

WILEY

国家职业心理咨询师丛书
心理咨询的实践与案例分析系列

危险的心理治疗

A Perilous Calling:
The Hazards of Psychotherapy Practice

[美] 迈克尔·B. 萨斯曼 (Michael B. Sussman) 主编

高旭辰 译 贺岭峰 审校



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

WILEY

国家职业心理咨询师丛书
心理咨询的实践与案例分析系列

危险的心理治疗

A Perilous Calling:
The Hazards of Psychotherapy Practice

[美] 迈克尔·B. 萨斯曼 (Michael B. Sussman) 主编

高旭辰 译 贺岭峰 审校



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

危险的心理治疗/(美)迈克尔·B. 萨斯曼
(Michael B. Sussman)主编;高旭辰译. —4 版.
—上海:上海社会科学院出版社,2016
(国家职业心理咨询丛书)
书名原文: A Perilous Calling: The Hazards of
Psychotherapy Practice
ISBN 978-7-5520-1539-3

I. ①危... II. ①迈... ②高... III. ①精神疗法—研
究 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 196793 号

A perilous calling: the hazards of psychotherapy practice

edited by Michael B. Sussman

ISBN: 978-0-471-05657-7

Copyright © 1995 by John Wiley & Sons, Inc.

All Rights Reserved. This translation published under license.

Simplified Chinese translation edition published by Shanghai Academy of Social Science Press.

Copies of this book sold without a Wiley sticker on the cover are unauthorized and illegal.

上海市版权局著作权合同登记号: 图字 09-2016-497 号

危险的心理治疗

编 者: (美) 迈克尔·B. 萨斯曼

译 者: 高旭辰

审校者: 贺岭峰

责任编辑: 赵秋蕙 杜颖颖

封面设计: 黄婧昉

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

排 版: 南京展望文化发展有限公司

印 刷: 上海信老印刷厂

开 本: 710×1010 毫米 1/16 开

印 张: 21

插 页: 1

字 数: 360 千字

版 次: 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-1539-3/R·034

定价: 64.80 元

献给

玛塞拉



本书能译成中文,我感到非常荣幸,感谢高旭辰做了这样一件令人钦佩的工作。

我得知,在过去的一二十年里,中国人对心理治疗和心理咨询的兴趣日益浓厚。这当然应被看作一种积极的发展势头,因为生活在当今世界,每个国家的人们都面临着诸多压力,这必定会给很多人造成情绪困扰。但是,很重要的一点是,要认识到心理治疗是一把双刃剑。尽管它是一种很有价值的工具,能够缓解人们的痛苦,但是心理治疗的过程也有可能对患者和从业人员造成伤害。

我们如何才能将这些风险降至最低?我认为要具有相应的知识,并作好相应的准备。治疗师们当然必须精通业内的各种理论和技术。但是,仅有这些还不够。从业人员需要认识到这个行业的诸多风险——临床实践中的、伦理方面的、法律方面的、情绪方面的,而且他们需要相应的引导,来规避这些危险。只有学会并践行自我关怀,治疗师们才能够保护他们自身,不会出现危险的后果,如倦怠、成瘾、抑郁以及越界等。最后,这种自我关怀也会对患者带来最好的保护。

中国的心理健康从业人员正处在一个很好的境地,能够借鉴我们西方曾经犯过的一个巨大的错误:过久地忽视心理治疗师本身。我们的训练仅仅关注业务实践的技术层面,却忽视了从业人员的情感需求和脆弱之处。在这样一种构架之下,受训人员往往感到缺乏安全感,不敢探讨他们对患者的情绪反应、他们的缺点和脆弱,以及他们所犯的错误和治疗中的失败之处。直到最近,我们才开始逐渐

认识到这一问题，并采取措施加以纠正。

在中国，心理健康从业人员是幸运的，因为在建设职业文化的过程中，你们正处于相对早期的阶段。我希望这本书能够略有贡献，有助于创造一种真诚而开放的文化氛围，认可并培育心理治疗师的人之本性。

迈克尔·萨斯曼

马萨诸塞州坎布里奇市

2009年10月



自从学了心理学，就一直被两个问题追问着。

当别人听说我是学习心理学的，除了感到好奇和警惕之外，常常会提出两个问题：一个是“你们学习心理学的是不是每天都活得很快乐，从来没有烦恼？因为你们会自我调节嘛”。另一个问题是“你们学习心理学的是不是个个都有心理问题？你们整天和那些心理变态的人打交道，时间久了，把自己也搞得心理不正常了”。

我知道我不是心理神仙，所以像任何一个从事其他职业的人一样有着喜怒哀乐、烦恼愁苦，就像本书中那个“对你的患者倾听，对你的孩子叫嚷”的咨询师一样，做得好职业未必做得好自己。

其实，肺科医生也可能吸烟，经济学家也会买错股票，数学家上街买菜时也要靠文盲的太太帮助算账，这本不稀奇。

可是你是心理咨询师呀？你如果都解决不了自己的心理问题，让我们怎么相信你？

是的，现在自称为心理咨询师的人越来越多了，这是好事情，因为意识到自己有问题和需要别人援助解决问题人也越来越多了。这是个市场导向的社会。可是林子大了，百鸟争鸣，叫声却未必如《百鸟朝凤》般和谐。我最近遇到的“野蛮分析师”也渐渐多起来。我相信，心理求助者难免会有些心理受虐的趋向，所以也常常被一些“野蛮分析师”所吸引，当施虐狂遇到受虐狂，一个愿打一个愿挨，这也是没有办法的事。尤其在今天如此强调技术和效率的文化下，心理咨询工作恐怕也有流水线化或炸薯条化的危险。

心理咨询是技术吗？越来越多的新入行者希望能够速成为心理咨询师，越来越多的来访者希望心理咨询能够即时起效，所以技术很流行，催眠、释梦、意象、沙盘、眼动、投射、内观……都很火。技术是好技术，可是被“野蛮分析师”用起来，竟有些残酷的味道。人的心理被如此切割、翻检，是否可以成就心理咨询师的快慰？正如临终者的皮肤被切开、身上被插满管子、在反复的电击中技术性地死去才能成就医生的无憾？

人的尊严何在？

我入心理学这一行二十余年，对人类心灵的敬畏与日俱增。与来访者的心理同行是一段极其冒险的心理旅程，那里有前所未闻的心灵体验、有不期而遇的内在潜能、有挑战底线的价值观念、有无法解释的神奇力量。所以，我从来不敢有去医治他人、指点迷津的妄念，知道所谓的治愈不过是对方心灵的成长或者彼此心灵交逢的升华，我，永远只是一个同路人、一个陪伴者。

我做国家级心理咨询师面试考官已有七八年的历史，把考生关掉的标准只有一个，就是不能放他或她出去害人。因为我深知心理咨询的危险，无助的来访者的心理是如此的脆弱而不设防，心理咨询师不能助人也罢，千万不能害了人家。

其实，我也深知，心理咨询本来是高尚的事业，赠人玫瑰，手有余香；可是如果驾驭不了，也可能以伤人开始，以伤己告终。心理咨询技术就像武侠小说中神奇的兵器，如果主人驾驭不了，不只会伤及无辜，而且会反噬自己。

这些年来，眼见着有心理咨询师为别人指点迷津后绝望自杀、走火入魔后精神分裂、笑傲江湖后妻离子散、点化众生后执着一念，心中升起很多痛楚，心理咨询师也是人，助人之余，何以自助？

恰逢此时，高旭辰博士送来《危险的心理治疗》的译稿，读罢心有戚戚焉。本书由美国二十几位资深心理咨询师共同编写完成，包括心理咨询师的个人成长、自身缺陷、情绪冲击、道德困境、职业困惑和自我恢复等几

个部分,字里行间颇多个人真情实感,相信读者也可以对号入座,从中看到自己的影子。美国同行的经验和体悟也一定可以帮助我们预见、调整、控制、消除心理咨询过程中心理咨询师所面临的许多风险,从而更好地帮助来访者。故希望本书能尽快付梓,以飨更多的心理咨询同仁。

高旭辰博士是我系的青年才俊,所授课程深受学生追捧,也是各个课题组争抢的科研高手,本属于技术派的“剑宗”一脉。可这位老兄偏偏又宅心仁厚、为人谦和、功底扎实、治学勤奋,为人做学问又走了“练内丹”的“气宗”一路。翻译的这本《危险的心理治疗》也是慈悲心肠,为的是越来越多的心理咨询师能够一路走好。

我和高旭辰博士有过多次合作译书的经历,一直赞他。这次以旁观者身份写些心得,祝他的新译作早日面世。是为序。

贺岭峰

写于中华人民共和国 60 华诞



参 编 者

吉娜·艾伦斯(Gina Arons),心理学博士,在马萨诸塞州 Watertown 市从事私人开业的临床心理学家。

马克·伯格(Marc Berger),心理学博士,在马萨诸塞州 Acton 和 Marlboro 市从事私人开业的临床心理学家。

南希·A. 布里奇斯(Nancy A. Bridges),LICSW、BCD,坎布里奇医院精神科的一位临床督导师并兼任哈佛大学医学院精神病学讲师。她还是 Smith 社会工作学院的副教授。

格洛丽亚·伽冯克尔(Gloria Garfunkel),哲学博士,Peabody 医疗协会的心理卫生协调人,该协会是马萨诸塞州的一个蓝十字/蓝盾健康维护组织。她于 1984 年从哈佛大学获得心理学与社会关系学博士学位。

威廉·N. 格罗什(Willian N. Grosch),医学博士,Albany 医学院临床精神病学副教授兼精神医学门诊部主任。他还是纽约州 Albany 市 Capitol 区精神医学中心主任,以及美国精神医学会会员。

彼得·冈伯特(Peter Gumpert),哲学博士,在波士顿从事私人开业的临床与组织心理学家。他目前是波士顿心理治疗学会的一名教职人员和高级临床督导师。他是波士顿 GLS 公司组织咨询公司的总裁和首席咨

询师,并在心理治疗联盟(Consortium for Psychotherapy)指导委员会供职。

艾里克·A. 哈里斯(Eric A. Harris),教育学博士、法学博士,担任马萨诸塞州心理学会职业事务负责人长达十年。他是一名在马萨诸塞州列克星敦市从事私人开业的律师兼心理学家,Choate 健康系统公司法律顾问,以及 APA 业务理事会专司管制性医疗的特约顾问。

戴维·A. 乔布斯(David A. Jobes),哲学博士,在哥伦比亚特区华盛顿市从事私人开业。他是美国天主教大学(The Catholic University)心理学副教授,并在华盛顿精神医学院兼任全国自杀研究和预防中心主任助理。

朱迪思·V. 乔丹(Judith V. Jordan),哲学博士,Mclean 医院女性研究项目主任和心理学培训项目主任。她还是哈佛大学医学院精神医学系的心理学助理教授。

R. 特雷西·迈克奈卜(R. Tracy Macnab),哲学博士,在马萨诸塞州 Newton Center 从事私人开业,还是 Marino 进行性健康问题中心(The Marino Progressive Center)的心理学家。他是 Saint Elizabeth 医疗中心, Faulker 生殖医学中心和 New England 成瘾治疗中心的顾问心理学家。

苏珊·斯考菲尔德·迈克奈卜(Susan Scholfield Macnab),社会工作学硕士、哲学博士,是在马萨诸塞州 Newton Center 从事私人开业的社会工作者和心理学家。她是波士顿心理治疗学会的高级临床督导师和心理治疗联盟的创立者之一。

约翰·T. 马尔茨伯格(John T. Maltzberger),医学博士,供职于波士顿心理分析学会和研究所。他是哈佛大学医学院精神病学讲师,以及McLean医院的精神病学副主任医师(Associate Psychiatrist)。

迈克尔·F. 迈尔斯(Michael F. Myers),医学博士,温哥华 St. Paul 医院精神科婚姻冲突门诊部主任。他是不列颠哥伦比亚大学精神医学系临床教授。

K. 特雷西·蒙恩(K. Tracy Munn),哲学博士,在马萨诸塞州 Somerville 从事私人开业,还是波士顿学院大学咨询中心的心理学家。

唐纳德·L. 纳萨逊(Donald L. Nathanson),医学博士, Silvan S. Tomkins 研究所的执行主任。他是 Jefferson 医学院精神病学与人类行为方向的临床教授,以及宾夕法尼亚医院协会的精神病学高级主治医师。

戴维·C. 奥尔森(David C. Olsen),哲学博士,纽约州 Schenectady 市 Samaritan 咨询中心执行主任,以及纽约州立大学 Oneonta 分校家庭疗法副教授。

朱迪思·拉斯琦·莱彬纳(Judith Ruskay Rabinor),哲学博士,长岛美国进食障碍中心(The American Eating Disorders Center of Long Island)主任。她是纽约市厌食症与暴食症研究中心教职人员和督导师,并且在纽约州 Lido Beach 拥有一家私人诊所。

迈克尔·J. 萨拉曼(Michael J. Salamon),哲学博士,纽约州 Woodmere 市成人发展研究中心执行主任。

康斯坦丝·塞利格曼(Constance Seligman),社会工作学硕士、ACSW,新泽西州 Denville 市 St. Clares Riverside Community 心理卫生中心高级临床专家,以及哥伦比亚大学辅助教职人员。

迈克尔·谢诺夫(Michael Shernoff),社会工作学硕士、ACSW,目前在曼哈顿从事私人开业,并且是 Hunter College Graduate School of Social Work 的辅助教职人员。他创立了 Chelsea 心理治疗协会,而且直到 1993 年一直是该协会的共同负责人。他曾经是全国同性恋健康基金会董事会成员,也曾在 1986—1989 年间供职于全国社会工作者协会同性恋问题委员会。

诺尔曼·F.沙博(Norman F. Shub),LISW、BCD,中俄亥俄格式塔研究所临床主任,以及格式塔协会主席。

罗纳德·D.西格尔(Ronald D. Siegel),心理学博士,在马萨诸塞州 Hingham 和 Watertown 从事私人开业。他是哈佛大学医学院心理学临床讲师,以及坎布里奇青年指导中心首席心理学家。

爱德华·W.L.史密斯(Edward W. L. Smith),哲学博士,乔治亚东南大学心理学教授和临床培训协调人。自从 1971 年开始,他行迹甚广,在美国和世界各地提供心理治疗方面的培训。他曾经是美国心理治疗师学会培训委员会主席,还是乔治亚心理学会和美国心理学会会员。

玛莎·斯达克(Martha Stark),医学博士,在马萨诸塞州 Newton Center 从事私人开业的精神病学家/精神分析师。她在波士顿精神分析学会和马萨诸塞州精神分析学会担任教职,同时也是一名督导分析师。

米歇尔·斯滕博格(Michele Steinberger), 哲学博士, 纽约州 Rockville Center 成人发展中心的一名临床心理学家和项目协调人。

迈克尔·B. 萨斯曼(Michael B. Sussman), 心理学博士, 一名在波士顿从事私人开业的临床心理学家。他是哈佛大学心理学临床讲师和位于 Dorchester 的 Codman Square 卫生中心的临床督导师。

爱德华·提克(Edward Tick), 哲学博士, 在纽约州 Albany 从事心理治疗私人开业。他曾经是美国心理治疗师协会 Voices 杂志的一名编辑。

布莱恩·威特尼(Bryan Wittine), 哲学博士, 在加利福尼亚州 Oakland 和 San Rafael 从事私人开业的心理学家。他是加利福尼亚州 Orinda 市约翰·F. 肯尼迪大学超个人心理学研究生项目创始负责人, 还是旧金山 C. G. 荣格研究所精神分析候选人。



在过去的十年间,心理治疗工作中最显著的转变在于,人们越来越认识到治疗师在治疗过程中的贡献。当大约一个世纪以前正式的心理治疗首次出现的时候,它的创立者西格蒙德·弗洛伊德建议治疗师们以外科医生为榜样,认为其“抛开他自己的所有感情,甚至抛开他作为人类的同情心,将自己的精神力量集中于唯一的目标,即尽可能熟练地完成手术”。弗洛伊德从来没有放弃那种有节制的、无个性的外科医生范式,而且他对移情现象所作的全面而又细致的探讨相反,他对于反移情这个话题很少论述。

弗洛伊德最初的看法是,反移情意味着对治疗师产生无意识的干扰,使之无法理解患者。这种观念已经被重新探讨过了。当前对反移情的运用囊括了从业者在治疗情境中所有的情绪反应。在抛弃了“健康而睿智的医生救助病重且无知的患者”这种医学模式以后,如今绝大多数当代临床工作者认为治疗过程由两个各有弱点的人组成,他们持续不断地相互影响对方。尽管参与者拥有不同的角色,但是他们是平等的伙伴,拥有很多共同的兴趣。他们都是“人,而不是别的”,正如沙利文(Harry Stack Sullivan)常说的那样。

对于帮助心理健康从业人员更好地认识治疗师对治疗情境的贡献,尤其是反移情的影响,最主要的开拓者之一就是迈克尔·萨斯曼(Michael Sussman)博士。在 *A Curious Calling* (1992) 一书中,他提出了存在于我们所有人心中的几个无意识动机,是它们促使我们选择了心理健康行业。萨斯曼出色、清晰、全面地展示了我们是如何以及为什么变成

了“伤痕累累的救助者”。他还令人信服地证明了反移情反应是如何比其他任何因素都更加显著地对我们的治疗干预产生了影响。

在《危险的心理治疗》(*A Perilous Calling*)中,迈克尔·B. 萨斯曼又带着我们更进一步、更深入地启发了我们对治疗的理解。在这本书中,对于我们为什么选择心理治疗作为自己的事业,我们有了更多的了解。在工作中有救助他人的幻想,有纵欲且致命的渴望,有对焦虑和其他弱点的防御,有超我的训谕,还有很多很多。从《危险的心理治疗》中我们了解到,治疗师就和患者一样,有着许多不成熟的愿望,他们试图在治疗情境中加以解决,因此,就像他们的治疗对象一样,他们也需要采用各种各样过分忧患的方式来保护自己。

萨斯曼博士在《危险的心理治疗》中的合作者都是非常有人情味的人,他们彰显了极大的成熟和勇气。展示自己的脆弱之处,自由地分享反移情反应,承认治疗过程中的过失,这都是最令人赞叹的品格。本书的作者们分析了他们的主观反应并且揭示了这些反应对治疗过程的影响,在这个方面,他们是我们所有人的榜样。

我从这本绝妙的书中学到的心得之一是,当我在治疗情境中感到或者显得无所不能时,其实我是在试图压制自己的无能为力和脆弱感。我也意识到,当我滔滔不绝而且反应过度时,其实我是对自己的消极被动感到不适。

每一位读者都能在《危险的心理治疗》中发现自己的影子,因为对我们所有人来说,从事心理治疗总是会唤起不安之感。萨斯曼博士和他的合作者们为我们所做的,是使我们确信,犯错误、出现特定的反移情问题、忽视患者传递出的讯息,在治疗过程中在所难免。他们似乎赞同弗洛伊德的看法,他喜欢这么说:“我们飞翔着想要够却够不到的东西,我们只能跌跌撞撞地去够到。蹒跚而行并没有错。”

《危险的心理治疗》一书还有一个特点是我很欣赏的,那就是所有的治疗师都要在不同的时刻应对不同的反移情问题,这取决于很多因素,比

如患者的表现、治疗师的人生阶段、当前的训练水平、尚未解决的冲突,以及当前的压力所在。我们毕恭毕敬地学会承认如下事实:没有哪个治疗师,在为患者服务的时候,能够完全体验不到对患者孩子气的幻想;能够完全不对他们采取防御性的姿态;能够仅仅从患者的状况出发,完全避免所采取的干预措施更多地来自治疗师自身的焦虑、烦扰的记忆或者超我的训谕。

我们从《危险的心理治疗》中学到的最后一条是,为了圆满完成治疗工作,我们需要尽量变成更有爱心、更少敌意的人,承认我们的患者拥有我们可能不具备的长处,并且承认我们有着他们可能没有的局限。

迈克尔·萨斯曼博士和他在本书中那令人难忘的合作者们,将会帮助成千上万的临床工作者们,更好地认识到他们的行动背后的人性光辉,带着这种认识,去践行他们的治疗使命,服务于其他人。

赫伯特·S. 斯特林(Herbert S. Strean)

社会工作学博士

罗格斯大学杰出荣誉退休教授

纽约精神分析培训中心荣誉主任