

以人为中心的
对话系列

Counselling a Recovering Drug User
A Person-Centred Dialogue

药物使用者恢复期 的心理咨询

[英] Richard Bryant-Jefferies 著

Forewords by Dana Murphy-Parker and Peter Robinson

张 宏 译

石 林 审校



高等教育出版社
Higher Education Press

以人为中心的
对话系列

要 點 容 內

Counselling a Recovering Drug User
A Person-Centred Dialogue

药物使用者恢复期的 心理咨询

[英] Richard Bryant-Jefferies 著

Forewords by Dana Murphy-Parker and Peter Robinson

张 宏 译

石 林 审校



高等教育出版社
Higher Education Press

图字:01-2006-2127号

©Richard Bryant-Jefferies 2003. The author hereby asserts his moral rights in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

The translation of *Counselling a Recovering Drug User: a person-centred dialogue* is published by arrangement with Radcliffe Publishing Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

药物使用者恢复期的心理咨询/(英)杰弗瑞斯(Jefferies, R. B.)著;张宏译. —北京:高等教育出版社, 2008. 1

(以人为中心的对话系列)

书名原文: *Counselling a Recovering Drug User*

ISBN 978-7-04-021242-6

I. 药… II. ①杰…②张… III. 精神疗法
IV. R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第172179号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	涿州市星河印刷有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×960 1/16	版 次	2008年1月第1版
印 张	12.25	印 次	2008年1月第1次印刷
字 数	210 000	定 价	25.60元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 21242-00

内 容 提 要

本书通过对一位有多年药物使用经历的来访者、一位以人为中心的咨询师和一位经验丰富的督导三人之间的对话以及各自内心体验的细致描述,真实地再现了一次引人入胜的治疗旅程。使读者对药物使用以及心理咨询的相关专业知识有更深入的了解。

本书适用于正在学习咨询心理学的人员和各种机构中从事心理咨询的人员。

心理咨询案例系列

[英] Richard Bryant-Jeffries 著

Forewords by Dana Murphy-Parker and Peter Robinson

译者 林 丹

校审 林 丹



■ ■ □ □ 中文版序言

得知十三本以人为中心的对话系列丛书已被北京的高等教育出版社译成中文,我感到很惊讶也很高兴。由于一开始创作时我并没有预料到这些,所以有些惊讶。我之所以高兴是因为得知书中的想法可以与更多读者一起分享。得此殊荣,我很荣幸又有些受宠若惊。

尤其令我感到高兴的是,这套丛书能够在中国面世,它曾在中国历史上驻足过,这对我而言具有特殊意义。中华民族有着悠久而光荣的历史,它留给世人的财富也源远流长,如今我们看到,中国再次以经济强国的身份屹立于世界舞台。这无疑会带来多方面的压力,既有对每个公民的压力,也有对整个社会的压力。要做出改变和重大调整尚需要一段时间。任何一个国家的富强不仅取决于它的人民,还取决于将他们紧密联系在一起的人与人之间的关系。这套丛书的写作目的正源于此,它告诉我们如何帮助那些精神上、情感上和心理上有问题的人,并教会我们在这一过程中哪些人际品质和态度是最有益的。

出于个体对情感和心理支持的需要,心理咨询在很多方面已经不断完善。危机期间,常常需要心理咨询的介入。很多时候个体确实存在有关自我感的危机,但有些时候这也是个体成长、治愈以及全人类不断进步的良机。在我看来,将个人危机转化为成长良机最重要因素的就是人与人之间的关系。没错,人际关系确实会给人带来伤害,但好的人际关系却好似一副良药,能够帮助人们走出困境。当人们深受人际问题的煎熬和困扰而必须解决时,我相信本书以及以人为中心的对话系列的其他书目都会有所帮助,它们使读者领会到如何才能最有效地帮助那些面临人际挑战的人。

我真诚并由衷地希望,我在书中试图表达的治疗关系的本质能触动每一位读者的心灵。

您的朋友

理查德·布兰德-杰弗瑞斯

2007年4月

序言 1

这本书吸引我的第一个方面就是它是如此易读。通常当我在读有关某一实际主题的书,尤其是医药学或者其他与我的工作相关的主题的书时,在数星期之内我都无法沉浸到里面去,因为坦率地讲我觉得许多教科书都很难读进去。这本书却不是这样。从一开我就牢牢地被吸引住了,就好像我正在读一本很棒的小说。

《药物使用者恢复期的心理咨询》有一条故事主线,它像磁铁一样牢牢地吸引我一页一页的读下去。当我读完这本书的时候,我不仅了解了药物使用者的生活以及影响他们的复杂问题,同时觉得自己度过了一段非常美好的阅读时光。此外,我还学到了罗杰斯的以人为中心的咨询的原则,以及在这种类型的咨询中来访者和治疗师有可能面对的问题。在这本书中,理查德·布兰德-杰弗瑞斯(Richard Bryant-Jefferies)设法圆满地解决了这些问题,与此同时用故事主线牢牢地抓住了读者。

咨询过程中另一个重要的部分是对治疗师的督导。读者将看到,对健康工作者来说,督导不仅是一个值得要的工具,而且在给工作者提供支持及评论性的分析进而帮助他们更深地理解咨询关系及咨询动力方面,督导也是一个基本的要素。作为一名工作了22年却从来没有接受过任何正式督导的医生,读完这本书后,我感到些微地有些欠缺并且相当失望,因为这本书如此有说服力地展示了督导的益处,这种益处不仅仅是对于治疗师的,对于治疗过程本身也同样有益。

读者读完这本书后,除了能充分享受阅读本身的乐趣之外,对于处理药物相关问题时的复杂性也将会有更深的认识和更多的知识。显然,理查德·布兰德-杰弗瑞斯本人对这些问题有很深的理解,并且能够用一种通俗易懂的方式表达出来,自然而然地刺激了读者的头脑而不会让人感到费力。在插入的故事主线中,作者向读者提供了对咨询进程的注释以及关于药物使用的一些实例,从而使读者的阅读体验加深了一个层次。每一章的结尾都有一个很有用的总结和一个关于本章讨论要点的清单,这些要点会鼓励读者卷入

到咨询进程以及来访者和治疗师所面对的问题中去。

许多人都将从此书中受益。外行读者会发现它读起来很有吸引力,同时还可以获得对药物使用者的世界以及咨询过程的一些认识。实际的或潜在的来访者读完这本书后,会对以人为中心的咨询的益处更有信心。健康专业人士会发现这本书对卡尔·罗杰斯(Carl Rogers)的咨询模式进行了易于遵行的说明,并且对于咨询关系如何帮助处于麻烦中的来访者得到成长和医治提出了一个独特的观点。

任何一个读这本书的人都不能不注意到理查德·布兰德-杰弗瑞斯对药物使用者的非评判性取向,而这也正是任何治疗关系起作用的基础。作者对他人的尊重令人汗颜,让人不得不质疑自身对他人的评判。

我非常喜欢这本书。如果其他的教科书也像这本书这样易读,我会比现在拥有更广的知识面,对许多学科领域也会有更深的理解。正如他早期的著作——《问题饮酒咨询》,理查德·布兰德-杰弗瑞斯再次获得了成功。对于任何一位对药物使用问题及治疗关系感兴趣的人,我都极其乐意向你们推荐这本书。

皮特·罗宾逊博士

全科医生,法恩汉姆,萨里

对物质误用特别感兴趣的全科医生,基尔特浮德,萨里

泌尿生殖科医生,基尔特浮德,萨里

全科医生导师,圣乔治医药大学,伦敦

2003年8月

序言 2

在过去的十年,许多研究已经以压倒性的证据确定了药物滥用和药物依赖是一种在生活的各个方面都表现出明显症状的障碍。人们已经不再认为药物滥用是由于一个人道德不完善或者是缺乏充足的意志力来改变自身而产生的行为。根据最近全球疾病负荷及世界卫生组织的报告,药物滥用障碍患者的人数呈现出上升趋势。据估计全世界药物滥用者已达 1.41 亿。根据英国健康部门收集的数据,估计药物滥用每年给英国造成的社会及经济损失达 40 亿英镑。在英格兰、威尔士、苏格兰及北爱尔兰,由药物相关问题造成的死亡都在继续增加。药物滥用带来的公众健康问题在当地、国内及国际上对个人、家庭及社区都造成了重大的冲击。

理查德·布兰德-杰弗瑞斯的书非常及时地满足了这一紧急需要。这本书是在卡尔·罗杰斯以人为中心取向的框架下完成的,而且是在此框架中唯一一本明确将焦点放在个体药物滥用者身上的书。为什么这本书这么重要?长久以来在药物治疗领域一直存在一种信念,认为有药物相关问题的患者是有人格缺陷的,是放荡的。治疗的主要方式是激进的对质治疗,这种疗法会让人感到挫败并试图借此强制患者出现积极的行为改变。然而,采取这种治疗取向的咨询行为本身就已经预示了治疗的失败。另一种与此完全相反的取向,即采用共情的疗法,却显示出与成功的治疗结果相关。很多年前人本主义方法就被用于治疗其他心理问题,但是直到最近人们才开始使用它对药物使用者进行治疗。

1936 年,罗森维兹(Rosenzwiez)在一篇经典的论文中引入了一般因素的概念。一般因素不是特指某种独特的干预方法或治疗取向,而是指一些因素,例如温暖、关注、理解、鼓励,它们对来访者取得改善十分重要,会在其中扮演非常积极的角色。投射匹配是在美国进行的一项研究。这项研究有力地证明了一般因素在治疗中的重要性,对于成瘾问题,它们可以作为治疗成功的标准。投射匹配研究了物质依赖患者的治疗结果,从中发现所有参与这项研究的患者都表现出了持久的重大的改善。人们发现与这些改善相关的因

素是他们觉察到自己得到了高质量的关心和照料,而与他们所接受的三种不同的行为方法无关。其他近来的研究也支持了如下的观点,即治疗师的共情风格对来访者的改善是有效力的。此外,无论采用何种治疗技术,咨询师如果能与他的来访者建立一种坚固的治疗同盟关系,那么来访者就能取得更好的改善。

布兰德-杰弗瑞斯的《药物使用者恢复期的心理咨询》正体现了这种观点。这本书是无与伦比的,充满了深刻的见解。它为卡尔·罗杰斯所阐述的治疗能够取得效果的充分必要条件做了一次生动的示范,布兰德-杰弗瑞斯正是创造并利用了这些条件给药物使用患者带来了积极的生活方式的改变。作为一个有经验的督导,布兰德-杰弗瑞斯在这本书中展示了他从多年的物质滥用咨询经验中总结出来的真知灼见,并提供了许多指导和技巧。这些咨询经验将让所有读这本书的人受益。这本书向人们描绘了一种完美的治疗同盟,通过来访者、治疗师以及治疗师的督导三人的协力工作,给一个正与药物滥用作斗争的人的生活带来积极的改变。

毫无疑问,对于我们这些在药物滥用咨询领域工作的人来说,在很长一段时间内,布兰德-杰弗瑞斯的这本书都将是极好的参考书。

戴纳·墨菲-帕克教授

护理学教授,爱瑞佐娜西部学院

董事会,国际成瘾护理协会

主席,教育委员会

国际护理网酒精专题

联合创立人,烟草和药物误用

2003年8月

前言

一般的咨询培训课程都很少涉及对药物使用者的治疗。然而,咨询师以及其他从事健康及社会关照工作的人们却会常常遇到这样的来访者,他们由于这样或那样的原因,养成了药物使用的习惯,或者曾经有过这样的习惯并且现在依然在承受着药物使用带来的后果。在全科诊疗室工作的咨询师、在处理意外事故及紧急事件的部门工作的护士、关注家庭问题的社会工作者、为市中心的旅馆提供服务的人员都有可能遇到药物使用者。事实上,这张清单是无尽的:在当今这个时代,药物使用是如此普遍,在任何地方都有可能遇到。

我清楚地意识到一种越来越大的需要,那就是要对药物使用问题本身以及治疗这一来访者群体的方法有更深更广的了解。只有这样,我们才能确保将对药物使用者以及其他人的伤害降到最低。人们对这一群体有太多偏见和审判性的想法,我希望这本书能够帮助人们认识到药物使用者本身要比他们的药物使用问题重要得多。在这本书中,来访者不是一个简化的模型,而是一个个生动的个体,带着他们各自不同的经历,以及对药物使用所赋予的不同含义。

对于想在这一来访者群体中开展工作的咨询师及其他工作人员来说,这本书为他们提供了翔实材料可以在受训过程中使用。书中的内容既适合于有经验的咨询师,也适合于新手。它在许多方面都提出了深知灼见,例如在咨询过程中来访者试图解决他们的药物使用问题时可能会发生的问题,对咨询过程的反思,以及在培训过程中可供大家讨论的要点。

《药物使用者恢复期的心理咨询》对于许多从事健康护理或社会关照工作的专业人员也很有价值,因为他们也很可能会遇到有这类问题的病人、来访者或其家属。对于这些工作人员来说,这本书可帮助他们揭开治疗过程的神秘面纱,与此同时还可向他们提供实用的方法及框架,这些对于他们可能比对咨询师更为有用。

重要的是,我写这本书也是为了帮助这样一群人,他们试图寻求帮助,以解决潜藏在药物使用现象背后的问题,这本书可以让他

们更深地认识解决问题的过程。不过,一本书毕竟只能传达出故事的一部分。人和人之间可能会存在一些共同的一般因素,但是从本质上来讲,每个人都是独特的,对于为什么使用药物都有他们自己的原因。在向来访者提供治疗环境及构建治疗关系时,必须对这一点有所意识及理解,这样才能更好地促使来访者产生建设性的人格改变。

或许人们对于咨询就像对药物使用一样有许多误解。我希望这本书能够帮助读者揭开这层面纱,看到一个有长时间药物使用史的来访者背后发生了哪些深刻的创伤性的经历,同时也看到一个敏感的支持性的咨询师在帮助这样的来访者的过程中所扮演的角色。

理查德·布兰德-杰弗瑞斯
2003年8月

■ ■ □ □ 关于作者

理查德·布兰德-杰弗瑞斯在1994年取得了以人为中心的咨询师的资格,其后,他对于这一治疗方法的应用及有效性的研究一直怀有很高的热情。从1995年至今,理查德一直在萨里郡的一个药物酒精社区服务中心工作。除了在专业领域内从事咨询工作,他也为同样从事饮酒问题咨询的咨询师作督导,所以他既是全科医生诊疗室的咨询师,同时又是一位督导。他也给从事饮酒问题研究的咨询师作过培训。最近,理查德又多了一个身份,成为伦敦物质误用服务中心的一名主管。

理查德曾在一些学术期刊——包括《咨询心理学杂志》(CPJ)、《心理健康咨询与治疗》(HCPJ)、《临床护理实践》(Practice Nurse)——上发表过文章,并在2001年出版了个人第一本关于咨询主题的书,名为《酒精成瘾者心理咨询》(杰西卡·金斯利出版社)。该书让读者从理论和实践两方面加深了对以人为中心疗法在实际应用中的理解,这一应用的理论基础是在描述物质成瘾转变过程时人们广泛采纳的“循环转变”模型。

此后,理查德开始创作以人为中心的对话系列丛书(拉德克利夫出版社),该丛书采用了以人为中心的对话形式,目前整套丛书的创作仍在进行中,包括:《问题饮酒咨询》、《初级护理系统中的时间限制治疗》、《童年期性虐待幸存者的治疗》。

站在以人为中心的立场,并且从有利于这一治疗方法应用的角度出发,理查德非常渴望将他在治疗过程中的体验传达给广大的读者。他深信,以人为中心疗法中的价值观和对治疗关系的重视是至关重要的,它不仅有助于解决药物使用问题,而且对这一问题下所有引发药物使用的其他问题的解决都很有帮助。

■ ■ ■ ■ 致谢

首先我要感谢波琳·雷格里夫女士(Pauline Redgrift)——一位以人为中心的咨询师和药物工作者,纳迪娜·帕赫(Nadine Page)女士——酒精成瘾服务中心联络处(NHS)的主管,她们对本书的初稿提了很多有益的、具有深刻见解的反馈意见。

我还要感谢这套丛书的编辑玛吉·皮特弗女士在我创作过程中给予的一如既往的鼓励。我知道,她和我一样,都认为将以人为中心的咨询理论应用到特定的情境和体验中具有重要意义。

郑 重 声 明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010)58581897/58581896/58581879

传 真：(010)82086060

E - mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

策划编辑 洪 傲 魏延娜 田 娟

责任编辑 张 然

封面设计 张志奇

版式设计 范晓红

责任校对 杨凤玲

责任印制 陈伟光

目 录

中文版序言	III
序言 1	IV
序言 2	VI
前言	VIII
关于作者	X
致谢	XI
导言	1
以人为中心的方法	2
药物使用	6
情境设置	9
第 1 章 新的开始	11
咨询面谈 1	11
咨询面谈 2	21
讨论要点	26
总结	27
第 2 章 痛苦的回忆和为了学会识别情绪所做的努力	28
咨询面谈 3	28
咨询面谈 4	34
讨论要点	42
总结	43
第 3 章 督导 1	44
第 4 章 惊恐发作和再次使用海洛因	49
咨询面谈 5	49
咨询面谈 6	56
讨论要点	59
总结	59
第 5 章 搞清楚再次使用海洛因的原因	60
咨询面谈 7	60
咨询面谈 8	67
讨论要点	75

总结	75
第6章 督导2	76
第7章 随着丹跟他的过去建立连接,他自我中的“某些部分”开始浮现	83
咨询面谈9	83
咨询面谈10	90
讨论要点	97
总结	97
第8章 更多的“部分”浮现以及自我拼图的比喻产生	98
咨询面谈11	98
咨询面谈12	107
讨论要点	119
总结	119
理查德·布兰德-杰弗瑞斯关于自我拼图的比喻	119
第9章 督导3	124
第10章 一个月以后	130
咨询面谈16	130
咨询面谈17	136
讨论要点	137
总结	138
第11章 再次体验过去,尝试停用美沙酮	139
咨询面谈18	139
咨询面谈19	147
讨论要点	155
总结	156
第12章 督导4	157
第13章 丹对未来目标的反思	164
咨询面谈20	164
讨论要点	172
总结	173
作者的话	174
参考文献	176

导言

至今为止,这本书在许多方面都是独特的。它给读者提供了一次机会去充分认识并体验一些复杂多变的、有挑战性的问题,当在工作中遇到曾经有过药物使用史或者正在与药物使用抗争的人时,这类问题就会出现。这本书绝大部分都是对话,这些对话有的出自虚构的来访者丹和他的咨询师珍妮之间,有的出自咨询师和她的督导马克斯之间。穿插在这些对话之间的是来访者、咨询师和督导的反思及感受。

本书的写作目的是展示珍妮对以人为中心的方法的应用,这一咨询理论实质上是为来访者提供有着强大力量的人际体验,使他们通过这种体验在真实的生活中发掘出更大的潜能。如今在英国这一方法被咨询师广泛运用:据2001年英国咨询与心理治疗协会的会员调查,35.6%的人回答他们是用以人为中心的方法工作,25.4%的人说自己用精神动力学的方法工作。

读者可能需要花一些时间来适应这种对话的方式。珍妮的许多反应都反映了来访者丹所说的话。这并不只是对来访者所说的话的简单重复。更确切地说,咨询师是在努力做出共情的回应,通常给人的感觉是在“核实”她是否准确地听到了来访者所说的话。来访者说出一些话,然后咨询师做出反应,传达出听到了来访者的话,有时是重复来访者的话,有时还包括通过来访者说话的语气、面部表情或仅仅是从当时的气氛中推测出的意思。来访者可以确认咨询师的倾听是否准确,或者纠正咨询师的感受。然后来访者可以更深入地探索他们所说的话,或者继续往下说,无论怎样,他们都已经感到咨询师听到了自己的话,而且热情地接纳了自己。我之所以要把这些提取出来引起读者的注意,是为了突出珍妮在咨询过程中的某些反思。

书中所包括的四部分督导旨在让读者更深入地了解咨询职业督导的情况,这种督导我称之为“合作回顾”。对于许多正在接受培训的咨询师来说,督导可能比较神秘,希望本书可以让他们了解这一过程。在督导过程中我要展示督导关系的运用,目的是揭示出咨询师的督导是治疗过程中重要的一部分,它有助于