

自我疗法综述

简化和应用

主讲：孟刚

什么叫自我疗法

- 自我疗法定义：以三个自我理论为基础，自己给自己治疗的方法。
- 自我疗法的目标：使真实我成长强大起来，彻底根治强迫症。
- 达到目标的过程：通过学习和训练，在生活实践中贯彻内守外攻的策略，以接纳模式取代内战模式，以当下模式取代强迫模式。
- 学习和训练：书，读书会，训练班（刘鹏班、安舒班），地训和网训。

内守与内攻

- 内守：就是对内的防御，防御什么，防御念头或情绪的冲击，怎么防御，注意力持续指向并集中在自身的某处，如守玄门、守黄庭和守丹田，玄门、黄庭和丹田就是防御的阵地，我们称为当下，回当下就是回到阵地上并坚守阵地。
- 内攻：就是内战，是对内的攻击，是对真实我的打压，对念头和情绪的压制、排斥和围剿等。

外攻与外守

- 外攻：外攻就是对外的积极进取，行动起来，迎怕而上，克服困难，不达目的不罢休，因为只有这样才能创造新体验。外攻把关注点放在如何完成任务上，如何做好当下的事情上，而不是做事的形象、状态和后果上。
- 外守：就是对外的防御和逃避，关注点放在了如何避免出错和失败，以及如何避免丢丑，如何维护自己的形象上。

张三登台发言

- 张三的内攻外守：我讨厌和憎恨自己这个紧张兮兮的熊样子，丢死人了，我可不能让人看出来！
- 张三的内守外攻：我一说话就紧张，没办法，我一直就这样，但不管怎样，我也要把想说的说出来。

张三过独木桥

- 张三李四和王五。李四战战兢兢爬过去，王五一阵风似跑过去。张三的真实我是李四，理想我是王五，他内心冲突，进退两难，非常焦虑。
- 李四的内守外攻：我就是很胆小，没办法，我一直就这样，但不管怎样，我就是爬也要爬过去。
- 张三的内攻外守：我讨厌和憎恨自己这个紧张兮兮的熊样子，丢死人了，我可不能让人看出来！

内攻外守导致强迫症

- 张三内攻外守的结果导致强迫症。因为，张三以思考代行动，进入了强迫模式。他反复思考如何才能像王五那样过独木桥，如何以理想我取代真实我。
- 强迫症状存在的意义：症状形成之后，就把张三的注意力吸引过来了，过独木桥这件事已经变得不重要，治疗强迫症才重要。可见，强迫症状在意识层面暂时缓解了患者的焦虑，潜意识层面是转移了现实的压力，但其代价是症状所带来的困扰和束缚。

内守外攻可走出强迫症

走出强迫的方向是内守外攻，以行动代思考。概括如下：

- 接纳真实我，切断逻辑链，鼓起勇气，创造新体验。

- 内 守 外 攻

接纳真实我

- 这是自我疗法的理论部分三个自我理论的核心，着重建立无条件接纳真实我的心态。真实我是你从小形成的真实人格，是你感受到的自我，包括身体感觉、情绪等，真实我当然是真实的，强迫症患者的真实我是一个被吓怕的、缺少安全感的孩子，理想我则是出于对真实我的不满而重新思考、想象出来的理想人格，它当然是虚幻的。
- 过独木桥张三的真实我是李四，理想我是王五。

莫把虚幻当真实

真实

身体的恐惧焦虑是真实的

澄清

虚幻

大脑加工的恐惧焦虑故事是虚幻的

“突然闯入脑海的念头和画面，唤醒了沉睡在内心深处的情绪记忆（原发），并引发相应的躯体化反应，这些情绪是恐怖的和痛苦的（真实我），患者抗拒和排斥（内战），并展开逻辑链，实施强迫行为去缓解。”



切断逻辑链

- 逻辑链这一概念的提出，就为形成具体的操作方法奠定了基础。逻辑链：根据一个假设的前提，所进行的消极、夸大和扭曲的逻辑推理和联想，并实施强迫行为避免可怕后果的发生，或通过强迫思维证明可怕后果不会发生。
- 操作：觉知-拦截（切断、内观）-回当下。如守玄门法、口诀法、检豆法、憋气法等，都是切断逻辑链的具体方法。

鼓起勇气，创造新体验。

- 在现实生活中遇到任何事情需要做选择的时候，要主动地有意识地运用当下感受模式取代强迫思考模式。先从小事情开始做起。要改变过去长期形成的顽固习惯当然有难度，但心理治疗好比修行，逆水行舟，不进则退。因为，强迫的力量太大了，只要你稍有迟疑和犹豫，它就会把你拖进强迫的深渊。贪图暂时的舒服，将是永久的黑暗。所以，我们一定要鼓起勇气，迎怕而上，豁出去，以必死的信念和重生的希望，面对强迫、战胜强迫，进而俯瞰强迫笑谈强迫。但是，千万别忘了，实现这个目标的前提是理解和接纳强迫，也就是理解和接纳真实我！

自我疗法的特色

- 自我疗法的特色是理论与实践相结合，宏观认知与微观操作相结合，经过实践检验并得到患者认可。
- 自我疗法的理论特色：三个自我理论和逻辑链的提出。
- 自我疗法体系的方法特色：
 - 1、目标明确：不择手段回当下。
 - 2、操作具体：觉知-拦截（切断、内观）-回当下，如守玄门法、口诀法、检豆法、憋气法等。

自我疗法的特色

- 3、敢下猛药：提出拦截第一念，拦截一切念。
- 4、重点突出：对念头的主动应对和处理，经过反复训练和实践，渐渐形成当下反应模式。有别于“不管它去生活吧”的缺乏可操作性的笼统说法。
- 5、终生受益：接纳心态和当下模式的形成，可大大减少现实生活中的烦恼。

自我疗法的简化

- 所谓大道至简。自我疗法可归为四句话：接纳真实我，切断逻辑链，鼓起勇气，创造新体验。两句话：无条件接纳真实我，不择手段回当下。一句话：内守外攻。
- 无条件接纳真实我，接纳接纳接纳，允许一切的发生，接纳发生的一切；不择手段回当下，当下当下当下，回到当下是真理，回当下是唯一的目的是，其他都是手段。在心态塑造上，要把接纳的精神贯彻到底，在应对症状上，要牢牢抓住回当下这个目的，只保留回当下这一念。当下一念是正念，念念相继不停息。
- 自我疗法把内守外攻贯穿在强迫症自救的全过程中。轻症时以外攻为主，这里进攻就是最好的防守。重症时以内守为主，休养生息，同时加强训练，提升自己的实战能力。

自我疗法的应用

- 念头闯入，开始焦虑，**立马觉知**，强迫来了！然后念一声**当下**，啪！能回来，马上就回来了，绝不拖泥带水。回不来怎么办？当然要允许了，此时要**保持觉知**，内观所发生的事情，看戏嘛，看着看着，能回来的时候再一声**当下**，啪！又回来了。**在内观的过程中**，也可以插入某种方法帮助自己回当下。与强迫的对决，能速决最好，不能速决就拉锯，谁怕谁啊！那你回到当下来干嘛呀？继续做你的事呗，或感受当下的一切。这个过程可能很不舒服，但只要你坚持下去，就会越来越好，最后彻底摆脱强迫的困扰。**总之，实战中要保持觉知，保持回当下的意识，保持无条件的接纳。实战中要做得好，需要平时的训练，或说训练为了实战。**

自我疗法的训练

- 自我疗法统称为分离内观聚焦当下法。
- 训练目的：分清真实与虚幻，切断真实的感觉与虚幻的念头之间的牢固连接，打破恶性循环，提高觉知力和回当下的能力。
- 基本原理：以看恐怖片为例。
- 操作如下：第一步觉察那个念头，与其对峙，告诉自己：虽然我很紧张很难受，但我知道那个念头不是真的。第二步注意力回到紧张难受的身体感觉上，并告诉自己：虽然我知道了那个念头不是真的，但我仍然很紧张很难受。

基本原理：以看恐怖片为例。

- 操作如下：
- 第一步觉察那个念头，与其对峙，告诉自己：虽然我很紧张很难受，但我知道那个念头不是真的。第二步注意力回到紧张难受的身体感觉上，并告诉自己：虽然我知道了那个念头不是真的，但我仍然很紧张很难受。

1、守玄门

- **引导语：**玄门位置，玄门即当下，当下即玄门。守玄门就是对内的防守，防御念头的冲击，怎么防御，注意力持续指向并集中在玄门，玄门就是防御的阵地，我们称为当下，回当下就是回到阵地上并坚守阵地。不管出现什么念头和情绪，不管发生什么，你唯一的职责就是坚守当下，守住玄门。
- **现场实操：**反复默念当下当下当下，声声当下都敲在玄门。5分钟。

2、憋气法

- 如果玄门守不住，某个念头挥之不去，仍然猛烈冲击你，那就深吸一口气，憋住，与这个念头对峙，以达到拦截念头之目的。
- **现场实操：深深地吸气，吸满了，憋住，坚持到极限，呼出来。**
3分钟。

3、守黄庭

- 如果情绪反应强烈，那就退回防守黄庭。
- 引导语：黄庭位置，黄庭即当下，当下即黄庭。守黄庭也是对内的防守，防御情绪的冲击，怎么防御，注意力持续指向并集中在黄庭，黄庭就是防御的阵地，我们称为当下，回当下就是回到阵地上并坚守阵地。不管出现什么念头和情绪，不管发生什么，你唯一的职责就是坚守当下，守住黄庭。
- 现场实操：反复默念当下当下当下，声声当下都敲在黄庭。5分钟。

4、念诵口诀法

- 自我疗法口诀：

- 杂念来时须觉知，拦截切断莫迟疑，分离内观回当下，回到当下是真理。
- 回到当下千万法，万法归一念当下，当下一念是正念，念念相继不停息。
- 任凭头脑起纷争，任凭胸中波涛涌，坚守当下傲严寒，梅花坚韧笑春风。
- 当下当下念当下，当下当下回当下，当下当下当下.....



感谢聆听

S E L F - T H E R A P Y K E Y P O I N T S