

强迫症自我心理疗法

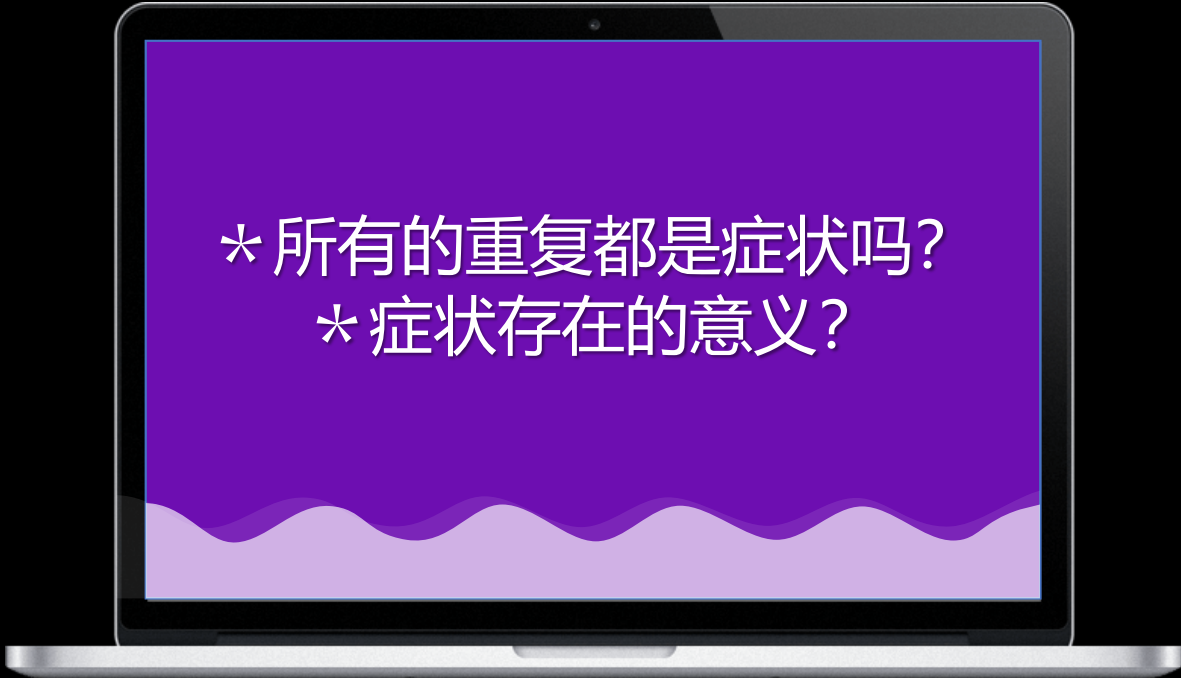
——三个自我理论

主讲：任小燕



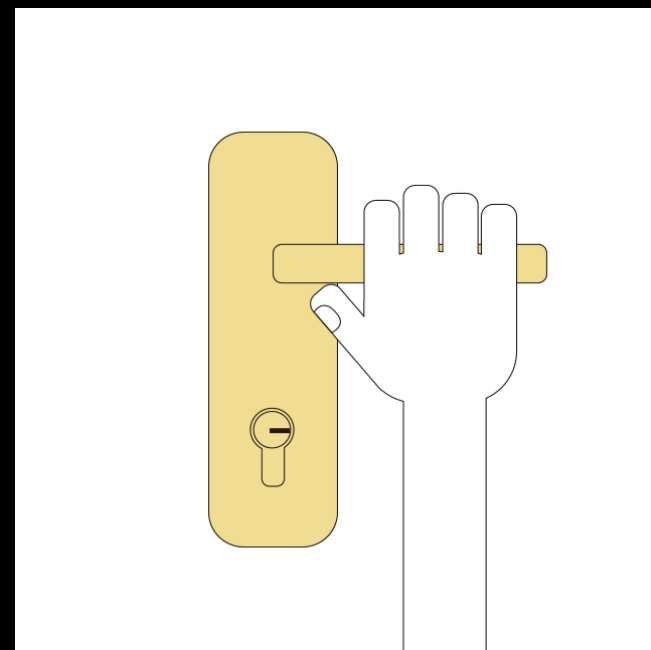
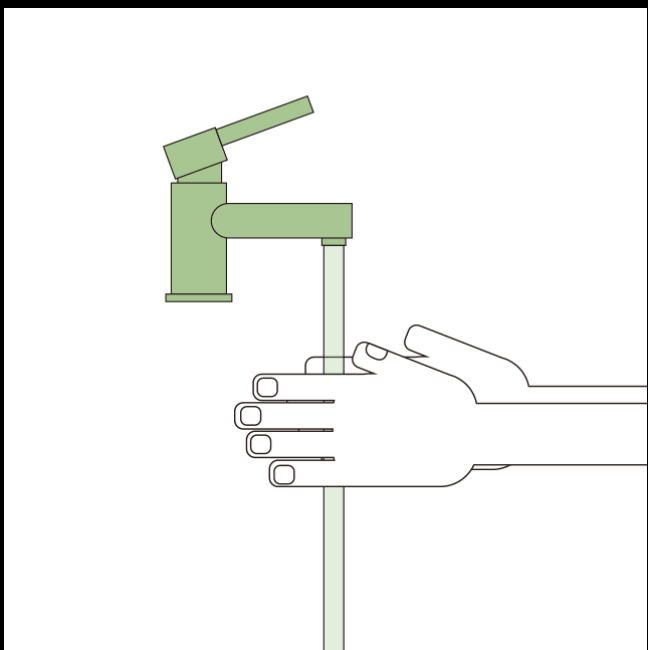
什么是强迫症

反复出现的难以遏制的，给患者造成极大痛苦，并损伤其社会功能，影响其正常生活的仪式化的思维和行为（症状）。



*所有的重复都是症状吗？
*症状存在的意义？

1、所有重复行为都是症状吗？



分清正常重复和强迫性重复

相同点

都是获取安全感的一种方式或手段

不同点：强迫性重复的三“化”

- * 过度化：表现在影响生活。
- * 仪式化：患者赋予强迫重复某种意义，可避免可怕后果的发生。
- * 成瘾化：对强迫行为产生依赖，欲罢不能。

Obsessive-compulsive disorder

2、症状存在的意义？



* 症状的出现是为了缓解焦虑



焦虑是指一种缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧，预期即将面临不良处境的一种紧张情绪。焦虑是强迫症状产生和发展的动力，症状是缓解焦虑的一种方式。

原发性焦虑：当个体受到现实的打击和困扰时，蛰伏在内心深处的恐惧焦虑体验被唤醒，这称之为原发性焦虑。

继发性焦虑：
内战和逻辑链引发的焦虑，称之为继发性焦虑。

* 症状的出现是表演给父母与自己的一出好戏



大脑是一个伟大的作家，是虚构故事、制造偶然的大师。大脑创造的这出戏把创作者自己欺骗了（进去了不想出来-想出不出来）。

给自己看：在症状里，患者似乎具有某种特异功能，能发现别人发现不了的问题或危险，并能通过自己的思维和行为避免可怕后果的发生或解决问题。（在强迫戏里是当然的主角，以弥补现实中的缺憾）

给父母看：以证明他们当初对自己的教育失败了，自己目前的糟糕状态就是对他们的惩罚！承袭并反馈父母对自己的管教模式，以其人之道还治其人之身。是一种后发的叛逆举动。

* 症状的出现也是潜意识的一种获益



获益机制是：不是我胆小，而是后果太可怕了！不是我不行，而是症状的影响太大了！于是，怯懦以善良的面目出现，退缩以大度的面目出现，怂包以英雄的面目出现。

其实不论怎么改头换面，说白了就是一个“怕”字！看不穿这一点，就会纠结冲突焦虑不断，强迫就有了存在的意义。

所有重复行为都是症状吗？

- * 分清正常重复和强迫性重复

症状存在的意义？

- * 症状的出现是为了缓解焦虑
- * 症状的出现是表演给父母与自己的一出好戏
- * 症状的出现也是潜意识的一种获益

02

强迫症是如何形成的

1、性格缺陷

* 过度自我注意的拘谨性

过度自我克制、自我关心、自我怀疑，责任感强，怕办错事，精神高度紧张

* 追求十全十美的秩序性

* 性格固执的刻板性

按部就班，循规蹈矩，讲信用，遵守时间，缺乏灵活性。

2、诱发事件

现实的打击、困扰，如考试成绩下降，与某人发生矛盾，工作受挫等，可诱发原发性焦虑。

原发性焦虑如果不受到思维和意志的干预，就不会持续上升，将按照正弦波的规律变化，最后趋于稳定。所以，在自我接纳的前提下，就算原发性焦虑比常人强烈，也不会导致强迫症。导致强迫症的是意志和思维的干预，即内战和逻辑链。

有了强迫症的性格与诱发事件，
一定会导致强迫症吗？

——强迫症三个自我理论认为，自身的“内战”
与“思维逻辑链”是诱发强迫症必不可少的因素。



3、内战

现实我借理想我对真实我的否定和打压，导致继发性焦虑。



4、思维逻辑链

启动强迫思维逻辑链，误入圈套，恶性循环，症状形成。

三个自我理论

一个人真实的人格，是自动自发的反应模式，反应身体和心理的真实。更是一个人成长经历的缩影。
特点：脆弱，缺乏安全感

真实我

主体的自我，行为的执行者。

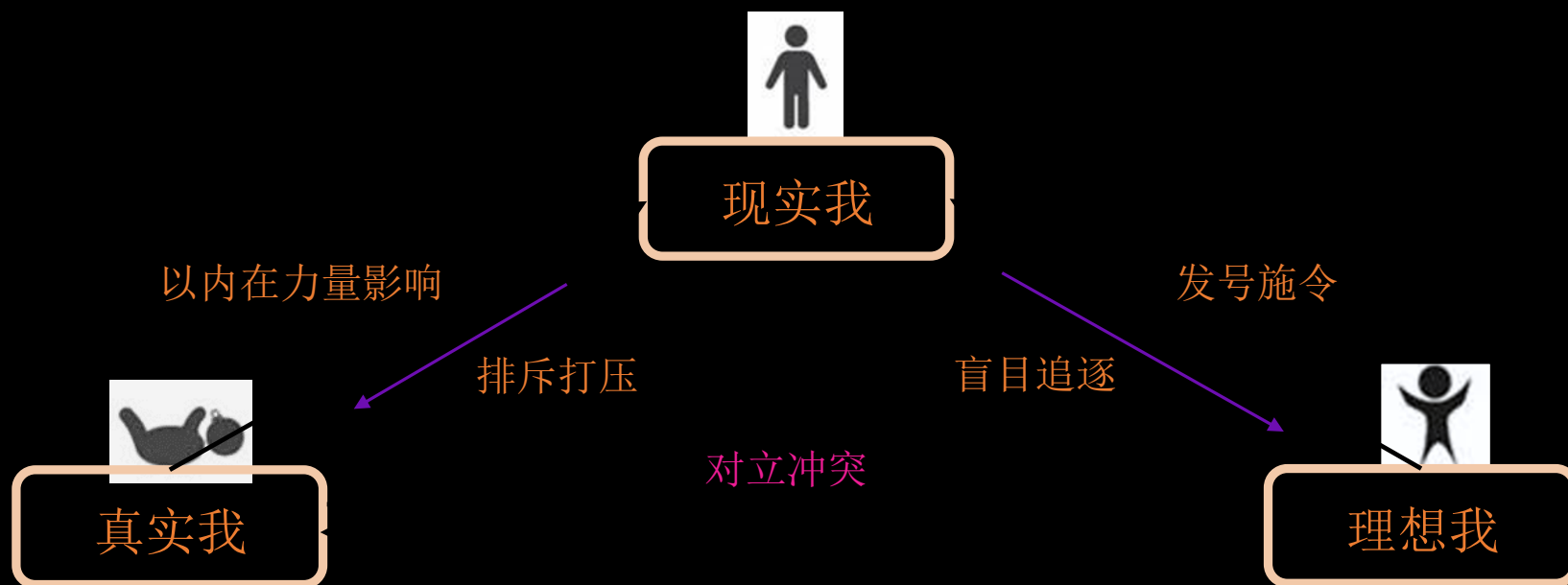
现实我

想象出来的样子，理想的人格。一般是青春期后自我意识觉醒后发展出来的虚假的人格。

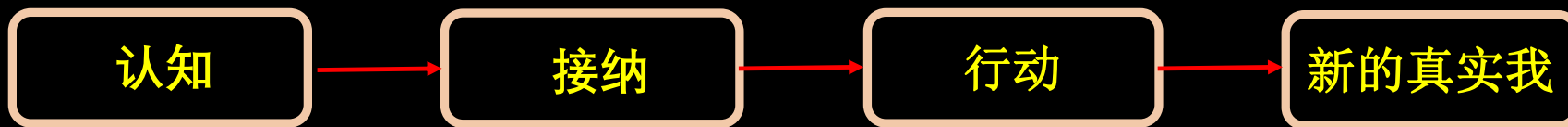
理想我

How OCD was caused

如何形成:



如何改变:

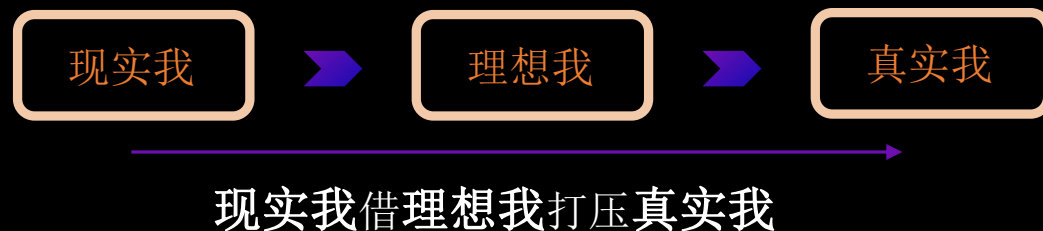




内战

现实我对**真实我**进行否定和打压，想走一下捷径变成**理想我**。残酷而盲目的打压，引发内部战争，内心冲突和焦虑不断！

举例：过独木桥



为何会有内战？

*患者从小被打压，输入的信念是：你不行。孩子为了获得安全感（避免惩罚），必须反复揣摩和迎合大人的意愿，同时压制自己的真实欲望和感受。他承袭了大人对待自己的模式。。

*患者同时又被寄予过高期望，被要求：你不能不行！真实我内部的冲突萌芽因此产生（原发）。青春期自我意识觉醒后理想我产生，对“你不行”的真实我进行打压，导致继发性焦虑。



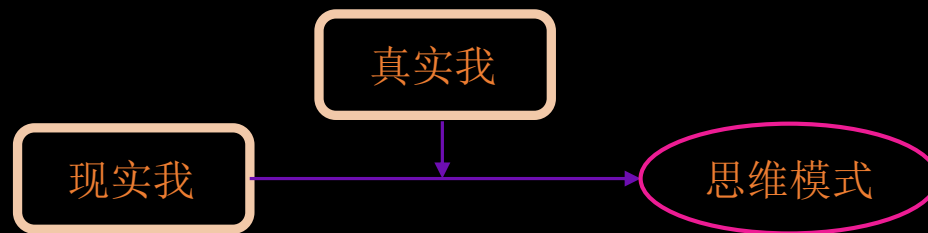
恐惧是专横的大人所设下的精神牢狱，强迫是无助的孩子所玩儿的心酸游戏。



逻辑链

***是什么：**首先，抓住事物微小的可能性展开消极夸大的联想和推理，推出**灾难性后果，引起继发性恐惧和焦虑**。紧接着，思考如何避免灾难发生或证明灾难不会发生（**症状出现**），并实施强迫行为，使焦虑、恐惧得以缓解。

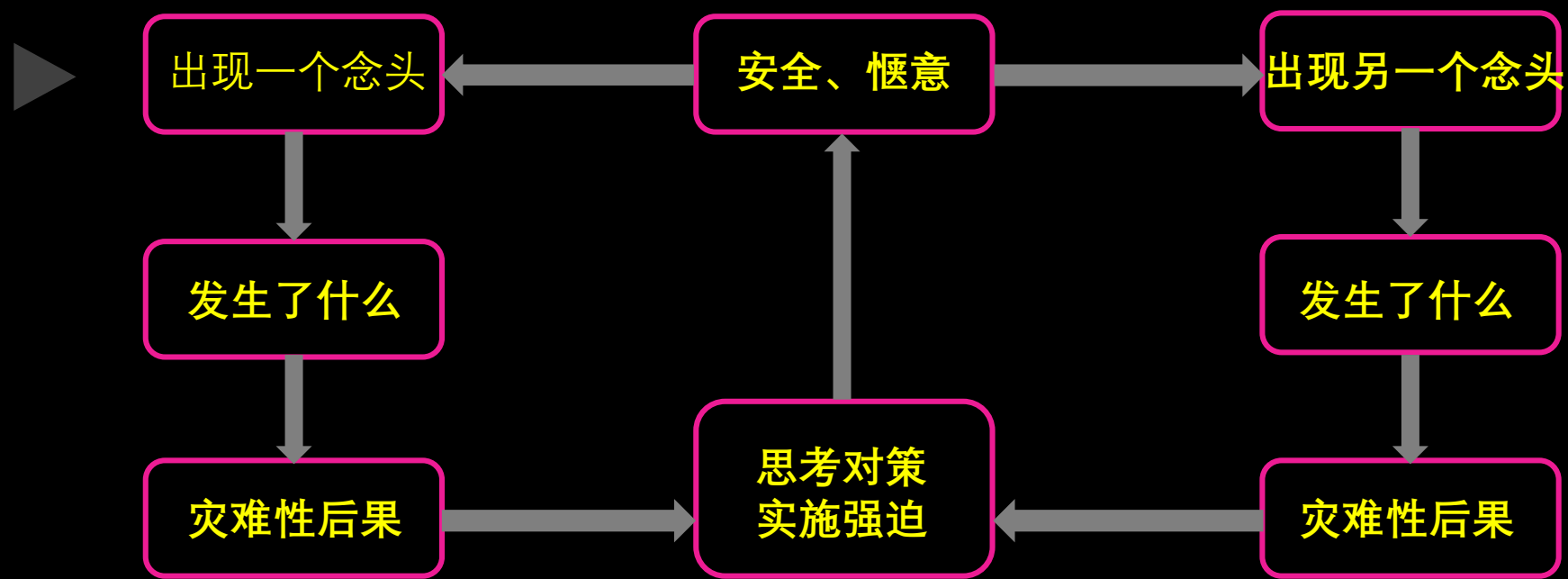
***为什么：**逻辑链是患者出于获取安全感的需要，形成的一种强迫思维模式。同时，出于保护自尊的需要，患者欺骗自己：不是我不行，不怨我恐惧，而是后果太可怕了。



现实我受真实我影响，产生了强迫思维模式

How OCD was caused

逻辑链统一模式





逻辑链举例

如：美容店的毛巾：“万一毛巾不是一次性~有艾滋病病毒~身体上有破皮~感染艾滋病（恐惧焦虑）~询问确认。”

睡前拖鞋：“家人晚上起来解手~被拖鞋绊倒~恰好碰到了水杯~水杯掉在地上~玻璃碎片飞起把家人的眼睛刺瞎！”

真实与虚幻：身体的恐惧焦虑是真实的，大脑加工的恐惧焦虑故事是虚幻的。

强迫症是如何形成的——总结

How OCD was caused



性格缺陷

基础



诱发事件

诱因



内战

三个自我



逻辑链

三个自我

How OCD was caused

结合三个自我理论，
思考你的强迫是如何形成的？

03

走出强迫第一步

First step to deal with OCD

认清真实我，无条件接纳真实我！

(三个自我理论的精华)

First step to deal with OCD

* 理解和接纳发生在自己身上的一切真实，不为自己的恐惧、怯懦和退缩寻找任何借口，坦然承认自己就是这样的人，跟自己强迫的具体事件或对象无关。然后，鼓起勇气，迎怕而上，经受锻炼，使真实我成长。

* 你活得越真实，真实我的能量就越大。请记住，你永远变不成理想我，但可以使真实我不断成长。

* 孟老师的成长经历告诉我们：“我可以不是许文强，但内心跟他一样的自信强大——做自己，做真实的自己，你的内心就开始成长，强迫就失去了存在的意义。”

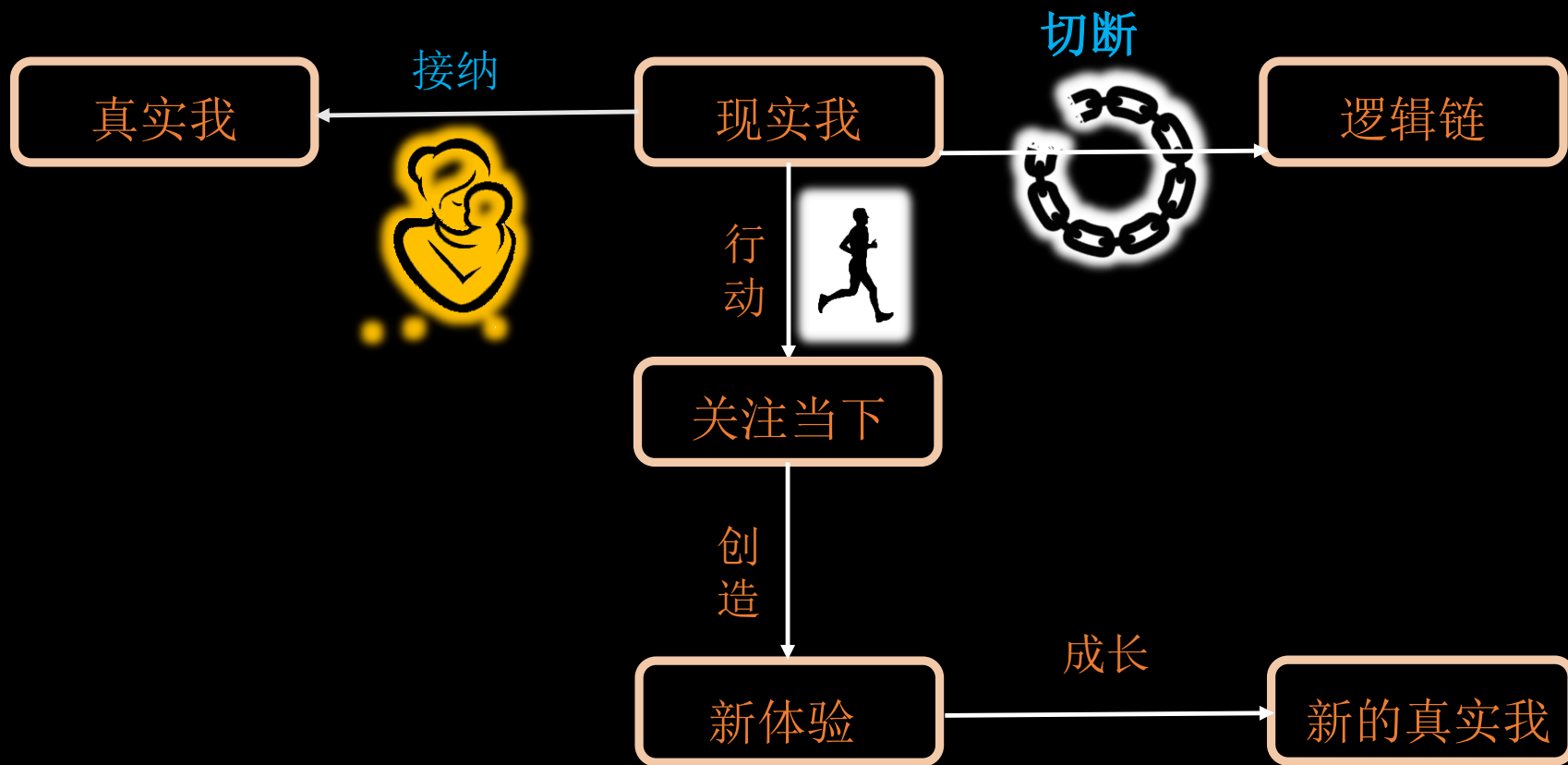


04

自我疗法方法概述

Three aspects of ego

接纳真实我，切断逻辑链，鼓起勇气，创造新体验



Three aspects of ego

如何做：不择手段回当下

(自我心理疗法的精华)



疗法学习



谢谢观看！
Thanks For Watching