

治疗师的自我应用

原著：John Rowan · Michael Jacobs

翻译：王 伟

审校：贾晓明

北京大学医学出版社
北 京 大 学 出 版 社

心理治疗核心概念系列丛书

治疗师的自我应用

The Therapist's Use of Self

原著 John Rowan

Michael Jacobs

翻译 王 伟

审校 贾晓明

北京大学医学出版社

北 京 大 学 出 版 社

John Rowan, Michael Jacobs

ISBN: 0 335 20776 6

Copyright © John Rowan & Michael Jacobs

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved.
No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a
database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.
Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education
(Asia) Co. and Peking University Medical Press

本书中文简体字翻译版由北京大学医学出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版
公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的
任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。
北京市版权局著作权合同登记号:图字:01-2006-0465

图书在版编目(CIP)数据

治疗师的自我应用/(英)罗旺,(英)雅各布斯著;
王伟译. —北京:北京大学医学出版社,2008
书名原文: The Therapist's Use of Self
ISBN 978-7-81116-173-1

I. 治… II. ①罗…②雅…③王… III. 精神疗法
IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 110085 号

治疗师的自我应用

翻 译:王 伟

出版发行:北京大学医学出版社(电话:010-82802230)

地 址:(100191)北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E - mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷:北京瑞达方舟印务有限公司

经 销:新华书店

责任编辑:冯智勇 责任校对:金彤文 责任印制:张京生

开 本:889mm×1194mm 1/32 印张:6.25 字数:141 千字

版 次:2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-81116-173-1

定 价:18.00 元

版权所有,违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

中文版序

去年在北京大学医学部参加一个有关心理治疗的学术活动时，北京大学医学出版社的编辑冯智勇将一套外文丛书放到了我的面前。书有十几本，每本不厚，但看起来却精致、有韵味。一拿起便再没有放下，由此就有了今天的这套“心理治疗核心概念系列丛书”的翻译出版。

作为此套丛书翻译的负责人，我审校了全部书稿，这使我有先睹为快的机会。在翻译和审阅过程中，我常禁不住为书中的精彩话语拍案叫绝，感叹丛书作者对人性的反思，佩服丛书作者拥有的心理治疗的渊博知识和深邃的智慧，也常常产生强烈的共鸣感，引起许多的思考，甚至有一种想与作者进行交流的冲动。由此翻译和审校也就不觉得辛苦，反而是一件愉悦之事。

那么究竟这套丛书具有哪些特点呢？

首先，这是一套强调理论而不是实践的丛书，但是它的精妙之处在于不是空泛地讨论理论，而是特别阐述理论在临床实践中的涵义，看到概念或者理论怎样影响治疗，而治疗又如何影响理论的形成，使理论好似有了生长的沃土，与实践有了很好的结合。

二是，丛书的每一本书籍是以某一心理治疗的核心概念入手，如心理治疗的环境、移情、阻抗等等，从核心概念出发，介绍这一概念的发展脉络。丛书打破学派之间的隔阂，清晰地

介绍不同学派对某一核心概念的理解。因此书的重点是不同理论关于这些名词实质性的观点和差异，而不是某一个理论对这些概念的分类或详细解释。或者丛书所展现的是不同学派理论使用的术语不同，但是可能所指的内涵相同；或者使用的术语相同，但其中的涵义却有差异。丛书很好地阐明了各个学派在治疗患者方面的接近，如人格障碍，表明了各学派是怎样相互的理解与融合的，让人不仅知其然而且知其所以然。

三是，这是一套百科全书式的丛书，每本书关于某一核心概念所涉及的领域极为广泛，从经典弗洛伊德精神分析，到近十几年来最新发展的、前沿的心理治疗理论，甚至包括从古至今的民间习俗、东方文化中的宗教传统。

另外，每本书涉及的学者众多。丛书中所出现的人名曾让我们觉得眼花缭乱，虽然有许多我们耳熟能详的名字，但同时也出现了大量未知的相关学者。这使人不得不佩服作者们渊博的知识以及广博的胸怀，看到他们对其他学者包括对不同领域的努力的尊重。

此套丛书让本人由衷地敬佩，不仅是作者们精深的专业水平，而且是他们对待心理治疗的反思及豁然的态度。本人认为这对刚处于心理治疗与咨询发展初期的中国同行来讲，显得尤为珍贵。

丛书以精神分析学派的学者为多，但在介绍其他学派时，内容极为中肯，介绍自己遵从的学派时客观而平实，显示出一种大家风范。有的书是由两个学派完全不同、观点非常对立，甚至来自不同国家的学者共同完成。其写作方式是针对该书的核心概念某人写作一章，另一人对其写作的内容进行点评，并阐述自己的观点。里面没有相互的攻击、贬低，有的是彼此的尊重，以及相互撞击出的智慧的火花。

丛书由此展现的，也许早已超出了其所传递的知识，更传

达出一种需我们牢记在心的精神和理念，即心理治疗最重要的是让来访者真正受益，而不是表明哪个学派更正确，哪个治疗师更聪明。治疗师和来访者一起对人类本身，对人性进行的有益探索，每位治疗师和来访者为此都做出了重要的贡献。

另一让人尊敬的，是丛书作者的自我反思能力。作者结合所写的内容，不断进行自我反思。这实为心理治疗师的一种境界。目前关于边缘人格障碍（BPD）的讨论很多，即使在中国，培训中个案病例报告也多呈现的是被认为 BPD 的患者，在生活中圈中人不乏给某些人戴上 BPD 的帽子。丛书对这一现象也做了反思，文中写到 BPD 的诊断也许是一种职业上的防御，是专业人员感到压力而戴在来访者头上的一顶帽子，由于我们有话语权，当遇到我们觉得无法理解和面对的个案时，给其戴上一顶诊断的帽子无疑是一种很好的自我保护方法，因为我们的专业能力和信誉受到了挑战，而也许委屈的是来访者。

作者的反思也许给予我们这样的警示，即当一个人的内心是真正比较安全的，对自己有着充分的自信时，会更坦然面对来访者的各种问题，以及所遇到的各种挫折。这远比心理治疗的技术要重要得多。

最后，谈一点翻译的问题。

这套丛书的翻译队伍，是由一个年轻的翻译群体组成，成员均是近几年毕业的心理治疗与咨询方向的博士、硕士。他们不但有着年轻人的热诚，而且也有着良好的专业基础以及一定的心理咨询与治疗的实践。为了保证翻译的一致性和准确性，翻译团队几次聚会讨论，对丛书中的人名进行统一翻译，同时对于一些疑难词汇进行反复讨论，对每本书的翻译难点进行集体攻坚，也征询其他同行的意见。由于出版时间的原因，真正翻译此书的时间并不长，每位作者都做了极大的努力，但是由

于经验上、时间上等主客观原因，使本套丛书的翻译难免有疏漏之处，也希望得到读者们的指正。

写作是一个成长的过程，翻译也是一个成长的过程。在共享人类智慧时，愿此书为中国心理治疗与咨询的专业发展贡献微薄之力。

贾晓明

2007年8月

丛书序

20 世纪知识和文化生活的一个主要领域是对心理学的研究，当然，无论在东方还是在西方，心理学以实践的形式及具体的人类智慧和见识出现在各种精神世界的创造、文学创作、戏剧，以及治疗艺术和指南中，已经有若干个世纪了。与 19 世纪的小说和戏剧对角色的内心世界和人物关系的浓厚兴趣相一致，精神病学也重新建构了它对人类精神世界的理解，并以足够的勇气挑战精神疾病之谜，鼓励用新的方法来探索心理过程。

在 20 世纪下半叶，心理学对探索人格、心理发展、认知和行为理论产生了浓厚兴趣，同时对治疗实践，更精确地讲，对治疗方法也进行了深入的探索。我们也看到了不同理论和不同流派的治疗师之间的争论，比如，精神分析和行为主义之间的争论，它们与人本主义和超个人心理学之间的争论，以及主要流派内部各分支流派之间的冲突。这些争论在其他学科领域也并不鲜见。这种争论并不令人吃惊，实际上，客观地说这种现象是健康的。它可以使研究更加精确，可以探索更多的治疗疑难心理问题的不同方案，并加深对人类思想、情感和行为根源的理解。虽然如此，几十年来治疗师之间存在的隔阂和鸿沟，阻碍了治疗师们更仔细地观察自己的职责以及观察其他对立的流派，这是令人困惑的。就好比外交官们忽视自己的知识和技巧，而用枪炮来解决彼此之间的争执一样。

心理治疗事业同样也是国际性的。即使在心理治疗的初创

阶段，世界上就有多个创新的中心：巴黎、莫斯科、维也纳、柏林、苏黎世、伦敦和波士顿。很快，在爱丁堡、罗马、纽约、芝加哥和加利福尼亚，各种不同的理论和治疗实践也发展起来了。地理位置的多样性丰富了这一学科，特别是界定了文化和社会的差异，并在某种程度上把心理学的争辩扩大到包括社会和政治这两个维度。

由于地域、研究兴趣的不同，个人差异以及流派之间传统的相互隔阂，心理治疗的发展是互相分隔的。在这种情况下，我们必须提出的是，是否我们在某些时候称之为“心理治疗语言”的东西，实际上只不过是运用特定“行话”来描述相同心理现象、并对各个心理治疗流派进行理论概括的不同语言的混乱组合；还是说，不同流派之间存在真实的差别，因此，在某些时候可以得出结论说，某个流派是正确的，而另一个流派是错误的；还是说，“不同的治疗流派适合不同的人或问题，适合某个问题的流派不一定适合其他问题”；还是根据“有效的就是好的”原则，“所有治疗流派都应该受到奖赏”？

20 世纪下半叶不同的心理治疗（及咨询）理论和方法之间出现了一些和解的趋势。这主要是由于来自外部的压力：社会公众和政府的卫生保健计划要求更加负责任地组织这个行业，并达到他们所要求的高标准。正是这种各流派和解的萌芽，激发了创作本系列丛书的动机。在本丛书中，处于心理治疗核心位置的许多重要的理论和概念可以进行跨流派的比较和对比。在不同传统流派中使用的某些概念可能被证实其表达的是相同的概念；其他一些概念可能看上去很相似，但事实上却强调了不同的内容，这些概念对于其他流派来说，也可能有用也可能没什么用处。还有一些术语，表面上看来完全一样，但对两个或多个不同的治疗流派来说，可能有着完全不同的意义。

为了完成本系列丛书的创作，邀请到代表尽可能多的心理治疗传统流派的作者是十分关键的。要做到这一点，同时激发不同流派之间的对话精神，比较理想的做法是丛书中的每一本书邀请两位作者。每位作者，如果可能的话，代表不同的治疗取向。同样重要的是，本丛书要在方法上做到真正的国际化，因此，作者队伍应当是国际化的。20 世纪后期科技发展的奇迹——互联网，既是寻找作者的一个非常有效的手段，也是极为有效的相互沟通的途径，特别是在一本书的两位作者居住在地球两端的情况下。

因此，本丛书代表了在新千年特别激动人心的发展趋势。作为本系列丛书的编辑，当我悄悄阅读在作者之间来回传递的草稿时，发现这种和解的趋势越来越迷人。在本丛书中，读者将会第一次发现，所有主要的心理治疗和心理咨询流派（而不是一部分的分支流派）的主要理论和概念被放到了一起，这样，它们可以被比较、对比并最终得到运用，运用于不同治疗取向之间的争鸣。然而，更重要的仍然是，运用于来访者或患者并使他们获得益处。让来访者不再感兴趣于像打游击一样到处寻求治疗，而是感兴趣于寻求有效的帮助，或者说去寻求能带给他们开启治愈和自我了解的光芒。

迈克尔·雅各布斯

前 言

与本丛书大多数合作作者一样，我们也是来自于不同的理论取向。如果我们仅仅大眼瞪小眼根本无法预知这样的合作会有怎样的结果，而在写最后一章时，我们感觉在写作的过程中，互相学习，彼此都感觉受益匪浅。很高兴的是，我们能够意识到互相尊重彼此不同的侧重点，当然在分析材料的时候不可避免地会带有各自不同取向的色彩。在前五章中，我们提到假设任何一个作者都有正常的偏见，那么我们所做的就只是尽可能去做客观地讨论。并且尽量互相监督，避免对某种治疗方法过度热衷！尽管我们个人的知识和喜好会不时地有所涉入，但尽可能将自己的观点放到第6章对话中来表达，我们在这一章所讨论的事情是在写作过程中所思考的，希望能够让读者清晰地了解。

尽管我们做了大量的研究，但有些东西依然是无法彼此分享或与读者分享的。伯特兰·罗素已经回答了这个问题，他说假如死后发现自己站在审判席前面接受上帝的审判，“为什么你不使它更清晰些？”他不会向上帝解释。我们也是这样，毫无疑问，我们不可能穷尽关于某一个主题的所有内容。我们的书中自然也不可避免有很多不足。如果有些地方过于冗长，那可能是因为在一些心理治疗取向不像我们想象得那样，能够很清晰地阐述治疗师自我运用的观点。

我们彼此都很重视与对方合作，小心翼翼、反复推敲，尽量保证措词准确，保证即使在草稿阶段的文献（在一本书中是

很重要的)也是最新的和精确的,并迅速返回修正另一个人的材料。我们感觉这是一个很好的合作工作的模式。关于一个主题的文献证明了大部分功劳应属于写这个主题的学者们。这原本不是我们的初衷,但是我们宁愿尽可能精确地记录与治疗师的自我运用相关的一系列概念。当然,我们希望采用这种特殊的方法会给这些主题一些表达上的新意。

John Rowan

Michael Jacobs

目 录

第 1 章	引 言	(1)
	三种成为治疗师的途径	(4)
第 2 章	工具的自我	(12)
	学习和运用治疗技巧	(13)
	白板：反移情作为治疗的障碍	(22)
	第一个层次的共情	(28)
	中立和节制	(30)
	结论	(33)
第 3 章	真实可信的自我	(35)
	心理动力学的概念：反移情的延伸定义	(37)
	具体化的反移情	(48)
	投射性认同	(50)
	第二个层次的共情	(56)
	认同	(63)
	直觉和想象	(67)
	人格	(68)
	受过伤的治疗者	(73)
	自我表露	(75)
	结论	(85)
第 4 章	超个人自我	(87)
	在个人之外	(87)
	以人为中心的观点	(91)

人本主义—存在主义的观点	(93)
荣格学派的观点	(96)
第三个层次的共情	(98)
连接	(101)
不可知——另外一个超个人观点?	(103)
一些告诫	(105)
结论	(106)
第 5 章 培训和督导	(108)
早期关于培训的观点	(110)
个人治疗	(113)
督导的动力学	(118)
督导中的自我运用	(122)
超个人的督导	(125)
理论观点的学习	(131)
培训和督导：遵从或是自我实现?	(134)
第 6 章 对话：作者讨论治疗师的自我运用	(139)
参考文献	(161)
索 引	(177)

第 1 章 引 言

我的治疗师比较混乱——当然，只是某种意义上的混乱。我们每次访谈很少准时开始，因为他总要和上一个来访者简单总结一下；不过他也会在结束的时候和我简单总结一下，所以我也能够因此而原谅他。他的咨询室很乱——地板上到处散落着从桌子上掉下来的纸。我经常在访谈开始时，不动脑子地闲聊，他会跟我谈一会儿。然后他就慢慢停下来，开始听我讲，我靠在椅子上将我所想说的一股脑都说出来。他的确是一个最了不起的倾听者。当他开始说的时候，又有一点混乱，我不确定他到底想说什么。但不管怎样，最重要的是他能听我讲。

我的治疗师非常严格。我们开始和结束都非常准时，我认为这很有价值，因为我知道什么时候必须准备表现出“外在”的面孔。她很安静地坐在沙发的后面，但是我知道她在那儿，因为她的存在（presence）对我来说就是力量。我不需要她说太多，但是我希望她在那儿。我对她一点都不了解，但这没有关系，因为这时间是属于我的，这是我真正需要的。我有那么多痛苦，在这个时刻，我想要的是有人能够接受它，容纳它，而不是尝试用一些好话或聪明的解释去解决它。

我认为咨询师不应该说太多，但是我会说很多。尽管我渐渐意识到，她所说的几乎总是她认为我想要表达的

意思，或者她感觉即将要发生在我们关系中的一些事情，就好像它真的发生在她和我、我和她之间一样。她有时告诉我关于她自己的一些事，但也只是与我已经说过的或我想要说的事情有关系时才会讲；就我现在所经历的来讲，她的分享有助于我了解她对自己经验的感悟。但如果她要继续的话，我会告诉她，她占用了我的时间。那真的很重要，这是设置中的给予和索取，我们能够真的互相坦诚面对。

治疗师究竟应该是什么样的？他们做得怎么样？他们当中谁隐藏在角色后面？真实的治疗师和书中对治疗师的要求究竟有多大差距？书中倾向于认为治疗师是相似的，可以克隆的，像弗洛伊德（Freud）、罗杰斯（Rogers）或艾利斯（Ellis），他们坚持建立理解的、有关联的、有回应的、相互影响的（reacting）模式。但是当一个人见了不止一个治疗师或咨询师时就会知道，他们有很大的不同（除了那些确实是克隆的，看起来他们只扮演一个角色，严格按照在训练过程中所教的那样去做）。不同治疗取向的治疗师工作风格有很大的差异，自然这是情理之中的。但即便是同一取向的治疗师，每个实践者也有自己独特的风格、存在的方式（way of being）以及表达他们自己的方式。而这些都与他们的方法、独特的病人或来访者以及他的自我（self）相匹配。

我们记录了以上三种完全不同的对治疗师的体验，但在工作明显表现出来的是：他们与他们的病人毫无共谋，却相互匹配。传统上，弗洛伊德式的治疗师会藏在沙发后面，来访者对他们一无所知；以人为中心（person-centred）的治疗师会一直积极地、用很温暖的语调深度地对来访者表达共情，用更深刻的理解来重复有言外之意

的词汇或短语；行为（behavioural）心理学家会列出一堆问题，认真地编制练习的工具，让病人在现在或治疗后练习（exercises）。但这真的是很传统的，或这只是迷信，仅仅基于对这些治疗师的刻板印象而形成的对某种治疗的想象。

尽管这一点在开始总是很难被认识到，因为很长一段时间，我们淹没在所有关于技术和精神病理学的讨论中，但是现在慢慢变得清晰，讨论治疗方法的关键——实际上，可能是治疗的另一种形式——治疗关系（relationship）（Clarkson 1995）。尽管对此谈论得还不够充分，但这确实是治疗中不可或缺的部分。不同治疗取向都运用了大量纲要性质的术语谈论治疗关系，有时很相似——像“共情”渐渐为越来越多的人所接纳——但有些术语是截然不同的。在精神分析（psychoanalysis）疗法中，大量对治疗关系的研究主要在这些术语中体现出来，“反移情（countertransference）”、“投射性认同（projective identification）”；人本主义（humanistic）疗法中主要用“自我表露（self-disclosure）”、“共情（empathy）”、“真诚（genuineness）”、“非占有式的热情（non-possessive warmth）”、“存在（presence）”、“人格（personhood）”等术语体现出来。这两种思潮都有大量的关于治疗师自我的讨论，它们给本书提供了大量的材料，当然我们应该看到认知行为（cognitive-behavioural）治疗、超个人治疗（transpersonal therapy）、团体治疗（group therapy）和家庭治疗（family therapy）每一种疗法都有关于自我运用的论述，你在这本书的一个或更多的章节中都会找到。同时也不能忘记荣格的观点，治疗师和病人一样，也是在成长过程中（Jung 1966: 72-4）。治疗师的其他方面也是本书主题之内的，包括治疗师的受训方式，