



日益亲近

/ 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

全国百佳图书出版单位

日益亲近

——心理治疗师与来访者的心灵对话

EVERY DAY GETS A LITTLE CLOSER

A TWICE-TOLD THERAPY

【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)亚隆
(Yalom, I. D.)著;童慧琦译. —北京:中国轻工业出版社,
2015.3

书名原文:Every day gets a little closer: a twice-told therapy
ISBN 978-7-5184-0223-6

I. ①日… II. ①亚… ②童… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第003080号



EVERY 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 © 2015 by China Light Industry Press
Published by arrangement with Basic Books, a Member of Perseus Books LLC through
Bardon Chinese Media Agency
ALL RIGHTS RESERVED

总策划:石铁

策划编辑:戴婕

责任编辑:戴婕

责任终审:杜文勇

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:三河市鑫金马印装有限公司

经销:各地新华书店

版次:2015年3月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:13.375

字数:180千字

书号:ISBN 978-7-5184-0223-6 定价:58.00元

著作权合同登记图字:01-2014-7893

读者服务部邮购热线电话:400-698-1619 010-65125990 传真:010-65262933

发行电话:010-65128898 传真:010-85113293

网址:<http://www.wqedu.com>

电子信箱:wanjianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

141578Y2X101ZYW

出版者的话

作为当代最著名的心理治疗大师之一，欧文·亚隆医生以其敏锐的觉察、深邃的思考、精当的论述，以及乐于传道的风范为许多读者所仰慕。他的著作内容独到，行文却平易近人，不仅在业内受到广泛欢迎，同时，未经心理学专业训练的普通读者也能从中获益良多。

“万千心理”长期致力于传播专业的心理学知识，提供高质量的心理学读物。今特将亚隆医生在我社出版的心理治疗经典图书重新整理，进行了订正、补充和润色，以提升阅读感受。希望能够借此机会，让更多读者认识和欣赏亚隆医生的心理治疗思想。

万千心理

2015年1月

目 录

- 推荐序一——不确定之旅 / 001
- 推荐序二——超越设置 / 005
- 推荐序三——瞬间对话 / 011
- 推荐序四——他们的故事写在纸上 / 015
- 推荐序五——现代人的孤独与自我救赎 / 019
- 推荐序六——为了离别的纠缠 / 023
- 原著编辑序言 / 029
- 亚隆医生的序言 / 033
- 金妮的序言 / 045

- I 第一个秋天 (10月9日—12月9日) / 055
- II 一个漫长的春天 (1月6日—5月18日) / 107
- III 夏天 (5月26日—7月22日) / 163
- IV 一个转瞬即逝的冬天 (10月26日—2月21日) / 209
- V 最后一个春天 (2月29日—5月3日) / 267
- VI 日益亲近 (5月10日—6月21日) / 315

亚隆医生的后记 / 361

金妮的后记 / 395

译者后记 / 409

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《诊疗椅上的谎言》，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。他是那么狼狈不堪，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了。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，坚忍不拔的亚隆在拼命挤干、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亚隆或我们每个人内心。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，我们希冀大师亚隆给我一份确定，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缥缈无望时。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。

但是亚隆说：“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。”原来亚隆也在盼望着确认，“我一直记得这些月来，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、有时慢得令人难以忍受的、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·亚隆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。我第一次看亚隆的小说，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（Schuessler）教授推荐并送给我《诊疗椅上的谎言》及《当尼采哭泣》。在这些书中，亚隆跨越时空，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、付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，亚隆利欲熏心，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，亚隆做的案例像写小说，可小说中的诱人情节并非治疗中的真实情况；有人说，亚隆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，亚隆的小说就给我留下了很深的印象：治疗师的付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象水平中实现。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“付诸行动”，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。

亚隆的小说最少描述的是最后一种情形。亚隆从不避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，亚隆这样写到：“我强烈地感受到人生苦短。虽然我沉浸于当下的生活，但我还是能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，有机会近距离接触亚隆本人（她曾参加由亚隆主持的读书会）。慧琦优美的文笔既是她多年来当文学青年的厚积薄发，同时也十分准确地传递了亚隆的情绪，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，这也许是亚隆本人，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。

亚隆也说过，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——的发泄。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。

亚隆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。亚隆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。

亚隆能！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年新年的时候，我收到一张英文贺卡。卡面印着精美的佛像和经言。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地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地把慧琦当成自己人，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