

心理治療入門

巴史克 (Michael Franz Basch) ● 著作

易之新 ● 翻譯 陳登義 ● 審閱

Understanding Psychotherapy

心理治療大師巴史克

以十六個精采的案例，
告訴你什麼是「心理治療」，
怎麼從事「心理治療」，
爲什麼「心理治療」有效。

吳英璋 教授

王浩威 醫師

陳登義 醫師

聯合推薦



◎◎◎◎◎ N31

心理治療入門

作者→巴史克 (Michael Franz Busch)

譯者→易之新

審閱者→陳登義

責任編輯→賴慧明

美術設計→巫麗雪

發行人→李鍾桂

總經理→張春居

總編輯→徐建文

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)23697959 傳真：(02)23637110

公司 E-mail：lppc@ms10.hinet.net

出版部 E-mail：e7959@ms34.hinet.net

業務部

116 台北市文山區景華街128巷8號

電話：(02)29300620 傳真：(02)29300627

業務部 E-mail：b7959@ms22.hinet.net

登記證→局版台業字第1514號

初版1刷→2000年4月

初版2刷→2000年5月

ISBN 957-693-435-4

定價→360元 144⁻

法律顧問→林廷隆律師

排版→帛格有限公司

製版/印刷→成陽印製股份有限公司

Understanding Psychotherapy

Copyright©1998 by Michael Franz Busch

Chinese translation copyright©1999 by Living Psychology Publishers

Published by arrangement with Basic Books, a subsidiary of Perseus Books L.L.C. through

Bardon-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

<教育輔導>系列 31

心理治療入門

Understanding Psychotherapy

巴史克—原著

(Michael Franz Basch)

易之新——翻譯

陳登義——審閱



走進心理治療的殿堂〈自序〉

巴史克

(Michael Franz Basch)

這本書不只是寫給學心理治療的學生、老師、和有實務經驗的治療師看的，也寫給對心理的發展有興趣或有需要知道的一般讀者，因為心理的發展會影響到我們日常生活中的行為。為了讓大家覺得好讀又有用，我盡我所能把專業上的用語定義清楚，並以實例來解釋其意義。我所用的案例都取材於我自己的實際治療經驗，或是在研討會中討論、指導過的例子，我舉這些案例的目的並不是要描述一些特殊病人的治療過程，而是要闡述如何把心理治療的理論運用在病人身上，所以書中所舉的例子大多是擷取自不同病人的故事拼湊起來的，而且以強調我要說明的重點為主，故事的其它部分則予以濃縮。雖然病人的故事經過重組和包裝，好使他們的真實身分無從辨認，但都無損於我要表達的意思，我所說的話確實反應出我在那種治療情境下的作法。當然了，我相信別的治療師在同樣情形下，可能會以不同的方式來處理，但請大家一定要瞭解，我的目的不是要宣揚我的治療風格，而是要藉著我處理病人問題的原則，來說明如何把發展的原理運用到實際的心理治療上，以幫助大家瞭解如何把心智功能的理論和應用結合起來。

Preface



雖然我希望自己所談的能對大家有用處，但我不認為這些就是定論、不能再有進展了。我只是希望自己所談的一方面能帶領大家進入佛洛伊德以來心理治療不斷精益求精的殿堂，另一方面也能讓大家瞭解心理治療對日常生活中人與人之間溝通的用處。



從故事瞭解心理治療〈譯序〉

易之新

近十來年，自我成長與心靈探索的課程與活動在臺灣日漸興盛，我相信一方面是物質生活改善後，自然會追求精神生活的提升，另一方面，現代人的生活壓力龐大，人與人的互動頻繁，常見關係網路綿密，心靈卻仍是孤島的現象，所以探索內在與外在人際的需求理當日增。

可是提到「心理治療」，常有人說「我心裡又沒病」而予以排斥，也有人說「太艱深了」而不敢接觸，更有人雖然需要，卻怕丟臉而不願面對。其實自我成長也罷，人際溝通也罷，心理治療也罷，探索的範圍大多不脫人與自己、人與他人的關係，這種內在與外在的關係卻正是現代人當前面臨的重要課題！

本書的內容正是希望幫助人認識心理治療，從童年發展的過程談到性格的形塑，從適應的能力談到勝任感和自我價值感，從心理的缺憾談到自我的成熟。作者的專業背景是精神分析和自體心理學，所以內容相當深入，但力圖以淺顯明白的說法，佐以實際治療故事，好使一般大眾也能一窺心理治療的殿堂。譯者相信不只專業助人工作者讀來能有收穫，只要是對自我、對心靈、對人際關係有興趣的讀者，也都能有會心的收穫。



本書是巴史克第三本譯成中文的著作，巴史克的特色就是用大量治療實例來說明心理治療的過程，本書也不例外。全書共分十章，第一、二章以三個實例介紹心理治療的目標與理論背景，第三到六章詳述心理治療的重心，包括思考、情感、自我（系統）、心理防衛機轉和移情關係，並根據兒童發展的歷程，把常見的心理困擾大別為四類。第七到十章就以詳盡的治療故事，深入刻畫這四大類心理困擾的來源與治療。

雖然作者已經盡可能以淺顯易懂的方式介紹心理治療理論，但第三到六章讀來可能仍然稍顯艱澀。畢竟治療故事還是較為生動有趣，讀者可以讀完第一、二章後，直接跳到第七至十章，再回頭看其理論部分，兩相對照，較易融會貫通。

貫穿全文的主軸可說是嬰兒和童年期的人格發展，作者也非常強調「預防性心理治療」，並鼓勵為人父母者能觀察小孩的情感需要，不只能避免小孩發展歷程不必要的傷害，甚至父母也能藉此面對自己的情感需要，而益發成熟。譯者以為，這種態度可說是心理治療功效的極致表現。

本書雖然力求淺顯易懂，但不可避免的會談及許多專業用語，各家翻譯或有不同，如self譯者譯為「自我」，transference譯為「移情關係」，affect attunement譯為「情感共鳴」，self esteem譯為「自我價值感」等等，譯者考量的前提是不扭曲原文的意思，也避免增加中文的陌生名詞為原則，如有不同看法，歡迎共同討論。原文書中故事人物的姓名，大多暗示當事人的特徵，譯者也多以意譯（而非直譯）的方式命名，如有雷同，必屬巧合。

深願本書能幫助讀者重視人格的發展與心理的成熟。

易之新二〇〇〇年元月十日於臺北



心理治療的科學與藝術 〈序〉

陳登義

作者寫作本書的目的一方面是談論如何結合心理治療這門藝術，並探索各種治療技巧及其運用；另一方面則要從科學的基礎上來討論這些特殊技巧如何運作，為何有效，以據此瞭解整體人性，包括生理性和病理性的。因此作者花了相當的篇幅在探討心理治療如何從一門藝術進入到科學的殿堂，而這正是佛洛伊德窮一生之力所未能完成的憾事。

心理治療真的已經或只能是一門科學了嗎？恐怕未必。藝術與科學必然不能同時存在嗎？或者它其實可以相通且互相欣賞？在實務的體驗過程中，筆者寧可相信是後者。

本書是巴史克醫師一系列有關心理治療著作在國內的第三本中文譯著，就年代來講，《Doing Psychotherapy》(1980，《心理治療實戰錄》，張老師文化出版，85年11月，呂紹文醫師譯)是第一本書，接下來是橫跨15年後的《Doing Brief Psychotherapy》(1995，《10倍速療法－短期心理治療實戰錄》，張老師文化出版，88年9月，易之新醫師譯)，本書則介於其間，



是巴史克醫師比較早期（1988）所寫的書，也是關於其心理治療的理論與概念最重要的一本書。有關巴史克醫師本人的介紹，讀者可以參看同一譯者前一本譯著，即《10倍速療法》的序言。

回想當初鼓勵易醫師再接再勵繼續翻譯本書（甚至還包括他另外在1992年出版的《Practicing Psychotherapy: A Casebook》），主要目的也是希望能把巴史克醫師的著作更完整地介紹給國人。近幾年來國內有不少心理治療界的有識之士已經在籌劃有關心理治療的學術性組織，另一方面有一群人則努力地大量譯介關於心理治療或精神分析的書。但如果太講理論部分，難免流於孤芳自賞，出版社也會因為害怕不好賣而躊躇不前；而如果是太簡單化，又怕誤人子弟，造成學習者的誤解致影響病人的治療。讀巴史克醫師的書有個好處，再枯燥無味的理論，一配上那些描寫生動的精選案例，就會如同看故事般的津津有味，讓人讀起來興味無窮。

不過誠如凱理兄在《10倍速療法》一書的序言簡評中所說：「巴史克的缺點是，他講的太清楚了……（其）思維是非常美式的，對機制和治療者的動作講究精確，但生命經驗是無法這麼準確的。」的確，在面對真實個案的血肉經驗時，我們確實無法完全說清楚講明白，也只能庶幾乎接近那真實罷了。希望讀者也是抱著這樣的心情來閱讀，如果想探索真實，就直接進入個案的血肉之身吧！

作者寫作本書的目的一方面是談論如何結合心理治療這門藝術，並探索各種治療技巧及其運用；另一方面則要從科學的基礎上來討論這些特殊技巧如何運作，為何有效，以據此瞭解整體人性，包括生理性和病理性的。因此作者花了相當的篇幅在探討心



理治療如何從一門藝術進入到科學的殿堂，而這正是佛洛伊德窮一生之力所未能完成的憾事。

巴史克醫師在書中提到當年在接受精神科醫師訓練時，頭一遭發現卡紙的方法（見本書導論）沒有用，這些有關精神分析或心理治療的知識，根本不能以分類的方法藉研究其各部分來瞭解整體的功能。心智不能像身體般將之分類，研究各部分間的互動，瞭解其間一連串的因果關係，然後藉觀察或實驗加以驗證，從而瞭解整體以成就一門科學。

不過，在歷經四十多年來的各種科學及心理學發展，許多相關領域的研究和進展被結合起來，這中間包括人際或關係取向的精神分析學和心理治療理論、嬰兒的觀察研究、知覺心理學、認知心理學、情感心理學、神經生物學和科學哲學，以及控制理論（特別是自動控制理論）、系統理論和資訊理論等新興科學，這些集合起來，乃成為有史以來人類第一次得以建構可涵蓋人類發展各重要面向的理論，以探討人類如何思考、如何互動的重要性。總之，作者認為自己似乎是做到了，這也是作者在本書第二章中試圖告訴讀者的主要內容，他稱之為「發展的螺旋性循環」。

如果從科學的方法來探討心理治療的主題——心智，即包括思考、感受和意志的經驗，那麼我們就可以一窺心理治療的基本科學架構。首先，從大腦建立次序的過程（稱為「型態配對」，其進行是藉由矯正錯誤的回饋方式來控制），到提供可以產生資訊（是一種物理或心理的力量，亦即行為背後的動機）的原料，再到潛意識思考的運作（只要型態配對的過程順暢，大腦通常不會意識到自己所進行的活動，而這裡也證實大腦型態配對的功能正可提供佛洛伊德潛意識系統的神經生理學解釋基礎。）。這整



個建立次序或者是型態配對的作用，在剛開始基本上是出於潛意識的，除非期待和所感知的不相符合（即無法配對），就會引發意識的作用，重新衡量其知覺或觀念直到能去除造成問題的原因，而得以將型態配對起來，或是學到新方法來取代舊型態。總之，適當的次序建立可以產生勝任的行為與自我價值感，以提供將來有效適應的基礎。

接下來作者提到人類大腦所必須統整的最重要信號，是我們對環境的情感反應所產生的刺激。亦即情感是行動之鑰，前面提到回饋循環的所有過程，包括接受訊息、轉化、比較、做決定、付諸行動等，都有情感的成分且不只一種，有時甚至是互相矛盾，因此它在大腦排序和資訊產生之外增加了一個新的面向，而學習的基礎也就在此。

佛洛伊德即強調心理防衛都是針對情感而來，心理治療所處理的核心就是生活中的情緒，如果病人依附在問題上的情感未經處理的話，光是理智上的瞭解是毫無用處的。思想和行為的意義都是情感所賦予的，所以情感等同於「精神能量」，但是佛氏把情感視為只是性和攻擊本能在意識層面的表現，並簡化為愉悅與不愉悅兩種，似乎過於簡單，其實情感經驗是極其複雜的。

在第四章中，作者強調嬰兒的情感經驗，特別是情緒表達和情緒反應，其最重要的溝通部位就是臉部，而透過嬰兒對成人的溝通以及成人對嬰兒的溝通，而產生Stern所說的情感共鳴（affect attunement），讓嬰兒最終產生對成人內在情感狀態的感同身受。接著嬰兒會把這樣的經驗儲存在記憶中而影響到日後的行為，甚至嬰兒日後性格的形成。到了大約十八至二十四個月大時，這些基本情感反應開始連結到自我概念（self-concept），乃



產生出所謂的「感受」，即能抽象、客觀地描述情感反應，等到情感進一步成熟，能把感受連結到賦予個人意義的複雜概念（如：愛、恨、快樂），就是所謂的「情緒」，等到情感的溝通已超越了自我的範疇，乃達到所謂的「同理性理解」（empathic understanding）。

這裡又牽涉到本書第六章中所提到的：治療的核心——治療師與移情關係，必須提到巴史克醫師的老師，自體心理學大師——寇哈特，對於佛洛伊德關於移情關係所做的修正與進一步發展。除了整套關於移情關係的分類（包括鏡像移情、理想化移情以及另我移情關係）外，透過寇哈特對正常發展和自我系統的瞭解與拓展，乃進一步開啓適用於所有心理治療的技巧，這個開啓之鑰就在「治療師的同理能力」——即能夠去聽、去瞭解、並且正確地運用病人言語中所隱含的情感訊息。當病人能夠把治療師的話整合到自我系統裡，便能在其生活中得到勝任感和自我價值感，這個過程就是寇哈特所稱的「蛻變性內化作用」（transmuting internalization）。

最後要稍微談到巴史克醫師所提的「自我系統」。他從伯特蘭夫（Ludwig von Bertalanffy, 1968）所提出的一般系統理論開始談起，認為系統是一個穩定的、處理資訊的集合體，由眾多階層有序、彼此相關連的回饋循環所組成。而大腦在處理資訊的過程中，情感與認知活動共同形成一個系統，即「自我系統」，負責環境的適應。而各種形式的心理困擾也都是反映自我系統因本身的限制、環境的壓力或是神經基質的問題，而無法良好適應的結果，即造成所謂「封閉的自我系統」而產生各式各樣的精神病理。



以上簡要說明巴史克醫師對心理治療如何從一門藝術要進入到科學殿堂的曲折過程。說到這裡，讀者一定迫不及待要一窺本書的堂奧，但心理治療真的已經或只能是一門科學了嗎？恐怕又未必。藝術與科學必然不能同時存在嗎？或者它其實可以相通且互相欣賞？在實務的體驗過程中，筆者寧可相信是後者。



目次

走進心理治療的殿堂〈自序〉	巴史克／3
從故事瞭解心理治療〈譯序〉	易之新／5

導論—心理治療是一種科學嗎？／18

第一章 自我形象與勝任感的尋求／32

艾洞怒先生：

從一個計程車司機看心理治療的六個階段／32

勝任感的尋求／40

第二章 從做決定到自我價值感的產生／46

歐真豪醫師：恢復適應的技巧／48

勞梭步太太：培養做決定的能力／55

第三章 什麼是思考／68

型態配對：大腦建立次序的過程／69

回饋循環與心理治療／72

第四章 情感是行動之鑰／86



- 老喬：情感是行為的動機／87
- 小喬：嬰兒的情緒表達／90
- 關見奇：預防性心理治療／102
- 嬰兒期的情感調節／116

第五章 自我系統和焦慮、憂鬱的關係／122

- 選擇的力量：早期對於做決定的控制／123
- 自我系統／126
- 焦慮的惡性循環／132
- 憂鬱症／136
- 防衛機轉／144

第六章 治療師和移情關係／154

- 情感的連結／156
- 移情關係的發展／159
- 移情關係的形式／165
- 移情關係的內容／170
- 全產明先生：同理性瞭解／171

第七章 情感連結與退縮／182

- 趙瑪凡先生：克服病人對治療的抗拒／182
- 伍獨形先生：適應性退縮／196
- 趙瑪凡先生：導向變質性內化／203