

心理咨询与治疗系列

*The Theory and Practice
of Self Psychology*

自体心理学的 理论与实践

【美】Marjorie Taggart White &
Marcella Bakur Weiner◎著

吉莉◎译

自体心理学的理论与实践

The Theory and Practice of Self Psychology

【美】Marjorie Taggart White & Marcella Bakur Weiner◎著

吉莉◎译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

自体心理学的理论与实践 / (美) 怀特 (White, M. T.), (美) 韦纳 (Weiner, M. B.) 著, 吉莉译. —北京: 中国轻工业出版社, 2013.2
ISBN 978-7-5019-9106-8

I. ①自… II. ①怀… ②韦… ③吉… III. ①精神分析—研究 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第294486号

版权声明

Copyright © 1986 by Marjorie Taggart White and Marcella Bakur Weiner
Authorized translation from English language edition published by Routledge Inc., part of Taylor & Francis Group LLC.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the copyrights owners.

总策划: 石 铁
策划编辑: 阎 兰
责任编辑: 阎 兰

责任终审: 滕炎福
责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年2月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 15.00

字 数: 149千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9106-8 定价: 32.00元

著作权合同登记 图字: 01-2012-4327

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

120557Y2X101ZYW

推荐序

自体心理学，自1971年科胡特提出系统的自体心理学概念至今，已经发展了近四十年。从最早受到传统精神分析界的质疑，到成为当代精神分析重要且众所赞同的一支，时间逐渐明证了科胡特思想的价值。自体心理学的共情、自体客体、主体间性、修复等概念，也全面影响了当代精神分析及心理动力学的理论进程和临床实务工作。

中国的临床精神分析从中德精神分析项目开始，至今经历了十多年的发展，由肖泽萍、曾奇峰、施琪嘉、吴和鸣、仇剑莹等前辈老师们的努力传播，精神分析正在当代中国社会开花结果。同时，随着当代中国精神分析与国际精神分析更深入的接轨，作为当代精神分析重要一支的自体心理学，也正获得越来越多的中国心理咨询师、心理治疗师的关注和学习。

本书可以说是目前为止最好的经典自体心理学的入门著作之一。精神分析初学者开始接触自体心理学时，如果上来就阅读自体心理学创始人科胡特的著作，如《自体的分析》、《自体的重建》、《精神分析治愈之道》等等，会感到十分吃力。科胡特本人在经典精神分析以及自我心理学中都有深厚造诣，而当时他所处的时代需要他向传统精神分析学者给出自体心理学的答复回应，所以初学者很容易因其著作中呈现出的多种精神分析观点与自体心理学观点的交错而迷惑，无法直接轻松理解和把握自体心理学的基本概念和实操框架。而本书则帮助初学者跨越了这一学习的鸿沟。两位作者是跟随科胡特多年的嫡传弟子，结合自己丰富的临床精神分析治疗和案例督导经验，用清晰的条理有力地阐述了自体心理学。所以我十分推荐希望了解自体心理学的同道阅读本书。

自体心理学，是站在对人类充满同情的人文立场来理解人性的。人性中的自

恋需要，在科胡特的经典观点中被充分揭示和接纳，他提出自恋来源于人类的本性，它是人类生命意义及创造力的源泉，是一种自我珍惜的主体感受，它应该被充分尊重。同时，自体心理学关注的是，在自恋包容和同调的基础上“恰好的挫折”和修复的作用，因为原始自恋只有被恰好的挫折修正后才能够产生社会人际的适应性结构。所以潜意识到意识、情感的矫正经验两大技术，构成自体心理学临床工作的中道。因此，有人以为自体心理学是那种只共情而没有界限的“你好我也好”的疗法，其实是一种重大误解。

本书之前已有台湾译者翻译的中译本。但必须指出，如果从自体心理学的角度来看，台版书中那篇很长的中文导读，误导了许多人对自体心理学的理解。因为它误解了自体心理学本身的定位，把自体心理学仅仅作作为自恋型人格障碍的疗法技术来讨论。从1971年初创自体心理学的理念来说，那或许是可以被接受的，但后来这一理念早已经被科胡特本人所修正（1978、1984）。自体心理学的基础理念是将人主体的自恋本性放在精神的核心位置来考虑人和精神分析工作的，因此它不局限于自恋型人格障碍，还包括对各种自恋疾患、神经症、意义空虚感等的讨论。

自体心理学当代的发展，已经超越了经典自体心理学相对静态的框架，在伍尔夫、史托罗楼等带领下正走向一个更新的当代精神分析方向，这是和主体间性这个概念的发展紧密相连的。它除了保留了对人性尊重的积极态度外，还反思了科胡特在经典自体心理学初见端倪但尚未有深入思考的领域，他们在研究心理治疗的动态互动过程、现象学、存在主义、实证研究等方面获得了很大的进展。史托罗楼的主体间性精神分析，也在很大程度上影响了当代最前沿的精神分析研究方向——波士顿变化过程小组的研究。这些都引导了我们对精神分析以及人类人性观点的未来展望。

徐钧

2012年11月18日于高嘉心理咨询中心

译 序

从本科二年级（2005年）时起，“自体心理学”这个神秘的名词开始进入我的视线。之所以称其为神秘，是因为当时我国大陆地区关于自体心理学的书籍少之又少，记忆中，当时仅能从《现代精神分析“圣经”：客体关系与自体心理学》这类综述性质的介绍文字中管窥一二。读研究生时，在华东师范大学心理咨询中心接受咨询的训练与实习，在张亚师姐的推荐下，我接触到了台湾林明雄先生与林秀慧女士合译的《自体心理学的理论与实务》。虽然荐者大赞本书内容精妙无比、案例生动翔实、引人入胜，但是竖向的排版与略有些“另类”的行文让我最后不得不放弃了阅读。直到今年，当有幸接到这本书的翻译任务时，才终于有机会静下心来将原文细细的品读，暮然发现，原来曾经有一本真正的心理咨询宝典放在我的面前，我没有好好珍惜……

为什么称它为“真正的”心理咨询宝典呢？因为在阅读本书的过程中，我总能从灵魂深处爆发出一种共鸣。在观赏作者对理论的细致解读与案例的生动描述时，时常会发现，自己在人生不同阶段中的一些内心体验的片段被赤裸裸地剖析、袒露了，似乎自己的内心从来没有被别人这样深刻地理解、触摸过，除了一种醍醐灌顶般的舒畅之外，更有对自体心理学模式下共情方式的欣赏与赞叹。传说中贴近体验（near-experience）的共情，原本是如此的感人、诱人，让人在一瞥之间已然欲罢不能。

这本书的每个章节都是由自体心理学的理论论述与个案讲解相结合而成，所以，不仅可以作为心理咨询专业人士的参考资料，也可以帮助那些想要寻求心理咨询的来访者和家属了解自体心理学流派的咨询和理论背景，从而更好地选择治疗，运用治疗。

当书稿翻译完成时，我一方面感到欣喜，另一方面又感到不安。欣喜的是很快就会有更多的人体会到我在翻译过程中曾经享受到的、通体舒畅的心灵按摩了；不安的是，很担心自己有限的文字水平无法完美地体现这本作品的精彩与美妙。如果读者朋友们在阅读的过程中发现了一些措辞欠妥或疏漏之处，敬请不吝批评指正，更希望你们能够透过我的拙笔，体会到作者的真诚与用心。

在翻译此书的过程中，我的儿子也从娇弱的小婴儿长成了一个满地乱爬的大宝宝，对此，我由衷地感谢我的家人，是你们的辛苦付出与无私支持，才让我可以没有后顾之忧地投入到此书的翻译中去。愿把此书翻译稿献给你们！

最后，要特别感谢南嘉心理咨询师部落的徐钧老师将此书推荐给我翻译，感谢中国轻工业出版社“万千心理”的阎兰编辑对我的大力支持。

祝每位读者都能够从本书中找到属于自己的一份收获与感动！

吉莉

2012年8月

上海

序

当我被邀请为这本书写序时，我体验到了骄傲和愉快的情绪——骄傲是因为能与 Marjorie White 博士和 Marcella Weiner 博士这两位显然非常敏锐而有学问的治疗师有所联系，愉快是因为看到了这样一部文笔清晰的作品，他们在书中与同道分享了自己在理论与实践中的丰富知识。

相对于西格蒙德·弗洛伊德所遗留下来的丰厚财产，自体心理学是一位非常年轻的继承者，她的出现迄今为止也只有不到一百年的时间。与人类文明的数千年历史相比，精神分析及其后裔自体心理学的出现，只能算是人类对自身探索漫长的发展过程中新近的一个瞬间。海因兹·科胡特在前二十年前出版了他的著作《论自恋的形式与转化》，我认为这个令人愉快的时刻完全可以被认定为自体心理学诞生的生日，尽管如果我们仔细辨别将不难发现，在科胡特早期的作品中已经预示了这一分支的出现。从那个时候起，关于自体心理学的论文和个案报告如潮水般涌现，该领域同道的书架上摆满了相关的资料。只是时至今日，我们才开始看到系统化的治疗总结，以一种全面并且易于理解的形式来对这门年轻的学科进行比较、关联与更新。

本书即是此类系统化作品的极佳例证。这并不意味着每一位自体心理学家都必定同意这本书中的每一句陈述，事实上，我就发现自己有时候会与作者在治疗的热忱程度上有所差异，比如，在我看来，如果采用一种更为谨慎的等待与观望的态度，可能也会得到有关自体心理学的治愈力的足够证据。但是，这种差异更多是风格上的，而非实质上的。我相信，如果海因兹·科胡特看到这本书，一定会持欢迎的态度，所以，我想我们都应当如此。

Ernest S. Wolf, M. D

1982年12月15日

Winnetka, 伊利诺伊斯

前 言

我们撰写此书的主要目的，是为那些已经在使用或者计划使用已故的海因兹·科胡特（Heinz Kohut）关于自体心理学概念的专业人士，如精神分析与心理治疗工作者提供一些洞察和指导。通过对理论与实践的整合，我们从自己的治疗经验中提供个案素材，向人们展示如何将自体心理学运用到各类来访者身上，其结果不但使人受益，而且令人振奋，有时还充满着惊喜。

我们试图向读者展示如何将共情作为一个科学的工具来使用，以帮助来访者把原本枯竭的环境转变为能够促进其核心自体成长的土壤。我们也用例证来说明在治疗的不同阶段，没有与来访者达到同调（unattuned）的治疗师是如何用失败的共情重新唤起来访者过去毁灭性的体验的。治疗师对来访者的理想化移情持接纳的态度，不表现出尴尬，不做“现实”的批判，是帮助来访者修复其儿童时期因照料不周而累积起来的自尊缺陷的方法之一。

如果我们能努力地进入来访者的经验世界，不带先验的“成熟道德”假设，比如，对超独立的渴望和很高的道德标准（科胡特，1979），那么我们就能自由地探索，帮助来访者超越古老的夸大性自体，进入具有建设性的健康自恋的方法。当代脑研究的证据也证实，自尊与完整的免疫系统具有正相关。

攻击性被解释为一个人在出生时因为处在没有反应（nonresponsive）的环境而产生的分解产物（disintegration product）。这个概念假设，愤怒的婴儿从他/她*自己的角度来看，有其愤怒的理由，因此，他的愤怒不是在表达那种天生的、无论如何要宣泄出来的攻击驱力。我们可以通过共情探索这种攻击性，了解环境（包括治疗师）是如何的缺乏反应，这样便开启了缓解破坏性攻击的可能性，这

* 尽管我们在本书中通常会同时使用男性与女性代词，但是如果同时使用时显得拗口，我们就只用男性代词。

不仅是对个体而言，也是对他所生活的世界而言。举例来说，可以把国家之间的对立理解为对缺乏反应的环境（如，一个威胁完全毁灭的环境）作出的可以理解的反应，而不是把它看作可以预期的、驱使人类走向核毁灭的内驱力的释放。一旦我们把另一个个体或团体的反应理解为缺乏共情时可以预期的反应，便有可能出现一种更为敏感的反应，帮助人们弥补差异，否则，这种差异往往会把可能的同盟转变为完全的陌生人。

考虑到心理治疗带给我们的快乐，本书最后一章描述了我们工作的热情，以及我们的成就感是如何反应到来访者的正向情感体验中去的。

在有关创伤状态的那一章节，我们聚焦于创伤的起源以及缓解创伤的治疗方法。所谓创伤状态，包括失态（*faux pas*）、退行性心理经济失衡（*regressive psychoeconomic imbalances*），以及消极的治疗反应。治疗方法有对创伤的共情性接纳，通过与治疗师建立良好的自体客体关系来内化良性的自我抚慰（*self-soothing*）。

在关于老年人及儿童虐待的特殊问题的章节中，我们刻画了这样一个观点，如果对人性的理解不再局限于内驱力的解释，就能让人们把人看作具有创造性的可爱的人。这也包括在第七章中所表达的，把对自己子女的关怀扩展到对整个下一代的关怀，并希望下一代找到他们自己的道路。这种可靠的、持续终身的关怀与内驱力的假设形成对比。内驱力假设亲子间具有谋杀性的竞争，没有留任何空间让父母以子女的成就为荣（包括性的成就），或是子女对需要帮助的父母给予成熟的关怀，至少协助他们建立“新的”退休生活。

本书旨在展示，自体心理学理论在治疗师与来访者之间的治疗性互动中具有长远的效果。治疗师对来访者感受的持续关注尤为重要。为了达到充分的同调（*attuned*），有必要探索治疗师因其主观结构而无法避免的失败，如，他的自体状态干扰了他对于来访者特殊的自体状态的共情性理解。我们建议，为了重新获得与来访者感受的同调性，治疗师要理解他自身的盲点，并且要将这一发现的影响以适当的方式告知来访者。

最后，我们把这本书推荐给希望自我实现的读者们，当然包括来访者，但同样也献给作为治疗师的我们自己。在我们的经验中，自体心理学表明治疗师不必纠结于难以驯服的婴儿期驱力，相反，它唤醒人们去创造性地使用我们每个人与生俱来的核心自体（*nuclear self*）。

目 录

导论	1
意识的开端	1
爱或者不爱自体	2
自我的功能与自体	4
对于有反应的环境的需要	6
社会因素与自体	7
严重疾病的希望	10
共情 vs 应激和免疫系统	11
克服差异的壁垒	14
第一章 自体心理学基本概念概览	17
哭求认可	18
自体破碎	19
原发性自恋中没有“我-你”	20
夸大性自体	20
理想化的父母影像	22
镜映需要	25
共情需要	26
自体客体	26
负面治疗反应	27
攻击性是一种分解产物	28

案例简述	29
对于释义没有明确的反应	30
自体心理学模式的一些困难	30
第二章 自体心理学视角下的攻击性	33
对不同调的攻击	34
心理治疗的自体客体模型	35
攻击性如何消失	36
健康的肯定	37
科学显示并不存在攻击驱力	38
治疗环境	39
案例简述	39
往俄狄浦斯式释义的拉力	40
夸大的护士	41
病人变得闪烁其词	43
吓人的飞行之旅	44
无助之痛	45
孪生关系	46
一次关键的面谈	47
第三章 共情与自体客体	49
有影响力的观察者	50
共情还是不共情	51
满足	53
外科医生还是热情的医生	54
给病人什么	54

共情与内化	56
成熟的道德如何干扰共情	57
案例简述	57
童年期残疾的创伤	58
道德成熟的治疗师 vs 自负	60
共情与诊断	61
病人想去哪里?	61
案例简述	62
替补治疗师的危险	63
病人对发展受阻的恐惧	65
对不敏感说不的权力	66
充当继母角色的治疗师	67
作为满足感来源的治疗师	68
第四章 夸大性自体：暴怒或成就的源泉	71
自恋性暴怒：对于完全控制的需要	73
夸大性：保证 vs 无助	74
对赞誉的需要	75
自我感觉良好的权利	76
躯体化的可怕之处	78
对自体的暴怒	78
因生理上的不完美而产生的自体-暴怒.....	79
父母对疾病的愤怒	80
病人对治疗师的暴怒	80
案例简述	82
镜映失败与失去事业	83

纵向分裂	84
将治疗师内化	85
处理自恋性暴怒	86
夸大的神	87
第五章 理想化	89
母亲与父亲都可以被理想化	91
案例简述	92
性潜伏期的乱伦	93
进一步的幻灭	94
有限制的契约	95
孩子和迷失的少妇	96
感受比原因更重要	97
共情和理想化	98
咄咄逼人的病人	100
共情的力量	101
对信任别人的恐惧	102
性等同于关心	103
对病人童年可怕的重复	103
病人的空间在哪里?	104
把杂乱的空间收拾整齐	105
病人得到了她的空间	106
对依赖的担忧	107
触及病人对她儿子的感受	107
对需要儿子的防御	108
开始接纳病人的感受	109

罗萨莉儿子的重要性	109
被理想化了的 治疗师	110
治疗师与病人之间的流动：寻找那失去的偶像	110
睡眠障碍与缺乏安慰	112
如何发展出自我安慰	112
自我功能与发展	113
转换性内化	113
创造力与理想化	114
第六章 核心自体的第三个机会：通过孪生获得三极自体	117
上位自体	118
孪生的喜悦	120
案例简述之一	122
因为死亡而失去孪生	122
信任的壁垒	123
案例简述之二	124
病人的梦	126
补偿结构的出现	127
核心自体的孪生补偿结构	128
第七章 代际连续性 vs 惩罚性内疚	131
一个令人惊奇的提议	132
案例简述	134
一次镜映移情	135
病人感到自己被倾听了	136
对无助感的共情	137

吓人的抱负	137
对于全能的需要	139
关怀的恐龙	140
治疗师和妻子的反应	140
对自恋性暴怒的恐惧	141
治疗师早该知道	141
权威人物和自尊	142
来自父亲的夸大	143
释放闭锁在夸大性自体中的能量	143
失败的同调	144
一个完美主义但是很有爱的目标	145
内化治疗师	145
社会环境的影响	146
第八章 创伤状态：过多、过少或是错误的反应	149
案例简述：我怎么可能做了这件事？	151
病人感到自己面临危险、没人保护	152
持续地失态	154
案例简述：在迎宾列队的尽头	155
自体状态的梦	159
案例简述	160
脆弱的核心自体	161
拯救核心自体	163
负面的治疗反应	166

第九章 特殊人群	171
治疗虐待儿童的人	172
案例简述	173
施虐的母亲没有得到过真正的镜映	173
脆弱的自我价值感导致施虐	174
对于共情性回应的需要	175
表达攻击性，是增强自体反映的需要	175
治疗老年人	177
案例简述之一	178
案例简述之二	181
团体和老年人	184
介绍老年人加入团体	184
作为多重自体客体的团体	185
结案	186
晚年：一个转型的年龄阶段	187
第十章 心理治疗的欢乐	191
治疗师做些什么？	192
人性化	194
关联我们的欢乐	195
情感是自体的核心	196
情感是内在的联接	197
案例简述	198
来自一位心理治疗师的生活：猫女神的阴影	198
索引	213