约瑟夫·布洛伊尔

约瑟夫·布洛伊尔 Joseph(Josef) Breuer 1842.01.15－1925.06.20，奥地利医生，生于维也纳，逝于维也纳。他 1863 年毕业于维也纳大学，1868 年任维也纳大学荣誉讲师，1871 年起就当私人医生，1894 年，他当上了维也纳科学院的通讯院士。

布洛伊尔和S.弗洛伊德两人均在布吕克指导下受过物理主义和生理学训练。他们都被告知心理学是有关中枢神经系统的研究，心能就是由大脑细胞所供应的物理能。他们也都由此得出如下概念：心理活动有赖于有机体所供应的能量，当能量水平过高时，本身便需要释放。主要经历

从1880年12月到1882年6月，布洛伊尔就已经给一个女病人安娜·欧[Anna.O]治疗歇斯底里症。后来，在医学史上，它成为了划时代的著名病例。

这个女病人原名柏达·巴本哈因姆（1859－1936年）；她是布洛伊尔首创的“涤清法”的第一位受益者。她原是一位聪明伶俐的姑娘，她患病时才 21 岁，她的病是在她去服侍她衷心敬爱的父亲时开始发作的。布洛伊尔第一次接触这个女病人时，她的临床症状极为复杂，包括全身痉挛性麻痹、精神抑制和意识错乱等。在一次偶然的观察中，布洛伊尔发现，如果能使她用言语表达出她在病症发作时的那些笼罩着她的幻想和妄念，就能去除她的那种意识错乱状态。

由于这一发现，布洛伊尔终于创造了一套新的治疗方法。依据这一方法，把她催眠到很深的程度，然后要她告诉他：每次发作时压迫着她的心灵的，到底是哪些念头。就这样，布洛伊尔用这种方法，克服了她那反复发作的抑郁性意识错乱，接着又用同样的方法，为她解除各种抑制和肉体上的毛病。

经过长久而辛苦的努力之后，布洛伊尔终于能用这种方法治愈那位病人。事实证明，那位女病人复原之后，一直都很好，而且能担任繁重的工作。

这种让患者自己用言语表达幻觉的方法，布洛伊尔称之为“谈话治疗法”或“烟雾扫除法”，后来，布洛伊尔把这一方法简称为“涤清法”或“净化法”。布洛伊尔发现，在采用“谈话治疗法”时，病人会忽然忘记自己的祖国的语言 - 德语，而只能讲英语。这就说明，在催眠状态下，患者失去了自控能力，恢复了受到多种压抑的、难以在正常状态中表现出来的原始意识状态。

1882 年 11 月 18 日，布洛伊尔把安娜·欧病例告诉弗洛伊德，弗洛伊德对布洛伊尔的方法日益感兴趣，并将这些方法运用于他自己的患者。

1895 年，他与弗洛伊德合作出版了《癔病研究》一书，布洛伊尔的名字排在前面。后来，这个名叫安娜的女性患者对布洛伊尔产生了爱情，加上催眠方法的疗效不能永久保持，他与弗洛伊德在对待移情的态度上也意见不合，最终使他在 1895 年离开了这一工作领域，从而结束了和弗洛伊德的合作关系。

洛伊尔因他的同僚西格蒙德?弗洛伊德以及将Anna O.（真名Bertha Pappenheim）的病例介绍给弗洛伊德而著名。从这个病例中萌生的想法深深地吸引着弗洛伊德，他在之后的研究生涯中投身于发展精神分析（psychoanalysis）。两人一同编写并在1895年发表了《癔病研究》（ Studieson Hysteria）， 这本书被视为精神分析学说的奠基之作。然而，布洛伊尔贡献的重要性不仅在于他是弗洛伊德的导师及同僚。事实上，布洛伊尔为现代谈话治疗打下了根基，例如他考虑到患者生活的各个方面以及他们的个性，他还关注情绪表达，这不同于弗洛伊德学派关注的自省和解释。我接受心理治疗师培训初期我就知道了布洛伊尔，那时我刚意识到，主要的治疗手段——帮助我的患者自省他们内心的问题，很少会带来实质的改变。我发现弗洛伊德自由联想的技法没什么帮助，因为很多焦虑沮丧的患者很难自由联想。最好的疗程都是那些引起患者情绪反馈的疗程。如果我可以引导他们进入与他们的忧虑相关的感觉和记忆，他们通常会反映感到自己内在有所变化，这种变化剧烈地加速了他们成长和改变的过程。我想学习如何持续诱导出这类体验并且开始探索类似催眠、正念训练和聚焦疗法、所有关于患者意识潜在转换的技术。在我研读文献理解了这些转换的本质后，我想到了布洛伊尔所说的宣泄疗法以及他在癔病上是如何帮助Anna O.的。显然布洛伊尔的想法与现代疗法理论和我照顾患者的工作都非常相似，我很诧异他的这些想法并不广为人知。正如许多观察结果所示，布洛伊尔在《癔病研究》中的理论性文章意外地有预见性。这篇六十多页的论文十分清晰、严谨、深入地综合阐述了心理疾病的本质、诱因和治疗。1955年《癔病研究》地英译者詹姆斯?斯特雷奇（James Strachey）称此文“一点也不过时；反而文中隐藏的思考和建议至今都很有参考价值。”他的说法在今天也是对的。根据布洛伊尔的癔病理论，疾病始于心灵创伤，即任何生理或情感损伤的状况。如果个人无法感知和表达创伤的情绪，他们的正常认知无法触及创伤意识，即是说他们的正常认知与创伤意识是分开的。这里，布洛伊尔以法国精神病学家皮埃尔?雅内（PierreJanet，他是第一个坚持精神病中解离——中文有时也说“失神”的重要性）的开创性研究为基础，称这种解离的意识状态为催眠样状态，因为这与其引发的状态相似。痊愈和康复需要通过发泄来接近并表达这些被解离的情绪，然后配合正常意识中的感觉整合这些情绪，这种过程被称为联想修复。如果我们对比布洛伊尔的理论和弗洛伊德的精神分析，其中有三大不同点：（1）布洛伊尔认为精神病理学中最主要的诱因是心灵创伤，而弗洛伊德认为是性冲突；（2）布洛伊尔认为主要的原理是催眠状态（解离），而弗洛伊德认为是压抑（防卫）；（2）布洛伊尔认为主要的痊愈关键是情绪表达（宣泄），而弗洛伊德则认为是解释（分析）。讽刺的是，现代心理疗法观点在这三大方面都越来越赞成布洛伊尔。贝塞耳?范?德?柯尔克（Bessel van der Kolk）等研究人员找到了越来越多的证据支持这个观点，即创伤是精神病理学的起因。为了找到治疗创伤后应激障碍（PTSD）的有效方法，医学研究目前关注理解创伤的影响。布洛伊尔的研究与临床实践密切相关。例如，他对催眠样状态的定义与目前重要的疗法如正念、聚焦疗法、脑电生物反馈和眼动脱敏与再建等技术意外的相似，并且整合了这些技术。《癔病研究》的发表标志着布洛伊尔和弗洛伊德合作的终结。弗洛伊德越发相信与性欲相关的冲突是所有癔病的关键。布洛伊尔承认性欲的重要性，但是这仅是众多因素之一。布洛伊尔认为解离现象源于创伤，他在催眠样状态理论中暗示创伤是根本原因。



西格蒙德?弗洛伊德（Sigmund Freud） 图片来源 Wikimedia Commons布洛伊尔在1907年给瑞士精神病学家奥古斯特?福雷尓（AugusteForel）的信中写道：“理论和实践潜心钻研性欲并不是我的菜。”他继续写道，“弗洛伊德有着完全和完整的构想：这是一种心理需求。但我认为这概括过分泛化了。”弗洛伊德则对整个催眠样状态的概念持怀疑态度。在《精神分析的起源与发展》中，他写道“布洛伊尔的催眠样状态的理论其实有碍于研究并且很多余，如今的精神分析也摈弃了这个理论。”弗洛伊德认为布洛伊尔太过谨慎保守，所以认识不到的重要性。为了支持自己的观点，他还称布洛伊尔草草结束了Anna O.的工作之后也再没有治疗癔病患者，因为Anna强烈地喜欢上了布洛伊尔。这些言论被弗洛伊德的传记作家欧内斯特?琼斯（Ernest Jones）视为事实，并被广泛流传的。然而，弗洛伊德的主张没有可靠的根据。精神分析学家和弗洛伊德的传记作家路易斯?布雷杰（Louis Breger）写道：“弗洛伊德对当时那些事情的描述并非事实。这是一个“抵抗”辩论的例子，之后他总是以这种方式应对那些对他的性理论的反驳：他们不能接受因为这太具有个人威胁性。”弗洛伊德之后用了相似的论点和不同意他观点的追随者进行辩论。这些追随者中包括卡尔?荣格（CarlJung）、阿尔弗烈德?阿德（Alfred Adler）、桑德尔?费伦齐（SandorFerenczi） 和奥托?兰克（Otto Rank）。布雷杰继续写道：“事实是布洛伊尔并没有离开Bertha（Anna.O的真名），而是许多年都依然参与她的治疗。”在《梦的解析》中，弗洛伊德写道：“一个密友同时和一个可恶的对手在我的感情生活中总是必要的存在。我一直知道如何让自己不断地有密友和敌人……有时可以在同一人身上看到这两者。”这是对弗洛伊德和布洛伊尔间关系的最经典的描述。显然，布洛伊尔并不只是弗洛伊德的同僚而已。布洛伊尔借钱给年轻14岁的弗洛伊德，介绍病人给他，还欢迎他去家里做客。耶鲁大学历史学家彼得?盖（PeterGay）在他所著的弗洛伊德传记中写道，“他在1890年代对布洛伊尔愤愤不平的抱怨是个忘恩负义的典型例子，傲慢的欠债人对债主的愤恨。”布洛伊尔从未公开地挑战弗洛伊德或回应他的批判，他选择退出心理学领域转而专攻医疗实践。弗洛伊德随即占据了心理学领域，他的文章决定性地影响了公众对布洛伊尔的认识，至今仍是如此。暂且不考虑个人品行，关键的问题是到底谁的论点才是更有根据的，历史的结果坚定地靠向了布洛伊尔。弗洛伊德强调的“性是人类发展的主导因素，也是影响精神错乱的原因”现在已经不被人当回事了。与此形成鲜明对比的是，由创伤引起的解离越发被认为具有更本质的作用。同样，当今很多治疗师认识到，帮助患者体验并整合他们因过往创伤而获得的痛苦情绪的重要性，即布洛伊尔“宣泄法”的精髓。布洛伊尔发展宣泄疗法来治疗Anna O.，由此带来了许多翻天覆地的变化。第一，他将治疗的重点从临床医学家的建议转向患者自己探索。第二，他拓展了治疗范围，强调考虑患者的生活和个性的方方面面来治疗症状，从而让心理治疗成为了一个具有自己规则的独立学科。最后，他是第一个通过长期探索无意识的冲突来治疗精神病的人，发明了谈话治疗，即一种对所有形式的心理疗法都至关重要的治疗方法。然而群众还是把这些成就归功于弗洛伊德，而事实上这些成就都是布洛伊尔在与弗洛伊德共事前，治疗Anna O.而取得的结果。布洛伊尔的伟大关键在于他的理解力和开放的思维使他意识到能从自己的病人那里学到很多，以及他谦逊地认为她的经历比他作为内科权威更重要。在他逝世90年后，布洛伊尔的观点影响并改善了我每天与患者交流的工作，提醒我从他们的角度思考，重视创伤的作用，以及重视情绪胜于内省。本文仅代表作者观点，不代表《科学美国人》。作者介绍：帕维?桑德是住在旧金山的一位作家兼精神治疗医师。他的文章也被发表在The News and Observer、Down to Earth和其他杂志。他得到美国大众传媒（AAAS Mass Media）科学写作会员。他持有心理学硕士学位和物理学博士学位。