

心理咨询与治疗系列

*Self Psychology:
An Introduction*

自体心理学 导论

【美】Peter A. Lessem 著
王静华 译



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

心理咨询与治疗系列

自体心理学导论

Self Psychology: An Introduction

【美】Peter A. Lessem 著

王静华 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

自体心理学导论 / (美) 彼得·A. 莱塞姆 (Peter A. Lessem) 著; 王静华译. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5184-1560-1

I. ①自… II. ①彼… ②王… III. ①精神分析—研究 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第200828号

版权声明

Copyright © 2005 by Rowman & Littlefield Publishing Group, Inc.

Published by agreement with the Rowman & Littlefield Publishing Group through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior permission of publisher.

总策划: 石铁

策划编辑: 阎兰

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 阎兰 唐森

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10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15.25

字数: 163千字

书号: ISBN 978-7-5184-1560-1 定价: 48.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990, 65262933 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

171002Y2X101ZBW

人，生而碎裂。源自神的恩典，胶合为整。

——Eugene O'Neill 《伟大之神布朗》

你永远不可能真正了解一个人，除非你从他的角度去看待事物……
除非你化身他本人去行走世间。

——Harper Lee 《杀死一只知更鸟》

把各色事物甩在我们身后，是对进步最致命的隐喻，它彻底遮蔽了
成长真正的含义：真正的进步意味着将各色事物留在我们内心。

——G. K. Chesterton

推 荐 序

《自体心理学导论》，是目前最杰出的自体心理学读物之一。它检索和讨论了从科胡特开始，发展到当代的自体心理学重点概念和重点实践技术。

2015年，我在北京教授自体心理学时，王贺春博士、曲丽老师向我推荐了此书，并举例引述作品中科胡特使用的共情一词的转变，以及科胡特之后对共情一词在自体心理学的多角度再定位，等等，让我印象深刻。之后在上海的现代精神分析（自体心理学取向）研修班的教学研讨中，我和王东、王静华等成员也研讨了此书，更加发现此书的重要价值。我觉得此书的内容，对于希望了解和学习当代自体心理学的精神科医生、心理咨询师、社会工作者等都是十分有意义的，于是联系了万千心理的编辑阎兰，了解此书的引进和翻译。

当代自体心理学由科胡特在1971年建立基础，在1978年开始正式创立，至今已经近四十年。从科胡特开始，经由格林伯格、沃尔夫、利希滕贝格、斯特恩、史托罗楼等著名精神分析家、心理咨询师的贡献及发展，已经成为精神分析四大主流学派之一。当代自体心理学从内部分支上，可以区分为三大分支方向，由科胡特及其弟子延续的经典派，由利希滕贝格发展的动机系统学派，由史托罗楼等发展的主体间学派，除此之外也可以加上第四个，即目前与人本主义取向合作的人本派。

国际自体心理学会（International Association for Psychoanalytic Self Psychology, IAPSP）目前是活跃于全球各国各地区的心理疗法学会组织。中国近年来也有不少成员和机构加入国际自体心理学会，逐步推进自

自体心理学在中国的发展。而在中国本土，武汉心理医院、南嘉心理咨询中心、北佳心理咨询中心等机构，多次引进或举办自体心理学的各种级别的系统教学训练。同时，中德精神分析项目、中美精神分析联盟（The China American Psychoanalytic Alliance, CAPA）的一些讲师和督导也有引进自体心理学观点的教学。可以看到，自体心理学在当代中国的发展十分强劲。

在我们中国社会的这个时代，发展是迅猛的，但心灵建设也需要随时跟上。正如北京大学的徐凯文博士提出的空心病问题，它的成因包括当代社会、文化、科技演进的多系统变化的综合原因。但其中的一部分，在自体心理学的观点中已有讨论，因为那也是科胡特那个时代美国的社会、心理问题之一。虽然国家与国家的社会、文化存在差异，但不少类似性，是我们拿来借鉴和启发的。这能够更好地让中国的心理学家、精神科医生在临床上更能够同频地理解来访者，协助他们的转化和自体的重建。这或许也是目前自体心理学在中国持续发展的原因之一吧。

因此，此书的出版，对从事精神分析取向疗法的精神科医生、心理咨询师、社会工作者、精神分析理论研究者、心理学家、心理爱好者等都是十分有价值 and 意义的，我十分推荐对此书的研读。同时，此书也是十分优秀的当代自体心理学教材之一。

徐钧

2017年5月1日于上海

译者序

南嘉（上海）心理培训中心的现代自体心理学项目中的研讨，是本书翻译引进的缘起。在翻越过科胡特的《自体的分析》（1971）、《自体的重建》（1977）、《精神分析治愈之道》（1984）三本著作之后，我们依旧觉得“理解自体心理学并不容易……很难阅读和理解”。科胡特曾言：“我的结论在本质上是通过对研究移情获得（尤其是通过共情浸入具有自恋人格障碍的被分析者的移情中）……借助于分析性情境中无可比拟且不可替代的观察工具……我的贡献一直都更加清晰、更加系统化和更具有包容性……论及问题本质。（*The search for the Self*, Paul H. Ornstein, volume 3, Chapter 5, 1975, p.227—228）”。

Peter A. Lessem 这本综述性兼导论性自体心理学论著行文流畅，逻辑清晰，概念与理论的论述有起始、有演进、有对比，似乎拨开重重眩晕迷雾、端见庐山风景。在本书中，各章在必不可少地与弗洛伊德经典精神分析相关概念并列比较论述的同时，还涉及相关的后科胡特时期的自体心理学观点，并在第9章和第10章介绍了“动机系统理论”和“主体间性”——这两个理论的发展与自体心理学紧密相连，乃至被认为是自体心理学的分支。在第8章中讨论了科胡特的思想和社会文化背景，附录中回顾了费伦齐、巴林特、费尔贝恩和温尼科特早于科胡特提出的许多关键思想。这些无疑都极大地扩展并推进了对自体心理学观点的理解，而在这样的背景性信息之下，我们也更容易理解自体心理学的精神分析治愈之道。

感谢促成此书引进并顺利出版的策划编辑阎兰和徐钧老师，尤其感谢

徐钧老师给予我的信任和肯定，感谢李孟潮老师一字一句审校的完美专业，感谢责任编辑唐森的细致工作和甘之如饴的鼓励与支持，感谢研讨同行王东帮我查阅词汇，感谢我的老公为我腾出空间，感谢我的儿子——他经常会问我：“老妈，你翻译的怎么样了？加油！”，感谢其他人一路过来的各种关注！关系中的每一个人都在这个过程中的某个恰好时刻，给出欣赏、认可、支持和理解，成为我的自体客体，满足我的自体客体需要，这是从生命伊始、贯穿始终的人性的自然而然的需要。

翻译的过程也是浸润的过程，从翻译伊始的“蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方。溯洄从之，道阻且长”，到翻译成形之时，仿佛听见丛林深处狮子的低吼，九色鹿缓缓走来，羽翼划过耳边……

在咨询实践中，自体心理学的理论和框架逐渐帮助我借由深度遇见自己而更能穿透性地体验到对方。在咨询的场中，语言与非语言的表达与存在如独特之流，我既在河流之中、也在岸边，亦能关注并体会、跟随这一切的流动，在不同的位置上自由摆荡体验，于是宽厚和有深度的分析空间逐渐形成，咨询师最终帮助对方在分析性相遇中深刻地体验到自体韵味，火与光的转化……一切尚在并依旧在路上：

你曾经是火，
现在，你是光。
你曾经是一粒生涩的葡萄，
现在，你丰满多汁，
如今，你是一颗甘甜的葡萄干。
一点星光变成了太阳。

——《万物生而有翼》(Rumi, *The book of Love*)

目 录

前言	1
第 1 章 缘起	5
第 2 章 自恋概念的重构	15
弗洛伊德定义的自恋	15
科胡特对自恋的解释	16
自恋发展路线	20
自恋的成熟	22
自体心理学对羞耻的强调	23
第 3 章 自体与自体客体	29
自体和自体客体的关系	29
自体心理学基石——自体客体	29
科胡特自体客体概念的演化	30
科胡特定义的自体	31
自体的成分	33
自体客体需要	35
镜映自体客体需要	41
理想化自体客体需要	49
科胡特的双极自体	51
另我或孪生自体客体体验需要	52
自体客体体验通常是单一的还是复合的?	55

	自体客体概念的演变	55
	自体-统整	60
第 4 章	共情	63
	自体心理学对共情的强调	63
	对自体心理学的共情的常见误解	64
	自体心理学对共情的概念化	66
	共情过程	71
	共情的最新概念化	75
第 5 章	自体心理学如何看待心理成长和治疗行为	77
	自体的强化	77
	结构化	78
	科胡特的结构化理论：自体客体需要的恰到好处的 挫折促成转变内化作用	78
	自体心理学内部对科胡特结构形成概念的批评，以及替代的 结构建立概念	81
	矫正性情感体验或矫正性自体客体体验	86
	代偿结构	87
	治愈过程的自体-解放	89
第 6 章	自体-体验疾患和障碍的精神病理学	93
	自体心理学的精神病理学	93
	自体心理学如何看待病理核心	97
	崩溃焦虑	100
	科胡特重新概念化的俄狄浦斯病理	101
	自体心理学的症状学	104
	自体心理学对创伤的理解	104
	自体心理学的缺陷概念	105

问题组织原则和过程	106
自体心理学对性欲化和性变态的理解	107
科胡特对物质滥用和成瘾的理解	109
后自体心理学关于成瘾的观点	110
第 7 章 临床过程	113
自体心理学治疗原理	113
自体心理学如何理解阻抗/防御并与之工作	116
破裂及修复的重要性和必然性	120
自体心理学的移情概念	124
移情的镜映自体客体维度	130
自体心理学的诠释过程	132
恰到好处的回应	136
反移情	137
自体状态的梦	142
从实证模型到建构模型的范式转移对自体心理学临床 实践的影响	144
从驱力降低到关系模型的范式转移对自体心理学临床 实践的影响	145
第 8 章 思想人文和社会文化对科胡特的影响	147
颂扬个体主体性对科胡特的影响	147
科学探索模型的转变对科胡特的影响	148
近代物理学对科胡特的影响	150
人文艺术对科胡特的影响	150
科胡特的精神分析背景	151
科胡特对自我心理学的异议	152
科胡特在《内省、共情与精神分析》一文中的论点	152

	关于精神分析认识论论战的历史背景	154
第 9 章	主体间性	155
	主体间理论的发展	155
	主体间理论的基本概念	157
	主体间理论的心理治疗原则	158
	主体间理论不是一个精神分析理论	158
	主体间理论关于精神病理发展的观点	159
	主体间理论者重新概念化无意识	161
	主体间理论的治疗促进要素	162
	主体间理论的移情和反移情	163
	主体间理论的治疗作用	166
	主体间理论与自体心理学的对比	166
第 10 章	动机系统理论	171
	与生理需求相关的心理调节动机系统	172
	依恋动机系统	173
	探索和自信动机系统	174
	厌恶动机系统	176
	感官-性欲动机系统	177
	案例片段	178
第 11 章	自体心理学的攻击	179
	自体心理学的自恋和攻击的关系	180
	科胡特的自恋性暴怒概念	180
	后科胡特对自体心理学攻击观点的贡献	186
第 12 章	自体心理学视角	189
	自体心理学的发展性和关系性	191
	自体心理学的发展性和关系性观点对临床感受性的塑造	192

	自体心理学的人类相互依存视角对临床感受性的塑造	193
	自体心理学的关系视角与其他精神分析理论的比较	194
	自体心理学关注主体性对临床感受性的塑造	195
	治疗乐观主义是自体心理学感受性的特征	196
第 13 章	自体心理学对精神分析理论和实践发展的贡献	199
附 录	影响自体心理学的先驱理论家及其理论观点	203
	影响科胡特的先驱理论家	203
	费伦齐先于自体心理学的理论观点	203
	巴林特先于自体心理学的理论观点	207
	费尔贝恩先于自体心理学的理论观点	212
	温尼科特先于自体心理学的理论观点	214
参考文献	219

前 言

和很多人一样，我也相信自体心理学对精神分析的演进发展做出了重大且决定性的贡献。可是，不幸的是，我也同样认为，对于新进入这个领域的人而言，理解自体心理学并不容易。大多数人会发现，科胡特的理论很难阅读和理解。因为这个以及其他各种原因，自体心理学的许多概念被普遍误解。我试图写一本综合性、引导性的教材，使自体心理学的概念更易被理解，尤其是对开始尝试学习自体心理学的学生和临床医师们。

此书是我对自体心理学理论和实践的独特理解（并简要地结合主体间理论和动机系统理论）。我不得不在内容呈现上有所取舍，并且我的选择不可避免地会反映我个人的偏好。除此以外，我期望并深感遗憾的是，在努力以中等篇幅提供关于自体心理学的概览时，我不可避免地会忽略一些理论家并对其他的一些理论家仅能一笔带过。

我主要依据两个原则组织此书的内容：体现自体心理学概念的演化；体现这些概念彼此关系的内在逻辑性。因而，我认为从科胡特的“自恋概念的重构”（第2章）开始是有意义的（第1章引入一个非常重要的个案，而且整本书都会参考这个个案，之后简要回顾了科胡特理论的发展），因为几乎科胡特所有的概念都延伸自他对自恋和自恋发展的概念重建。接着，我在第3章谈及关键的自体客体（selfobject）概念以及自体（self）和自体客体这两个概念之间的关系，这是自体心理学看待人类体验的核心视角。同时这一章不仅解释和说明不同类型的自体客体体验（selfobject experience），也讨论了这些自体客体体验的发展以及发展中的问题。

接下来的第4章涉及最常被误解的共情 (empathy)，详加阐释了这个核心概念以及它在发展和治疗过程中的作用。讨论了自体心理学为什么非常重视共情，对共情的常见误解，以及科胡特如何无心地带部分导致共情在治疗和治疗作用上某种程度的混乱。第4章也包括那些对自体心理学重视共情的各种批评。之后简略地描述了自体心理学后-科胡特理论家关于共情的一些有见解的观点。

第5章涉及结构化，特别聚焦于自体心理学如何看待心理成长和治疗作用。这一章从科胡特理论关于恰到好处的挫折 (optimal frustration) 的理论开始。接着，正面回应对这一理论的挑战，比如来自巴沃克、特曼、史托罗楼、毕比和拉赫曼的不同观点。解释并说明与此相关的概念，包括代偿结构 (compensatory structure)，矫正性自体-客体体验 (corrective self-object experience) 和自体-解放 (self-liberation)。

第6章集中于自体心理学对精神病理学的理解。详细阐述若干重要概念，包括自体疾患的病因学、自体心理学如何看待病理核心、脆弱自体、碎裂体验 (fragmentation experience) 和崩溃焦虑 (disintegration anxiety)、症状学理解、有问题的组织原则、对俄狄浦斯病理的概念重建以及自体心理学关于创伤和成瘾问题的观点。

第7章专注于临床过程。更加清楚地描绘了自体心理学治疗在实践中看起来是怎样的。涉及的主要概念有自体心理学治疗原理、倾听的位置和共情倾听位的核心、阻抗、移情 (包括重复性维度和自体客体维度这两者)、反移情、破裂及修复序列、诠释过程以及治疗行为的指导原则。

影响科胡特和他对精神分析理论的推进的重要思想人文和社会文化，这是第8章的内容。理解一个理论家，将其置于他所在的时代背景中是有所助益的，这就是此章的出发点。

第9章简要概览了史托罗楼和阿特伍德发展的主体间视角。在这一章中讨论的主要概念包括主体间理论的发展由来、它的基本概念、治疗基本原

则、精神病理学、对无意识的概念重建、对治疗有效因素和治疗作用的观点、移情和反移情以及与自体心理学的比较。类似地，第10章简要概述最初由利希滕贝格综合论述的动机系统理论。详细说明和解释了利希滕贝格设想的五大动机系统。

第11章重新返回自体心理学，特别关注它关于攻击的观点。首先涉及自体心理学的自恋和攻击这两个概念之间的关系，接着转向科胡特的自恋性暴怒（narcissistic rage）。从理论和临床两方面讨论自恋性暴怒，涵盖究竟什么引发了自恋性暴怒、它的表现形式、科胡特对于自恋性暴怒的治疗指导方针，科胡特对自恋性暴怒和健康攻击的比较以及科胡特从自恋性暴怒视角是如何理解攻击的。随后，此章讨论了后-科胡特对自体心理学理解攻击的贡献，包括福斯吉、拉赫曼和史托罗楼。

第12章篇幅很短，简单描述了我所称的“自体心理学观点”。“观点（vision）”，我的意思是一个理论关于人性和发展、精神病理如何发展而来（建构在对人性和精神发展的观点之上）以及有效治疗的深层原理的观点。

第13章是本书的最后一章，落在自体心理学对精神分析理论和实践的发展的贡献。在本书的附录中描述了四位理论学家理论成就的各个方面，他们可以说是自体心理学部分主要概念的先驱者：费伦齐、巴林特、费尔贝恩和温尼科特。这本书也从一路相随的许多人的帮助中获益。首先要感谢我的朋友兼同事托马斯·史密斯博士，因为他专业的编辑和令人感激的鼓励，让此书看起来更好。

我非常感谢我的朋友兼同事亚瑟·格瑞博士，阿利纳·法尔曼和彼得·考夫曼阅读早期草稿并在许多处为我指出有用的方向。我也非常感谢彼得·考夫曼博士将此项目引荐给我。

最初计划组织此书时，我得到了来自“semicircle”成员们睿智的建议：雪莱博士，杰奎琳·戈特霍尔德博士，盖瑞·海耶斯博士，珍妮特·德洛格临床社会工作者，彼得·考夫曼博士，唐娜·奥林奇博士，桑德拉·吉尔斯

基博士，斯提芬·克诺布洛赫博士，朱蒂斯·拉斯廷临床社会工作者，多里纳·索特博士。

最后，特别感谢我的家庭，感谢他们的鼓励、支持和偶尔的刺激：我的女儿艾米丽（“爸爸，你打算什么时候完成这本书？”），我的继子伊桑·莫勒（“彼得，你还在写那本书？”），以及我的妻子珍妮特，感谢她无价的支持和电脑专长。我非常感谢她多次将淹没在网络空间中的底稿挽救出来。当然，就此书的内容，读者们将会做出自己的判断。