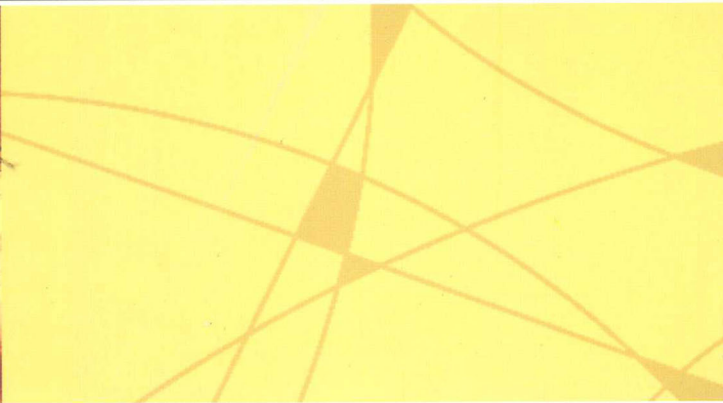


Refinding the Object and Reclaiming the Self



重寻客体与 重建自体

——在精神分析中找到自己

【美】David E. Scharff 著
张荣华 武春艳 许桦 梁凌燕 译

Understanding the E-World and Marketing the Right

重寻客体与 重建自体

——品牌与数字时代的思考

陈维明 著
2009 年 12 月 第 1 版 16 开
ISBN 978-7-309-07111-2

Refinding the Object and Reclaiming the Self

重寻客体与重建自体

——在精神分析中找到自己

【美】David E. Scharff 著

张荣华 武春艳 许桦 梁凌燕 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

重寻客体与重建自体：在精神分析中找到自己 /
(美) 沙夫 (Scharff, D. E.) 著；张荣华等译. —北京：
中国轻工业出版社，2011.9
ISBN 978-7-5019-8310-0

I. ①重… II. ①沙… ②张… III. ①精神疗法—
研究 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第121780号

版权声明

Copyright © 1992 by David E. Scharff

All rights reserved.

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

总 策 划：石 铁
策划编辑：孙蔚雯
责任编辑：孙蔚雯

责任终审：杜文勇
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：2011年9月第1版第1次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：21.00

字 数：198千字

书 号：ISBN 978-7-5019-8310-0 定价：38.00元

著作权合同登记 图字：01-2010-2394

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

100393J6X101ZYW



献给我的病人
是你们的信任和慷慨成就了此书。



译者序

在关系中成为自己

在本书中，作者大卫·沙夫与我们分享了他和来访者在互动中产生的真情实感，呈现了他如何在治疗关系中构建治疗空间，使其与来访者互为自体 and 客体，并逐渐经历共同寻找客体及再建自体的交互作用过程。他让我们看到，心理治疗师在帮助来访者重寻自体 and 再建客体的同时，自身也在经历着同样的过程；来访者的成长见证了治疗师自身的成长，反之亦然。

翻译这本书的时候，我们总是被来访者与心理治疗师间发生共鸣的片刻所打动。正是这些真实互动的片刻和共鸣，不断潜移默化地感染着心理治疗师，促使心理治疗师获得新生，也使来访者以其特有的方式内化这种新生而获得重生。

来访者和心理治疗师彼此间丰富的互动、在治疗关系中产生的共鸣以及完全卷入的相互影响是本书的主题。循着这些主题，作者带领我们深入探讨了心理治疗的几个核心问题：心理治疗的目标是什么？在心理治疗中，心理治疗师和来访者是什么样的人？心理治疗是如何发挥作用的？心理治疗师和来访者是如何互动的？

因此，本书不仅可以作为心理治疗师的专业参考书，也能帮助来访者及其家属了解心理治疗，使他们认识到：心理治疗提供了一种启动来访者自体康复的治疗关系，在此关系中，来访者可以逐渐找到自体，成为自己，实现自我价值。

翻译本书也让我们不由自主地深入思考这些问题：作为心理治疗师，我是谁？我需要成为什么？

每个人天生具有其独一无二的基因，每一种基因都具有其独特的表达方式，因此，我们每个人都具有自我实现和做自己的基本需求。温尼科特认为，我们每一个人都有一

个内在核心——“真实自体”。在健康状态下，“假性自体”是自体的照顾者部分，它保护着“真实自体”，真实自体和假性自体整合在一起，使我们在与其他人妥协的同时保持住了我们的自我。可是，很多人在成长过程中逐渐形成为迎合他人的需要而牺牲自体的方式，假性自体变得虚假，无法保护真实自体，使人处于病理状态。在病理状态下，真实自体被牺牲之后，自体将丧失其固有的适应性、协调性、整合性、完整性，使自体各部分的交流受损，导致自体无法按照其本来的方式发展，其自我发展受到限制，无法成为自己。每个人总是处于健康状态和病理状态的动态平衡状态之中，所谓相对健康的人则具有一定的自体功能，可以使自体各部分处于相对协调、稳定的状态下。

因此，心理治疗师需要给来访者提供一种治疗关系，可以在此关系中允许自己与来访者有足够深的卷入，使其在与来访者共鸣的过程中投射性认同来访者在关系中牺牲真实自体的体验，真正理解阻碍来访者自体表达和发展的因素，重新找到适合来访者自体成长的足够好的客体，并将其自体重建为此客体，以帮助来访者重启自体发展之路，使来访者成为自己。

心理治疗师需要在与来访者的互动过程中建立一部分自体以满足来访者自体成长的需求，同时还需要保持他作为心理治疗师的自己。心理治疗师需要向来访者呈现在关系中重寻客体和重建自体最终成为自己的过程，这样才能帮助来访者以其特有的方式内化治疗师的自体协调功能，使其重建健康自体，找回真实自体，回到他本来的自体发展轨迹上。来访者的自体逐渐从与治疗师的依赖关系中独立成长起来，才能成为自己的样子。

只有这样，来访者才可以在与他人的关系中获得自体协调和平衡能力：既满足他人的需要，又能维持自体的发展；既能拥有和他人的关系，又能以自己的方式维持自体的发展，成为自己。换言之，心理治疗师和来访者都是需要在关系中成为自己的人。

为此，不少心理专家认为，当来访者结束心理治疗的时候，正是他再次走在自己人生路上的开始，也是他开始再次成为自己、做自己的时候。

我们每个人的自体都有可能失去平衡，处于病理状态。当人的自体面临丧失平衡的危险时，有的人的自体具有较强的康复能力，有的人可以在现实生活中找到让其自体康复的关系，而有的人没有办法找到这种让其自体平衡的关系。寻找心理治疗的人正是那些想要发展自体、实现自我价值、渴望成为自己并做自己的人，他们需要寻找一种关系以帮助他们走在自我发展的道路上。目前，中国很多人对接受心理治疗的人不够尊重，

很多来访者带着对心理治疗的困惑仍然努力尝试心理治疗，很多来访者带着家属的阻扰而坚持其自我探索之旅，很多心理治疗师带着社会的不理解执著地投身于心理治疗的临床实践中，在此，我向这些致力于心理治疗的来访者和心理治疗师的勇敢表示敬意。

化蛹而出的蝴蝶总是在历经种种折磨和挣扎后才能展翅蓝天。但愿更多的人能有勇气、有机会、有能力在关系中重建自体，成为自己，做自己。但愿更多的人像蝴蝶一样破除旧我之茧迎来新我的重生，不断走在自我发展的道路上，成为自己，实现自我价值。

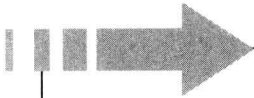
张荣华医师、武春艳医师、许桦医师和我一起翻译了此书。具体分工是：前言和第一章（武春艳）；第二章（许桦、张荣华）；第三章（张荣华）；第四章到第七章（武春艳、梁凌燕）；第八章到第十章（张荣华）；第十一章到第十二章（许桦）；第十三章（武春艳、张荣华、梁凌燕）；第十四章到第十六章（张荣华、梁凌燕）。在翻译过程中，我们也经历了如何共同把它翻译好的心路历程，也在彼此的关系里重建了部分自体，成为了新的自己。

译着这本书，感激之情油然而生，感谢那些帮助我找回自体的人，没有他们，我无法发展成为现在的自己。感谢我的家人总是鼓励和帮助我成为自己。感谢我的来访者允许我走进他们的生活，使我有幸在治疗关系中和他们一起找回自体。尤其要感谢我的导师唐登华教授和好友王瑛医师多年来对我的支持和鼓励。感谢中美精神分析联盟的心理专家 Melvin Bornstein 医师、Priscilla F. Kauff 医师、Sheila Hafter Gray 医师、Jerome.S Blackman 医师及 Elise Snyder 医师，和他们在专业学术层面上的关系帮助我不断发展自体，成为更成熟的自己。在此要特别感谢李孟潮医师将此书推荐给我们翻译，同时非常感谢中国轻工业出版社“万千心理”的孙蔚雯编辑对我们的大力支持。

梁凌燕

知心者心理中心

2011年2月



理论还没有恰当地把布伯 (Buber) 的“我-你”关系概念化, 两人同时是对方的自我和客体, 而且以这种方式, 随着关系的发展他们作为现实中的个人, 也均不会离开这种关系。这就是在良好的婚姻和友谊中所发生的。温尼科特 (Winnicott) 描述它始于好的母-婴关系的演变模式中。这就提出了基本的问题: 我们能在多大程度上了解他人以及被他人所了解? 心理治疗就是为那些不能在正常生活中实现这种了解的患者寻求解决的可能性。这提出了一个温尼科特……说精神分析还没有承认的问题: “没有了疾病, 生活是什么?”

——Harry Guntrip

《分裂样现象、客体关系与自体》(*Schizoid Phenomena, Object Relations and the Self*, 1969)

前 言

本书研究了我們每一个人一生中依赖于他人的方式以及从他人那里获得自我形象的方式——这永远依赖于我们与他人的关系，同时也依赖于我们自己独特的创造。在研究中，费尔贝恩、克莱因和温尼科特的理论是我的理论观点的基础，我的理论基础是从他们那里学到的，一些来自于他们的著述，一些来自于他们授给我的知识和对我的督导，一些来自于同道和对彼此的帮助。这里，我列出一些最令我感激的人的名字。

起初，我在马萨诸塞州精神卫生中心、波士顿的贝丝以色列医院以及华盛顿特区儿童医院的国立医学中心长期接受精神病学培训的指导。对我早期职业最有影响的学习岁月是在伦敦的塔维斯托克中心（Tavistock Centre）度过的。在随后的岁月里，那里的许多老师和同道给予我持续的影响和支持。我也很感激华盛顿精神分析研究所的老师和同道，在我接受儿童和成人精神分析的培训中，他们给予我支持和教导。在过去的15年中，华盛顿精神病学学院的同道和学生对我的工作做出了巨大的贡献，特别是 Mauricio Cortina、Justin Frank、Macario Giraldo、Joseph Lichtenberg、Gerald Perman、Charles Privitera、Kent Ravenscroft、Charles 多年来一直都与 I 分享着他们的理论和临床兴趣的各个方面。

在探索自体与他人关系的各个方面，我吸收了许多作者和临床医生的观点，他们对我的想法和工作的深远影响，远非参考特定的口头或书面评论所能及。他们中有 A. H. Williams，从我在塔维斯托克学习时起，他就是我的导师；稍后是 John Sutherland，他对精神分析的热爱、对其应用的奉献及他个人对费尔贝恩理念的知识的了解，永远是我学习的榜样。还有许多人，他们对我的影响来自于和他们个人的接触及阅读他们的著作：塔维斯托克诊所的 Henry Dicks、John Bowlby、Harold Searles、Joyce McDougall、

VIII 重寻客体与重建自体

Thomas Ogden、Vamik Volkan 和 Christopher Bollas。他们的写作不仅扩展了理论的各个方面，同时也丰富了治疗师的个人经验。Robert Stolorow 及其同事从自体心理学的角度探索了主体间性。斯蒂芬·米切尔（Stephen Mitchell，1988）对理论的提升和探索对我试图探索的内容有特殊的影响。毫无疑问，源自约翰·鲍尔比（John Bowlby）传统的丰富的婴儿研究，包括 T. B. Brazelton、Robert Emde 和 Daniel Sern 等人的研究，也对我的研究有影响。近期，我从担任华盛顿精神病学学院客体关系理论与治疗客座主席的项目中也获得了特别的鼓舞。通过这个项目，我的同事和我一起教授、学习了许多英国治疗师的观点，这些英国治疗师的影响遍及这项工作，他们是 Christopher Bollas、Nina Coltart、Dennis Duncan、Earl Hopper、Isabel Menzies Lyth、Anton Obholzer、Adam Philips、Hanna Segal、Elizabeth Spillius、John Steiner、John Sutherland Arthur 和 Hyatt Williams。他们向我们的全体教员和学生给予了同辈的激励，并形成当前重要的影响力。最后，也是最重要的，我感谢我的妻子——吉尔·沙夫（Jill Savege Scharff）——的帮助，她是我重要的同事，有时也是我的合著者，她的支持、有判断力的阅读和编辑以及耐心，不仅使本书的完成成为可能，而且对它的最后定稿做出了难以估量的贡献。没有她，就没有此书。

我感谢华盛顿精神病学学院信托委员会的支持，特别感谢 Joe Oppenheimer，一位老朋友，他过去是委员会主席。感谢副主席 Christopher Bever 医生，他们对我写作此书给予了温馨的支持。感谢学院的行政人员，他们的才能使我在写作本书时，日常事务运作如常。感谢我的助手 Deby Ziff、Jo Parker 对本书的支持，Gloria Parloff 帮助编辑了第十一章。Pearl Green 使我们的家庭生活继续进行下去，Zoe Xanthe 和 Daniel 容忍了我的神不守舍以及父亲对他们的忽略。Fran Langley 出色地完成了用图画来描述理论的工作。

Jason Aronson 再次成为了我的努力的热情支持者，没有他一贯的支持，我将难以完成此书。我感谢 Adelle Krauser 和 Judith D. Cohen 给予的编辑指导和协助。

最后，我感谢我的患者，他们对本书和我的生活的贡献在本书的每一页上都有体现。我竭尽所能隐去他们的身份，同时向读者传递出我从他们那里所学到的东西。如果有些人读到并认出他们——尽管出于匿名保护，需要把他们的经历小说化和合并——我希望他们会感到我们经历的精华部分已被如实地传递出。出于学术的和教育性的职责，我希望他们能够忍受此时我泄露自己的经历，而没有在治疗期间向他们显露。

我希望增加一些内容来丰富有关客体关系的思考和这方面的写作的传统，它们源自我的儿童和家庭治疗、团体关系咨询、婚姻和性治疗的经历，所有这些在生活中及在治疗中与人的持续互动都给了我关于我们自己的观点。这种世界相互作用的观点不仅给家庭治疗、婚姻治疗和团体治疗带来了生机，而且要把它们整合到个别心理治疗和精神分析中去。与他人的相互作用形成了我们人格的基石。自体与客体内化的动态关系构成了我们自己。我们依次把自己的内在世界外化到外部关系中，它反过来又影响我们的内在结构，贯穿我们成长的过程。这种相互塑造和更新的循环永无止境，如同构成梦的原材料一样，它们创造了丰富的日常生活，也使咨询工作充满了艰辛。

目 录

第一部分 心理治疗中的自体 and 客体.....	1
第一章 亚 当.....	3
作为移情的梦	4
关于分析师的梦的交流	5
第二章 自体 and 客体相互作用	7
纠缠的自体 and 客体	11
客体中的自体	12
自体 and 客体	19
自体内的客体	20
自体 and 客体互相抱持	22
第三章 情境 and 焦点移情及反移情	23
费尔贝恩对人格客体关系理论的贡献	24
梅兰妮—克莱因的贡献	30
温尼科特的母亲 and 婴儿	35
温尼科特的真假自体	37
调和温尼科特的过渡现象 and 比昂的容器与被容纳之物	37
治疗过程	39
移情 and 反移情	40
当前关于移情 and 反移情的一种观点	43
情境 and 焦点移情	43

	患者和治疗师的关系	46
	联合治疗中的移情和反移情	47
	适当的治疗进展	47
第二部分	在与客体的关系中治疗自体	53
第四章	运用移情与反移情理解夫妻间的	
	投射性和内射性认同	55
	初始的反移情	57
	再现共同治疗的反移情	60
	修通反移情	63
	澄清这对伴侣的嫉妒和性关系	68
	共同治疗与反移情	76
第五章	青少年心理治疗中内部客体关系的改变	79
	塔米幼年的治疗	80
	青春期治疗的经过	84
	塔米重新“找到了”她父亲	90
	新的自体和与母亲的新的关系	93
	结束治疗	96
第六章	屏蔽记忆的治疗性转变	99
	最早的记忆	100
	童年后期的记忆	103
	青春期记忆	105
	成人记忆的歪曲	106
第七章	治疗中自体的出现	109
	表达自体: 费尔南多·冈萨雷斯的例子	110
	建立可恢复的自体	121
	重新找到治疗师的自体	123

第三部分 梦的客体关系	125
第八章 作为自体 and 客体间交流的梦	127
费尔贝恩发现梦描绘了自体 and 客体的结构.....	130
梦作为人际交流的方式.....	132
家庭的客体关系.....	133
投射性认同和潜意识交流.....	134
梦的移情含义.....	134
梦作为个体治疗中的人际交流方式.....	135
夫妻评估中的梦.....	139
团体和机构环境下的梦.....	143
社会和文化交流中的梦.....	146
第九章 婚姻治疗中的梦	149
克莱夫和莉拉: 拉近距离.....	149
雪莉和山姆: 分析关联的梦.....	161
唐和玛姬: 一对准备结束治疗的夫妻所做的关联之梦.....	167
第十章 青少年家庭治疗中的梦	171
不情愿的带入.....	172
“我成长时父母没有注意到”.....	179
萨莉个体治疗中的梦.....	185
第四部分 自体 and 客体	191
第十一章 俄狄浦斯重返家庭	193
婴儿在家庭中的发现.....	194
内在父母客体.....	197
俄狄浦斯家庭.....	198
维勒一家.....	204
第十二章 孩子和成人在家庭中的角色关系	217
此刻的情感拍档.....	220

孩子是个还不完善的主体	222
父母是引导者	222
孩子和成人：相同点和不同点	223
孩子成为容器	225
辛普森一家	228
赎罪引导着成长和分化	236
分化的要素	238
孩子和成人的内部家庭是不同的	239
治疗师的角色和情感的位置	240
第十三章 生命发展中自体与客体的交织	243
法国女孩奥维莉特	245
霍姆斯一家	246
父母发展障碍在青少年身上的重复	251
第五部分 通过重寻客体找到自体	253
第十四章 治疗师的客体关系	255
米尔斯太太和史密斯家庭	255
治疗师独特经历的作用	260
脆弱性和学习	262
第十五章 客体重寻及自体重建	263
桑德拉	263
治疗目标	271
夏娃面临治疗结束	272
第十六章 结语：通过我们的患者重寻我们的自体	281
译后感言	285
参考文献	287
索引	299



第一部分

心理治疗中的自体和客体