

How to Practice Brief
Psychodynamic Psychotherapy

*The Core Conflictual Relationship
Theme Method*

短期 精神動力 心理治療

核心衝突關係主題法

Howard E. Book◎著
American Psychological Association◎編
楊建銘◎校閱 呂宏曉◎譯

文榮光 私立高雄仁愛之家附設慈惠醫院院長
王浩威 財團法人華人心理治療研究發展基金會執行長
李俊毅 高雄長庚醫院精神科主治醫師
聯合推薦



心理出版社

How to Practice
Psychodynamic Psychotherapy
The Core Conflictual Relationship Themes

精神動力學 心理治療

核心衝突關係主題法

本書原作者對精神動力學派治療法的深厚學養和豐富臨床經驗，使本書不僅對短期精神動力學派理論與技巧，有簡短且精闢的介紹，同時也清楚闡釋核心衝突關係主題法的理論和施行方式。而原作者技巧地穿插簡短案例，使讀者可以輕鬆且清楚地了解各種治療概念和技巧，而不會有絲毫艱澀難懂之感。最後，原作者輔以真實治療案例，不僅大大加深讀者對該治療法的印象，同時也示範了治療中各種情況的處理技巧。因此本書對心理治療工作者有很大的助益，也值得初學者之閱讀。

ISBN 957-702-757-1



9 789577 027573

00350



短期精神動力心理治療

核心衝突關係主題法

呂宏曉 譯

短期精神動力心理治療：核心衝突關係主題法

/Howard E. Book 作；呂宏曉譯。-- 初版。--

臺北市：心理，2004 [民 93]

面；公分。--（心理治療；60）

含索引

譯自：How to practice brief psychodynamic
psychotherapy : the core conflictual
relationship theme method

ISBN 957-702-757-1（平裝）

I. 心理治療

178.4

93024080

心理治療 60 短期精神動力心理治療：核心衝突關係主題法

作 者：Howard E. Book

譯 者：呂宏曉

責任編輯：張毓如

總 編 輯：林敬堯

發 行 人：邱維城

出 版 者：心理出版社股份有限公司

社 址：台北市和平東路一段 180 號 7 樓

總 機：(02) 23671490 傳 真：(02) 23671457

郵 撥：19293172 心理出版社股份有限公司

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

網 址：www.psy.com.tw

駐美代表：Lisa Wu Tel：973 546-5845 Fax：973 546-7651

登 記 證：局版北市業字第 1372 號

電腦排版：臻圖打字印刷有限公司

印 刷 者：翔勝印刷有限公司

初版一刷：2004 年 12 月

本書獲有原出版者全球繁體中文版發行獨家授權，請勿翻印

Copyright©2004 by Psychological Publishing Co., Ltd.

定價：新台幣 350 元 ■ 有著作權・翻印必究 ■

ISBN 957-702-757-1

How to Practice

Brief Psychodynamic
Psychotherapy:

The Core Conflictual Relationship Theme Method

Howard E. Book

This Work was originally published in English under the title of *How to Practice Brief Psychodynamic Psychotherapy: The Core Conflictual Relationship Theme Method* by Howard E. Book as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 1998 by the American Psychological Association. The Work has been translated and republished in Chinese language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the Publisher.

作者簡介

霍華·布克先生（Howard E. Book, MD, Dpsych, FRCPC）是多倫多精神醫學研究所中，精神科住院醫師短期心理治療訓練計畫的總協調者；他是短期精神動力心理治療的在職訓練計畫的領導者，同時也是見習醫師訓練計畫的領導者；他並創立了女性短期心理治療中心且身兼執行長，該中心隸屬於女子大學附屬醫院。他是多倫多大學精神醫學與健康促進系的副教授，並且在該校醫學院執教。他以短期和長期心理治療進行其私人診所的業務，並且擔任心理治療的督導。

譯者簡介

呂宏曉

成功大學行為醫學研究所碩士，臨床心理師國家考試及格，目前任職於亞東醫院精神科，曾服務於台南奇美醫院和台北市立療養院。

推薦序

這裡有些好東西等著你來享用，就如同我在讀這本書時所發覺的一樣。本書的寫作手法非常好，以至於你會迫切地想知道那個病人裡的女中豪傑——班頓小姐，和心理治療英雄——布克醫生間，到底發生了什麼事；而且，你也會急於想知道當核心衝突關係主題（Core Conflictual Relationship Theme, CCRT）的心理治療法開展的時候，會發生哪些事。當你讀完這本書時，你會感覺被賦予力量而對這種心理治療方法躍躍欲試。這本書為近年來，這類心理治療手冊中，第一本介紹治療者在治療進行中面對病人時如何使用核心衝突關係主題心理治療法的簡明手冊。目前有許多書在介紹核心衝突關係主題的本質，也有一些書談到如何將核心衝突關係主題運用到心理治療當中；但那些書當中沒有任何一本像本書一樣，用前半部的篇幅按部就班地教導如何發展出核心衝突關係主題的治療焦點，而用另一半的篇幅來介紹心理治療者該如何將核心衝突關係主題運用在十六次心理治療的前期、中期及結束階段。目前最容易找到過去所發表這類文獻的單一資源就是《核心衝突關係主題通訊》（*The CCRT Newsletter*）（Luborsky, Kächele, & Dahlbender, 1997），最近一期的通訊（1997年5月）中，列出自一九〇〇年以來，世界各地發表的超過五十篇有關核心衝突關係主題的論文和書籍，以及一百四十個正在進行的相關研究。雖然在這個領域中

要顯得較特殊並不容易，但這本書卻成功地表現出它的特色。

我想在此先花一些篇幅為讀者介紹核心衝突關係主題治療法，以便能讓讀者有個概念。核心衝突關係主題治療法新奇的地方，在於它提供一個建構病人的核心人際關係形態的可靠方法，它也是第一個用來導引治療者去做這樣建構的可靠系統。這個方法著重在找尋移情形態的證據（Luborsky, 1997），所以治療者可以學習到在治療中聆聽病人的同時，如何建構出個案的核心人際關係形態。治療者可以經由追蹤那些在病人自發敘述的故事中，一再發生的主題，來建構出核心人際關係形態。這些故事是有關人際關係的事件片段，開始於病人與他人發生聯繫時，當然也包括病人與治療者的聯繫。過去研究就已經發現，這些有關人際關係片段的故事在心理治療中經常出現；事實上，一個病人平均在一次治療中，會敘說大約四個這樣的故事，而且在治療的初期會比後期說得更多。每一個典型的故事包含有病人的期望（wish）、其他人的反應（response of other）以及病人隨後的反應（response of self）。以下列出進行核心衝突關係主題的步驟最簡單的要點：

1. 仔細聆聽人際關係的故事片段。
2. 從每個故事片段中篩檢出期望、他人反應以及自我反應。
3. 摘要出所有人際關係故事中最常出現的部分，最常出現的組合就是所謂的核心衝突關係主題。
4. 在適當的時機，呈現部分或全部的核心衝突關係主題的內容給病人。病人和治療者可以一起在這個核心衝突關

係主題中，找出在接下來的治療中想要處理的焦點，這個焦點經常會與病人的治療目標不謀而合。

霍華·布克先生（Howard Book）藉由示範如何辨識核心衝突關係主題和如何將治療的焦點放在核心衝突關係主題上，以便幫助病人克服核心衝突關係主題或是去適應其中的某些部分；他用這種方法來教導核心衝突關係主題式短期精神動力治療。這本書與其他同類著作相比，還有許多優秀的特色；我將以接下來的篇幅彰顯並討論這些特色。

- 當病人講述人際關係的發生經過時，治療者用筆記下，將會使核心衝突關係主題治療法的運用更為容易。這樣的話，治療者可以很方便地得到這些資料，而不必依賴會談記錄，或是可能會出錯的記憶。
- 作者使用了**杜撰的對白**，協助讀者更加了解核心衝突關係主題治療法。這些對白是治療者和病人之間可能會出現但實際上沒有的對話。作者運用這些對白清楚且具體地描述當這些狀況發生時，治療者可以怎麼回應。
- 本書作者也指出如何引導病人呈現更多有關人際關係事件片段的描述，以及如何使這些描述**更豐富細緻而且清楚明瞭**。像這樣的方法曾在一些文獻中提及，最完整的或許是馬克與盧波斯基（Mark and Luborsky, 1991）和馬克與弗德（Mark and Faude, 1995）等人的著作。進一步詢問人際互動的重要事件是一個很早就有的想法：任何描述都會遺漏了重要的訊息，而僅僅是重複地描述人際

互動事件，或是多一些詢問，經常都能補足遺漏的訊息。

- 比起大多數以核心衝突關係主題為焦點的治療法，短期精神動力心理治療更著重在人際互動事件的片段。這是短期精神動力治療的優點，雖然這意味著某些時候，治療中一些其他的資訊將會被遺漏。
- 愈多有系統地使用人際互動事件的演出（*enactment*）是個相當有助益的技巧。這個方法在盧波斯基一九八四年的著作中有所描述，但在這本指引中凸顯了使用這個方法的重要，而且顯示了將治療焦點集中於此是有益處的。
- 在治療簡介階段（*socialization session*），治療者向病人清楚地說明核心衝突關係主題是一個明顯有用的技巧。這個技巧迫使治療者在治療的早期階段，就去整理出病人的核心衝突關係主題；更重要的，這個技巧讓病人在治療的簡介階段就對這個特殊的重點做反應，最終從中獲得益處。
- 對壓抑和進展性期望的討論，還有利用自我反應來替代期望的方式，來處理退化性期望，顯然是有用的。在過去核心衝突關係主題的文獻中，沒有一篇對這一點有充分的討論，它的優點也未曾被清楚描述過。
- 在這本書主要部分最後的討論中，作者提供給讀者的問題和作者的回答有相當顯著的澄清作用，因為這些問答，提出了一些必須討論的主題，並提供有助益的回答。

這是一本令人讀起來相當愉悅的書，因為它對這個治療方法有清楚而優美的描述。這個治療法比較起來是相當容易學習

的，而且由於它事先對於治療歷程中要面對的任務和困難，已經為治療者做了準備，因此有經驗的治療者執行起來經常都能得到相當好的結果。雖然這本書是在描述如何做十六次有時間限制的心理治療，但毫無疑問的，其原則也能適用於許多治療師所做的無時間限制的心理治療模式。因此，我以欽佩的心情推薦精神動力學派的治療者使用霍華·布克先生的治療指引。

賴斯特·盧波斯基 博士
(Lester Luborsky, PhD)

參考書目

- Luborsky, L. (1984). *Principles of psychoanalysis to psychotherapy: A manual for supportive-expressive (SE) treatment*. New York: Basic Books.
- Luborsky, L. (1997). The convergence of Freud's observations about transference with the CCRT evidence. In L. Luborsky & P. Crits-Christoph (Eds.), *Understanding transference: The core conflictual relationship theme method*. (2nd ed., pp. 307-325). Washington, DC: American Psychological Association.
- Luborsky, L., Kächele, H., & Dahlbender, R. (Eds.). (1991). *The CCRT Newsletter* [biannual publication]. Philadelphia: University of Pennsylvania.
- Mark, D., & Luborsky, L. (1991). *Manual for supportive-expressive psychotherapy for cocaine abuse*. Unpublished Manuscript, University of Pennsylvania, Philadelphia.
- Mark, D., & Faude, J. (1995). The dynamic focus. In H. Strupp & J. Binder (Eds.), *Psychotherapy in a new key: A guide to time-limited dynamic psychotherapy* (pp. 65-109). New York: Basic Books.

文序

在國際上，有關心理治療的英文書籍與期刊不計其數。國內出版界也常有這類著作的中文譯本上市。從各種心理治療學派大師的經典作品，到大專院校或研究所相關教科書的中文版本，幾乎應有盡有。近年來，國內的專家學者也紛紛推出本土心理治療的研究專書，從入門指引到推陳出新自成一家之言，雖然不多，但已有令人欣慰的成績。但是，本書所介紹「核心衝突關係主題法」（Core Conflictual Relationship Theme，簡稱 CCRT），作為短期精神動力心理治療的一種新興學派，不僅對國內讀者來說是陌生的，即使在國際學界，也仍然是新鮮的。

筆者曾在一九九七年前去美國加州聖地牙哥，參加本書原著作者霍華·布克（Howard E. Book）醫師，在當時美國精神醫學會所主辦繼續教育課程：有關 CCRT 的工作坊。回國後即嘗試引用這種既能深入患者內心世界，探索其核心人際關係型態，又能加以量化，以便評估心理治療過程及結果變化的方法。在講究證據醫學的時代，CCRT 的方法提供從事心理治療、服務、教學與研究者，一種兼顧內容分析與評估計量的有效方法。雖然要熟練這種方法需要費心耗時投入心療工作，但熟能生巧，CCRT 將導引學者領會關係理論在精神動力學派心理治療的妙處。

無疑地，本書將是學習 CCRT 的最佳入門，也是最基本的參考書。譯者呂宏曉心理師曾擔任台灣心理治療學會副秘書長，

在臨床心理學界是少數對精神動力學派心理治療「著迷」者之一。如今他以謹慎認真的態度，細心完成本書的中譯本，譯筆功力夠，可信度與可讀性皆高，值得推薦研讀。

私立高雄仁愛之家附設慈惠醫院院長

文榮光

王序

對從事助人工作的專業朋友而言，雖然平常口中表示每一種流派的心理治療都有其意義；不過，在內心深處，各種形式的心理治療還是不知不覺地有了高低之分。在這社會階級一般的高低區分裡，如果佛洛伊德式的精神分析是教人敬畏的貴族，那麼短期心理治療就是不太被看得起的江湖術士。

只是，許多原先專攻精神分析或偏好精神分析的人，一旦坐上臨床的位置，特別是與市場機制共存的開業狀態時，卻又不自覺地變成了短期心理治療的奉行著。當然，造成這樣變化的，包括個案的經濟能力（在美國則是保險公司的次數限制）、個案的時間限制（比歐美國家都還忙碌的台灣居民），隨著危機的逐漸消除而降低的求助動機，和治療者本身的供不應求。

短期心理治療在訓練上和執行上也許是沒有精神分析的複雜要求，可是，它所面對各式各樣的挑戰，卻遠遠超過一般心理治療的複雜。

在《短期精神動力式心理治療：核心衝突關係主題法》一書中，霍華·布克醫師（Howard E. Book）將盧波斯基博士（Lester Luborsky）所發展的「核心衝突關係主題」做完整的陳述。在短期心理治療中，盧波斯基博士所提出來的這一套方法是相當有影響力的。但是，有興趣學習的人士，往往只能參考他較為學術的專著或親自參加工作坊學習。然而本書卻有著由淺入深的完整介紹，可以讓有心理治療基礎的同行，立刻應用到平

日的執業裡。

特別有意思的是，在這一本書裡，霍華·布克從頭到尾以班頓小姐治療過程的材料為主，使得本書不僅是一本短期心理治療的書，更是一本個案故事。對臨床或非臨床的讀者而言，能夠看到個案幾近完整的個人故事和治療過程，其實是相當豐富的學習。

當然，短期心理治療也不是容易學習的終南捷徑。敏銳的讀者在閱讀過程中，必然可以發現作者本身有深厚的精神分析功力——特別是自體心理學（self psychology）的影響。

另一點要注意的是這本書的主角，也就是班頓小姐。作者曾以「利他的投降者」（altruistic surrender）來描述她。這是最容易合作的個案（所以她甚至答應被寫成一本書），是十分容易建立治療關係、依賴，甚至改善迅速的個案——雖然不一定就因此容易「治癒」。所以從事心理治療的讀者，如果立刻將這方法應用到自己的個案上，會發現進展將不如預期來得順利。這本來就是自我學習過程中要敏銳反思的過程。這一本書的翻譯相當流暢易讀，可以說是華文相關書籍的翹楚。願意對翻譯投入如此深入的心力，確實是造福我輩。呂宏曉在「譯者序」裡有提到他的翻譯過程，其中設想的周延，難怪才有如此絕佳的譯作，這是筆者不禁要深深向其致敬的。

財團法人華人心理治療研究發展基金會執行長
作家、精神科醫師

王浩威

李序

讓我們先談談核心衝突主題（CCRT）。

CCRT 是 Luborsky 花了十年，為動力心理治療量身訂製的療效評估工具，嘔心瀝血的發展過程詳細記載在他的著作¹，值得細細品味。既然是動力學派取向，最重要的自然得擺在如何忠實呈現與評估治療過程的核心議題，亦即情感轉移（*transference*）。Luborsky 以逐字稿中的敘述（*narrative*）與對話（*dialogue*）為題材，擷取數段人際關係場景（*Relationship Episodes*；RE），分析其中三個面向：期待（*Wish*；W）、他人反應（*Response from the Other*；RO）以及自我反應（*Response from the Self*；RS）。每個 RE 中有一個主要他人（*main other person*），通常是父母親、手足、配偶、朋友、上司，或是治療師。

Book 則依這樣的架構設計出一套十六次的短期動力心理治療模式，明確指出為了要達到短期動力心理治療的目標，亦即「症狀緩解」及「有限但顯著的個性改變」，治療師必須將焦點放在個案的 CCRT 上面，將治療過程分為三個時期：(1)一至四次：治療師必須在治療中展示 CCRT 的普遍性；(2)五至十二次：詮釋個案現在感受到的他人反應（ROs）是如何受到過去經驗的影響；(3)十三至十六次：治療師可以提供最後一次機會讓患者重新體驗自己的 RO 及 RS，並做個完美的結束。

療效研究許久以來在動力心理治療領域中未曾片刻稍居主