



咨询败局

来自顶级心理咨询专家的忠告

Bad Therapy

Master Therapists Share Their Worst Failures

(美) Jeffrey Kottler Jon Carlson◎著

耿文秀等◎译



华东师范大学出版社





咨询败局

来自顶级心理咨询专家的忠告



图书在版编目(CIP)数据

咨询败局:来自顶级心理咨询专家的忠告/(美)科特勒等著;耿文秀等译. —上海:华东师范大学出版社,2010
ISBN 978-7-5617-7701-5

I. ①咨… II. ①科…②耿… III. ①心理卫生—咨询服务—经验—欧洲 ②心理卫生—咨询服务—经验—美洲
IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 075312 号

明心书坊

咨询败局

来自顶级心理咨询专家的忠告

著 者 (美)Jeffrey Kottler Jon Carlson
译 者 耿文秀等
责任编辑 彭呈军
审读编辑 陈锦文
责任校对 王 卫
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电话总机 021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537(兼传真)
门市(邮购)电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 上海商务联西印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 11.75
字 数 196 千字
版 次 2010 年 9 月第 1 版
印 次 2010 年 9 月第 1 次
印 数 5100
书 号 ISBN 978-7-5617-7701-5/B·560
定 价 25.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

关于作者

杰弗里·A·科特勒(Jeffrey A. Kottler), 哲学博士, 加利福尼亚州立大学福乐顿分校心理咨询系的系主任。他为实务工作者写作了《心理治疗师之路》、《不完美的心理治疗师》、《慈悲的治疗》、《让改变持续》; 为学生写作了《助人要略》、《心理咨询导论》、《学做团体领导》、《咨询与治疗理论》; 为老师写作了《从教之路》、《帮助困难学生的成功之道》; 为大众写作了《私密时刻》、《秘密自我》、《可改变你的人生之旅》、《听眼泪说话》、《最后的受害者》等 45 本书。

杰弗里从事教育工作已满 25 年。他在幼儿园、中学、精神卫生中心、危机中心、大学、社区大学当过老师, 还在私人诊所做过咨询师。他曾以美国福布莱特学者及资深讲师身份在秘鲁(1980)和冰岛(2000)服务, 同时也在许多国家做顾问和培训师, 专长是多元文化问题。

乔恩·卡尔森(Jon Carlson), 心理学博士、教育学博士, 伊利诺伊州立大学杰出的心理与咨询教授, 也是威斯康星州日内瓦湖市健康诊所的心理学家。乔恩出版了 25 本书, 发表了上百篇论文, 是《家庭》杂志的主编, 并出版了 100 多套视频录像。这些教育性的视频特别介绍了当今各个领域的权威专家, 他们分别致力于心理治疗、家庭治疗、短期治疗、物质滥用与治疗、教养技巧和夫妻教育等领域。乔恩博士被美国心理学会(American Psychological Association)、美国咨询学会(American Counseling Association)、国际婚姻与家庭治疗师协会(International Association of Marriage and Family Counselors)和北美阿德勒心理学会(North American Society of Adlerian Psychology)授予杰出成就奖。

乔恩的著作包括:《个人及配偶之短期治疗》、《失调的配偶》、《心理咨询与治疗中的干预和策略》及《家庭咨询:策略与问题》。

译者序

在本书中坦诚暴露自己失败的咨询的,都是真正的大家。正如本书一开始介绍的人选标准,他们都非常出色,而且他们出版过一系列业内熟知的著作,拥有多年的临床经验,等等。然而,心理咨询这样一个结合自己个人的专业理论素养与长期操作实践经验,并以自身的人格素质与人品修养为载体来面对活生生的血肉之躯,面对充满悲欢欢喜、烦恼痛苦的男人女人、老人儿童以助人自助的行业,并非每个人都可以充任,更非每一次咨询都能保证成功。心理咨询师的资质及培养不在本书的讨论范围之内。发达国家的心理咨询师要获得执业资格,除博士学位之外,还要在医院或相关咨询服务机构经过整整一年的实习之后才能考取执业执照。其后还要经过几年督导,方才能够独立处置案例。

已然成为大师名家的心理咨询师,每一次面对新的来访者,依然是兢兢业业、小心谨慎、如履薄冰,因为我们面对的是心理上处于困惑挣扎的人,我们心理咨询师的一言一行稍有闪失就会给来访者造成新的创伤,甚至难以逆转的伤害。但不可回避的是,也许我们一时的自以为是、得意忘形,一时的愤怒冲动、失去自控,一时的怯懦自私、防御推却,一时的紧张焦虑、绝望恐惧……都可能不仅帮不了我们的来访者,还可能把情况搞得更糟。如果心理咨询师的同行们,特别是业内的精英翘楚敢于直面我们自身的失败案例,反思并分析和总结,把这些我们都可能遭遇的咨询陷阱揭示出来,警示后来者、初学者,得益的不仅是咨询行业自身,更造福于我们的服务对象,他们不至于花钱来遭受再次伤害。

其实,让这些咨询师名家来揭示自己的失败案例是痛苦甚至有些残忍的,这本身也是他们的心理创伤,无怪乎不是所有的名家大师都乐于参与进来。但为了让这个行

业减少创伤,这些咨询大师的痛苦就升华而有了价值,我们向他们致敬。同时,于这些大师而言,在深挖自己创伤的同时也是自我疗伤。本书的心理咨询前辈们给我们树立了称得上是光辉的榜样。对照他们,渴望进入心理咨询行业大展宏图的我们可先吸一口冷气,让自己发烫的脑袋降降温,认真地再问问自己:“我是否确实要投入到这个行业?我做好准备了吗?”或是:“我已经进入了这个行业,谢谢大师们把雷区标示了出来,我一定要戒骄戒躁、虚心谨慎,绝不重蹈前人的覆辙。”

时下,国内心理咨询大热,催生出大批心理咨询师。特别是具有我们中国特色的速成心理咨询师们,大多没经过大学心理学专业的四五年或七年乃至十年的规范学习和训练,是一腔热忱加短时强化培训,结合个人理解与阅历即匆匆投入。自觉地加强理论学习与主动接受规范督导是我们中国年轻的心理咨询行业健康发展的必须。但愿本书中失败案例的昭示能成为我们心理咨询师的好教材。

本书的翻译是集体力量的展示。按姓氏音序排列:曹琳珠,第11章、第14章、第17章;楚冬梅,第1章、第3章、第13章;董镛,第8章、第12章、第20章;吉莉,第4章、第5章、第10章;刘永艳,第7章、第16章;刘睿哲,第9章、第15章、第19章;徐帅哲,第6章、第21章;张雪华,第2章、第22章;左东朔,第18章、第23章。

这不是我及我的研究生小组的第一本翻译著作,自然也不是我们的最后一本。但我们一如既往地追求忠实原著,保证准确,力求“信”、“达”。敬请读者不吝赐教,随时指正我们可能出现的任何疏忽或错漏,帮助我们不断提高。当然,所有的舛错首先应该由我——无论是作为导师还是最终审校者——负全责。

谢谢翻译小组全体人员的辛勤努力,谢谢所有帮助此书中文译本顺利出版的朋友们!

耿文秀 2010年6月6日

前言

本书以出乎意料的坦率揭示了最优秀的治疗师曾犯过的最糟糕的失误。二十多位世界顶尖的心理咨询从业者讲述了他们工作中的失败、误诊以及错误判断。这些在他们心头萦绕至今的案例，为读者提供了一个难得的视角去了解最著名的作家、理论家以及业界领军人物的心灵与思想。

研究问题的提出：当错误出现时

长久以来，治疗师已经学会了掩饰自己的误判和错误：我们责怪来访者不够积极配合或缺乏动机；我们将失败归咎于环境的失控——家庭成员的过多参与、来访者的内在或外在因素、时间仓促等等；我们给来访者起了难听的名字——边缘人、阻挠者、对抗者。所有这一切都是为了表明我们已尽了全力，但这些来访者并不配合治疗。更确切地说，他们没有达到我们的期望。

在我们放下心理防线、坦诚面对自己的时候，那些我们帮助无效的来访者的案例就会如幽灵般萦绕心头。当治疗的失误令我们大错特错的时候，更会让我们困扰不堪——当然我们希望这种情况最好不要出现。古语道“欲速则不达”，也许我们没有审时度势，与重要信息失之交臂；也许我们的个人问题被触动，或者不够机智，诊断失误；也许我们技巧不够纯熟。有种种原因使得我们在咨询中虽竭尽全力却搞砸了：把来访者赶走，或者使治疗严重后退。最后，若能摆脱它，就当作整件事情没有发生过。否认与防御是我们埋葬自己失误的有效手段，有时能让我们装作一切从没发生过。

我们对治疗进展的记录变得不够精确，向督导报告的远不是全部实情，目的就是

让自己免受由于治疗不当而面临的投诉或督导的责备，就好像是和事实在玩“躲猫猫”。我们中的很多人一有可能就会串通起来把责任推卸给来访者。当这样做不管用的时候，就说肯定是第三方破坏了我们完美的努力。

毋庸置疑，坦率而诚实地讨论本书的主题是一种威胁与挑战。谁会愿意讨论曾经面对的最惨痛的失望与失败？谁又会愿意阅读这本讲述我们职业失误的书？

为了升华这一选题，我们决定更加乐观地强调从失败中获得的经验教训而不仅仅是失败本身。毕竟成长与学习往往从赋予失误以意义中产生，当我们反思并系统地去解析事物的前因后果或理解经验时更是如此。这正如我们对来访者的期望一样。

研究的参与者

本计划的主要前提是：如果我们能够让现今最出色的心理治疗从业者和思想家谈论他们工作中的最大失误，也许就能够提供一个好的环境使其他咨询师能够更坦率、更具建设性地谈论自己的失败与误诊。

我们所选择的名人是以他们对这一行业的影响力为标准的。他们必须十分出色，也就是说：(1)出版过一系列业内熟知的著作；(2)拥有多年的临床经验；(3)愿意参与这一活动。我们依靠了很多私人关系来寻找参与者，特别是参与过乔恩的《专家的心理治疗》系列纪录片的人。我们希望本书能实现代表风格与理论取向的统一。

读者们也许会觉得奇怪：为什么一些人成为计划的参与者而另一些人却没有加入到研究中？也许如你所想，一些人客气地拒绝了参与计划——理由非常充分。但是为什么仍然有一些卓有成就的咨询师要承担名誉扫地的风险来公开讲述他们工作中的失败教训，这究竟是因为什么？

为本书作出贡献的每一位参与者最初都是自愿参加这一计划的，因为在此之前他们与两位作者就有过一定程度的合作。我们之间早已通过一定程度的信任和彼此尊重建立了良好的关系。他们当中有很多都曾被人利用过、伤害过，可能是因为相信我们不会这么做，所以他们很放心。

联系的名人中有三分之一拒绝了邀请，这并不奇怪。但是其余三分之二热心地参与了这一项目，这着实让我们惊喜。我们告诉他们这个研究会很有意思，但是他们想得更深入——即便谈话会很有趣，但他们还是必须回忆起很多痛苦的经历。

研究方法

之前几周我们安排了电话访谈,我们两人同每一位参与者预约了一小时的访谈,同时发给他们一份访谈的问题清单,这样他们就有充分的时间为访谈做准备。有时如果访谈转移到其他有趣的内容上,我们也会抛弃原有的提纲。

问题包括:

1. 你所预想或认为的谈话是什么样子?
2. 就你而言,什么是糟糕的治疗?
3. 想到你所做过的最差的一次治疗,立刻呈现在你脑子里的是什么? 请详细描述发生过的事情。
4. 是什么让你(或你的来访者)觉得这次治疗如此糟糕?
5. 现在重提这段经历并公开讨论,你是什么感觉?
6. 在那次治疗中,你因做过什么或没做过什么而后悔,希望重来一次?
7. 你从中学到了什么?
8. 别人会从你的故事以及你如何处理中学到什么?
9. 坦白、诚实地讲出自己曾犯的严重错误,人们就能够从中受益吗? 你怎么看待这个问题?

我们记录下每一次采访的内容并进行录音整理。然后在使用访谈原句和叙述的基础上,以可读性更强的文笔详细描述了每次讨论。我们极力保持每一次对话中信息的准确性和当时的语气,同时使得文章更具吸引力。

为了保证准确性,每一章都由受访者本人进行审核。大多数受访者都对此项研究的结果相当满意,但对展示自己如此脆弱的一面也有一些担心。

致 谢

劳里·约翰逊(Laurie Johnson)是我们在统筹书稿过程中的第三位合作者,她用心誊写访谈录音大大简化了我们之后的工作。与此同时我们还要感谢黛安·布劳(Diane Blau)所作的贡献,多年之前,她与杰弗里就咨询失败案例合作出版了一本书。感谢蒂姆·朱莱特(Tim Julet),他在布鲁纳-罗特里奇(Brunner-Routledge)出版社供职期间首次签下了本书的出版协议,感谢埃米莉·艾普斯坦(Emily Epstein)在编辑审校阶段对我们的全程指导。我们诚挚地为本项目的受访者所表现出的勇气与直率而鼓掌喝彩,并希望你们能为自己感到骄傲,正如我们一样。我们也非常感激评审者的建设性反馈和意见,他们对校改书稿提出了一些有帮助的建议。霍华德·罗杰塔尔(Howard Rosenthal)、凯文·福尔(Keven Fall)、塞缪尔·T·格拉丁(Samuel T. Gladding)和罗伯特·E·伍伯尔丁(Robert E. Wubbolding),感谢你们。

引言

好的,坏的,丑陋的——坏治疗的参数

我们坐在一起打趣道,这个领域的前辈们如果能更加坦诚和公开地讲述他们犯下的错误,将会是多么好玩和有趣。毕竟,我们的治疗远不如你在专家示范录影带里看到的那般“完美”。值得一提的是,杰弗里已研究失败的治疗 30 多年了;而乔恩则已制作了一百多部上世纪最伟大治疗师的影像(《专家的心理治疗》),在此过程中,不仅观看了那些最终定稿,还观看了那些被剪辑掉的部分。

早年当我们还在接受培训的时候,一部分内容便是观看著名“大师”的示范录影带——弗里兹·皮尔斯(Fritz Perls)、阿尔伯特·艾里斯(Albert Ellis)、卡尔·罗杰斯(Carl Rogers),这三位当年最杰出的治疗师针对同一名来访者向我们展示了他们不同的治疗理念。尽管他们的风格迥异,但在我们看来这三场治疗都非常有效。也许并不是方法本身让我们印象深刻——而是他们的镇定和自信。

下课离开课堂的时候我们时常表现得沮丧、气馁,而预期效果原本应该是我们对治疗这个行业更加喜爱、忠诚,对我们的治疗理念掌握得更加牢固。我们什么时候才能在这个新职业里学得足够好,才能和这些专家一样驾轻就熟地去帮助别人?他们冷静、自信,时刻准备着去迎接来访者可能提出的任何挑战。面对这些问题,他们都有自己的答案,虽然这些答案各不相同。

30 年来,我们不断观看其他人的治疗录像和现场演示,使自己的临床技能得到提高,并进一步去理解这个我们称之为心理治疗的复杂职业。这些年来我们一边实践一边成长,督导提供了巨大的帮助,而请教信赖的同行、参加工作坊、深造、广泛阅读、写论文等也使我们获益匪浅。也许比以上这些还要重要的是,以来访者的身份体验治疗让我们懂得了哪些方式最有效。虽然我们拿到了所有的高级学位,读过也写过很多

书,但我们的结论却是:从事心理治疗毫无疑问是最具挑战和最有趣的职业,原因在于你永远也无法做对——甚至无法接近正确。即便能活上 100 回,该学的也总是学不完:太多新知识需要消化,太多新研究需要总结,太多新方法需要掌握,太多新技术需要操练。我们的来访者、学生、读者以及正在被督导的学生们啊,在你们眼里我们也许看起来很懂我们正在做的事情(当然我们大多数时候的确能很好地帮助来访者),但请相信我们,这与我们的期望其实相去甚远。

挑选最好的一次

当时乔恩请杰弗里为其《专家的心理治疗》系列录影带做一集示范节目,后者先是感到受宠若惊,但紧接着他就自言自语地说:“等一下,我还算不上是一个专家。不论我在 20 岁、30 岁、40 岁甚至在去年是怎样做治疗的,但这都已经不是我现在操作的方式了。”

于是杰弗里就给自己加压说要做得更好,不过他并没有因为将要面对摄影机进行治疗而感到紧张。该系列录影带的制片人乔恩就是一个处理这类问题的大师。自上世纪 90 年代始,乔恩就建立了自己的专业摄影棚,并同 50 多名最伟大的心理治疗师合作录制了他们给后辈的演示影片。所以他不但擅长制作优质影片,也知道怎样让他的主角轻装上阵。

乔恩希望杰弗里咨询三名不同的来访者,这样就可以保证挑出其中最“好”的一个案例。杰弗里反对这个做法,他认为一个就够了——这样的整个面谈过程才是他的工作方式的真实展示。“还有,”杰弗里解释说,“我最讨厌那些自称是专家的人炫耀他们最好的本事。”他还指出他的很多次最有效果的面谈过程却是异常的笨拙和糟糕,完全和在电视上看到的顺畅、精妙不一样。

乔恩同意这个观点,不过他说:“那你就当是迁就我,做三次治疗,然后让我们有选择的余地。”多年以来乔恩已经熟悉杰弗里什么情况下是认真的,而什么情况下会转移话题,这一次就当他只是开玩笑。

他们对计划达成了一致并且连续录制了三场面对不同来访者的面谈。其中一次非常非常的好。在三刻钟的时间里,杰弗里做出了不少于 17 次的干预,成功地突出了他的“当事人中心整合疗法”,这个是乔恩为他起的名,因为当时杰弗里还没想好怎么称呼自己的风格。来访者很合作,急切地想解决问题,并且他们一聊起来就十分投缘。

面谈结束的时候,杰弗里真的为无法再继续咨询而感到遗憾。

如果说第一场很不错,那么第二场只能算是平庸。来访者的话题漫无边际喋喋不休,杰弗里则是注意并同情地倾听。一般来说,这在初始咨询中是很正常的情况,不过这是在现场观众、三台摄影机、多位摄影师尤其是将成为下一代咨询师的未来观众们面前,要求你展示自己最好的本事。因而本次面谈其实非常乏味和浅薄——没什么实质性的进展。

既然第一场很不错,第二场表现平庸,那么你可能猜到了,第三场一定是糟糕透顶。那人来做咨询仅仅是因为被其女友(即前一位来访者)所强迫。他不说话,也不遵循治疗师的引导。无论杰弗里从哪个方向作出何种努力,他都毫无反应。实际上这些年里我们见多了这样的来访者——他们抗拒、恐惧,不愿行进太深,除非我们能更好地互相认识。

感觉上似乎已过了几个小时,而导演闪了闪标志牌提示说,这次面谈还剩30分钟。他们真的只进行了15分钟吗?杰弗里开始感到恐慌,完全不知道接下来这似乎无止境的时间里他还能够做些什么——同时所有的机器都没有停止拍摄,而观众们则在仔细观察他的每一个动作。

这位年轻的来访者不停地讲他为什么不愿相信除家庭成员外的任何人,而且永远不会。杰弗里觉得自己不可能比这样什么也不做更差劲了,于是他深吸一口气,眯眼看了一下灼目的灯光,接着伸出他的手去打断了他。

“听着,”他低声说,“你其实并不想坐在这里参与咨询。”他等了一两秒,又补充道:“我也不想。”来访者靠回了他的椅子,充满疑虑地注视着杰弗里。他感到像回到了家里,可以在接下来的半个小时里什么也不说什么也不暴露,也不必担心会使咨询师感到不安。

“你说‘让我休息一会’可以吗?”杰弗里劝他,把焦点转移到了自己的需求上并为此感到惭愧。来访者并不清楚杰弗里在治疗中途改变规则是不是认真的,所以他什么也没说。

“听着,”杰弗里小心翼翼地继续低声说,就好像这只是他们两人之间的私密谈话,“我快要不行了。有三架摄影机正拍着,而且还有这些观众看着我们,而且……”

还没等杰弗里说更多,来访者很快就变得顺从他了。他丢出了几个教科书般的问题,就像是你想象的在这种荒诞的人为情境中发生的一样。杰弗里和乔恩都没有为悲惨的面谈过程感到惊讶,真正的奇迹反而是,第一位来访者竟然可以在这样的公

开场合下表现得如此之好。

我们似乎可以这样评论：杰弗里的各种干预技术——首先是自我暴露，接下来是直接对质——成为了转折点，否则这将是一次非常糟糕的面谈。他尝试、探索、推拉、拖拽并通过了这次严峻考验，整个面谈过程充满坎坷。这才是典型的首次面谈的真实写照。问题是全世界正在注视，而这本应是一次完美的示范。不论怎样，这才是人们花钱买录影带的原因，不是吗？

结束之后，我们回顾了三个录影带，我们发觉最后一场面谈竟是如此完好的一次示范。它既没有表现出杰弗里专家的一面，也没有完全展示出他的助人理念，它所突出的是他本可以有这么多更好的办法。杰弗里越想就越觉得这才是他希望用到系列片里去的那一场展示。

杰弗里说：“如果这个系列片的目的是教会人们做更好的咨询，那么展示一个近乎完美的样例只会让初学者感到相形见绌，为什么要给他们看这个？给他们看这场，这样他们就会觉得有希望。每个人都可以对自己说，‘嘿，连我都可以做得比他好’。”

“也许你是对的。”乔恩对此表示赞同，不过他又提醒说，这个系列片是为了展示怎样在实际操作中应用理论而不是为了鼓舞治疗师的士气。他说得有道理。后来我们把这段录像播放给学生们看，他们看了杰弗里在治疗中对当事人无能为力、无效的做法笑得很开心。我们意识到这一次面谈才是没有人观看时的治疗的真实模样：咨询常常会变得糟糕而又笨拙，咨访双方都备感挣扎。要想在这个行业里进步，仅仅观看专家做的那些流畅、准确、轻松的工作是不够的，通过探究我们怀疑和不确定的部分也能学到很多东西。

从录影带到书

和其他学科一样，治疗师常常都会去参加会议、论坛、工作坊等等，在那里我们中的杰出者将展示他大师般的技巧。我们观看录影带，观看现场演示，还阅读记载着他们功绩的书。大师们在舞台上表演炫目的技术，展示技巧，却从不犯错，而通常都能在一次面谈中就“治愈”来访者。他们会谈论那些看上去毫无希望的案例，而恰恰是因为他们发出一句魔幻般的咒语就发生了奇迹般的改变。类似的是，当下出版的大多数书籍都是被设计来支持作者的理论以及巩固他们的形象。极少有著名的治疗师当众承认他们曾经历过迷失、他们的拙劣的案例，或者曾让他们自己或者来访者感到失

望。这样做的结果就是当普通的咨询师把自己和这个领域的大师比较的时候,永远会感到不够格。

在任何一个研讨会中你都会看到一些在其他场合里还是泰然自若、自信熟练的治疗师们,一遇到“明星”就变成了追星族。大师们被奉上台座瞻仰,被索要签名困扰,他们得到名流般的礼遇。而当这些治疗师回归自己的平常实践,最害怕的事就会变成事实,即使在处理他们自己的来访者时,那些在台上被作为范例、轻而易举(表面上看起来)使用的技术就不那么好用了。我们可以找很多的理由——缺乏实践、对新技术没有信心等等——但真实的原因是著名的咨询师从不讲述他们失败的案例。这样,对于那些本身不适合使用这种技术或没有充分准备的人来说,对范例的学习实践就会变得极其困难。

正是为了揭穿神话,更加坦诚地去介绍什么才是真实的治疗情境,我们写了这本书,向人们展示那些最优秀的治疗师们最差的面谈。我们为此感到欣喜荣耀。我们希望这些鼓励以及诚实的自我剖析能让其他人感到,诚心谈论自己的极限和弱点并不是那么困难的一件事情。我们常对来访者说,只有直面自己的缺点我们才可能真正有所收获并且成长。如果这样做对他们有效的話,那么对我们自己也应该同样有效。

什么是失败的治疗?

很难定义失败的治疗。和生活中的其他事情一样,标准在旁观者眼中。它是咨访一方或双方对结果的相关意义和价值的主观评估(Kottler & Blau, 1989),是对工作绩效满意程度的评估,或者是由于个人事务或发生了反移情影响到理智判断而犯下的大错(Robertiello & Schoenewolf, 1987)。撇开挑剔的定义不谈,人人都会有失败或表现不好的经历,但对这些经历的建设性的处理正是引导我们掌握职业技能的一条道路(Conyne, 1999)。

一些人觉得失败的治疗在其他人眼里可能却是成功的例子。一位治疗师自认为遭遇了失败,案例的经过是他没有回应来访者指定的需求,于是她愤怒地离开了咨询室。而他的督导却认为他对这次面谈掌控得很好,理由是他并没有向她内心自暴自弃的计划屈服。治疗师基于来访者的满意程度来评价自己的工作水平,而他的督导则关注另一些标准,其评估是基于对情况的了解程度和专业技能的。也许失败的唯一指标是“咨访双方都没有感到明显的变化”(Kottler & Blau, 1989, p. 13)。显然我们时刻

要牢记,有时来访者假装做出改变而实际上他们的痼习坚如磐石;而有时他们又表现得好像对结果不满意,但实际上他们却取得了惊人的进步。当我们听到当事人身边的亲朋挚友讲述和我们看到的或来访者自己说的所不一样的情形时,总会有一点迷惑(Kottler, 2001)。还有一些案例是,治疗在短期内表现不出效果,但会在未来产生长期效益(Keith & Whitaker, 1985)。柏根塔尔(Bugental, 1988)对此的补充反而增添了我們定义失败治疗的困难,他提到,每一次面谈都包含好的和不好的方面。

如果我们对“好的治疗”有一致的标准,那么显然我们也能在判定“失败的治疗”上基本达成一致。如果来访者在治疗结束时状态比之前更差了,并且由于过早地结束了治疗而持续恶化,这毫无疑问就是糟糕的实例。同样的,如果来访者表现出了明显的进步,我们都会认为这次治疗成功了。这段逻辑有一个显而易见的小问题,即“看上去”发生了的事情也许实际上并不是这个样子。如果积极效果没能持续太长,行为表现又退回基线呢?如果效果仅仅只是延迟出现了呢?随着时间进展,来访者身边还会发生很多其他能影响他的事件,这样我们怎么才可能知道哪些是我们对他产生的影响呢?总之我们的作用可能是有益的也可能是有害的,但这结果要经年累月之后才能看出来。

在一项有关是什么导致了治疗出现僵局的质性研究中,希尔(Hill),纳特-威廉姆斯(Nutt-Williams),希顿(Heaton),汤姆森(Thompson)和罗兹(Rhodes, 1996)访谈了12名资深的咨询师,他们当时都正在处理病情较重、需长期治疗的个案。他们总结出了和僵局最为相关的几点因素:来访者性格特征(病情严重程度、人际冲突既往史),治疗师性格特征(治疗师的错误、反移情),以及治疗合同中由于对治疗目标缺乏共识而产生的问题。在另一项区别治疗优劣的研究回顾中,斯泰尔斯(Stiles),戈登(Gordon)和拉尼(Lani, 2002)发现,关于面谈有两个方面非常重要:一是治疗的深度和力量,二是进程是否顺畅。但是他们补充道,在很多时候来访者和咨询师并不能在评价进展的深度和顺畅程度上见解一致。这可能是由于他们对治疗抱有不同的期待造成的。

我们都有过这样的经历,我们认为自己绝对是完成得非常成功,而当事人却什么也没有感觉到,或者他们还会说这简直是浪费时间。有时我们自己以为犯下大错,或者是按照进程自由进展完全不去注意正在发生什么,而来访者却说感到发生了奇迹般的变化。

我们询问来访者,他们眼中的“失败治疗”是什么样的,他们的回答和埃斯特拉达(Estrada)、霍姆斯(Holmes, 1999)的研究结论类似。该研究是让婚姻治疗中的夫妇

来作评价,大多数的来访者都认为,如果咨询师很被动,如果他们浪费时间,如果他们不清楚对治疗的期望,如果他们不能产生同理心或理解,如果他们不能保障进展的安全,那么这就是一次糟糕的咨询。有意思的是,如果治疗师不按照来访者的要求和期望去处理,那么后者就会认为这没什么作用;同样的,如果来访者不配合,治疗师也会认为治疗是失败的。我们目前唯一清楚的事情就是这是一个复杂的交互的现象,糟糕的原因可能来自治疗师,也可能来自来访者、情境或者外部力量。

从我们最差的工作中总结教训

霍伦(Hollon, 1995)阅读了一系列治疗师自叙失败经历的故事之后评论说,出现僵局之后,最应当请教的人不仅只有督导,询问来访者也是很有用的。来访者的反馈是否精准并不重要——霍伦补充说明了一下——但是它代表的是最能影响结果的那一方的见解。

底线是我们能从失败或错误中成长。阅读这些心理治疗界的大师们的故事自然是很有趣,不过更关键的问题是,我们是否能从中学到什么,我们又是否能从自己的失败中学到什么。