

“消极关注”应对戒毒临床中消极情绪的机制 ——无意识思维及无意识思维效应

刘晓滨

(深圳市公安局强制隔离戒毒所, 深圳 518019)

【摘要】 “消极关注”是一个快速应对戒毒临床中较极端消极情绪行为的方法。本文结合既往研究案例,对“消极关注”的机制与无意识思维及其效应进行了分析讨论,结果显示其过程与无意识思维决策过程有高度契合。“消极关注”的机制似乎可用无意识思维及无意识思维效应来解释。

【关键词】 戒毒; 消极情绪; “消极关注”; 无意识思维理论; 无意识思维效应

doi:10.15900/j.cnki.zylf1995.2018.05.009

“消极关注”是快速疏解戒毒临床中消极情绪行为的一个方法^[1]。在收戒过程中,出现的自伤、自残、不合作等情形,用精神动力学可以解读为一种人际关系不平衡状态下的被动攻击行为,其攻击是通过“引起关注”、进入“张力状态”达到的。以“引起关注”为切入点,采取“消极关注”,秉持影响潜意识的思路,不与戒毒者在具体问题上纠缠,沿着放松、暗示、分散注意力、在恰当的时机发出医嘱指令的主线引领戒毒者脱离有张力的消极情绪状态。处理过程不用兴师动众,基本能快速、平稳、几乎没有刻意治疗痕迹的化解消极情绪,其机制与暗示影响潜意识有关。在既往的研究中,我们通过不同的案例对“消极关注”的方法进行了描述^[1],其过程和结果与无意识思维及其效应有关,本文通过无意识思维理论对“消极关注”应对消极情绪行为的机制进行分析讨论。

1 无意识思维理论与无意识思维效应

潜意识或无意识是人们认识客观事物的一种不可缺少的形式,也是主体对客体的一种特殊的反映形式^[2],在心理学领域潜意识和无意识只是提法不同,其表

述的是一个意思。“无意识”概念的首次提出是德国哲学家莱布尼茨,但最具代表性的研究当属弗洛伊德^[3]。“无意识思维”理论是近十几年由荷兰阿姆斯特丹大学教授阿普·戴克斯特海斯(A p Dijksterhuis)提出的^[4,5]。无意识思维是指缺少注意的思维,即个体的注意力不是指向当前思考的内容,而是转而指向其他无关事物时所发生的认知或推理过程^[6]。而个体运用无意识思维解决复杂问题能改善决策质量的现象就是无意识思维效应^[7]。

无意识思维理论一共包含无意识思维原理、容量原理、自下而上与自上而下原理、权重原理、规则原理、聚合对发散原理六大基本原理^[8]。一个完整的无意识思维决策过程一般分为三个阶段,第一阶段是信息呈现,人们需要有意识地把复杂问题输入到头脑中去;第二阶段是分心,在认知系统获取问题之后开始分心,也即把注意引向与目标任务不相关的地方,与此同时无意识思维在运作;第三阶段是决策结果浮现,分心结束后,无意识思维运作的结果出现在人们的头脑中,人们借此做出决策。所以说,不能把无意识思维和意识思维割裂开来理解,它们交互作用,共同构成了人类完整的思维方式^[9]。

作者简介: 刘晓滨(1959.06—),男,汉族,大专学历,深圳市公安局强制隔离戒毒所主任医师。研究方向: 物质滥用的防治。邮箱: E-mail:495434075@qq.com。

2 “消极关注”的可能机制

暗示的关键在于促使潜意识发挥作用^[10, P38],对潜意识输入适当的暗示,它就会对我们应该做的事情做出正确的选择^[10, P33]。

“消极关注”主要是通过暗示影响潜意识或无意识,不与戒毒者在具体问题上纠缠,对消极情绪行为传递的是“消极”的信息,在快速转向后分散戒毒者的注意,在适当的时机引领戒毒者脱离有张力的消极情绪状态。这一过程不是设在明处的让其配合治疗管理,是在“消极关注”的过程中无意识思维加工后其自己选择的最优决策。

“消极关注”和规范的无意识思维研究都与潜意识有关,有很多相似之处,换句话说“消极关注”的具体操作过程中虽不像无意识思维研究过程控制的那么严禁、那么规范,但在问题的复杂程度、信息的传递及信息量、是否服从治疗管理、放松情绪、快速转向分散注意力、分散注意力的时间、引领快速脱离等方面,与无意识思维及影响无意识思维效应的内、外部因素,如:决策问题复杂性、分心任务、目标、思考时间,动机、情绪等有明显的吻合^[8]。这些因素都可能影响个体无意识思维效应的稳定。

容量原理认为,意识层面因受到低加工容量的限制,而无意识思维拥有更大的容量,因此能加工处理更多的信息,对目标做出更全面的评价^[8],进而做出最优的选择。在我们的研究中^[1],例4没进行“消极关注”,处理其消极情绪多用政治思想工作来化解,多在意识层面处理问题,因为有意识加工容量小^[11]等因素,不能象例1和例2^[1]那样分散注意后处理全部的信息,对决策问题做出全面的评价^[12],往往会这个问题还没解决,又会出现其他的问题,达不到好的效果。从这一角度分析“消极关注”在分散注意力后,无意识思维加工有助于戒毒者做出最优的决策。

无意识思维原理指的是注意或关注指向了与任务目标无关的其他事物,没有意识到信息加工的过程。也就是通过分心任务使个体的注意力由目标任务转移到分心任务上,从而使个体进入到对目标任务进行无意识思维的过程中^[13]。“消极关注”与之契合的是不与戒毒者的消极情绪进行纠缠,不在力劝停止消极情绪行为上下工夫,你是否停止我不“关注”,“快速转向”^[1]后“关注”其他东西,与“分心”^[9]很像。

它们的共同特点是将注意力转向了别处。不同的是“消极关注”有再次“快速转向”^[1]。

关于“关注”其他东西后的持续时间(与分心任务后的思考时间相对应),我们的经验是不能太长,将几个问题问完,再有一点质疑和诙谐,观察到戒毒者在情绪上的稍微缓解迹象,马上“引领脱离”消极的张力状态时间刚刚好。如时间太长或扯的太远戒毒者会心烦,认为你在拿他开玩笑,重新拉回到原来纠缠的问题。这与有的研究“分心任务长达7至8分钟会引起被试的厌烦和恼怒,这些情绪会妨碍无意识思维的作用”的观点相似^[14]。例1和2的录像显示“快速转向”后到进仓(病室)仅用时几分钟时间^[1]。这与“3分钟”无意识思维优于有意识思维的研究结果非常接近^[15, 5]。

有学者认为^[14],无意识思维的外部目标只有与被试的无意识思维的内部需要相结合后才能转化为无意识思维的动力,进而才能稳定出现无意识思维效应。而在“消极关注”的过程中,我们认为戒毒者的目标是消极情绪行为的停止与否,强制约束状态或将被强制约束是一个很不舒服或将会很不舒服的状态,设法摆脱这种状态,构成了戒毒者内在的强烈的决策动力,与是否停止这一行为等目标结合形成动机。在“快速转向”或分心后,无意识思维在加工意识思维所不能胜任的大量复杂信息,在恰当的时机,发出指令“引领”多会出现无意识思维效应。

在选择和最后的决策上,无意识思维效应的规范研究是主动的选择,而“消极关注”是被动的引领,“引领”戒毒者服从治疗管理,这一情形似乎意味着,他人决策优于自我决策,契合“当局者迷,旁观者清”的传统智慧^[16]。在我们看来医嘱指令,将其当成病人来被治疗,看似引领的结果,其实是分心过程中无意识思维加工后戒毒者自己的选择,虽一个是主动一个是被动,但从无意识思维的角度看,自我决策反而比他人决策更理性,效果也更好,只是形式上有不同,结果是一样的。

当戒毒者在极其愤怒的消极情绪状态时,情况复杂,决策目标(自伤自残停止与否)进一步上升为决策动机(激发和维持个体活动,使活动朝向一定目标的内部动力),决策动机越高,无意识思维决策质量越好,选择结果越佳,也就是做出的选择对戒毒者越有利。从例1和2的描述看^[1],刚刚还吵闹的非常凶

的戒毒者,经“消极关注”转眼已变的若无其事了,而且再没有进一步的纠缠问题出现,再如例2在“消极关注”后进入仓室摸头的肢体动作^[1],可猜测他自己还没弄明白怎么回事就改了要死、要自杀的念头或口头威胁,完全是在消极情绪下,经分散注意,无意识思维加工复杂信息,服从医嘱指令引领的结果,这也充分支持“消极情绪状态时,在复杂的情况下,决策动机越高,无意识思维决策质量越好,选择结果佳”的结论^[17]。也符合“愤怒的个体倾向于做出有利的安全的选择”^[18]。

积极情绪会妨碍无意识思维,从而消除或减弱无意识思维效应,而消极情绪则不会妨碍无意识思维效应的产生^[19]。“消极关注”过程中放松舒缓戒毒者的情绪有助于无意识思维决策的质量,看似与学者的研究有矛盾^[17, 19],其实并不矛盾,我们认为,太强的消极情绪行为,如自伤自残、寻死觅活的行为正在进行中,不可能让其选择立即停止,那么,加一些积极的信息(对消极情绪来说是一种“消极”),如周围气氛和医生的放松,适时的诙谐幽默、对戒毒者来说就好像失去了角力的另一方,适度的降低了张力状态的强度。在短暂的分心后,多会进入一种相对极端消极情绪的放松“自然状态”,这种状态是不高兴、不情愿、有点焦虑、有点敌对、又有点认倒霉等的情绪状态,这是将被强制治疗管理的戒毒者多半会有的“自然状态”。可能放松的自然状态有助于产生更强的无意识思维效应^[14]。

以上粗略的分析讨论显示,“消极关注”的过程和结果与无意识思维及其效应有关。

3 “消极关注”的现状、挑战及展望

通过本文的分析讨论,似乎可以说无意识思维理论充实了“消极关注”的理论依据,“消极关注”的过程和结果似乎也可以用无意识思维及其效应来解释。影响无意识思维效应的因素有很多,这也是许多研究试图重复这一发现但却未获稳定结果的原因^[5]。可遇不可求、变数较大、极不稳定、是较极端的消极情绪行为在戒毒临床中突出的特点,就像研究无意识思维效应,希望“消极关注”有稳定的效果同样也是不现实的,这对“消极关注”的进一步研究提出了很大的挑战。与治疗疾病一样,这一方法可能不是最好的应对消极情绪行为的方法,也不是百分之百的奏效,但

与强硬的对抗和一味的迁就从而耗费大量的时间和精力相比较,还是显得要更快速、人文和专业一点。通过我们的研究将“消极关注”这一方法及完善的过程报告给戒毒一线的同道,希望有抛砖引玉、引起争鸣的作用,进而使戒毒临床的治疗和管理更进一步。

【参考文献】

- [1] 刘晓滨.戒毒临床中消极情绪行为的应对——“消极关注”的暗示作用[J].中国药物滥用防治杂志,2018,(04):225-229.
- [2] 张浩.论潜意识或无意识认识[J].东岳论丛,2007,(04):126-130.
- [3] 刘菲菲.国外无意识思维的研究进展[J].山西师大学报(社会科学版),2011,(S3):142-144.
- [4] 刘磊鑫.无意识思维动机对无意识思维效应的作用[D].宁波大学,2013.
- [5] 李建升,王丹,沈模卫.无意识思维:理论、质疑与回应[J].心理科学,2016,(02):318-323.
- [6] 邢强,王菁.无意识思维对决策的促进作用[J].宁波大学学报(教育科学版),2014,(04):7-11.
- [7] 刘磊鑫,蔡璇,原献学.知识迁移对无意识思维效应的作用[J].心理科学,2012,(05):1159-1163.
- [8] 夏益.整体情绪对无意识思维效应的作用[D].宁波大学,2014.
- [9] 张迅.无意识思维决策中的部分线索效应[D].宁波大学,2015.
- [10] [3]埃米尔·库埃(法)著.凌力译.超神奇的暗示术(第一版)[M].新世界出版社,2013:38,33.
- [11] 李建升.无意识思维思考复杂问题效果更好[N].中国社会科学报,2016-10-10(007).
- [12] 张聪.人格特质对无意识思维效应的作用[D].宁波大学,2014.
- [13] 胡琴,张辉,何恩桦,等.人工语法决策下的无意识思维效应——分心任务和目标任务相似性的影响[J].陕西学前师范学院学报,2015,(01):106-110.
- [14] 夏益,张聪,原献学.无意识思维效应研究的困境与出路[J].心理研究,2014,(02):3-8.
- [15] 张琼,原献学.无意识思维结果浮现的时间目标依赖性[J].心理科学,2015,(01):62-67.
- [16] 刘翠琴,陈彬,刘磊鑫,原献学,汪祚军.当局者迷,旁观者清?自我-他人决策的理性差异及其机制[J].心理科学进展,2013,21(05):879-885.
- [17] 陈虹.情绪、动机对无意识思维决策的作用[D].宁波大学,2011.
- [18] 陈婷婷.情绪对决策影响的研究进展[J].社会心理学,2015,30(10):6-9.
- [19] 汪祚军.悲伤胜于快乐:积极情绪对无意识思维效应的消极作用[A].中国心理学会.心理学与创新能力提升——第十六届全国心理学学术会议论文集[C].中国心理学会,2013:1.

(收稿日期:2017-10-01;修回日期:2018-03-30)