

内在小孩治疗法（Inner Child Therapy）

来自陈寿文专栏 2009-11-24 08:00:00 [查看原文](#)

内在小孩治疗法

内在小孩治疗法（Inner Child Therapy）是近年来颇为引人注目的心理治疗方法，Swain (1995)甚至将之称为内在小孩运动(inner child movement)。其主要治疗目标在於提升案主自尊与自我价值感、减少自怜自恨、增进自爱与自我抚慰的能力。根据文献，许多学者曾融合内在小孩治疗法於其治疗过程中，并得到良好的效果。例如Benton(1990)以内在小孩治疗法协助酗酒者重建自我认同、练习自我照顾、并以更健康的方式看待过去；Cameron(1991)协助曾经验父母自杀的成人度过哀伤；Grammer & Shannon (1992)针对五位曾遭到性虐待少女(8-12岁，皆住在寄养中心)进行团体治疗，其中以内在小孩治疗法协助案主稳定情绪、增进自我肯定及练习自我保护技巧。Picucci(1992)在以男女同性恋者为对象的一个经验性周末工作坊中，以心理剧及团体动力技巧提供男女同性恋者一个受到支持的机会，学习自我抚慰的概念，治疗并照顾个人受创的内在小孩。Schatz(1992)认为对於在上瘾家庭中长大的小孩，内在小孩治疗法是非常值得推荐的工作方法。Gayol(1995)在墨西哥针对28位青少年受刑人，进行交流分析技巧中的自我抚育(self-reparenting)训练，以增强他们的父母自我状态。认识自己的内在小孩是课程中的一部分，训练结果显示青少年的行为有明显改变。Guyer(1995)曾在针对****犯罪者的催眠取向治疗中，使用内在小孩治疗技巧对案主进行自我再教育。国内学者洪素珍（民86）在治疗童年遭到性虐待的个案时，采用沟通分析取向的内在小孩治疗法，处理个案的受创经验。除了针对个案的受创经验外，笔者进行个别谘商或团体谘商以及心理剧时，也发现使用内在小孩治疗法可以无须探讨当事人的成长历史，甚至不需要当事人说出任何具体事件，就能进行治疗工作。

依笔者的实务经验，以下几种情形的当事人使用内在小孩治疗法的效果特别好：(1)没有具体的原因，却觉得生活无聊、不愉快、缺乏活力；(2)只是有一种模糊的难受的感觉，却找不到任何与此感受有关的记忆；(3)隐约觉得和人有距离，无法亲密，难以体会被爱或感动；(4)觉得心理疲倦、对现在的生活及未来感到缺乏意义；(5)因为个人禁忌，不便或不愿说出事件的经过，但仍然因为感到痛苦而需要被帮助；(6)在团体中因担心泄秘或被批评而拒绝陈述问题内容的成员；(7)目前生活的困难牵涉层面甚广，一时难以解决，需要学习在困难中生活。

不过，内在小孩治疗法并不是一个统一的理论或方法，不同的学者与实务工作者往往从不同的角度宣称并使用内在小孩治疗法，以下仅作一初步的整理与介绍。

代表人物或理论

在心理治疗领域最早讨论内在小孩概念的是容格（Carl Gustav Jung），他於1940年首次出版「儿童原型心理学」(The Psychology of the Child Archetype)中，以「在里面的小孩」(child within)指称儿童原型；而第一位正式使用「内在小孩」（inner child）这个词汇的则是 Missildine(Corrin,1994)，他在1963年出版了Your Inner Child of the Past一书（中译书名为「探索你内心的往日幼童」，彭海阳等译，雅歌出版），以整本书讨论内在小孩概念及治疗方法[user10]。柯林（Corrin, 1994）在他的博士论文中整理出七位与内在小孩概念有关的人物或理论：

一、米西迪（W. Hugh Missildine）：

1、於1963年出版了Your Inner Child of the Past一书，是第一位正式使用inner child一词并以整本著作讨论内在小孩概念的人。

2、基於佛洛伊德的理论太过繁琐及不实用，故以较容易为患者所了解的语言提出一种对解决情绪困扰有实效的方法及知识(Missildine, 1963)。即其内在小孩的概念为对精神分析理论及用词的修正。

3、内在小孩概念较类似所谓的赤子之心，而随著社会化的过程，人们隐含认为成熟即是不要孩子气，因此逐渐与内在小孩分离造成情绪的问题，因此应找寻一个适当的情境，重新创造我们在孩提时所曾有过的感受（尤其是与父母相处有关的好坏感受），以便能有回家的感觉。

二、交流分析(Transaction Analysis, 简称TA):

1、为1950、1960年代精神分析师Eric Berne所创，目前共分为古典学派(Classical TA)、贯注学派(The Cathexis School)及再决定学派(The Redecision School)三大派别(黄佩瑛，民85)。

2、认为人有三种自我状态(Ego state): 父母、成人、儿童，其中儿童自我约在六岁时便已固定。

3、三个TA学派对成功治疗的观点不尽相同，古典学派强调成人自我的发展；贯注学派重视新的父母自我状态，再决定学派则强调儿童自我的再决定，认为人的问题来自受伤的儿童自我状态，由於早年的生活的限制与伤害使早年的儿童自我状态做出有害个人的决定，因此应学习让现在的儿童自我状态对现今的困难生活再决定，以脱出旧有的脚本。

4、TA并未说明儿童自我状态与内在小孩的关连，但其意义却与内在小孩的概念接近。

三、 容格 (Carl Gustav Jung) :

1、於1940年首次出版「儿童原型心理学」(The Psychology of the Child Archetype)，称儿童原型为「在里面的小孩」(child within)，这里的儿童原型是一种集体潜意识，因此并不来自单一个人，即个人的生活经验并无法完全决定其内在小孩的全貌，因此容格提醒，吾人应留意儿童原型的象徵特性及个人特定的童年时期的铭印经验。

2、除了强调其是活在内心的小孩(child within)，容格更以圣童(divine child)来说明内在小孩在人的心灵意识中的地位，容格认为内在小孩是从潜意识，人类本性的深处所诞生，而意识对他一无所知，他代表的是所有存在中最强大的冲动，努力地想了解自己，而这种想要自我了解的力量是一种自然律，因此具有无可比拟的力量Hull(1968)。对容格而言，圣童象徵著未来的希望、幼小的心灵、生命的潜力以及自我的新生，但同时也很轻浮妄动，乐天顽皮，以及永远不以长大成熟为目标，换句话说，所谓回归内在的赤子之心，可以是变得更自由、开创、有活力，但也可能变得撒野、忽视他人与逃避责任，而让圣童往好或往坏的方向，变化，其关键就在母亲原型，若能处理好圣童原型与母亲原型间的依赖与独立议题，才能发展圣童的正向灵性经验。如果过度认同圣童原型又忽略了与母亲原型的关系，可能导致个人拒绝长大，逃避成人世界的现实与责任，而落入所谓的小飞侠情结 (蒋韬民86)。

四、 怀菲得 (Charles Whitfield) :

1、从治疗化学药物依赖病人的经验中发展其内在小孩的概念。

2、认为自我(self)有两个部份,内在小孩(Child Within,同时也交互用几个概念相似的字眼如Real Self, True Self, Authentic self, Deepest Self, Inner Child, Inner core, 及Divine Child)及共依存自我 (co-dependent self, 又称假我False Self, Unauthentic Self, Public Self, Impaired or Defensive Self)。

3、对内在小孩的描述为永续存活的、具能量的、及创造性的,自发的、肯定的等等;共依存自我为抑制的、害怕的、退缩的、自私的、批评的、过度理想化的、羞耻的、过度顺从的。容易隐藏及拒绝感受,有条件的爱与给予,不当攻击及被动。共依存自我来自於内在小孩的防卫性反应, 由於持续内化父母的伤害讯息(尤其是羞耻感), 而以此种羞耻感为基础形成的错误自我的形象, 也因此与内在小孩分离。

4、另外还提到了看顾自我(Observing Self),负责看顾真我与假我,是内在小孩的核心经验,存於内在小孩的高层自我之内,是治愈的关键元素。

五、葛罗夫(David Grove):

1、将治疗内在小孩的焦点放於治疗师与个案的关系,及改变治疗师与个案的沟通。将内在小孩的概念应用於有童年创伤经验的成人身上, 解除症状的关键在於治疗师是否有能力透过仔细而有结构的询问, 并善用内在小孩作为个案内心伤痛的隐喻, 以评估个案的内在小孩状况。

2、为了避免个案重经验过去事件引起二度创伤, 他会以一种无须宣泄或引发特定情绪事件的方式, 帮助个案回到并且渡过曾有的创伤时刻; 他努力以精确的语言加入并仔细跟随内在小孩, 让内在小孩感受到持续的安全与保护。

3、视内在小孩(child within)为自我(self)的一部份,是儿童人格(persona)的一个片段(fragment), 创伤经验存於其中,并冻著(frozen)於那一时刻, 内在小孩以防卫(解离)的姿态面对创伤, 以确保心灵(psyche)短期的生存, 但也因而导致长期的症状。

4、内在小孩将创伤记忆储存於身体，形成身体与情绪的症状，这些症状象徵内在小孩试图与成人（即个案）或治疗师表达被治疗的需要。

5、Grove曾说：「如果你受伤的像个小孩，那你就需要像个小孩般的被医治」，因此为了接触受伤的小孩，治疗师必须回到过去工作，尽量用内在小孩的语言，治疗师应努力找寻内在小孩自己的隐喻语言，尤其是造成阻碍(stuckness)的隐喻，以便转化这些隐喻通过伤痛。

6、受伤小孩的隐喻并非成人的隐喻，它是广阔的、是一种原型的，属於个案生命中某一特定时刻的，是能影响身体与心智的，治疗师应透过此种隐喻为个案增强力量(empower)。

六、 布雷萧（John Bradshaw）：

1、1933年出生於美国德州的一个酗酒家庭，为著名的心理谘商师，其许多著作已有中译本，如家庭会伤人(Bradshaw On: The Family)、你真得懂得爱吗?(Creating Love)及回归内在（Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child）等

2、其内在小孩的概念受到多人的影响，如Eric Berne、Milton Erikson、Ron Kurtz、Alice Miller、Virginia Satir及Murray Bowen等。(Bordan, 1994)

3、内在小孩为一隐喻，目的在让人方便理解。最终著目的在让人更爱自己与提升自我价值。

4、内在小孩是不成熟的，自我中心的，有著如孩童般的害怕与焦虑的。因此我们须要成为自己的父母以照顾内在小孩。

5、内在小孩是一过程、成长的过程、是一生的工作。重要的是能去感受那个像小孩的感受，而非是否能找到儿时记忆，童年记忆并非必需。

6、内在小孩的核心为「我是感」(sense of I Amness)，家庭中的毒性教条(toxic shame)会剥夺我是感并造成受伤小孩。

7、父母不是神，而是受伤的人，是孩子把父母美化为神，童年是可能不快乐的，我们需要为自己快乐负责，要成为自己的父母，一个能抚慰的父母。

七、心理综合学派（Psychosynthesis）：

1、由阿沙鸠里（Robert Assagioli）所发展，他也曾是Freud, Jung及Maslow的同僚。其主要的努力是在整合所谓的次人格(subpersonalities)。

2、次人格指基於生存的需要而在生命中某一时刻留存的行为、感受或想法的整体(constellation)。次人格数量无限多，有些来自集体潜意识的原型，但大部份代表的是现实已知对事物的态度，有时候，人们会过度认同某一次人格，同时过度对某次人格缺乏认同，於是让某一次人格成为支配者而让其他的缺乏发展或不存在。这些过度认同或缺乏认同都是在潜意识中运作，并在外成为情绪反应。

3、心里综合治疗的一个目标是深化个案对次人格的察觉、察觉个人与各次人格间的关系，使意识能有决定的可能，并寻得意志(Will)。

4、另一目标是强化对看顾自我(Observing Self) 或见证者(Witness)的认同，看顾自我是自我(self)的一部份，他能无评价的掌握自我的其他部份，无偏见地倾听各部份的声音，同理各部份的感受，平衡各部份的需要。见证者是与所谓高层自我(Higher Self)或灵性来源(spiritual source)的连结。经由减少对次人格的过度认同，及强化见证者与中道(Center)，人们可获得内在智慧及得到更高的个人潜能。

5、内在小孩是一次人格，要治癒内在小孩应给予一安全的环境，以视觉化的方式让内在小孩感受到有一照顾者或父母次人格乐於提供安全的呵护与保护，重复如此的过程，可强化具养育性的父母次人格的发展。

6、即心理综合对内在小孩的重点在发展父母次人格。

内在小孩的类型

不同的学者或理论对内在小孩的诠释并不一致，精神分析（包括晚近发展的客体关系理论）及心理综合学派是两大主流，不过「内在小孩」基本上是一种隐喻，不同学者间的主要差异在於所隐喻的对象不同，依隐喻对象的不同，内在小孩大致有五种类型，不同的类型引申出不同的治疗方向：

第一种类型是将内在小孩隐喻为过去的创伤记忆，持此看法的以布雷萧及古典沟通分析为主，视内在小孩为过去创伤记忆的投射，是防卫机转的起源。不过古典沟通分析并没有再将创伤记忆依时间前後细分，而以一个整体的儿童自我状态来代表所有的创伤记忆。布雷萧的概念则有些混淆，在「回归内在」一书中，他将内在小孩依时间前後分为婴儿期、幼儿期、学前期及学龄期四阶段，并且以一系列问卷协助读者辨认个人发生创伤的可能时间；但在接受电台访问时又表示内在儿童只是一个过程，童年记忆并不重要(Bordan, 1994)，不过二者皆认为由於内在小孩代表的是一种创伤记忆，因此内在小孩是不成熟的、容易害怕与焦虑的，需要加以照顾及抚慰，帮助内在小孩长大。

治疗目标为找出重要的创伤记忆，这个记忆可以是对事件的记忆，或单只是情绪的记忆（觉得痛苦，但不记得发生过什么事），以成熟的成人自我或内在父母来抚慰受创的内在小孩，让内在小孩从不成熟变为成熟，不再容易担心害怕，帮助内在小孩长大。

第二种类型以内在小孩隐喻为童年期未受伤的自我状态，持此概念的以米西迪为代表，认为内在小孩概念较类似所谓的赤子之心，是未受伤的童年期自我状态，随著社会化的过程，人们隐含认为成熟即是不耍孩子气，因此开始嫌弃内在小孩，隐藏心中那种自发的、爱玩的、天真的心情，逐渐与内在小孩分离最後造成情绪问题，学者诺其司(Noschis,1992)甚至认为大都市中疏离的人际关系与混乱的交通，都是人们疏离了自己的内在小孩的结果。

因此治疗目标即在「找回童心」，治疗师应帮助案主找寻一个适当的情境，重新创造案主在孩提时曾有过的感受（尤其是与父母相处有关的好坏感受），让案主感受到归属与回家的感觉。

第三种类型为以内在小孩隐喻为一种超越的存在状态，以容格为代表。他除了用「在里面的小孩」来描述儿童原型，也用「神圣小孩」(divine child)来形容人的超越意识。认为神圣小孩是「一切光上的光(light above all lights)，是治愈的引领者(bringer of healing)。」神圣小孩一方面面对外界非常无助，一方面又拥有超越一般人性的力量。(Hull, 1968)[user17]和前面两种叙述不同之处在于，容格的内在小孩兼具痛苦与超越两种特性，在面对现实的挑战与生活的折磨时是痛苦的，在反观内心沉静面对内在时，又能感受存在本身的超越力量。

因此，所谓治疗，并非只是抚慰痛苦的过去记忆，或是恢复童稚时的天真，而是避免依著心中的恐惧及欲望，或潜意识中的冲突生活，同时更要回归内在本心，遵从神圣小孩的引领与期望，感受自身存在经验的超越力量。在这里，内在小孩就不是个需要被照顾的对象，而是具有纯洁灵性的存在，能做为当事人人生的指引者的，当事人是反被内在小孩所引领的，和前两类型相当不同。

上述三种类型其实已包含了三个重要的心理治疗目标：治疗过去创伤、恢复自发与纯真本性、及学习纪律与接受指引。一个成熟健康的人，在这三方面都需要有所成长，对于曾有过的心理创伤应能适当治疗；对于过渡压抑的自我应能逐渐放松；对于身处於社会情境中却缺乏自律与体贴他人的人，也需要给予基本及适当程度的社会化训练。

第四种类型视内在小孩为次人格的一种：次人格指基於生存的需要，而在生命中某时刻留存的行为、感受或想法的整体。次人格的数量无限多，通常治疗师会鼓励案主以一种象徵性的名词来称呼其各种次人格，如「受害者」、「超人」、「小公主」、「受伤的小孩」、「关爱的父母」等等，所有的次人格皆应统合於一超越次人格的自我(Self)之下，人会有问题，是因为过於认同或过於忽视某一或某些次人格，同时缺乏整合各种次人格的能力。

视内在小孩为次人格的一种，即意味著内在小孩的数目很多（前三类都认为内在小孩只有一个），一个人可以同时拥有「受伤的内在小孩」、「渴望父爱的内在小孩」、「追求自由的内在小孩」、「暴躁没耐性的内在小孩」，众多的内在小孩在个人心中不断冲突争执，缺乏彼此对话，造成了心理上的困扰。所谓治疗，即是协助案主的内在小孩们彼此真诚对话，让案主在超越自我(Self)的心理位置上，整合所有内在小孩的需要。

第五种类型则认为内在小孩指一种从受伤到康复的疗癒过程：此处的内在小孩指的是一种关系的改变，包括个案与治疗师、个案与过去生活中的重要他人、个案和现在生活中的各种相处对象，以及个案和自己的关系。极像是客体关系(Object Relation)的概念，个案在与他人互动的过往经验中，可能学习到关系是紧张、敌对、有压力、被批评的，迫使他必须以防卫、冲突、挣扎、挑战的态度面对外在世界，甚至以此严苛的态度面对自己，整个治疗过程，是透过个案与治疗师的互动，从与治疗师的关系中感受到关系可以是自由、对等、开放与接纳的，并由此良好关系中练习以正向的态度面对自己与他人。

和其他类型最大的不同是这个类型极为重视经验，在这个类型中，最重要的不只是案主学习如何善待自己与他人，而是经验关系转变的过程，案主能否持续经验到与他人及自己的关系正在转变，由紧张到轻松，由严苛到安适，是转变本身所带来的好感受产生了治疗效果。

由於内在小孩是一种隐喻，笔者认为，对治疗师而言，重要的不是要拿内在小孩来隐喻什么，而是个案的什么需要用内在小孩来作隐喻，以及为什么是用内在小孩作为隐喻的名称，而不是用其他的称呼如伤口、天使、智慧老人等。放弃直接的指称而以间接的隐喻进行治疗，自然是想藉由人们对该隐喻的特殊感受或态度来对比原本的问题，期望因此产生新的领悟，例如以「爱情上瘾症」来隐喻一个不断追求新恋情的个案，就是期望藉由「上瘾」二字所带来的不良印象（如失控的、病态的、逃避问题的），帮助个案反省自身的问题。同样的，「内在小孩」这个称呼是否具有什么特别意义？米西迪和布雷萧最初的动机是为了让个案易於理解，而选用一个比较生活化的字眼来替代治疗的专业术语，柯林认为会产生内在小孩的概念，是因为如梦想、希望、情绪的自由表达、活力、喜悦等这些基本人性概念，对大多数人而言，在童年时期比较有机会经验到。

笔者认为还有其他的原因：首先，人在受伤时总是比较脆弱及需要照顾，把这种需要照顾的脆弱心情比喻作小孩，对个案而言，就像是一重同理心的表达。其次，心理的伤害不同於身体的伤害那般清楚可见，於是照顾心理的伤害也就变得比较抽象且较难以进行，若以一个具象化的方式将伤害经验比拟成一个人，而且是一个小孩，整个照顾的过程就变得比较容易了解及具体可行。第三，有些人面对心中痛苦时的反应，是自责、忽视、想办法忘记、归罪他人等等，而把痛苦比喻作一个受伤的小孩时，比较能引发人们想要照顾的心情。最後，自我对话是许多治疗学派所采用的技术，同时也是人们建立自我概念的重要方式，不过跟自己讲话总不如跟别人讲话感觉起来那么自然，就好比许多人在小时候都有对洋娃娃或小熊说话的经验，因此以内在小孩来象徵个人内在的某种心理状态後再与之对话，会比要求个案直接进行自我对话来得容易

操作，也较容易让案主接受。

重要概念

虽然对于内在小孩的看法不尽相同，但仍有其共通之处，包括：

一、内在小孩治疗法的主要治疗目标在于，提升案主自尊与自我价值感、减少自怜自恨、增进自爱与自我抚慰的能力。以E. Mcgough (1991)的话说，是帮助个人与其自我建立正向的治疗性关系。

二、内在小孩治疗法并没有统一的治疗步骤和技巧，因而只要基本理念一致，不同理论取向的治疗师可以依其擅长的技术与步骤达成目标。如Swain(1995)使用意象法，Benton(1990)采用心理剧方法协助酗酒者及其家庭，Cameron(1991)使用个人哀伤仪式，Picucci, (1992)用角色扮演法，Guyer(1995)使用催眠加上意象法，Mcgough (1991)则透过鼓励个案写日记等。

三、虽然自尊与自我价值是许多个案问题的核心议题，但时常问题的复杂性却不是只提升了自我价值就能立刻改变的，因此仍然需要合并使用其他治疗方法。或者换个角度来说，一个个案的问题可以采用不同的理论及不同的治疗方法来解决，但在处理有关个案的自尊及自我价值方面的问题时，内在小孩治疗法是相当有效且好用的方法。

四、使用内在小孩治疗法时，不论内在小孩所指涉的是过去创伤、童年记忆、次人格、赤子之心或内在超越力量，重要的关键在个案能确实指认或感受其内在小孩的存在。

五、除了内在小孩外，治疗师还需要协助案主找到内在父母(inner parents or inner adult)

六、内在小孩治疗法处理的是个人与自己的关系，重要的不是现在或过去发生了什么事，而是当事件发生后，个人与自己的关系是否改变，以及个人如何对待自己。如果一个人与自己的关系亲近，则生活将有活力、充满创意与能量的；若关系是疏离的，则容易感到对生活厌倦、无力及无意义。

结论

由於内在小孩有一致的治疗目标，但并没有统一的治疗步骤与技术，甚至没有一致的治疗焦点，因此，到底是一种「治疗法」或是一种「治疗观」，都仍有对话的空间。不过，从实务工作的角度来看，「内在小孩」却绝对是深具「友善性」的词汇，如同「心理分析」「潜意识」等词汇能在社会大众口中普遍流传使用，「内在小孩」一词也具有相同优势，容易为人们接受，减少大众对心理治疗的畏惧感，相当有助於治疗关系的推展。

另外，也由於「内在小孩」所指涉的概念有别，增加了在心理治疗领域内误解彼此对话意义的机会，因此致力统一内在小孩的意义或在对话时澄清自身使用内在小孩时所指涉的概念，是未来相当值得注意的事。