代表着福克斯对团体分析最基本的理解。总之，该书在今天依然具有不可替代的阅读学习价值。

参考文献

- [1] 鍾明勳 (Ming-Shun Chung), 陈妹蓉 (Shu-Jung Chen). 福克斯团体分析理论 [J]. 中华团体心理治疗, 2016, 22 (1): 15-24.
- [2] Harold Behr, Liesel Hearst 著. 武春艳, 徐旭东, 李苏霓 译. 心理动力学团体分析——心灵的相聚 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2017: 2-5.
- [3] Pines M E. James Anthony (1916 - 2014). Group Analysis, 2015, 48 (2): 222-225.
- [4] Nitzgen D. Group Psychotherapy: The Psychoanalytic Approach by S H Foulkes and E J Anthony. From the First to the Second Edition [J]. Group Analysis, 2015, 48 (2): 126-136.
- [5] S H Foulkes, E J Anthony. Group Analytic Psychotherapy: Method and Principles (Group Psychotherapy: The Psychoanalytic Approach 2th) [M]. Eastbourne: Antony Rowe Ltd, 2003.

Introduction to Classic of Group-analysis “Group Psychotherapy: Psychoanalytic Approach”

Liu Huihong

Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang

Abstract: Foulkes and Anthony’s Group Psychotherapy: Psychoanalytic Approach is a foundational text for Group Analytic Psychotherapy. This book provides a detailed description of the theory and specific methods of Group Analytic Psychotherapy, including basic considerations, concepts, settings, principles, techniques, natural history, group phenomenology, group-analytic psychodynamics, and group-analytic psychotherapy with children and adolescents, etc. This article provides a preliminary introduction to its general content.

Key words: Group analytic psychotherapy; Group-analytic group; Psychoanalysis; Free group association; Free-floating discussion; Matrix; Horizontal analysis; Transaction; Group dynamics; Communication