

心理治疗前沿译丛

全面解读客体关系心理治疗的权威实操指导手册

客体关系 心理治疗

理论、实务与案例

*Object Relations
Therapy*

[美]·谢尔登·卡什丹 (Sheldon Cashdan) 著
鲁小华 等译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

心理治疗前沿译丛

客体关系心理治疗： 理论、实务与案例

(Object Relations Therapy)

[美] 谢尔登·卡什丹 (Sheldon Cashdan) 著

鲁小华 等译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

Object Relations Therapy: Using the Relationship
Copyright © 1988 by Sheldon Cashdan
Simplified Chinese translation edition © 2006 by China WaterPower Press/Beijing
Multi-Channel Electronic Information Co., Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED.

北京市版权局著作权合同登记号：01-2005-5507

图书在版编目（CIP）数据

客体关系心理治疗：理论、实务与案例 / （美）卡什丹（Cashdan, S.）著；鲁小华等译. —北京：中国水利水电出版社，2006

书名原文：Object Relations Therapy

ISBN 7-5084-4002-1

I.客... II.①卡...②鲁... III.精神疗法

IV.R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2006）第 095976 号

书 名	客体关系心理治疗：理论、实务与案例
作 者	[美]谢尔登·卡什丹（Sheldon Cashdan） 著
译 者	鲁小华 等译
出版 发行	中国水利水电出版社（北京市三里河路 6 号 100044） 网址：www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net（万水） sales@waterpub.com.cn 电话：（010）63202266（总机） 68331835（营销中心） 82562819（万水）
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市天竺颖华印刷厂
规 格	787mm×1092mm 16 开本 13 印张 160 千字
版 次	2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷
定 价	32.00 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

本书的内容

- 理论篇
客体关系心理治疗的理论基础
- 实务篇
如何开展客体关系心理治疗
- 成长篇
如何成为出色的客体关系治疗师

本书的特色

- 系统梳理客体关系理论，全面呈现其历史起源和发展现状。
- 作者基于其大量临床实践，归纳出客体关系心理治疗四阶段，对不同取向的心理治疗师都具有实践指导价值。
- 针对不同类型的个案，分别详述个案病理在人际关系中的表现、心理治疗师采取的不同干预手段。
- 本书不仅是心理治疗师的专业指导手册，而且能帮助心理学爱好者和普通读者从客体关系这一全新视角，审视自我、生活、人际关系、文艺作品等，洞察生活中的心理学，建构良好的人际关系，实现健康的自我成长。

作者简介

谢尔登·卡什丹 (Sheldon Cashdan) 博士，美国麻萨诸塞州大学心理学教授。著有《互动心理学》(*Interactional Psychotherapy*) 和《变态心理学》(*Abnormal Psychology*) 等著作。

项目经理：杨智慧

责任编辑：张焕强

咨询与投稿热线：010-82564597 / 98

waterpress@126.com

译者序

精神分析理论自20世纪初由弗洛伊德创立以来,已经走过了两个阶段,内驱力理论阶段和客体关系理论阶段。在精神分析学术界中,客体关系理论是一门比较新的理论。在临床实践中,该理论得到了广大心理治疗师的认同。

在心理咨询与治疗领域,目前一个比较热门的观点是,关注治疗过程的“此时此地”,利用“此时此地”的关系来更好地认识和理解个案,从而更好地帮助个案。这也正是客体关系心理治疗的治疗关键所在,即在治疗过程中,个案一定会把儿童期内射的“自我—对象客体”关系投射成自己与治疗师的关系;一名优秀的心理治疗师在此时可以通过自己的感受(反移情)来觉察个案在童年和日常人际生活中形成的“自我—对象客体”关系,然后通过理解、分析或者抵御其存在不良问题的“自我—对象客体”关系,来帮助个案获得领悟,实现发展。

由于“客体关系”这一术语在不同的情景中,有着不同的内涵和外延,因此有关客体关系理论的研究也变得越发复杂,要将客体关系心理治疗讲清楚更并非易事。《客体关系心理治疗:理论、实务与案例》,正是一本深入浅出地全面解读客体关系心理治疗的实操指导手册。

本书作者谢尔登·卡什丹博士具有丰富的临床经验和敏锐的观察力,并且是一位非常善于思考的人。基于对细微变化的洞察力以及坚决果断的应对风格,他向我们展现了大量真实而鲜活的临床案例,使我们通过案例不仅审

视了个案，也审视了自己，有助于我们更好地理解个案，了解自己，分析自己，从而更好地从事心理治疗的助人工作。

本书框架清晰。第一部分对客体关系理论进行了系统梳理，介绍了克莱因、费尔贝恩、马勒、肯柏格、寇哈特等主要客体关系学者的研究成果，对分裂、投射性认同等概念进行了阐述，使读者对客体关系理论有一个整体概观。

心理治疗是一个系统过程。一个有效的治疗系统必须包含相对不变的“实施原则”，以便心理治疗师可遵循并依靠。本书的第二部分在操作层面上向心理治疗师提供了一个明确的可行程序，总结出客体关系心理治疗的四个阶段：允诺参与、投射性认同、面质、结束。

第三部分介绍了治疗师的个人层面以及文艺作品中涉及的分裂内容，以及它们对治疗的作用。整本书读下来，让人感觉好像在旁观一场大师的现场咨询，又好似在与身边的一位督导不时地对话，使你在平实中获得启示和指导。

如果你是一位心理咨询师或治疗师，本书不仅向你展示了客体关系心理治疗的独特魅力，更为你应用该疗法进行临床治疗提供了系统而全面的指导。

如果你是一位教育工作者，本书会使你了解如何更好地与学生进行沟通。

如果你初为人母或初为人父，本书则有助于你更真切地了解如何才能成为称职的抚养者，深刻认识儿童心理成长的过程，了解儿童在 0 至 3 岁期间与抚养者的互动如何被孩子内化为人生体验，进而影响其成人后在人际交往中的表现。

所有关注人际关系建构的人，所有希望建构良好的人际关系的人，阅读本书都会有所收获。

最后，真诚感谢所有参与本书翻译和校对工作的人。感谢张小平、王红

和潭永红，他们一丝不苟的翻译作风令我肃然起敬；感谢蔡红建、刘燕、田宝伟、牛勇和张驰，正是在与他们的探讨过程中，我才能够更准确地传达作者的本意；感谢我的同事王凤英、何玉珍、刘黎明和高翠香，在本书的翻译过程中，她们提供了很多理论素材；感谢我的学生焦继珍、黄晖、燕铁艳和吴雨珊，她们对本书的校对工作做出了很大贡献。

鲁小华

序 言

客体关系理论 (object relations theory) 在当代心理治疗临床工作中正迅速成为主导观点之一。从对边缘型个案的治疗工作, 到了解早期儿童发展的新方式, 都可以看到它的影响。如今, 在各种临床研究会议中, 经常可以听到、看到有关分裂 (splitting)、投射性认同 (projective identification) 以及反移情 (countertransference) 应用等方面的论文和报告。整个临床科学工作的大环境发生了变化, 客体关系理论正指引着临床工作发展的方向。

有关客体关系理论发展的一个有趣现象是: 梅兰妮·克莱因早在 20 世纪 30 年代便开始撰写有关客体关系的文章, 可直到近些年该理论才得到快速发展。出现这种现象的一个可能的解释是, 客体关系理论尤其适用于应对“当代”精神病困扰。近几年来, 人们对歇斯底里症的转化与分离症状的关注已逐渐减少, 而对自恋型紊乱和边缘状态的关注则日益增加。这可能是由于如温尼科特、费尔贝恩、寇哈特等有影响力的学者将此理论与临床主流思想更为协调一致地结合起来。

一个更为深刻的解释是, 客体关系理论反映了我们在如何看待人类这一问题上的深刻变化。在客体关系理论中, 心灵和构成心灵的心理结构被认为是起源于人类的相互作用 (互动), 而不是起源于受生物驱动的张力。与其说人类的行为是受减轻张力的需求而驱动的, 不如说是受建立和维持关系的需求而驱动的。换句话说, 是人类要彼此接触的需求构成了客体关系观点中的原始动力。

那么，客体关系理论对当代心理治疗的实践意义是什么呢？是否存在与客体关系理论相关的独特的心理治疗方法？是否存在与客体关系理论所坚持的观点不同的其他心理治疗方法？对这些问题的回答一直都被拒之于精神分析的大门后，直到最近情况才有所变化。无论客体关系理论曾经对心理治疗有过什么影响，这些影响也主要被局限在对传统精神分析技术的改进上。

本书描述的心理治疗方法尤为重视“治疗师一个案”关系。这种治疗聚焦于如何使用“治疗室中的关系”来治疗个案的病理。治疗的最终目的是，将“治疗师一个案”关系作为治疗的基石，帮助个案获得健康的客体关系，并促进其自体感（sense of self）的积极变化。

本书分为三部分。

第一部分系统梳理了客体关系心理治疗方法的理论基础。第 1 章全面介绍了客体关系领域中的代表人物、核心观点和主要著作，回顾了梅兰妮·克莱因、玛格丽特·马勒、奥图·肯柏格等客体关系理论学家的贡献。本章的作用是，明确客体关系思想中既有的一些基本主题，并思考它们为治疗理论所建构的概念框架。

第 2 章审视了客体关系的发展起源，尤为关注“分裂”问题。本章以婴儿的第一个客体关系——母子关系作为开始，阐述了构成这种关系的相互作用（互动）是如何在正常和异常的发展中起重要作用的。基于马勒的著作和最近对母子关系本质的一些研究发现，本章追踪了有着不同自体—客体经历的儿童的发展，以发现这些经历是如何影响成人的认同的。

第 3 章讲述了人际关系的精神病理在通过“投射性认同”表达出来时的不同形式。结合典型个案的具体资料，本章讲述了最常见、最基本的四种投射性认同，并对每种投射性认同在人际关系方面的意义进行了详细说明。同时，列举了识别每种投射性认同及其相关交流模式的判断依据，为我们了解

个案行为方式的产生原因、采取正确的干预手段提供了基础。

本书的第二部分致力于讲述如何开展客体关系心理治疗。第 4 章到第 7 章分别归纳了治疗过程的四个阶段，依次为：允诺参与、投射性认同、面质和结束。每一章都包含一套特定的干预措施。

这几章的一个主要焦点是反移情在客体关系心理治疗中的运用，以及它与其他治疗方式的不同所在。本章所提供的临床案例可以显示出，治疗师对当前所发生的事情的个人反应是如何被利用来推进治疗进程的，包括个案的病理是如何在关系中呈现的，以及治疗师如何利用反移情来应对这些病理。

第二部分的基本主题是，心理治疗遵循着一个有次序的过程进行，并且各阶段都存在具体的干预措施。其假设是：大多与治疗技术有关的问题当被放在特定阶段的背景中加以考虑时，可以得到更加令人满意的说明。但是，这并不意味着客体关系心理治疗就是以一种固定的步骤来开展的。其中，还有很大的创新和即兴发挥的空间。这只是说，一套治疗体系要有所成效，则必须包含相对不变的“实施原则”，好让治疗师能够遵循并依靠。

对于客体关系治疗师来说，除了应关注相关的技术层面内容外，还需要考虑影响个人工作的个人因素。本书的第三部分审视了与客体关系工作有关的个人层面议题。例如：治疗师成为个案的投射性认同的目标意味着什么？治疗师如何区分与治疗有关的反移情反应和与治疗无关的反移情反应？第 8 章对这些问题进行了解答。

第 9 章扩展了第 8 章对治疗师的个人层面议题的强调，将治疗师的工作与个人兴趣相连接，讲述了如何通过文学、电影等艺术作品，来丰富客体关系治疗师的工作方法。

《客体关系心理治疗：理论、实务与案例》这本书的整体目标，是为

心理治疗师提供一种将客体关系概念转换成有效的心理治疗方法的方式。基于此理论的治疗方法主要关注治疗关系。将“关系”本身作为治疗的焦点，“关系”在治疗中和治疗外均占据了核心位置，这便是客体关系心理治疗的要旨。

目 录

译者序

序言

理论篇

第 1 章 客体关系理论：概论	2
梅兰妮·克莱因.....	3
费尔贝恩.....	8
玛格丽特·马勒.....	11
奥图·肯柏格.....	16
海因兹·寇哈特.....	19
捆绑的结.....	22
客体关系理论和心理治疗.....	25
客体关系心理治疗.....	27
第 2 章 客体关系的发展	29
分裂与个体的发展.....	33
第一阶段：母性分裂.....	34
第二阶段：想像分裂.....	39
第三阶段：自体分裂.....	45
第四阶段：认同分裂.....	49
第 3 章 客体关系病理学	55
投射性认同.....	57
投射性认同与客体关系病理.....	78


实务篇

第 4 章 第一阶段：允诺参与	82
治疗关系：改变的基础.....	82

如何使个案允诺参与.....	84
治疗联结与过早结束.....	86
情绪联结.....	89
建议和忠告.....	94
第5章 第二阶段：投射性认同.....	98
依赖.....	100
权力.....	106
情欲.....	110
迎合.....	116
结语.....	119
第6章 第三阶段：面质.....	121
治疗师的反应.....	121
个案的反应.....	124
关系的转变.....	132
第7章 第四阶段：结束.....	134
反馈.....	134
解释.....	137
解放.....	140
分离.....	144

成长篇

第8章 客体关系心理治疗师必须考虑的四个问题.....	150
如何处理治疗中的负面情绪.....	151
如何辨别反移情感受.....	154
如何渡过“面质”难关.....	158
客体关系心理治疗为治疗师带来什么.....	162
第9章 文艺作品中的客体关系心理治疗素材.....	165
儿童童话中的分裂.....	166
成人童话中的分裂.....	174
电影中的分裂.....	180
童话故事、双重自体与心理治疗.....	185



理论篇

第 1 章

客体关系理论：概论

最近几年，客体关系理论以其独特的观点在心理健康领域中的地位日益突出。与此理论相关的概念被用来以新的方式审视心理病理学（psychopathology，又称精神病理学），同时也被用来分析心理治疗中发生的事情。分析早期童年事件的方式也随之发生了转变。举例来说，较之弗洛伊德的理论，客体关系理论所看重的是儿童前恋母期（preoedipal）的发展。客体关系理论正以不同的方式重塑着当代很多的临床思想。

“客体关系”指的是什么？所谓的“客体”又是指什么？客体关系中的“客体”指的是人类。引用奥图·肯柏格（Otto Kernberg）的话来说，“在客体关系理论中，‘客体’这一术语更为恰当地应该是指‘人类客体’，因为它反映的是对此术语的传统用法……即与他人的关系。”这些关系可以是外在的或内在的，可以是虚幻的或真实的，它们本质上都是基于与他人的互动。

以上解释与传统精神分析中对此术语的概念解释有很大不同。在弗洛伊德的理论中，客体是原欲驱动（libidinal drive）的目标。客体不一定非要是人，也可以是物，它可以是一件衣服或一件艺术品——只要拥有释放能量的潜力。因此，客体关系理论中所用的“客体”这一术语，只是沿袭了传统精神分析中“客体”的叫法而已。如果我们一开始就称“人类”为“客体”，那么理解这一概念可能会更加容易。

那么，什么是“客体关系理论”（object relations theory）？对此问题的回

答有一些复杂，因为目前尚未有一个统一的总结归纳。在这一领域中备受尊崇的两位学者格林柏格（Greenberg）和米歇尔（Mitchell）写到：“由于‘客体关系’这一术语被应用在许多不同的情景中，并且有着众多的内涵和外延，因而有关客体关系理论的讨论变得越发复杂……”可见，要将客体关系理论界定下来还需要做一些探索性的工作。

从客体关系角度来审视不同理论，会发现每种理论都倾向于关注客体关系的某一特定方面。有些理论强调的是诸如分裂和投射性认同等的作用机制；有些理论关注的是对诸如自恋（narcissism）和边缘状态（borderline states）等的临床治疗实践工作；有些理论关注的是客体关系影响个人发展的方式。要确定是否有共同的指导思路存在于这些不同的理论中，我们有必要简要回顾一下一些重要的客体关系学家的研究工作。只有认清他们关于客体关系理论研究中的基本成分，我们才有可能对客体关系理论做出具有说服力的陈述。

梅兰妮·克莱因

梅兰妮·克莱因是与弗洛伊德同一时代的儿童心理治疗师，她在刚刚从事临床工作的时候便对精神分析产生了兴趣。为了对这一新学科有更多的认识，她接受了弗洛伊德最出色的弟子之一桑多尔·费伦兹（Sandor Ferenczi）对自己进行心理分析。在分析进行到某一阶段时，费伦兹建议她考虑将精神分析技术应用到对儿童的心理治疗工作中去。克莱因遵从了费伦兹的建议，并几乎一手开创了临床研究的全新领域。

在当时，儿童领域中几乎没有开展过精神分析工作。弗洛伊德本人也从未直接治疗过儿童。他著名的小汉斯（Little Hans）案例的治疗过程也只是在与孩子的父亲谈话的基础上进行的。而且，他大部分关于歇斯底里症（hysteria）的著作源于他对20岁左右的年轻女孩所做的治疗工作。根据她们所提供的临床材料，弗洛伊德建构了他的性心理观。这些观点几乎全部来自于成年个案对他们童年往事的回忆上。

梅兰妮·克莱因尝试改变这一现象。她开始将精神分析技术应用在她的治疗中，希望弄清童年经历与成人人格（personality）之间的联系。但不久，她便发现她的努力是徒劳无功的。儿童，尤其是非常幼小的儿童，并不善于口头表达。并且，要他们将生活中正在发生的事情与过去的事件进行有意义的联系也是很困难的，因为他们概念化的技巧还很有限。因此，相关能力的欠缺使得精神分析技术无法应用于儿童治疗。

于是，克莱因转向使用游戏治疗，希望通过使用玩偶、泥巴、图画和其他一些非语言的方式来了解儿童的内在世界。她的发现与弗洛伊德的发现迥然不同。克莱因发现：与儿童用来控制情欲冲动（libidinal impulse）的能量相比，儿童使用了更多的能量来建构他们的人际关系世界。因此她声称：儿童的行为较少受其情欲冲动所驱使，而更多是受其生活中重要人物的情感所左右。对克莱因来说，这些人物的内在表象（internal representation），也就是她所称的儿童的“内在客体世界”（the internal object world）是构成心理的素材。儿童的内在世界是一个人际关系的世界。

在构成儿童生活的所有关系中，克莱因对“母子关系”（mother-child relationship）最为感兴趣。由于这一关系非常强烈，并且包含了儿童与世界的许多互动，因此它成为其他所有关系的原型。克莱因的一个基本观点是，自我的核心与婴儿最初的且最基本的客体关系（即与母亲的关系）联系非常密切。这种关系比其他任何关系更能成为建构儿童内在世界的基础。

在克莱因的著作中，尤其是在她早期的著作中，有很多独特而又颇具争议的观点，其中一个就是有关母子关系的起源。克莱因认为，在婴儿出生前，母亲就已经为婴儿而存在。作为天生的源自内在的存在，母亲建构了一种无意识的内在知觉的形式，这种形式是婴儿遗传基因的构成部分。连同其他固有的形象（如乳房等）一起，“内在母亲”决定了儿童对外在世界的回应方式。

我们无需很深入地了解克莱因所描述的类似集体无意识（collective unconscious）的东西。实际上，虽然克莱因并没有使用“原型”（archetype）这一术语，但在儿童的心中，母亲的存在就像是一个“原型”。正是这最初的母性形象，而不是周遭其他事物，引导着儿童与一位有血有肉的抚养者（也