


日益亲近

Every Day Gets
a Little Closer: a Twice-Told Therapy

——心理治疗师与来访者
的心灵对话



【美】Irvin D. Yalom, Ginny Elkin 著
童慧琦 译 曾奇峰 审校

 中国轻工业出版社

日益亲近

Every Day Gets

a Little Closer: a Twice-Told Therapy

——心理治疗师与来访者的心灵对话

【美】Irvin D. Yalom, Ginny Elkin 著

童慧琦 译

曾奇峰 审校



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

日益亲近: 心理治疗师与来访者的心灵对话 / (美)
雅罗姆 (Yalom, I. D.), (美) 埃尔金 (Elkin, G.) 著;
童慧琦译, 曾奇峰审校. —北京: 中国轻工业出版社,
2008.1

ISBN 978-7-5019-6160-3

I. 日… II. ①雅…②埃…③童…④曾… III. 精神
疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 150644 号

版权声明

EVERT DAY GETS A LITTLE CLOSER: A Twice-Told Therapy by Irvin D. Yalom
Copyright © 1974 by Basic Books, A Member of the Perseus Books Group
Simplified Chinese translation copyright © 2008 by China Light Industry Press
Published by arrangement with Basic Books, a Member of Perseus Books Group
ALL RIGHTS RESERVED

总策划: 石 铁

策划编辑: 徐 玥

责任编辑: 朱 玲 徐 玥 责任终审: 杜文勇

版式设计: 刘志颖 责任校对: 万 众 责任监印: 吴维斌

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: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年1月第1版第1次印刷

开 本: 660 × 980 1/16 印张: 20.00

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6160-3/B · 136 定价: 36.00元

著作权合同登记 图字: 01-2006-6486

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.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
60783J6X101ZYW



雅罗姆 国际著名心理治疗大师

金妮 富有写作天赋的少女，被精神病学
贴上了“精神分裂”的标签

在尝试了各种治疗方法后，金妮走入了雅罗姆医生的私人治疗。睿智的雅罗姆医生提出，双方在每次会谈结束后分别写下自己最深切的内心感受。长达20个月的治疗之旅，印刻了雅罗姆医生与金妮共同探索心灵黑洞的真实足迹。

《日益亲近》应运而生。

你会发现，这个发生在30年前的故事，历久弥新。

这便是一切……

“工作”。

“爱”。

美国太平洋心理研究院临床心理学博士候选人

上海复旦大学医学院医学硕士

童慧琦



目 录

推荐序一——不确定之旅	1
推荐序二——超越设置	5
推荐序三——瞬间对话	9
推荐序四——他们的故事写在纸上	13
推荐序五——现代人的孤独与自我救赎	17
推荐序六——为了离别的纠缠	21
原著编辑序言	25
雅罗姆医生的序言	27
金妮的序言	37
I 第一个秋天 (10月9日—12月9日)	45
II 一个漫长的春天 (1月6日—5月18日)	85
III 夏天 (5月26日—7月22日)	123
IV 一个转瞬即逝的冬天 (10月26日—2月21日)	155
V 最后一个春天 (2月29日—5月3日)	197
VI 日益亲近 (5月10日—6月21日)	231
雅罗姆医生的后记	265
金妮的后记	295
译者后记	307

推荐序一

——不确定之旅

一口气看完《当尼采哭泣》、《叔本华的眼泪》，还有《诊椅上的谎言》，自然对《日益亲近》满怀期待。但是好不容易拿到手，却断断续续的，硬是读不下去，与这本书就是缺乏“亲近”感。

细想一下，也就明白了：那几本都是心理小说，而《日益亲近》是治疗实录，当然不一样。小说行云流水酣畅淋漓，总是有戏剧性的治疗效果，就像金妮幻想的，她一直期望会有一些有声有色的奇迹般的突破。小说中，实践辉映理论，技巧配合态度，深邃而又圆润，睿智而又练达，活脱脱地端出来一个大师，一个伟大的指挥家、演奏家，藏不住的，就那样光芒四射。

然而，在《日益亲近》中，大师消失了，他那么狼狈不堪，多少次黔驴技穷；治疗那么艰涩，长久地徘徊不前，“我三番五次地说着同样的话，但一切都是徒劳”，这就是大师？这本书简直就要让我对大师产生幻灭感，他还断了我的“愿景”：没有一个更“优秀”的我在某年某月某日等着我，大师都如此，我辈又能怎样，嘿！我的自恋损伤，情何以堪？

治疗实录记录的便是治疗的现实，那也是无法否认的心灵的现实。

“如同我常常蜷缩起身子，你常常让我舒展”。一边，金妮

说“我依旧是一块还没有吸足哀怜的海绵”，另一边，坚忍不拔的雅罗姆在拼命挤干、烘干海绵中的哀怜；一边是崩塌、疲软，一边是一以贯之的抱持；一边是永不放弃的亲密的焊接，而另一边是疏离的冰雨反复浇灭希望的火种，这是旷日持久的较量，这较量根植于金妮或雅罗姆或我们每个人内心，我们心灵深处有一双火眼金睛在作壁上观，终究有一天，在漫长的冬季之后，冰封的大地冒出嫩绿，坚硬的心变得柔软，警惕的眼神不再戒备……

一个被拘于心灵牢狱的囚徒被释放，一个“卑以自牧”的奴隶获得了解放证书，“渐渐地，不屈不挠地，变化之轮转动着，有时候我不知道我是如何在这中间发挥了一些作用的，但金妮就这样一点一点，慢慢地变着，慢慢地演化和成长着。”终究，有了一份确定，漂泊的船舶有了压舱石，坠落的身躯踏上落脚点，流浪的心灵找到了根据地，然后，我们可以去迎接更多更大的、猝不及防的不确定，诚如金妮所云：她能一跃就越过所有的琐碎之事。

同样，作为中国的治疗师，我们希冀大师雅罗姆给我一份确定，当我们自感缺乏足够的训练不能把自己武装好，而又不得不仓促上阵时；当我们在林林总总众说纷纭的理论流派面前无所适从时；当我挣扎于投射性认同的弥天罗网时；当我耗竭于长程治疗的飘渺无望时，我渴望那份确定，当我们饥渴地扑向西方治疗师时，我知道，我们在寻求认可，获得确定。真正挫败我们的便是治疗中的犹疑，那是来自我们内心深处的恐惧，一如金妮所说，我只呼吸一半，从不完全地将气呼出。

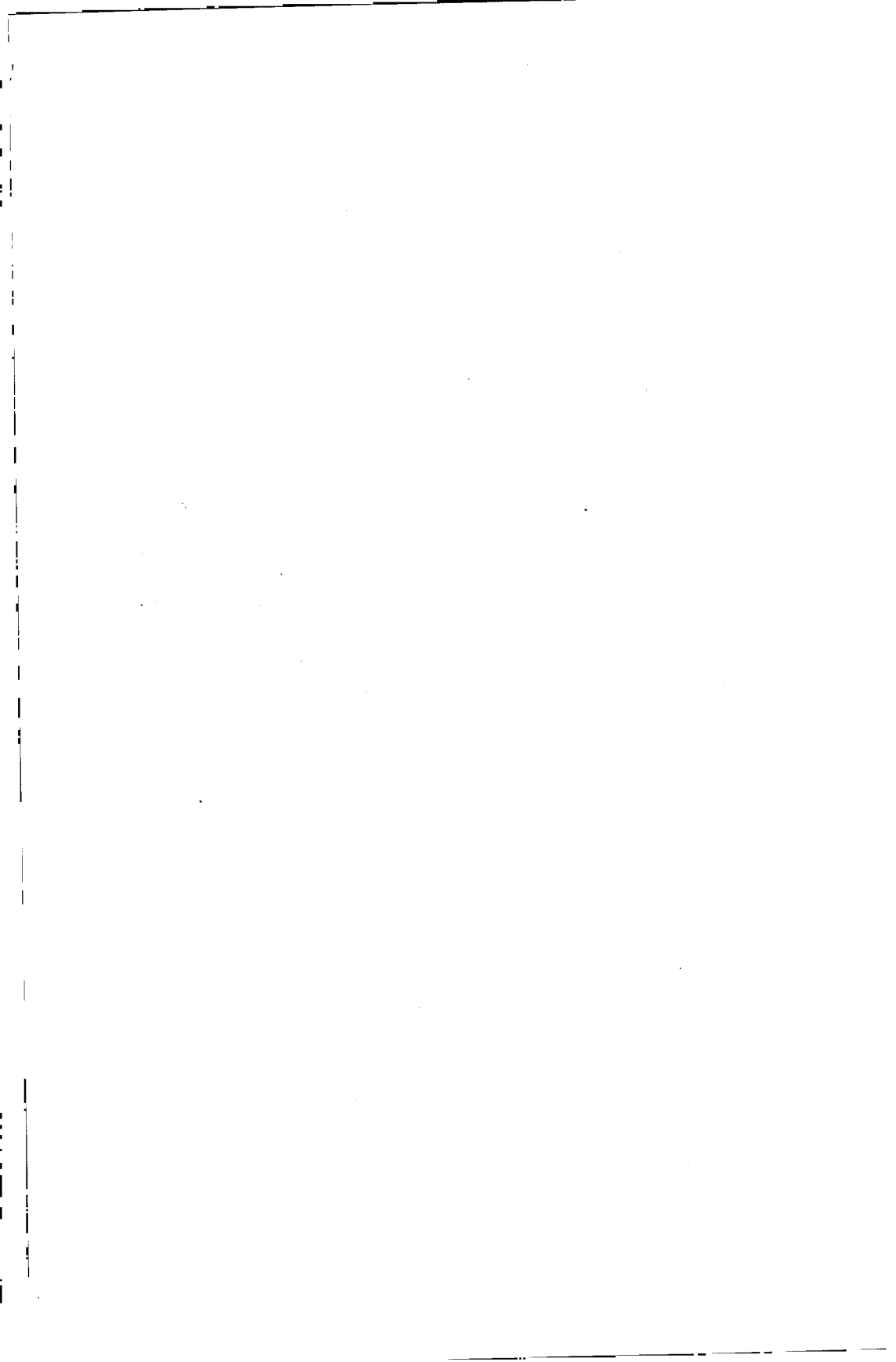
但是雅罗姆说：“能看到自己长期艰苦劳作的成果，哪怕就一次，也让人感觉真好。”原来雅罗姆也在盼望着确认，“我一

直记得这么多月以来，我在金妮身上花的时间和努力以及金妮所付出的艰苦工作。所有的一切都好像指向今天，一切都那么合适——金妮跟我谈过的所有问题，所有不可理喻的忧惧，所有她害怕说的话，害怕提及、害怕面对的事情，今天她在治疗中都面对了，而在过去的七天中她则独自面对了卡尔。当我想到我们所经历的一切，想到我们现在进展得这般快，我又一次开始相信我的工作，相信这种缓慢的、有时慢得另人难以忍受的、坚固的创建性的过程。”

这就是我在《日益亲近》中看到的：那一份确定源自内心，源自治疗师和来访者共同的缔造过程。

吴和鸣

武汉中德心理医院院长



推荐序二

——超越设置

一直以来，欧文·雅罗姆是心理治疗学界的一个异数，他的学术著作成了众多科学家艳羡的畅销书，而他的小说，甚至比畅销作家的书还抢手。我第一次看雅罗姆的小说，是在1998年，那时我还在奥地利美丽的小城茵斯布鲁克留学，当地的精神分析师、大学心身系主任舒斯乐教授（Schuessler）推荐并送给我的两本书《在红色的沙发上》及《当尼采哭泣》。在这些书中，雅罗姆跨越时空，将著名历史人物（尼采、布罗依尔、弗洛伊德）融合到治疗情景之中，将治疗师超越治疗界限、见诸行动的幻想发挥得淋漓尽致——让德高望重的老专家将病人膏肓的女病人治得鲜艳妖娆，最后双双私奔——这种置精神分析、乃至心理治疗学界所提倡的伦理道德于不顾，对其进行侧向、反向的解构触怒了国际上很多德高望重的专家。有人说，雅罗姆利欲熏心，利用病人的经济短缺情形为契机换取病人公开隐私的权利；有人说，雅罗姆做的案例像写小说，可小说中的诱人情节并非治疗中的真实情况；有人说，雅罗姆是用哲学的兴趣去验证病人的内心，最后把人引入尼采式的疯狂世界……

在1998年我刚入心理治疗这一行时，雅罗姆的小说就给我留下很深的印象：治疗师的见诸行动原来不能在实际的身体接触水平上进行，却可以在诸如文学的精神想像水平中实现。这不正是弗洛伊德在精神分析发展中的第二阶段所发现的秘密

吗：病人的内心现实永远大于真实世界！由此，他发展出自由联想的技术。

病人内心的愿望永远只有三种：当治疗师的爱人——和他/她结婚；学习心理治疗——当心理治疗师并超越他/她的治疗师；做一辈子病人——这样可以一辈子和治疗师待在一起。

前两种情形可以说是治疗师希望和矛盾的，第一种虽然职业伦理不允许，但治疗师常不由自主地陷入一种治疗的“虚拟恋爱”情景中，第二种病人虽然在进步，但常诱发出治疗师内心的竞争感，如此，治疗师会下意识地觉得自己该去做点什么。

针对心理治疗师这个在专业知性内功上和病人不对等的角色，弗洛伊德提出“设置”的概念。弗洛伊德认为，要避免治疗双方陷入“见诸行动”，需要良好的“设置”。经典的精神分析理论提出的“设置”常被弗洛伊德形容为外科手术前的消毒，一个技术高明的医生倘若未经消毒而进行手术，一定会因继发性感染而导致手术的失败，同样，一个毫无设置的、或者缺乏设置的治疗也会使治疗误入歧途。为此，弗洛伊德提出了所谓的“设置”的基本原则，即“匿名”、“中立”和“节制”，不过，有人对弗洛伊德治疗过的案例进行分析，发现一个有趣的现象，即弗洛伊德也无法全然执行这些他后来发展出来的设置原则，人们还发现，那些没有按他所谓“设置”而治疗的病人的效果比严格按照治疗规定的效果要好得多。

雅罗姆的小说最少描述的是最后一种情形，雅罗姆从不忌讳自己对治疗目的功利性的追求，那就是治好病人——哪怕侵犯（也许是“超越”）设置。在本书的序言中，雅罗姆这样写到：我强烈地感受到人生苦短。虽然我沉浸在当下的生活中，我还是强烈地感觉到腐朽之灵的观望与等待——那种腐朽，最终将

吞没一切生的体验，它让人难以忍受，却又有一种痛楚与美丽。

译者童慧琦在美国北加州学习临床心理学，有机会近距离接触雅罗姆本人（她曾参加由雅罗姆主持的读书会）。慧琦优美的文笔既是她多年来当文学青年的厚积薄发，也十分准确地传递了雅罗姆的情绪，让人觉得所有的病人是否都这么让人怜爱！

可我要说，在实际工作中，这并非真实的体验，这也许是雅罗姆本人，也是很多心理治疗师的幻想，即病人是充满着诱惑的，这样想，才能让我们实际上从事的这份吃力不讨好的工作在众人眼里变得轻松、愉快，作为治疗师的我们才会洋溢在“精神贵族”的情绪中忘记，自己其实是移情的一个虚无的产物！

这也是弗洛伊德惹的祸。弗洛伊德在《癔症的研究》中所描述的少女安娜·欧及少妇艾米尔·冯·恩均让人觉得心理治疗，特别是精神分析是一件浪漫的事情，病人是充满诱惑的，是罗勒莱的歌声，是农夫身上的蛇。

雅罗姆也说过，有时他与病人的治疗纯粹只剩下知性上的收获。当我的病人说出“我想你死，我想和你一起死，我想你周围所有的女性都被轮奸、被奸尸”这样恶毒的话时，我仍无法从知性上认为，这是她内心对坏的客体——而不是对我——在发泄。内心和现实层面均不允许我接受这种邪恶的念头，于是我对她说：上帝原谅你，而我决不原谅你！我做出停止治疗半年的决定。我以为，治疗师也是人，更应该让来访者体会到作为人的基本尊严和底线。即使病人的强烈反应实际上是对治疗师极富占有欲的爱所致，最后也要通过行动，而非仅仅用言语来促进其心理的发育。在这种情况下，治疗师的见诸行动可以

具有极强的示范性。

雅罗姆也曾在治疗一位因肿瘤化疗而失去一头漂亮长发、并陷入抑郁症的老年女病人时，毫不犹豫地说：“能让我摸一下您的头吗？”

道可道，非常道！

理论认为，我们是移情的对象，我们是时空错位的产物。雅罗姆也许是心理治疗界的行为艺术家，教会我们在学会众多理论后让自己像天体主义者一样变得不设防。

雅罗姆能！我们能吗？

施琪嘉

华中科技大学同济医学院
附属武汉市心理医院主任医师

推荐序三

——瞬间对话

2006新年的时候，我收到一张英文贺卡，卡面印着精美的佛像和经文。内容是由正在美国北加州的帕拉阿图读临床心理学的童慧琦用中文书写的。看着结构严谨、运笔流畅的中文书法自然贴切的镶写在美丽的英文贺卡里，让人有一种精致端庄的美感，仿佛中西合璧的童慧琦本人出现在眼前。

中国的心理治疗师都很自然的把慧琦当成自己人，而美国的临床心理学家也把她当自己人。因为她总是很自然地站在交叉点上热心地为两国的心理治疗事业牵线做事。如今她所翻译的这本书的作者，就是一位用站在治疗师和患者之间的交叉点上的态度看待人性的存在主义心理治疗大师——雅罗姆。用心理动力学的观点来看，她选择参加雅罗姆的读书小组和翻译他的这本反映医患交流的治疗记录，便是很自然的事情了。

心理治疗案例记录的珍贵，在于其能够反映一个人内心情感的真实流动。从迷离、恐惧、幻想和痛苦的挣扎，到逐渐变得清晰、沉稳、从容和自我接纳，犹如一部波澜壮阔的画卷在展开、在变幻。但这一切却又是无声无息地只存在于每个人的内心里。保护这种独特的状态，既是治疗对安全的需要，也是对人的这份尊重。因此，要是能将治疗之记录发表，首先应该感谢患者的勇敢和奉献，还要感谢治疗师的辛劳和创作才华。对于一个心理治疗师来说，要将这些记录以小说的形式来呈现，

既要有文学创造能力和坚持写作的毅力，又比小说家多承受一份约束和责任。

从大师的治疗案例，不但能看到他们理解内心世界的理论和方法，更重要的是呈现了他们对待生命的人性态度和探讨生命存在的思考方式。

阅读当年弗洛伊德的“少女多拉的故事”、“小汉斯”、“狼人”、“鼠人”等案例，我们能感受到一个开拓者的勇敢探索精神，阅读的过程就犹如追随他的足迹在心灵的迷雾中跋涉，每一段话都可能是经过认真探索的发现。弗洛伊德在探索中构建理论和开发技术，他的案例体现了一个伟人的睿智，同时也有与伟大气度不能分割的霸气和意志力。因而表现出来的是一个把治疗对象置于被观察的客体角色上进行分析和理解的态度。在治疗关系中，治疗师就是一个对患者移情反应的客观的解释者。他无须对患者表达自己的反移情。

从当年的弗洛伊德到今天的雅罗姆，心理治疗历经了逾百年的丰富和发展，不仅在理论和技术这一“术”的层面，而且是在人性的态度和思考方式这一“道”的层面上均有所体现。

这本雅罗姆的治疗记录，呈现出的不是教诲，不是指导，不是被分析和被治疗，而是让我强烈感受到的“对话”。对话是两个平等的主体之间的交流，这体现了治疗师的态度，就是承认患者的自主性和内在建设性力量的价值，也承受治疗师并非万能主宰者的现实局限。尽管我们建立治疗联盟是为了使患者有所改变，但改变不仅仅是以治疗师的意志为转移的，改变是建立在患者这一真实存在的人的心理资源基础上的。

在这部按时间平行呈现的患者与治疗师两个人同时的记录中，我们看到了两个主体在各自诉说。作为治疗师的雅罗姆没

有执著于自己的理论和个人经验，而是开放地将那些对他来说既可知，又不可知的内容给予接纳，再以既是探索患者的治疗者的立场，又以被患者探索的对象的立场，共同探讨治疗进程。他们即互为主体，同时又互为客体，犹如禅宗所谓的“空”的态度。这样，主客体的角色在瞬间不断转换，我们看到平行对照的记录中充满了共感，又包含着分歧。但相互之间不是勉强对方，而是在包容之中静候患者自己发生改变，当然治疗师自己也可能由此发生了某些改变。

漫长的治疗记录是在无数个瞬间的主客体互换的状态下产生的相互诉说，因而我想给这部耐人寻味的书一个我所理解的名字——瞬间对话。

张天布

陕西省人民医院医学心理科主任

推荐序三

11