

【丛书主编】 杨方峰

英国精神分析系列丛书

谈话治疗

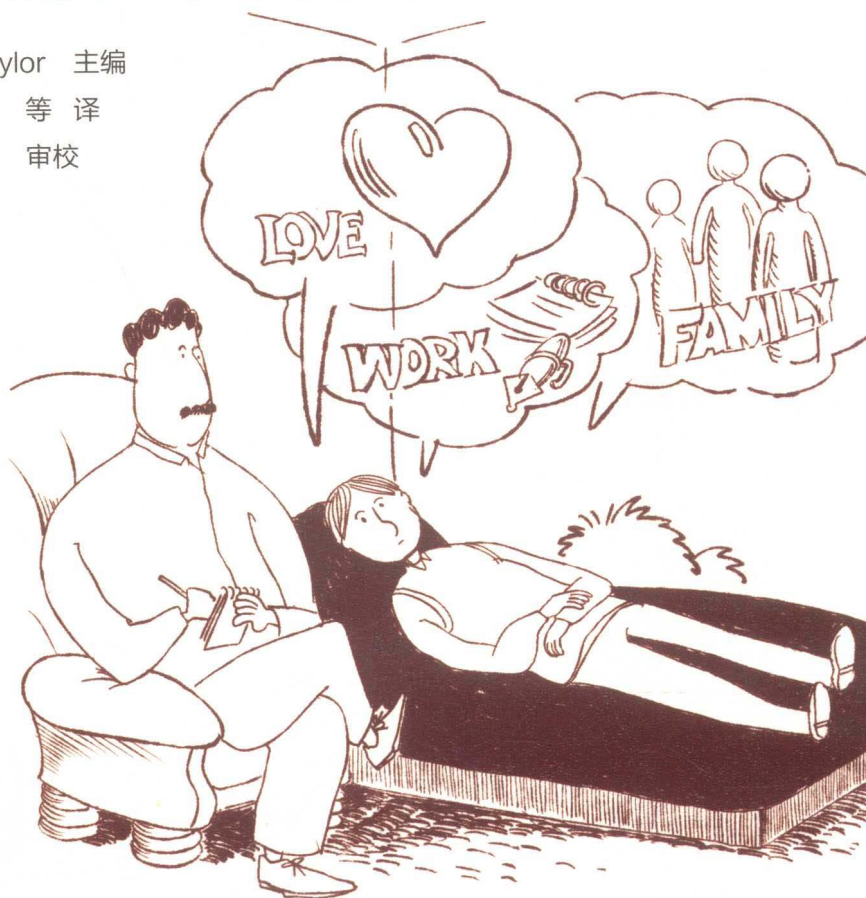
Tavistock临床中心的理念 和实践方法

TALKING CURE:
MIND AND METHOD OF THE TAVISTOCK CLINIC

【英】David Taylor 主编

黄淑清 黄郁心 等 译

丘羽先 林玉华 审校



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

Talking Cure:
Mind and Method of the Tavistock Clinic

谈话治疗

Tavistock临床中心的理念和实践方法

【英】David Taylor 主编

黄淑清 黄郁心 等 译

丘羽先 林玉华 审校

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

谈话治疗: Tavistock临床中心的理念和实践方法/
(英)戴维·泰勒(David Taylor)主编;黄淑清等译.
—北京:中国轻工业出版社,2017.5
ISBN 978-7-5184-1229-7

I. ①谈… II. ①戴… ②黄… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第316531号

版权声明

© David Taylor 1999, Reprinted 8 times.

First published by Karnac Books Ltd, Represented by Cathy Miller Foreign Rights Agency, London, England.
Chinese language edition © China Light Industry Press 2017

总策划: 石 铁

策划编辑: 阎 兰

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 阎 兰 唐 淼

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: 2017年5月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 20.00

字 数: 188千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1229-7 定价: 58.00元

著作权合同登记 图字: 01-2016-6834

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65181109

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: 1012305542@qq.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

161055Y2X101ZYW

丛 书 序

当英国精神分析遇见中国人情关系

近年来，精神分析在中国的蓬勃发展，使得客体关系已然成为大家耳熟能详的词汇。发源于英国的客体关系精神分析，在众多流派中最为重视人际关系的背景，对于同样热衷人际关系的中国人而言，想必最能贴近其心智经验。由梅兰妮·克莱茵（Melanie Klein）开创的这一学派，率先关注尚未掌握语言能力的婴幼儿与母亲之间的沟通方式。而中国人往往习惯于间接、含蓄的表达，话语中常常包含言外之意，表达的形式也重于言语所直接传达的内容，这相较于西方人表达上的直言不讳，更像是前言语期母婴之间的沟通方式。

继弗洛伊德发现人类的动力潜意识（dynamic unconscious）之后，克莱茵与她的追随者们，勇于探索人类心灵的最深处，将一些远离我们日常经验的心智运作模式呈现给世人。这样的内容难免令初学者感到费劲，也增加了翻译工作的难度，给人留下一种印象：这类深度心理学著作晦涩难懂，几乎无法译成流畅的中文。记得大约在十年前，我还是一名航天专业的工科学生，偶然在图书馆翻到精神分析的书籍，便受到深深的吸引。一些读不太懂的文字，却总有几句触动你的心弦，于是便有了想要继续深入下去的愿望。随着对精神分析的兴趣日益浓厚，我决定收拾行囊，远赴英国，学习纯正的客体关系精神分析。海外学习的经验让我发现，并非所有的精神分析书籍都是难读的，甚至一些英文原版的入门读物，非常通俗易懂，比相应的中文译著要好读得多。2013年的

某个午后，我在伦敦 Tavistock 中心的图书馆偶然看到繁体中文版的《俄狄浦斯情结新解》一书，译文流畅、精准，顿时领略到中文阐述精神分析思想的美，也打破了“精神分析书籍难以译成流畅的中文”的印象。

再后来，读到同一系列中《内在生命》(*Inside Lives*)《谈话治疗》(*Talking Cure*)等著作，更加确信精神分析思想可以通过生动、贴切的中文表达。林玉华教授2000年从英国受训回到中国台湾后，便开始致力于精神分析的推广，其中包括引进一系列 Tavistock 中心出版的经典著作，前文提及的几本好书便属于这一系列。2015年在北京遇见“万千心理”的编辑阎兰，我极力把这套丛书推荐给她。于是，在阎兰编辑的努力下，其中几本的简体中文版便陆续得以问世。

安东尼·贝特曼(Anthony Bateman)等人的《当代精神分析导论——理论与实务》(*Introduction to Psychoanalysis: Contemporary Theory and Practice*)一书，将带领读者一览当代精神几个主要流派，略述精神分析跨世纪以来的争议所衍生出来的几大学派在理论与实务上所强调的重点，包括古典精神分析、克莱茵学派、独立学派、当代弗洛伊德学派、人际学派、科胡特学派、拉康学派及自我心理学(林玉华，2002)。

《临床克莱茵》(*Clinical Klein*)一书首次从临床与历史的视角对克莱茵学派的思想进行了全面的阐述。克莱茵学派的概念来源于临床治疗的工作，鲍勃·欣谢尔伍德(Bob Hinshelwood)精心地挑选克莱茵所做的个案，介绍克莱茵如何架构其诠释，如何由病人的谈话中探测病人的心智内涵与历程，及如何借此了解病人所想传达的潜意识(林玉华，2002)。

英国的 Tavistock 临床及训练中心于1920年成立，被认为是世界级精神分析取向心理治疗的训练重镇之一，以克莱茵学派为主。大卫·泰勒(David Taylor)所主编的《谈话治疗》一书，收集 Tavistock 临床中心的临床研究与个案讨论，论证 Tavistock 模式对于心智世界的了解，如，心智是如何形成的？在各成长阶段中，心智如何运作？“心”如何具有

理性所不知的理性？谈话如何有治疗效果等（林玉华，2002）。

马戈·沃德尔（Margot Waddell）是 Tavistock 临床中心的资深儿童心理治疗师，她所撰写的《内在生命——精神分析与人格发展》（*Inside Lives: Psychoanalysis and The Growth of The Personality*），由精神分析角度阐述人的发展历程。她由临床实例及文献，巨细靡遗地描绘由婴儿到老年的成长过程中，促进及妨碍心智及情绪成长的因素。沃德尔根据多年从事精神分析的经验，以当代精神分析的克莱茵思路为主轴，深入浅出地描绘人格的发展过程（林玉华，2002）。

俄狄浦斯情结可说是精神分析最主要的概念之一。弗洛伊德之后，俄狄浦斯的概念经过几番修饰，约翰·史坦纳（John Steiner）所编辑的《俄狄浦斯情结新解》收集了克莱茵及三位克莱茵学派主要代表人物——布里顿（Britton）、费德曼（Feldman）和欧夏尼西（O’Shaughnessy）对于俄狄浦斯的解释。克莱茵以她的个案，10岁的李察及2岁9个月的丽塔为例，描绘俄狄浦斯情结如何通过游戏呈现。其他三位作者则以他们自己的案例，描述当代精神分析对于俄狄浦斯的了解如何由克莱茵的主要概念衍生而来（林玉华，2002）。

1948年，艾斯特·比克（Esther Bick）在 Tavistock 临床中心开始以“婴儿观察”作为儿童心理治疗师的养成训练课程之一。1960年伦敦的精神分析学院（Institute of Psycho-Analysis）跟进，“婴儿观察”成为受训精神分析师的必修课程之一。目前许多欧洲国家、加拿大、美国、南美、非洲、澳洲及亚洲的许多精神分析训练学院，也将此作为精神分析训练的先修课程。《婴儿观察》（*Closely Observed Infants*）一书的作者们，皆为 Tavistock 的教师，他们以案例描述精神分析师或心理治疗师，如何通过观察婴儿学习早期的情绪发展及其内在世界的形成过程，了解婴儿与家人最原始的情绪互动，并观察自己在观察婴儿与家人互动过程中的情绪反应（林玉华，2002）。

赫伯特·罗森菲尔德（Herbert Rosenfeld）在《僵局与诠释》（*Impasse*

and Interpretation) 一书中,以鲜活的案例,有力地呈现精神分析对于精神病的治疗效果。他由临床案例解释在诊疗室中的“治疗”及“反治疗”因素,并以案例周详而细致地描绘如何借由了解自恋状态及投射认同,避免治疗僵局的发生。作者认为,能与病人最病态的部分接触,是治疗成功的要素(林玉华,2002)。

《理解创伤》(Understanding trauma)一书描绘创伤事件对于幸存者情绪及生活的影响,常常是持久而不被觉知的。作者们以理论及临床案例,描绘如何由精神分析的角度,了解创伤事件对于每位当事者的意义,及帮助当事者寻回生活的意义的治疗过程。本书介绍多种不同的干预方式,如短期个体咨询、团体治疗及个体分析等(林玉华,2002)。

林玉华教授建议将简体中文版系列命名为“英国精神分析系列丛书”,有意避开“客体关系”这一术语,是因为流传到美国的客体关系与英国本土的客体关系已经大为不同。正在流向中国,碰触到中国文化的英国精神分析,又将呈现什么样的面貌?

精神分析的学习是一个漫长的过程,分析师需要在长年累月的个人分析(精神分析的频率一般为每周四五次)与督导学习中慢慢积淀。翻译精神分析著作亦是如此,需要建立在对原著有一定体悟的基础上。放眼当今中国,在追求经济发展的大环境下,精神分析似乎也成了—种快速生活,即,快速出书、快速认证、快速见效、快速赚钱……这似乎违背了精神分析追求慢生活的本质与精髓。对此,客体关系视角的理解可以是:当人们没有遇到足够好的客体时,难以维持在抑郁心理位置(depressive position),相应地,象征形成(symbol formation)的能力也会不足,即,人与人的关系连接无法较多地依靠互相了解、看见与被看见的形式来维系[比昂的“K 连接(K link)”],而不得不过度仰赖具体、有形或不变的事物,如:共同拥有的孩子与房产;学历、学位、职称等外在的名头;金钱、礼物等可以互换的现实利益。

伦敦学习的经历,让我有幸结识林玉华、樊雪梅、魏秀年等来自中

国台湾的前辈，她们对于精神分析的热爱与天赋，对于学习方法与分析设置的坚守，着实令我感动。她们作为主要译者参与了这套“英国精神分析系列丛书”的翻译，参与翻译的还有许多专业资质和语言功底兼具的译者，在此不一一列出。最后，我衷心希望“万千心理”出版的这套经典丛书的简体中文版，可以让广大读者近距离感受英国精神分析的理念和实践方法。

杨方峰

2017.01

序

本书是配合 BBC 2 所拍摄的《Tavistock 临床中心》系列电视片而成书。Tavistock 临床中心是一所隶属于英国国家医疗服务系统 (National Health Service, NHS) 的心理健康机构，给病人提供治疗以及给心理健康专业人员提供培训。此系列的六集节目是有关谈话治疗——一种处理个人生活困扰的方式。意外、灾厄、疾病、情绪冲突以及心理疾病并非如我们想的仅是些特例，而是日常生活中的一部分。人们对于这些事件的反应提供了一种人性的观点，这是使所有人感到恒久兴趣 (enduring interest) 的主题。

虽然远古大大不同于现今，但男人和女人的特质仍在历史演进中维持不变。当我们说人性是使人有恒久兴趣 (enduring interest) 的主题时，恒久 (enduring) 一词正如它所意指的——“恒久不变”。那些困扰着男人和女人的问题四千年来基本上仍旧一样。如果我们看着以目前所知最早的书写形式所记录的文件，大英博物馆 (the British Museum) 收藏的二十万片美索不达米亚 (Mesopotamia) 的刻字土板，我们可以得知四千年前巴比伦 (Babylon) 城市居民所关心的事物。他们造访那些有系统地以楔形文字记录梦的抄写员，这些土片记录了祭司口中所念的咒语，咒语的目的是要安慰那些因日常焦虑而受苦的人。

在那儿的你，人类所生的，孩子，现在你诞生了，而今你见到白昼，何以不似在母亲子宫里那般呢？你没有适当地对待父亲，不让母亲放心地外出，而是使保姆忧心，让奶妈觉醒。

因你的哭闹，守护的家神无法入睡，女神亦是。¹

若男人总看着他女人的阴户，他会拥有健康，且将获得任何不属于他的东西。若男人面对一个女人时总是看着他自己的阳具，无论他求取什么都不会永久在他的房子里。

如果一个男人在夜晚看到恶梦……他要对着土地说：“哦！土地，你的一部分被挖掉，我的一部分也被取走，我被取走的正是你被挖掉的部分。”他看到多少梦就要对着土地说多少次。（然后他要说：）“（就在）我将你，哦！土地，投入（流）水中，你会碎裂崩解——而我看到的所有梦中邪恶将消失！愿它毁灭无踪！”²

我们多半能在这些古老的记录中觉察到某些自身的经验。爱恋的失望、无力感、竞争、哭闹的婴儿、罪疚、恐惧、不幸、忧郁，这些曾存在于巴比伦的也同样出现在现代家庭、办公室或政府之中。你无须是现代的哈姆雷特（Hamlet）才会想要摆脱梦魇。多数的我们曾无法哄宝宝入睡，或经历过其他更多的持久失败。巴比伦人的忧虑程度和现代周一上午医科医师的手术也没有太格格不入。

我们拥有的现代心理学及精神分析的知识可能较巴比伦人有系统。今日的语言和结论比较专门并经过检验。然而应付的却是同样的问题：男人和女人总有多过实际危险所能解释的焦虑。我们的想象形塑了我们如何看待世界。我们得不断地解释并理解自身、他人、世界的经验。就是这些对生命的观点构成了本书的主题。书中十七章粗略地遵循精神分析所理解的人生周期，以五个部分组成。

我们的书是基于一套相关的概念。首先是人一生情感发展的重要性，从婴儿期、历经儿童和青春期到成人、成熟和老年期。在这些转变的关键时期，我们都曾或多或少地努力挣扎、奋斗，但对某些人而言，这些发展任务却可能转为危机。第二个概念是人类基本上是社会性动

物。我们与他人的关系深深地影响我们成为何种人、如何感觉、关注何样事物。第三个概念是人类心智 (mind) 崛起于在社会环境中求生、觅食、繁衍的生物需求。

我们尝试要描绘的心灵图像不仅是客观、理性的心智，也要展现情感和激情在我们行止中有多么重要。心灵 (heart) 确有其不自知的道理。我们想描述一些重要的关系，显示家庭、工作和社会中团体生活的本质，因此我们检视何为正常，细想从心理困扰到心理疾病的范畴。重要的是，我们也思考未来，因为“现代男女本质上和古代人是同类”的论据，意味着未来，人亦将继续努力适应改变。

电视节目涵盖 Tavistock 临床中心的某些实验对象和活动。例如我们通过年轻的临床工作者每周定期地观察婴儿，以追踪他们第一年的发展。这个婴儿观察的方法由 Tavistock 首创，现已广泛地成为训练儿童 / 成人心理治疗师和精神分析师的重要部分。受训者能学到婴儿是什么样子，可以看到存在于婴儿与长大后的成人之间的连续性，也可以看到母婴关系以及它对其后所有关系的重要性。

遭逢不幸意外者的情绪反应是其中两集节目的主题。这两集节目也试图要提供心理治疗会谈的一般原则，展现治疗师如何尝试和来访者澄清意外的起因和意义。内疚感和痛苦是如此地有力，以致我们必须否认这些情感，纵使它们持续对个人的未来生活产生破坏性影响。像这样的治疗性会谈显示任何一起重要事件，不单是创伤性意外，都会让人重新评价生命；它导致自我质疑并唤起孩童时期、父母、家庭和性格等基本议题。Tavistock 在这个领域的工作大多收录在刚出版的《了解创伤》(Understanding Trauma) 一书中，由 Caroline Garland 主编（她在其中一集节目中以治疗师的角色出现）。

治疗不限于个人，也可以向团体和家庭提供。有两集节目显示治疗师如何帮助家庭应对家人的严重疾病，或是家庭工作如何协助一位年轻人处理其情绪困扰。电视片首先是关于疾病带给家庭的痛苦挑战，

以及每位成员必须面对的困境；它也展示如何协助家庭整合资源，并应对这些情况所引起的愤怒、内疚、哀伤及失落。这些处境永远都不容易应对，但家庭必须面对的破坏性影响是可以（通过一些方式）减轻的。某些 Tavistock 的家庭工作发表在《多种声音》（*Multiple Voices*）一书中。第六集节目是有关组织的咨询服务：对象是一所学校，该校校长忧心学校必须要处理的问题。在 Anton Obholzer 和 P. Vega Roberts 合写的书《工作中的无意识》（*The Unconscious at Work*）中，详述了这类型的工作。

Tavistock 临床中心

除了原先应用于治疗、了解心理困扰和疾患，将心理学对人类关系的理解进行更广泛的运用一直是 Tavistock 临床中心的悠久传统。它对团体和社会、机构、组织的领域进行特别研究。这项工作源自于“无领导（leaderless）”团体的概念（第二次世界大战中一种挑选军官的有效方法），现已扩展为用以了解各种事业、工作形态、工作场域中情感及社会化历程的重要性，有一个组织——Tavistock 咨询服务（the Tavistock Consultancy Service）——主要工作内容是协助遇到困难或需要改变的机构或组织。

Tavistock 有三个主要的部门，儿童和家庭、青少年、成人——首要任务是为那些从学校、医科医师、社工和其他心理健康领域的专业人员转介来的病人提供咨询和治疗。有时，病人也会自行前来。Tavistock 临床中心也是所临床大学，和几所历史更悠久的大学紧密联系。它是英国主要的心理健康教学及训练机构之一，专收来自全国各地和海外的研究生。它是一所研究机构，在近 70 年的历史中始终是许多创新工作方法的来源。

Tavistock 临床中心属于英国国家医疗服务系统的一部分，费用来自纳税收入。它的“事业领域”是心理健康。但因它在心理健康方面的

立场，如本书所述，是以“互有关联”（inter-related）的观念为核心，所以和传统精神科过于强调心理疾患、太过依赖药物的想法很不一样（虽然药物在治疗上有很重要的地位）。加入人性思维来矫正这样狭隘的观点是绝对有必要的。

Tavistock 可能在某些方面很特别，但它绝非唯一。它不是这些观念的独占或原创者。它深深地倚重精神分析、团体动力、系统理论。这也是 BBC 认为应该要制作这些电视片的原因之一。Tavistock 取向象征着对人性知识的扩展。

注 释

1. 'Freud, Magic and Mesopotamia: How the Magic Works', M.J. Geller in *Folklore*, 108:1-7.
2. *Mesopotamian Conceptions of Dreams and Dream Rituals*, S.A.L. Butler, 1998.

本书作者

Robin Anderson (第二章、第四章) 是 Tavistock 临床中心儿童与青少年顾问精神科医生、青少年部门的主任，在青少年及精神分析的主题上有许多著作。他也是英国精神分析学会 (British Psycho-Analytical Society) 的培训分析师 (training analyst)。

Jenny Altschuler (第八章) 是 Tavistock 临床中心的顾问临床心理师、儿童与家庭部门的系统心理治疗师。她也教授家庭治疗。她的著作很多是处理生理疾病对家人的心理冲击以及对不同性别的影响。

Sara Barratt (第八章) 是 Tavistock 临床中心儿童与家庭部门中社工领域的资深临床讲师。专长是系统心理治疗。她任教于家庭治疗机构 (the Institute of Family Therapy)，在保加利亚 (Bulgaria) 开课，写的很多文章是有关成人心理健康和医科医师的合作。

Shirley Borghetti-Hiscock (第十七章) 是 Tavistock 临床中心成人部门的心理师。她在协助病人及配偶面对生理疾病所带来的心理冲击，以及给医疗团队提供咨询服务等方面极具经验。她主要的工作领域包括器官移植的病人以及疼痛治疗 (pain management)。

Rachael Davenhill (第十六章) 是 Tavistock 临床中心成人部门心理治疗组的顾问临床心理师。她教授的是如何与老人工作，同时也是

私人执业的分析师。

Caroline Garland（第六章、第七章、第九章、第十四章）有英语文学的背景，然后研究黑猩猩间的游戏，之后才成为顾问临床心理师及精神分析师。她在 Tavistock 临床中心的成人部门工作，领导创伤及创伤后的研究小组。

Mando Meleagrou-Dixon（第十七章）是心理学家、儿童心理治疗师。她是伦敦大学国王学院附属医院哈里斯出生权研究中心（Harris Birthright Research Centre）和伦敦女性治疗中心（The Women's Therapy Center in London）的心理治疗师及研究员。

Margaret Rustin（第一章、第三章、第十一章、第十五章、第十六章）是顾问儿童心理治疗师，Tavistock 儿童心理治疗训练课程的规划导师（Organising Tutor），Tavistock 临床中心的院长。她参与共同编辑了《婴儿观察》（*Closely Observed Infants*）（有关 Tavistock 临床中心首创的婴儿观察）以及《儿童精神病性状态》（*Psychotic States in Children*）这两本书。

Jon Stokes（第十章）是 Tavistock 咨询处主任。他是顾问临床心理师、成人心理治疗师、Tavistock 临床中心成人部门的主任（1987—1992）。他为商业、公共、社工等组织的管理提供组织心理学方面的咨询。

David Taylor（第五章、第十二章、第十三章、第十四章、第十五章、第十六章、第十七章）是顾问精神科医师及心理治疗师，Tavistock 临床中心成人部门主任（1992—1999）。他也曾是该部门临床组的主席之一。他是英国精神分析学会的会员，执业精神分析师。

目 录

第一章 心智的起源.....	1
第二章 游戏	21
第三章 儿童是纯真无邪的吗?	43
第四章 成长如何发生?	61
第五章 心智从哪里产生?	77
第六章 爱	99
第七章 做梦	123
第八章 家庭是什么?	139
第九章 团体	155
第十章 工作	175
第十一章 心灵食粮.....	191
第十二章 面对常态与精神疾病的态度	201
第十三章 心理困扰与心理疾病	219
第十四章 治疗	237
第十五章 时间印刻.....	255
第十六章 晚年	263
第十七章 未来	277
常用词汇	295
延伸阅读	299

第一章

※

心智的起源

在《圣经》的创世纪中，上帝辛勤工作6天，第7天休息，并且检视工作成果。这段叙述上帝如何分开光明和黑暗、陆地和海洋、灵性和肉体的神话，是科学诞生之前，人类对于世界和自己如何被创造出来所提出的有力解释。现在我们已经知晓，人类是从灵长类动物演化而来，其间经过几百万年的历程。同样的，早期哲学家所提出的**空白屏幕**（*tabula rasa*）概念——新生儿的心智如同一张白纸，和我们目前所知大为不同，取而代之的是“新生儿出生时便拥有心智”的说法。就好像小羚羊一出生就能够挣扎着站立起来，新生儿的心智已经具有沟通的能力，也会进行许多其他的心智活动。

如果婴儿在出生时的脑袋并非空白一片，那么人类的心智究竟是何时开始的呢？婴儿在母亲子宫内时，除了身体的发育成长之外，究竟还有哪些发展？婴儿在母亲子宫内时是否已经具备了汲取经验的方法？出生前的心智究竟是如何成形呢？

研究新生儿能力的报告证实，婴儿在非常早期时，即有足够的能力分辨母亲和他人的脸，甚至能够认出母亲的声音。婴儿也会运用视觉、听觉、嗅觉、触觉和味觉来联结经验中各种不同的方面，还能辨识各种经验特征可能是来自同一个来源。母亲通常会把婴儿当作一个“人”来看待。我们会对婴儿说话，但往往会提高声调，或是特别强调抑扬顿挫。我们会对婴儿唱歌，但没有意识到这其实是一种沟通的方式。我