

心理治疗之路



〔日〕河合隼雄◎著
李静◎译

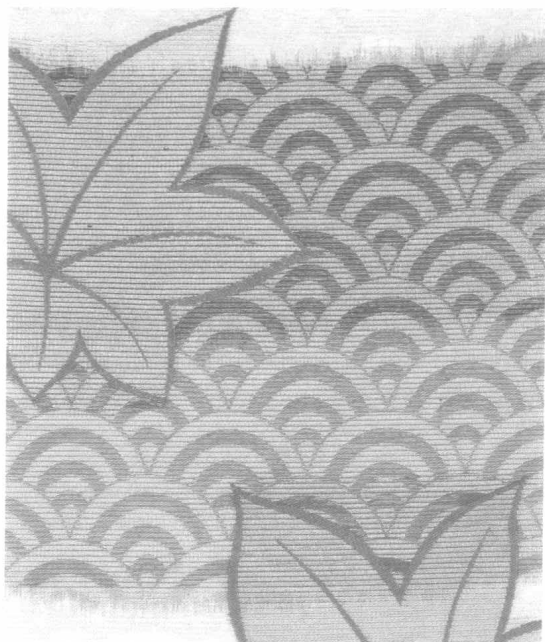
东方出版中心

心理治疗之路



心理治疗之路

心理治疗之路



〔日〕河合隼雄◎著

李静◎译

東方出版中心

图书在版编目(CIP)数据

心理治疗之路/(日)河合隼雄著;李静译. —上海:东方出版中心,2010.8

(河合隼雄作品选)

ISBN 978-7-5473-0191-3

I. ①心… II. ①河…②李… III. ①心理疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第109608号

SHINRI RYOHO JOSETSU

by Hayao Kawai

© 1992 by Kayoko Kawai

Originally published 1992 by Iwanami Shoten, Publishers, Tokyo.

This simplified Chinese edition published 2010

by the Orient Publishing Centre, Shanghai

by arrangement with the proprietor c/o Iwanami Shoten, Publishers, Tokyo

图字: 09-2009-648号

心理治疗之路

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路345号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 全国新华书店

印 刷: 昆山市亭林印刷有限责任公司

开 本: 889×1194毫米 1/32

字 数: 158千字

印 张: 7.5 插页2

版 次: 2010年8月第1版第1次印刷

印 数: 1—4,000

ISBN 978-7-5473-0191-3

定 价: 25.00元

版权所有,侵权必究

译者的话

当然，这是一本有关心理治疗的书。

河合隼雄先生作为第一位在瑞士荣格研究所取得荣格派分析家资格的日本人，将诞生于西方的荣格分析心理学带回国，在日本开创了临床心理学。

这样就产生了疑问，为什么我们不直接从西方的学者那里学习，而要绕一个圈去翻译并不是心理学发祥地的日本的著作呢？

国人也多比较认可欧美的现代科学理念，特别是盛行于美国的自由竞争、合理主义。包括心理学也是这样，实验心理学、行为心理学的种种理论和做法在我们的大学里，在专家给我们的指导意见中随处可见。

但我们是不是忽略了很多这样尴尬的经验：照搬了在西方运行得很好的机制、理论，却不知怎么最终都变味儿了。

所以，接着开篇第一句，我们还要说的一句是：这不仅是一本有关心理治疗的书。

河合先生作为日本临床心理学的先驱，比任何人都更深切地体会到西方学说进入东方的曲折复杂以及无可奈何。终其一生，没有中断过对西方与东方的个人、社会以及文化的本质和差异的思考，没有中断过对心理学本质的思考。不断的思考和实践，使得诞生于西方的令人费解的深度心理学在日本社会深深扎根，为日本的心理学、教育学等领域的发展作出了无上的贡献，也对一般社

会观念的改变带来了巨大的影响。

对于我们来说，同样存在着如何吸收西方现代文明、科学文化的课题。而我们的近邻，和我们同属东方文化圈，已经在吸收西方文化的道路上领先了我们很多。这时候，看上去在绕远路，可能实际上是一条捷径：从东方人如何吸收西方文化这一点来说，近邻的思考、做法及经验或许会给我们不少直接的启示。

有关心理治疗本身，河合先生已经在书中展示了他长期思考、实践的成果，不再赘述。

有关翻译，需要解释几点。

二十年前，在京都大学留学时就开始拜读先生的著作，至今已读过先生的很多著作，而且这也不是我第一次翻译先生的书。但翻译这样一位长者的书，总是诚惶诚恐。先生的睿智、大度、包容尊重一切人的强韧的人格，必然流露在他的字里行间。而我，没有这样的人生积累，笔下不可能自然流淌出这样的文字。想要刻意把字里行间的气氛体现出来，语言必然啰嗦累赘；想要简洁，文字难免生硬；想要把大智大慧的平易表现出来，也许只能显得词语贫乏。为了不弄巧成拙，对自己的要求只好放在最大限度地保持意思准确。

再者，荣格自己生前也没有将荣格的分析心理学体系化，有关荣格心理学的系统的教科书也比较少。在国内，对荣格心理学的研究同样非常少。有关深层心理学，大多数人了解的可能是弗洛伊德的精神分析，对荣格的分析心理学包括术语都不太知道。所以，在这样一本不是系统地讲荣格心理学的书中，随处可见的荣格心理学特有的名词、概念可能会对阅读造成一些困难。读者可以找一些其他的参考书来看，或者暂时跳过去，不见得会对理解书中的重要内容有很大影响。

河合先生早在1967年就著有《荣格心理学入门》，对荣格心理学作了系统的介绍，成为经典的教科书。希望以后能够有机会将先生的这本教科书翻译过来，对全面理解荣格心理学有所帮助。

第三，本书与心理学相关，引用、论述了很多哲学、宗教的著作、概念和观点，这些都不是译者的长项。所以只能尽力查阅资料，以求能够准确地传达信息。有不尽如人意之处，还望读者能够谅解。

第四，为了查找方便，将原著文中标注的参考文献都集中在每一章末尾，并用阿拉伯数字编序。对在中国不大容易理解的一些日本社会文化的背景，译者作了一些注释，均放在每一页的页末，用罗马数字标注。这样，章末的参考文献，为原著的内容，而页末的注释为译者所加，书中不再一一注明。另外，原著中一些非英语的词汇（如德语、法语等），均保持原来的语种，未作变动。

第五，因为翻译为业余所做，加上查阅大量的资料，进度往往比预期大幅度滞后。在这里要感谢东方出版中心的郑燕、旭子二位女士的大度和耐心。没有她们的鼓励，达不到预期时的沮丧可能会更加影响进度。没有她们的宽容，也就无法完成翻译。

第六，感谢东方出版中心给了我这次翻译的机会，使得我多年后又一次深度地拜读了先生的著作。

最后还想说一句，之前提到过先生尊重一切人的高尚人格。其实，在先生的很多著述中总能看到他坚持在批判一种人：打着心理学专家的旗号、挥舞着心理学知识的大棒、居高临下地指导别人或者一心只想操纵别人的人。看看我们的某些电视节目，想想我们生活中有可能接触到的某些心理学专家，对此，可以会心一笑。

李 静

2010年5月

前 言

本书讲的都是心理治疗的事，究竟以什么意图、站在什么立场上来说这些事，还是一开始就把它说明白比较好。

本书依据笔者多年来心理治疗的实际经验所写，但并不是在讲那些经验。日常一边积累着心理治疗的经验，一边不停地思考着本质的问题：心理治疗到底是什么？这本书就聚焦在这一点上。在实际实施心理治疗的过程中，每一天不仅被一些比如说“这个人真的是想自杀吗”这样非常实际的问题缠绕着，同时又不得不对“心理治疗对人究竟有什么意义”、“它的价值到底在哪里”等这些本质问题产生疑惑。而且这些问题不允许你简简单单地就有了答案。

这里记录的是为了回答这些根本性的疑惑所做的努力。真的，这不过才是个开始，今后会怎么发展下去，谁也说不清楚。如果说，本书可以成为一个契机，引起读者去思考自己的“心理治疗”观，那真是一件幸事。

1952年我从京都大学数学系毕业时，下决心一辈子做一个高中教师。在一门心思的工作中，时不时地有学生来找我讨教。那时，凭着门外汉的一腔热情和善心应对着学生心理上的纠葛。自己也知道这样是很危险的，而且对很多状况无能为力，所以总想着学一些“科学的”方法，能对孩子们有些帮助。

出于这种考虑，又回到京都大学的教育学部继续学习。在那

里获得了富尔布莱特 (Fulbright) 奖学金¹到美国加州大学洛杉矶分校留学,之后到了瑞士的苏黎世荣格研究所接受专业训练,于1965年获得了荣格派分析家的资格。回国后,以“专家”的身份开始工作至今。

这里说的“专家”究竟意味着什么?这一点在书中也有论述。但有一点需要强调的是,它很难单纯地从“掌握了专业知识和技术”这个意义上来表现。心理治疗并不能简单地描述为“我把自己掌握的知识应用到什么地方”,因此它的专门性也是需要用心吟味的。

对我来说,心理治疗的科学性是一个重要的课题。我本出身于理学部,对自然科学兴趣浓厚,年轻时也跟大多数人一样认为“只有科学才是值得信赖的”,这就更加重了我对这个课题的执著。去实践一下心理治疗,有的时候确实让人惊讶:真的很有效!这种有效性,简单地就让不少人相信了心理治疗,认为心理治疗非常科学。但笔者无法满意。很多人都信誓旦旦地保证心理学的科学性,包括“实验心理学”在内。理学部出身的笔者还是无法从心底里完全认同这些。因此,书中谈论了不少心理治疗的科学性和方法论的问题。

心理治疗并不完全回避给正在苦恼的人提一些忠告、出一些主意,但这一点儿都不重要。可以说只要别人出些主意、给点忠告就能解决问题的人一般不会来接受什么心理治疗。心理治疗需要

I 日美两国政府出资的教育交流项目,资助学生在自己的专业领域研究的同时为日、美间的相互了解作贡献。由美国已故参议院议员J.W.Fulbright于1946年提议,经国会批准自1952年开始实施至今。

跟来治疗的人共同走过漫长的路程，长期地从事这项工作，不得不对所谓的“好转”、“治愈”产生了疑问。当然，不否认存在一些可以说是“好转”或是“治愈”的实例，但光说这个是不行的，有些人就是怎么都好不了。甚至，很多时候你都搞不清楚到底什么叫“好了”。这样一来，超越了“好转”、“治愈”这个层面，你不得不去考虑人最根本的“活着”这个问题。

思考作为一个人“活着”的过程，哲学、宗教、教育都是不可或缺的因素，这些也都会跟心理治疗发生关系。心理治疗如何跟这些领域发生关联，或者说如何把心理治疗作为一个跟这些领域不同的独立领域展示出来，我们会在正文中花些篇幅来讨论这个不可忽略的问题。

笔者平时站在什么立场上实施心理治疗，也就是说笔者以什么立场来写这本书，需要事先说明一下。如果把“心理治疗”当作自然科学来看，那么世界上存在不同的学派、不同的主张就很不可思议。在自然科学领域，真理只能有一个。真理因学派不同而不同，就违背了自然科学这一根本。就这一点而论，笔者不认为心理治疗是所谓的“自然科学”。特意说“所谓的”，是指在论述心理治疗的科学性的同时，不得不提出一些以往对“科学”的看法中必须反省的问题。

心理治疗所实施的东西，斗胆地说一句，可以说是“人间科学”吧。心理治疗需要全身心地投入，人和人之间的主观发生关系是不可避免的。话虽这么说，疏于用某种方法把自己的存在对象化，就很可能变成一个独善者。这时候，明确自己依存的学派，可能使对象化这个过程更加方便一些。

有人主张，如果属于某一个学派、做什么都依靠着这个学派的

理论，容易产生偏差，还不如不挑选任何学派，做事时尽可能不受任何拘束地选择正确的方法。这样的主张听上去好像很正统，可实际上看看抱着这种主张的人在做些什么就会发现，很多情况下，要么是极端地独善——这世上只有自己的是对的，要么什么都不承诺、绕着困难走。嘴上说着自己是非分明、公正无私，可自己的判断究竟是怎么做出来的？在这一点上未免对自己太过宽松、随便了。

选择一个学派，不是因为它正确，而是因为它适合自己。或者说它是一面合适的镜子，能够鉴定自己做出的判断，所以才选择了它。

我想说明的一点，就是笔者也是在清醒地意识到这一点的基础上，选择了荣格心理学派。至少到目前为止，C.G.荣格实施的自我分析的方法和理论对我来说是有意义的，在我把自己的心理治疗作为一个对象来论述时，荣格心理学从理论上来说是比较贴切的。所以，这不意味着荣格所说的都是“正确的”，或者我的一切都必须按照荣格说的去做。

论述心理治疗是一件非常困难的事情。作为心理治疗的对象，人的心理是非常难以捉摸的，充满了逻辑上不能并存但又有其合理性的命题。关于心理治疗这样的二律背反性，已经有了很多论述。因此也可以说，对心理治疗下定论几乎是不可能的，你随便说什么，都忍不住再想说说完全相反的一面。虽说这样，我们也不能总这么模棱两可的，写书呢，总得下个狠心说点儿什么吧。

以上简单地讲了一些心理治疗的科学性及学派的选择，书中还会详细地论述。不管怎么说，先把这一点搞清楚，我们再来进入正题。

目 录

1	译者的话
1	前言
	第一章 何谓心理治疗
3	1. 心理治疗的目的
8	2. 心理治疗的模型
13	3. 痊愈与治疗
18	4. 治疗者的作用
	第二章 心理治疗和现实
25	1. 现实是什么
28	2. 意识的层状结构
33	3. 幻想的重要性
37	4. 现实的认识
	第三章 心理治疗的科学性
45	1. 科学的智慧
49	2. 深层心理学的本质
55	3. 因果律的效用和危害
59	4. 人的“科学”
	第四章 心理治疗和教育
65	1. 如何思考教育
69	2. 教育现场的问题
74	3. 临床教育学的必要性
	第五章 心理治疗和宗教
83	1. 神话的智慧
87	2. 宗教性
92	3. 与宗教团体的关系
98	4. 加入仪式

	第六章 心理治疗中文化和社会的要因
105	1. 个人与社会、文化
109	2. 日本人的特性
113	3. 自我和自性
117	4. 实际问题
	第七章 心理治疗中的技法
123	1. 技法的意义
128	2. 各种各样的技法
133	3. 技法的选择
	第八章 心理治疗的初期
141	1. 鉴别的重要性
145	2. 心理治疗的可能性
149	3. 叙事的发生
154	4. 当事人和家庭成员
	第九章 心理治疗的诸问题
161	1. 症状的变化
166	2. 移情和反移情
171	3. 解释和洞察
175	4. 恶作剧精灵
179	5. 无意识行为表现
	第十章 心理治疗的终结
187	1. 何谓终结
192	2. 终结梦
197	3. 终结和愈后指导
	第十一章 心理治疗师的训练
205	1. 心理治疗师的资格
209	2. 督导
214	3. 案例研究的意义
219	4. 心理治疗师的成长
224	后 记

第 一 章

何谓心理治疗

实施心理治疗是为了帮助一些在心理上处于困境的人，其初衷非常地现实。因此从它的名称上也可以看出，与来自医学领域的很普遍的“治病”的概念并行，人们期待着它能够缓解心理的痛苦。这一点，心理治疗师绝不可忘掉。但是，作为一个人，其存在并不那么单纯。把眼光仅局限在心理的痛苦和问题上“治疗”是不可能的。心理治疗到了现在，早已超越了医学的范畴，用通常的手段已无法把握其目的和方法。因此，给心理治疗下定义也是一个接近于不可能的事情，但我们还是做一些尝试，来开始我们的话题。

1—

心理治疗的目的

前边已经说过，心理治疗起步时的意义还很狭窄。但凡与人的心灵有关的事情，总归会跟整体的人的存在、人生态度、人生的全部发生关系，不考虑到这些，就无法进行什么心理治疗。因此，不管是弗洛伊德或是荣格，都把它提升到人生的目标这个高度来考虑，也就是说心理治疗的目的就是人生的目的。

但这么一来，话又说得太开，我们加上一些实际的内容，考虑一下心理治疗的事情。

对于这一点，笔者是这么考虑的：

接受过专门训练的人，对抱有心理烦恼、问题的来访者，主要采用心理接近的方法，尽最大可能地照顾到来访者的整体存在的状况，帮助其发现性地走自己人生的道路。

已经说过，对心理治疗下简单的定义几乎是不可能的，上边所说的与其说是定义，不如说是提示了一个思考的出发点吧。

为什么要由“接受过专门训练的人”来接待期待着能够解决心理的烦恼和问题的来访者（我们称之为当事人）？我认为如果不是专家，不应该实施心理治疗。后边也会说到，这是一件伴随着相当危险性的工作，为了保护“当事人”的利益，就必须重视心理

治疗师的专业性。这里专门用了“训练”这个词儿，而不说“专业知识”，是因为这项工作仅靠知识、不经过专门的训练是白搭。甚至可以说单纯依靠知识来做心理治疗，其害更甚。关于这一点，后边还会详述。

在“主要采用心理接近的方法”中，特意加了“主要”这个词，是因为有时还需要调整环境，或是采用一些身体上的方法。在心理治疗中，与身体相关的方法也渐渐盛行，今后可能变得越来越重要。但这时候的“身体”，并不是完全和“心”分离开的“身体”，这个“身体”对本人来说是一个“活着的身体”，是需要站在身心不可分的立场上考虑的身体。当然，在心理治疗的过程中，遇到纯粹因为身体原因产生问题的情况也是有的。这时候，心理治疗师如果是医生，就要认真地考虑是自己继续承担下去，还是转介给其他医生。如果心理治疗师不是医生，毫无疑问地应该把工作交给医生。

现在可能需要解释一下“尽最大可能地照顾到来访者的整体存在的状况”这句话。比如说，一个孩子不肯去上学，可能孩子的家长，包括孩子本人心底都很希望马上就能正常地去学校。但对于心理治疗师来说，就不能简单地把目标定在“尽快去上学”上，要尽可能地看到孩子整体的生活态度、生活方式。这样，或许会看到孩子背负着这个家庭几代传下来的沉重包袱，孩子本人包括其父母可能长期都在回避这个问题。比起为眼前孩子不愿上学焦虑，如何面对这一问题就变得更紧要了。现实中，这样的情况实在太多了。

说“尽最大可能地”好像没什么必要，特意加上这一段其实是想提醒大家，完全做到“照顾到来访者的整体存在的状况”实际上是不可能的。或者说，时常要有一个清醒的认识：这次也许只能做