

心理咨询与治疗系列教材

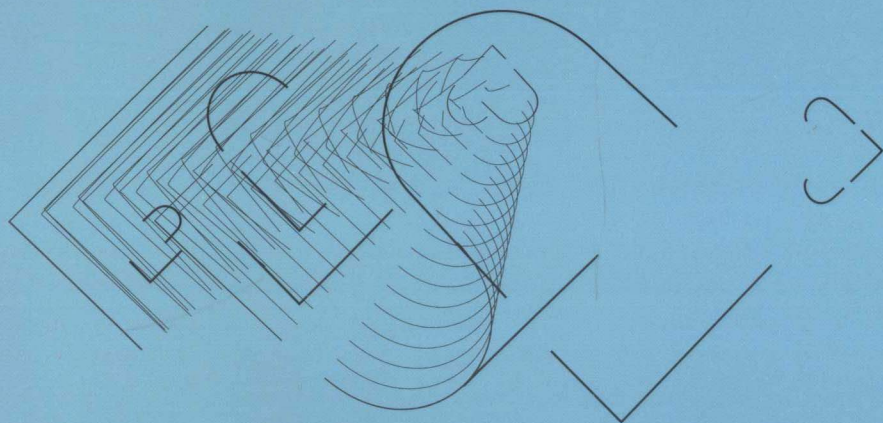
心理综合咨询实务

(第3版)

[英] 黛安娜·惠特莫尔 (Diana Whitmore) 著

姜飞月 译 方双虎 审校

Psychosynthesis Counselling in Action
(3rd Edition)



心理咨询与治疗系列教材

心理综合咨询实务

R395.6

(第3版)

0240

[英] 黛安娜·惠特莫尔 (Diana Whitmore) 著

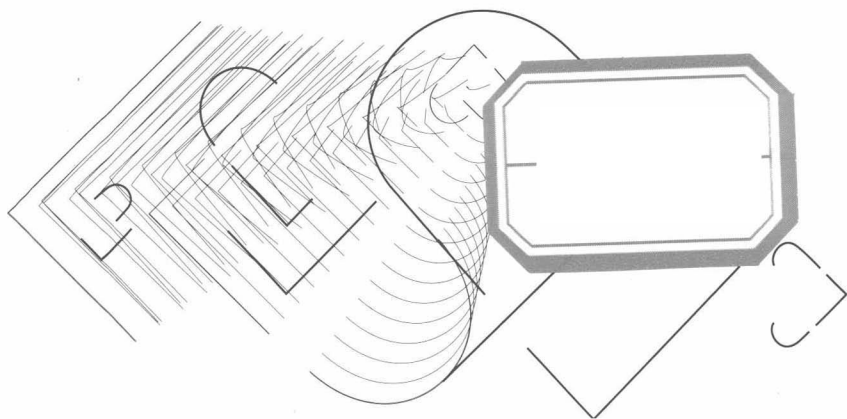
姜飞月

译

方双虎

审校

Psychosynthesis Counselling in Action
(3rd Edition)



中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心理综合咨询实务 (第3版) / (英) 惠特莫尔著; 姜飞月译. —北京:
中国人民大学出版社, 2012. 11
心理咨询与治疗系列教材
ISBN 978-7-300-16665-0

I. ①心… II. ①惠… ②姜… III. ①心理咨询-教材 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 270802 号

心理咨询与治疗系列教材

心理综合咨询实务 (第3版)

[英] 黛安娜·惠特莫尔 (Diana Whitmore) 著

姜飞月 译

方双虎 审校

Xinli Zonghe Zixun Shiwu

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

规 格 148 mm×210 mm 32 开本

版 次 2013 年 1 月第 1 版

印 张 6.75 插页 1

印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷

字 数 181 000

定 价 18.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

1545410

序 言

Foreword

心理综合咨询实务

领悟。咨询中的每个步骤和每次努力都是为了这一刻：脸部放松，眼睛发亮，恍然大悟后微笑。当紧张和怀疑消失后，你的患者会从一个新的角度来看待他自己的人格和生命。他会有一种轻松感，或者说是感激。

也许，作为一名咨询师，你已经身经百战，遇到过不计其数的抗拒。这曾让人感到艰难，让人不胜其烦。但现在，所有这一切都已成过去。一种咨询师和患者都一直追求的全新认识出现了。

何为领悟？它是怎样产生的？尽管很多人都提出了各种假设，但没有人真正了解它。要促进对它的理解和转变，与其说是一种技术知识问题，不如说是一种直觉和经验。

你可以将它比作滑雪。好的滑雪者知道怎样轻松地转弯，怎样准确地平衡身体，如何优雅地在斜坡上做动作，而“周末滑雪者”则可能重重地摔跤，栽倒在厚厚的积雪里，给自己制造一堆麻烦，甚至会给其他人带来危险。

心理咨询领域与此类似。有些人自诩为咨询师，试图使其患者接受他们的观点，或者潜意识里将患者的问题归咎于患者自身。这些人自认为是伟大的救助者，带着自己的情绪侵入患者的生活，对他们的抗拒感到愤怒，或对他们的痛苦感到心烦，严厉地评判他们，或强迫他们改变，因此使处在困境中的患者更加困惑。这些人就是助人职业中的“周末滑雪者”。

而另一些人则像滑雪冠军：他们在正确的时间做出正确的举动。他们滑过凹凸不平的路面，轻松地应对患者内心世界的危险。他们唤起患者自身的优势资源，帮助他们成为他们自己所选择的那种人。

Ⅷ 黛安娜·惠特莫尔一定属于第二类人。多年来我一直与她一起从事心理综合咨询专业人员的培训工作。我无数次地看到她与受训人员在一起时灵感的闪现，也看到她陪着这些人克服障碍，步入自由王国。

不要期待通过阅读此书便能学会她的技艺。那些技艺是难以言传的。但是你可以期待如下好事的出现：如果你对咨询感兴趣，那么这是一个良好的起点；如果你正在学习成为一个咨询师，那么本书将会给你一种平衡的视野，帮助你展现最好的一面；如果你已经在此领域工作，那么你可能会发现新的风景和令你惊喜的前进方向。

心理综合咨询是一种创新。它是一种充满活力的实用主义取向，旨在便利而快速地得出结论。它强调意志以及人类选择的能力；它充分地利用想象力；它承认人类超个人领域的存在——灵感、敬畏和欣悦；它鼓励患者以自己的方式采用各种具体的技术来解决问题。

所有良好的咨询都有着严格的要求。一名优秀的咨询师必须清晰地、轻松地感受内心世界，沉着地面对痛苦和愤怒，有效地处理意外情况，但最重要的是开放且接纳他人。

最终，在解决所有困境和满足所有要求之后，人们会发现咨询也是所有咨询中美好的一面。帮助人们发现自我、做出决定和改变

态度是一种创造性的行为。我一再强调，你面对的是生命中最复杂的问题：我为什么存在？我怎样才能克服痛苦和孤独？什么是爱？我应该走什么样的存在之路？

《心理综合咨询实务》一书对我们应对咨询所面临的挑战，欣赏咨询的美好，作出了巨大贡献。

皮耶罗·费鲁奇博士
于罗贝托·阿萨吉欧力心理综合研究中心
佛罗伦萨

第三版自序



Preface

心理综合咨询实务

自从本书第一版面世以来，国际心理综合领域发生了 Ⅸ
两件重要的事情：一是进一步加深并详细描述了我们将称为
“超个人心理学”的理解；二是人性追求美好的需要以及
产生幸福感的需要都急剧增加。从我们持续恶化的社会问
题到危险的基因工程，从我们不断减少的自然资源到日益
增长的侵犯人权行为，今天的人类不得不应对不断加剧的
压力。不可否认，自本书第二版出版后，全球化增加了我
们的互相联系。同时，我们面临的挑战是恐怖主义以史无
前例的规模出现。我们看到，我们的国家以令人怀疑的动
机对有争议的地域发动战争。不安全感、不稳定和恐惧
感——不管是现实的还是想象的——比过去更能支配我们
的意识。今天，我们的生活更急切地需要一种积极的方式。
在喧闹和斗争中，我们需要在内心寻找一个角落，这里没
有被喧闹打扰，依然平静，最重要的是，在这里可以用乐
观和友善的方式理解我们的生命和世界。我并不想妄自尊
大，但我相信这本书在今天要比初次面世时更被人们

所需要。这不仅是为了处理患者目前的问题，也是为了使人们认识到人生最终是一种精神的经历，在集体意义上来说，这意味着我们与其他人相互连接。全球化对我们生活质量的影响越来越需要心理咨询做出应对。由于本书包含大量以心理学知识为基础的、面向个人问题的实践案例，所以我衷心建议大家特别关注第6章和第7章，这两章可以加深我们对超个人的理解，能够帮助我们处理那些相似的问题。

X 由于心理综合论是一个广泛的视角，涉及个人、人与人、社会、全球和宇宙的发展，所以它很难被定义为一种咨询模式。面对人类灵魂时，这种方式令人敬畏。即便不是如此，也至少可以说，它提到了策略及其应用。心理综合试图培养患者的自我，没有什么治疗成就或者连续的步骤足以描述这一过程。这对本书而言是一大挑战。

作为一种疗法，心理综合尽管有大量的原则、模式和技术可供使用，但并没有试图解释生命和人类发展的奥秘。它重视黑暗的时光如同重视欢乐的时光；它鼓励我们即使没有安全保证也要拥抱未知；它尊重困惑的创造性而不是已经确定的事情。最重要的是，它乐于接受打破我们固有连接模式的意外情况。心理综合的创建者罗贝托·阿萨吉欧力曾说：“我们的工作假设是，进化是一种‘合理的赌注’。”他要求学生要勇于提出假设，严格验证它的正确性。在30年的心理综合实践中，我一次又一次地从人类自我治愈和重建精神的能力中得到启发。这个赌值得打。

这本书也是写给敢于打这个赌的人们的，不仅包括咨询师也包括患者，希望能促使他们寻求令人满意的生活和职业。

在心理综合咨询中，对超个人的更多理解使我们可以更好地满足以上需求，即丰富心理学和帮助那些寻求咨询的人。我们已经扩展了对个体心理创伤和疾病的解释模式。当面对患者的问题时，大多数心理学理论试图用过去的创伤经历或者患者过去的经验背景来解释。尽管患者的经验水平值得研究，但这并不能带来真正的治愈，带来幸福感和成就感。詹姆斯·希尔曼在他的畅销书《心灵密

码》(1996)中,提出“父母的谬误”这一假设。也就是说,认为一个人生活中的磨难仅仅是其童年生活导致的结果是错误的理解。假设一个人仅仅是本性或者教养导致的结果是错误的。对个体的痛苦,我们可以追求一种完全超个人的解释——我们痛苦(不管是否是自身原因)的最根本原因是我们已经忘记了我们究竟是谁。我们痛苦的真正来源可能就在于这种“遗忘”、背叛、缺乏与本性或自我的连接,有意义的生命之旅适用于我们每一个人。

心理综合领域有一种逐渐增长的趋势,即重新认识病态,在某种程度上可以通过生活与我们的心灵之旅紧密相连,而不是成为一
种阻隔和障碍。这里意指我们每个人都在旅途之中。我们每个人都
要面对挑战,克服障碍以实现自我。这种背景将会解释我们或者患
者的境遇,并为之带来各种意义。在这种意义上,我们的心理症状
可以作为一种象征——形成某种透明状态的象征。这种象征状态是
引导我们治愈而不是消除某些障碍以获得康复。 XI

我们可以称之为隐藏渴望原则。如果我们感到无能为力,则可能是我们感到缺乏表达真实自我的能力。如果我们感到沮丧,则可能是我们没有与真正自我本质相连所表现出的症状。如果我们失去所有珍贵和美好的事物,如果我们背叛最深处的本我,那么我们当然会感到沮丧。我们如果失去本性的富足,可能就会不顾一切地试图通过物质财富的获得去得到它。譬如下面这种对欢乐的理解。我们试着重新体验生存的快乐,通过做一些能给我们带来快乐的事情与我们自己保持连接,如酒精、毒品、强迫工作。我们通过它们寻找狂欢,但这只是物质上的欢愉,是虚幻的。

这当然不是说我们不探究和治疗童年创伤。心理综合咨询看上去与其他形式的咨询,如心理动力学、患者中心疗法或者完形法,非常相似。也许我们经历过的创伤痛苦是为了强调这种放弃我们曾拥有的自由、秩序和美好——失去最珍贵的东西,也就是与自我失去连接带来的更深层次的痛苦。所有的咨询最终都为了完成自我的恢复。疾病来自对自我的否认。

今天的心理综合理论家和实践家提出了超越/内在原则。在咨

询过程中，患者会重新发现或者重新与真实自我建立连接，他将会超越生活现实，以一种更宽、更高的视角看待困难。尽管有许多需要我们努力克服的困难，但我们也可能经历一种生命基本的舒适感。在咨询的其他时间里，我们可能看到自我深深地隐藏在某些我们一直试图解决的问题中。不同程度的拥抱自我的旅程都会有治疗和改变的作用。过程中的每一时刻都包含成长的机会。在这种意义上，我们是无处可及的——没有终极的、永久的心理健康之果，只有这一旅行以及旅行中自身的投入。我们就在每一次呼吸间存在和成长。

XVII 最后，治疗关系被视为最重要的因素，可以出人意料地重建我们与自我的连接。这种“我”或者同一性的经历带给我们深入连接自身的经验，使我们走进内心深处，寻找自我的本质。正是这种“我”将我们每天的经验与存在感或者个人自我连接在一起。这种“我”——自我的连接带给我们一种持续感，带来我们内心的共鸣，是一种内部心理移情连接。

很多寻求心理咨询的人都是因为与深层自我、内部移情失去了连接。心理综合咨询师会通过患者的相互关系、同感和接纳，对患者做出反馈。这反过来也为患者提供了可以内化的模式——这种模式能够完全证实，不管他的问题和疾病是什么情况，他都是核心的、有价值的人。对患者而言，毫无疑问，这不正是他的困境和问题。咨询关系提供了一种容器，包容患者的一切，包括负面的和正面的，使他可以找到持久的存在感。

目 录

1 心理综合咨询的方法 / 1

- 心理综合咨询的目标 / 4
- 心理综合咨询的水平 / 6
- 心理综合咨询的超个人层面 / 12

2 心理综合咨询师 / 17

- 心理综合咨询的背景 / 17
- 咨询师 / 20
- 心理综合咨询师的态度和功能 / 27
- 咨询师的治疗风格 / 36

3 心理综合咨询的基本技术 / 45

- 体验式治疗工作 / 46
- 协调认知与意志 / 46
- 宣泄 / 48
- 技术 / 49

4 诊断与评估 / 63

- 初次会谈 / 63
- 建立工作假设 / 68
- 总结 / 74

5 咨询的初始阶段 / 77

第一部分 / 77

第一部分之后 / 81

长期的生活模式 / 82

从属人格的冲突和有限的认同 / 85

自我认同和精神自由 / 97

6 咨询的中期阶段 / 101

自我认同：“我” / 103

蜜月期的结束 / 109

总结 / 121

7 超个人层面的咨询 / 122

超个人心理学 / 123

自我和超意识 / 125

超个人在咨询中的价值 / 128

超个人背景 / 129

超个人咨询中所使用的技术 / 137

精神智能：范式转换 / 142

痛苦和危机的创造性应用 / 144

进步与退步的痛苦和危机 / 147

当今世界形势 / 149

渴望和阻抗：升华的压抑 / 150

结论 / 154

8 咨询的最后阶段 / 156

未完成的事件 / 157

患者未来的生活方向 / 158

咨询过程的最终评估 / 160

与咨询师的分离 / 160

结论 / 162

9 南希：个案 / 164

初次会谈 / 164

南希的背景信息 / 167

咨询的初始阶段 / 169

咨询的中期阶段 / 173

咨询的最后阶段 / 179

参考文献 / 183

附 录 / 186

基本自我认同 I / 186

基本自我认同 II / 187

索 引 / 189

心理综合咨询的方法

罗贝托·阿萨吉欧力是心理综合的建立者。那么究竟是什么促使他发展出了心理综合？他有怎样的背景？他是什么样的人？

- 1910 年，他还是一个年轻的医科学生，他热情地把西格蒙德·弗洛伊德的分析心理学介绍给佛罗伦萨的教授，此后却对这一学说进行了严厉批判。

- 1927 年，他提出心理治疗的目的是接触同一性的深层次中心——自我，在除去障碍实现自我时，促进其展现。

- 在病理学主导的心理学占统治地位的时代，他以乐观的态度看待人性，而且将这种观点持续了 60 年。

- 他敢于强调灵魂——人类的精神存在，假设它是心理健康的源泉。

- 他认识到对意义和意志的需求，是人类存在和幸福的基础。

- 他把生命视为发展和演变的进化之旅，把问题看作帮助展现这一旅程的机会。

- 他既把人视为拥有独特品质的个体，也把人看作与他人、环

境紧密连接的综合体。

- 他主张潜能的积极唤醒在神经官能症和病理学治疗中的必要性。

- 他注意到，人们不仅会压抑自身不能被接受的方面，而且还会压抑更大的冲动，如直觉、利他、创造性灵感、爱和快乐。

2 我们将阿萨吉欧力置于他的历史背景中是很有必要的。作为一个年轻的医学博士，他处于那个时代的全盛时期，那时爱因斯坦在贝尔尼提出了相对论，弗洛伊德在维也纳开创了精神分析，詹姆斯·乔伊斯在的里雅斯特改革文学，荣格在苏黎世创立了分析心理学，列宁在苏黎世阐述了俄国革命，海德格尔在弗里堡正准备发展存在主义。大多数伟大的知识革命都是在这段时期的欧洲中部创始的，每个地方都孕育着新的思潮。

除了西方医学和心理分析训练之外，阿萨吉欧力还研究了世界主要的宗教，特别是接触了一些印度教、佛教和基督教的传统习俗。他是马丁·布伯（Martin Buber）的朋友，在犹太教徒中很有名望。他练习过哈他瑜伽和王瑜伽，即身体和心灵的瑜伽。他深受东西方有远见的方法论的影响，在19世纪初期的30年中，积极投身于新思想的大爆发中。

1910年，尽管才二十出头，罗贝托·阿萨吉欧力已成为第一个在意大利开始展开实践的心理分析学家。在这一时期，他在苏黎世接受布洛伊勒（Bleuler）病理学训练，布洛伊勒首次对“精神分裂症”进行了定义，他是最早接受心理分析理论的博士之一。阿萨吉欧力在那里遇见了荣格，并与其建立了一生的友谊。

广泛的人际交往成为阿萨吉欧力理论的重要背景。其中包括：俄罗斯神秘主义者邬斯宾斯基（P. D. Ouspensky）、德国哲学家赫尔曼·凯泽林（Hermann Keyserling）、印度诗人罗宾德拉纳特·泰戈尔（Rabindranath Tagore）、苏菲派神秘主义者因哈亚特汗（Inhayat Khan）、禅宗学者铃木大拙（D. T. Suzuki）、心理学家维克多·弗兰克尔（Viktor Frankl）——存在主义分析疗法创始人，以及罗伯特·德苏瓦耶（Robert Desoille）——有指导的白日梦技

术的创立者。这些交往，不管是在他与心理分析领域分离之前还是之后，都激发和促进了他广阔的视角和想象力的产生，这一过程被称为心理综合。

阿萨吉欧力尽管深受其对弗洛伊德的研究以及对潜意识状态探究的影响，但很快变得不再满足，并积极探究人类本质的更深层。30年后，他的理念得到心理学家马斯洛的赞同。马斯洛主张，人们不能根据人类的病理学推断或研究病态的灵魂得出关于人性的全面结论或理论，而是应该研究最伟大、最辉煌时的人类。

尽管心理综合的根源在心理分析，但它已经超越了之前的两大心理学流派——行为主义和心理分析。弗洛伊德关于潜意识的理论强调儿童期经验对成人行为的影响。行为主义着力于机能失调行为，试图用社会接纳的、几乎没痛苦的适应行为取代它们。然而，在20世纪50年代后期，心理学领域发生了一次根本转变，这次转变至今没有完全融入传统的心理学——第三和第四势力的出现，即人本主义心理学和超个人心理学。³

人本主义心理学促进了早期局限于病理学的心理学转向认为人类拥有成长能力的运动。这一流派研究自我实现的人和心理健康，阐述一种健康的、机能充分发挥的人的模式。它强调潜能的激发和更高的价值，以及增强内心积极美好的一面。1910年兴起的心理综合理论也有类似的观点，而且它在这些方面有更大的发展，因而获得了更多的认同。

沃恩（Vaughan，1985：102）告诉我们：

心理病理学的医学模式提供了一些减轻心理疾病的某些生物学状态的方法，行为主义心理学发展了一种测量、控制和预测行为的重要技术。人本主义心理学提供了一系列令人印象深刻的情绪发展技术，认知心理学致力于超优异的心理层次。存在主义心理疗法应对各自孤立的存在问题，但是人类经验的精神维度被传统的心理学和心理病理学大大地忽视了。

诞生于20世纪60年代后期的第四势力——超个人心理学，为

心理学带来了进一步的发展。它扩大了健康的范围，使之包括对意义和价值的追求；扩展了心理学研究的范围，使之包括个人经验和超越的志向，以及自我超越的康复潜能。例如，安吉亚尔（Andras Angyal）不仅致力于个体的自主需要，而且还致力于个体对更完整的和谐、统一的经验的需要。

超个人心理学认识到，完整的人格不仅是心理机能的平衡发展，还包括人类相互交流的经验，以及对那些有利于培养潜能的社会条件的认知。这种进一步的发展不仅强调个人的自我控制和责任的力量，也强调全面思考和想象的创新能力，这些都与心灵需要、终极价值和神秘经验有关。随着这一新领域的发展，它越来越强调超个人经验的实现问题。

心理综合作为超个人心理学的主要势力之一，通过假设存在更深层的同一性中心——自我——我们最重要的存在，拓展了个体心理学和个体性的范围。它包括并超越了我们个人的日常意识，提高了生命的方向感和目的感。这就是自我假设，一种重在创新潜能开发的价值假设，以及每个个体都有生活中的目标的假设，这是超个人心理学与人本主义心理学最大的区别。在超个人水平上，我们发现了人作为人的许多重要方面，如利他行为、创新和艺术的灵感、对美的认识、直觉、对宇宙和我们身处之地的好奇心，以及生命的普遍意义。

我们可以把这四种心理学势力视为一种发展过程，每种势力都代表着一种进步和对之前的超越。孤立地来看，它们各自形成了独一无二的心理学，都有各自的贡献和治疗系统。如果将其定义为一种进步的表现，那么每种势力都有自己的优势，包括之前理论的最优秀部分。心理综合在进一步探究人类生命的价值、高峰体验和人类神圣本质的同时，试图囊括每种心理学势力的基本要素。



心理综合咨询的目标

阿萨吉欧力认识到并发展了心理综合中两个相互依赖和相互作