

YIXIANG DUIHUA
ANLI DUDAOJI

意象对话 案例督导集

(第2版)

曹 昱 朱建军◎著

意象对话
心理师
成长指南



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

YIXIANG DUIHUA
ANLI DUDAOJI

意象对话 案例督导集

(第2版)

曹 昱 朱建军◎著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

意象对话案例督导集/曹昱, 朱建军著. —2 版. —北京:
北京师范大学出版社, 2018. 1

(应用心理学丛书)

ISBN 978-7-303-22694-8

I. ①意… II. ①曹 ②朱… III. ①心理学研究-案例
IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 212997 号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
北师大出版社高等教育与学术著作分社 <http://xueda.bnup.com>

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 730 mm×980 mm 1/16
印 张: 16.75
字 数: 260 千字
版 次: 2018 年 1 月第 2 版
印 次: 2018 年 1 月第 4 次印刷
定 价: 49.00 元

策划编辑: 何琳	责任编辑: 王星星
美术编辑: 李向昕	装帧设计: 尚世视觉
责任校对: 陈民	责任印制: 马洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58805079

新版序

看看并忘记

朱建军

金庸的《倚天屠龙记》中有一个情节：张三丰被暗算受伤，张无忌必须去保护武当。面对强敌，张三丰要现场教张无忌学习太极拳。张三丰演示太极，让张无忌观摩学习。张三丰演示完毕后问张无忌记得多少。当张无忌说还记得一小半的时候，张三丰认为不过关；当张无忌说都忘光了的时候，张三丰却高兴且放心地让张无忌去对敌了。

如果忘记了就是忘记了，那么张无忌又何必去学习呢？

因为张无忌忘记的是太极的具体招式，但领会到的，是太极的神魂。

心理咨询的学习其实也是这样，招式或者说技术方法，似乎都并不难学。但是一个人能否成为一个好的心理咨询师，要看他能否领会心理咨询技术的神魂。

意象对话的技术操作看起来其实也并不复杂。有人读完书，认为意象对话似乎并不难操作，于是就欣然去使用了。但是结果却往往不尽如人意，甚至可能出现一些难以处理的情况。究其原因，不是他们没有记住意象对话怎么操作，而是他们没有体会到意象对话的神魂。而只有在意象对话圈子中熏染良久的人，才能清楚地感觉出真正的意象对话是什么样的味道。我们强调，意象对话不可以读书自学，必须接受培训，也是这个原因。

意象对话，作为诞生在中国的心理疗法中影响最大、波及范围最广的一种心理咨询技术，已经被心理咨询师广泛应用于各种问题的干预中。关于意象对话的理论和技巧，也有一些书做了介绍。但是意象对话在实际操作中，究竟是一种什么样的味道和感觉，我们

只能通过看案例才会有感性的认识，就好比张无忌必须看张三丰打太极才能体会太极的神魂一样。

因此，案例集的出版是很有必要的。

当然，比喻总是蹩脚的。本书作者曹昱，自己肯定不认为自己可以被比喻为张三丰——她确实不是张三丰，她不过是一个还算不错的意象对话心理师而已。不过，这个案例集依旧很有价值，因为它可以让大家相对直观地看到意象对话的操作过程。曹昱不是张三丰，也不会被别人看作张三丰，这件事还有一个好处。因为曹昱的案例，并不能代表全部的意象对话。意象对话的优秀咨询师，各自有各自独特的风格和习惯的方式，在使用同一个技术时，每个人的操作也都有所不同，而且都有不同的个人气息。如果是作为创始人的我，写了一本都是我的案例的书，也许大家会觉得“意象对话就应该这么做才正确”。而曹昱的非权威身份，恰好可以避免这种误解。大家可以看看，“这是曹昱的意象对话做法啊”，也可以对比一下，因为“她和赵燕程的意象对话做法不同”“和周烁方的意象对话也不一样”。但是，大家可以在每一个人身上，感觉到所有意象对话心理师共有的神魂和气味。

所以这本书，大家可以去看看，看看曹昱是怎么做的，也顺便看看我在旁边的点评。但是，大家不用把这本书当作一本教科书看待，不要以为这是什么标准答案，只品味它就好。虽然案例集相对比较直观，可以给我们一些感性的认识，但是毕竟也不可以和现场相比。看看就好了，然后忘记就忘记好了，记得就记得好了。如果你是意象对话心理咨询师，就去做咨询好了。如果你想找一位意象对话咨询师去咨询，就去找他们好了（当然要确定是真的咨询师，而不是“赝品”咨询师）。读小说可以让我们感性地看待人生，但是更感性的方法是去生活。

2017年6月

第一版序

或许真的出于我骨子里是一位悲观主义者的天性吧，从成为心理咨询师的第一天起，我就不断告诫自己要随时警觉自己的错误，并时刻准备着在错误中成长。

这么多年过去了，回首自己在心理咨询中走过的路，我真的发现到处都留下了“失蹄”的印记。而这些印记，在我今天看来，就像一名退伍老兵身上那些丑陋的伤疤，虽然它们是伤痛甚至耻辱的烙印，却同时也是值得我自豪的记号，因为那些印记都是诚实的错误——它们既是让我疼痛和愧疚的记忆，也同样是我不努力成长的磨刀石。在为自己过去的错误深深抱歉的同时，我也能够放下心里一直背负着的许多内疚——因为，正是那些错误所导致的自我反省，使我现在的来访者们能与我的联盟中更加有效地获得其用以成长的各类资源。

在心理咨询的领域里，自我成长中的学习和发现是永远的主题。这对一名咨询师来说，尤其是对一名意象对话心理咨询师来说，既是职业必修课，更是一种精神生活方式。现在，温习着自己和同伴过往的那些错误所留下的“伤疤”，我们可以不再让自己沦陷于自责和内疚中，而是让它们成为我们的资源，让它们不断警醒和激励着我们继续诚实无欺地前行。

一直以来，作为一名心理学领域的忠实学徒，我都渴望能够得到一部关于“失败的咨询案例”的著作，以它其中所包含、融汇的前辈们珍贵的血泪和智慧，来引导我们这样的后继者，让我们在心理咨询这条艰辛、艰难的道路上跋涉的时候，能够从前人的经验中学习和获益，绕开一些常见的雷区，以最大限度地减少我们在成为“优秀”的咨询师之前所造成的那些本该可以被规避的重复“牺牲”。

所以，在亲身经历了数百个个案以及与同行们切磋过上百个个案之后，我决心自己来做这件事情。虽然我依然还不够“优秀”，而且，我同时还有很多对自己利益的担心以及其他私心杂念的拖累，但我想，我依旧可以以这样一个有瑕疵的自己来做一些有瑕疵的呈

现，让我和我的同行们的那些失误，以及我们的那些失误所造成的“牺牲”，能够在心理咨询道路上为我们的同道们、来访者们砌一块有用的铺路石。

以此为出发点，“教训篇”很快就顺利完成了，而“经验篇”却一再被搁置。直到某一时刻，我才突然开始觉察到，自己的内心里竟然真有一个细微却强大的阻抗——似乎对我这个个体而言，分享自己的败笔是一件容易的事，而分享自己的成功却异常困难。

渐渐地，我意识到，虽然走过了漫长的成长之路，但在我生命的最深处，依然顽固地隐藏着一个微弱的“我不够好”的声音——它曾经让我获益良多：由于它的存在，我可以把自己严严实实地藏于“自我批评”的盾牌下面，以此来躲避被他人评判的危险；我可以把自己严严实实地藏于“我担当不起”的盾牌下面，以此来躲避承担更多责任的重压；我可以把自己严严实实地藏于“谦卑”的盾牌下面，以此来躲避我内心时常隐秘地聒噪着的“骄傲”的杂音……

看到这些盾牌的刹那，潘多拉的盒子就被掀开了——我是什么的受害者，就是什么的受益者。恋恋不舍地放下这几面保护了我多年的盾牌，我在自己内心诸多子人格们的“众目睽睽”之下，赤条条的走了出来，羞答答地提起笔，写下了“经验篇”三个沉甸甸的大字。那一刻，我由衷地感到，我是如此勇敢地对自己的生命发表了又一次庄严的宣言。

奇妙的解脱，总是发生在放下了防御和获益之后，而这对于一个习惯于在恐惧与焦虑中将防御和获益紧抓不放的生命而言，是多么讽刺的一个真相。此刻，我的心拥有了一片更大的空间，我感知到我是一个被祝福的生命。无以为报，就用这份赤诚的分享与担当，来作为我对这个祝福的一点儿微不足道的回赠吧。

生命，充满了无限可能，也充满了无法把握的局限，但我深信，这并不妨碍我们在诚实的经历中诚实地成长。智慧，就悄悄隐藏在成败得失之间。

曹 昱

2013年春于北京原木斋



Contents

目录

经验篇

experience

被诅咒的幸存者/3

沉默的对白/29

隔世的忠诚/42

致命的真相/67

驱 鬼/79

总是摔跤的女孩/100

双人床/105

越 狱/130

教训篇

lesson

被“强奸”的咨询师/159

三个囚徒/168

沉默的羔羊/187

有一种失败名叫“成功”/191

糖衣·炮弹/199

催 眠/205

为什么没有来访者爱上我? /219

扔石头的小女孩/225

愚人的世界/233

可怕的马海毛/240

再版后记/255



经验篇

被诅咒的幸存者

沉默的对白

隔世的忠诚

致命的真相

驱 鬼

总是摔跤的女孩

双人床

越 狱



被诅咒的幸存者

生命中总有一些难以承受之重。有时候，最孤独的，却是那些看起来得到了上天垂怜的幸运儿。

汶川地震以来，被毁掉的房舍已经重新修建起来；曾经的废墟上，也已经重新焕发出欣欣向荣的生命气息。似乎，在生命的顽强不息中，一切已经在不知不觉中渐渐恢复生机。

然而，仍然有这样一些人，他们的身体虽然活在已经被重建起来的土地上，而心灵却依然在那片笼罩着死亡阴霾的废墟上延续着各自的噩梦。

来访者一：恩爱不能两全

楚楚动人的媛媛，一个典型的川妹子，在 2011 年 3 月刚刚度过自己 24 岁的生日。在这一天，她送给了自己一份特别的生日礼物——偷偷攒了将近一年的 100 片安眠药。然而，药效刚刚发作的时候，她却后悔了，于是赶紧联系自己的闺蜜陪她到医院洗胃，这才度过了自杀危机。在老公的百般劝说下，媛媛终于在 4 月中旬走进了咨询室。

媛媛是地震中的幸存者。现在我还能很容易地回想起第一次见到她时的样子：她的个子小小的，一头本来黑亮的浓密秀发，由于有一阵子没洗而有些油腻打结；在那张苍白细嫩的、可爱的娃娃脸上，一双大大的眼睛空洞无神；尽管她有气无力地驼着背，但苗条的身形在一身色彩很亮丽的衣服里还是显得玲珑有致。在我们对话的整整一小时里，她几乎面无表情，身体也一直懒洋洋地陷在沙发椅里面，少有动作。

在第一次咨询中，我唯一的收获就是大致收集到了媛媛的基本信息：

她家住在绵阳，而她本人是 2008 年那场大地震的幸存者。当时，整幢楼

都在坍塌，就在这生死存亡的紧急关头，一位邻居为了救她，自己被预制板压在了废墟中，最后，虽然在奄奄一息的时候被及时救出来，但还是付出了下半身终身瘫痪的惨重代价。这位邻居的名字叫华子，已经人到中年。在这场大地震中，媛媛和华子都失去了亲人，这份难以言说的巨大伤痛让他们两颗滴血的心贴得更近。为了报答华子的舍身相救，媛媛在他康复出院后就嫁给了他，她发誓要终生和他在一起，永不分离。从此，这对生死伴侣相濡以沫，他们感人至深的爱情故事，也在当地被传为佳话。

然而，从2010年年初开始，媛媛就开始出现自杀的念头，而且这个念头与日俱增，2011年的时候已经演变成了难以控制的自杀冲动。最终，在当年3月她生日那天，媛媛终于实施了自杀行动。

媛媛的防御感很强，而且，她的求治动机很弱，这给我们的前期咨询带来了一些困难。有时候，她几乎什么话也不想说，只想静静地跟我坐在一起喝上两杯茶。在这个过程中，我的内心活动却很激烈，不断地出现各种各样的反移情，不断地处理自己的情绪、情感，不断地提醒自己，不要以爱之名对她有任何强求。

后来，我们渐渐地熟悉起来，终于有一天，她对我打开了心门。

◆ 督导师点评 ◆

这种“面无表情，身体懒洋洋”的状态，是抑郁的表现。从来访者求治动机很弱，可以看出她的抑郁很严重；从来访者实施自杀后又自己改变主意去洗胃来看，她依旧还有活下去的欲望。

心理咨询师的做法是对的。心理咨询师的能力，不仅表现为会做什么，也表现为能够在自己有种种反移情的时候，还可以明智地不去做什么。

原来，媛媛当初嫁给华子只是为了报恩。当时她天真地认为，他们两人已经经历过同生共死，而且除了对方以外，双方也已经没有任何其他的亲人，所以他们俩一定会彼此珍惜，不离不弃、白头到老。然而，很快，媛媛就遇到了真正的考验：由于老公下半身瘫痪，无法有正常的性生活。这对于一个风华正茂的女人而言是多么难以忍受的痛苦！2009年年底，媛媛遇到了一位年轻的追求者邱峻，他年轻力壮、英俊潇洒，而且颇有才华，

面对这样一位白马王子，媛媛再也遏制不住内心的渴望，他们不顾一切地坠入了爱河。

然而，才甜蜜了没几天，随之而来的就是内心的痛苦挣扎。很快，街坊邻居就开始风言风语地议论起来，指责媛媛的忘恩负义、水性杨花，指责邱峻的偷鸡摸狗、不仁不义。面对扑面而来的舆论压力，媛媛退却了，几次三番地痛下决心提出和邱峻分手。此时，邱峻却毫不退却，提出了要她离婚，两个人光明正大地在一起生活的要求。一边是自己的恩人和丈夫，一边是自己心中久久期待的白马王子，命运如此弄人，媛媛进退维谷，她的心被撕裂了。

我决定就从这里切入意象。媛媛看到，自己的心脏只有一半，还淌着鲜血，等仔细一看，原来另外一半心脏隐藏在阴影里。原来，自己的心脏已经被活活地撕扯成了两半，鲜血淋漓。

继续看下去，那两半块心分别变成了两个女人——一个名字叫“报恩”，另一个在阴影中的名字叫“爱情”。

媛媛想先看“报恩”。“报恩”是一个十几岁的农村少女，从小被遗弃，被一位好心的孤寡老人收养，并认作义女。由于老人对她有养育之恩，她终身不嫁地侍奉老人家，毫无怨言。这位老人很长寿，一直活到了一百岁才去世。“报恩”为老人养老送终后，已经变成了一个年逾古稀的干瘪小老太太，孤苦伶仃地度过余生。

在意象中，我们用倒带法回到了媛媛风华正茂的时候，媛媛终于允许“报恩”表达了自己对命运的悲哀，以及对一辈子没有机会寻找自己幸福的遗憾。而好心的义父也完全能够理解她，他鼓励她去勇敢地寻找自己的爱情，他告诉“报恩”说，自己当初收养她的时候，并不曾有过想要她报答的念头，只要她幸福，他就会为此而快乐。“报恩”跪在老人面前，流下了热泪。

再看“爱情”，她是一个23岁的年轻女人——正好和媛媛遇到邱峻的时候同岁。她长得亭亭玉立、风姿绰约，浑身散发着一个年轻姑娘的炽烈、温柔和浪漫。她在一个冷冰冰的冬夜里和她的情人幽会，正在他们浓情蜜意的时候，一堆人带着火把来捉奸了。一时间，海水席卷而来淹没了她，她在惊涛骇浪中挣扎着想要活下去，但是，她渐渐地体力不支，就要淹

死了。

我们再次倒带回到了一堆人带着火把来捉奸的场面，媛媛终于勇敢地面对了席卷而来的潮水——那是她心中的羞耻感和罪恶感。经过充分的表达，媛媛的内心轻松了许多。这时再看海浪中的“爱情”，她已经在游泳了，而海浪也已经变得平静了许多，最后，“爱情”游上了岸，坐在沙滩上喘着气。

一鼓作气，我邀请“报恩”来到“爱情”面前。她们惊讶地发现，原来，两个人竟然是失散多年的亲姐妹！她们终于相认了，紧紧地拥抱在一起，发誓永远再也不分开了。忽然，紧紧抱在一起的姐妹俩的身体开始融进对方的身体里，她们两个变成了一个年轻的姑娘——小云。最后，小云变回了一颗完整的心脏，回到了媛媛的胸膛里。

媛媛感到心脏开始有力地搏动，浑身开始血脉流通，很快，冰凉的身体开始温暖和有力。媛媛告诉我，这么久了，她还是第一次感受到自己是一个真正有血有肉的、活着的人。

◆ 督导师点评 ◆

为报恩嫁给没有性能力的恩人，这本来就会带来隐患。生命本能的法则，和我们心里的观念是不一样的。我们心里的想法是，能活着就比死去好，哪怕没有性爱。但是生命本能的法则却不是这样，它会说无论如何要有性爱，因为那是延续生命的希望。生命本能的法则是面向未来的，而不会朝向过去，因此，在这种情况下会不惜“忘恩”。在那遥远的、生存环境极为严酷的古老时代，正是因为有这样的生命本能，人类才延续至今。

健康的人生，应该给生命本能一个应有的空间。比如，一个人在婚姻中，性不能完全满足，这还算有空间，虽然空间可能不够大。但是，性完全不能满足，这就是没有空间了。我们可以控制并且不去满足性爱上的贪欲，但是，我们应该满足基本的正常的性爱上的“食欲”。如果当时他们能明白这一点，媛媛就不会为报恩而出嫁。

报恩有别的方法，不是只有以身相许。要想生命健康成长，一切都应当物归其位。什么感情放在什么感情的位置上：如果你对一个异性有爱情，你就嫁给他；如果一个人对你有恩情，那就报答他，但不一定要用嫁给他的方式。嫁给他是一种错位，是把恩情和爱情混淆了。

这次意象对话，只是帮她把内心整理了一下，让她看到了内心冲突的两面，看到了两种生活方式的未来，整合了内心的两面并做出了一个决定。既然她不能放弃性和爱情，那她过去的选择就是错误的，而改变一个错误，需要付出一定的代价，也有更多的困难，但是既然是错误，改正就是有益的。

当然，我们也不能绝对化。是不是有的人，真的能够抵御生命本能的力量，坚守无性婚姻，以保护自己的一个承诺？极个别情况下，这也不是不可能。就如同出家人可以无性一样。如果那是他们的愿望，而且他们愿意接受那个结果，我们也不能说那就是错了。

了解了这些事情，我分析可以把她的自杀行为，看作一个仪式：自杀行动象征着死亡，也象征着放弃被恩人救活的那个生命，或者说，把这个被他救过的生命还给他，这样就两不相欠了。通过这个放弃，她才能割断欠恩还情的纽带。自己救活自己象征着重生，重生的生命就属于自己了，就可以重新选择爱情了。

一周后再来咨询的时候，媛媛看上去发生了很大的变化：面如桃花，背也直了，走起路来轻盈袅娜。我好开心。那一次，我们再一次进入意象中，请“义父”和“情人”面对面。“情人”向“义父”表达了自己的惭愧和内疚，也表达了自己对小云的真爱，以及无论如何都要坚守爱情的决心；“义父”也向“情人”表达了自己对被他们背地里偷情所愚弄的愤怒，以及对他们爱情的理解和对“情人”坚守爱情的感动。最后，“义父”明确表示原谅他们，并给予他们的爱情以真挚的祝福，“情人”也对“义父”的宽容和慈爱表示深切的尊敬和感激。

然后，我又邀请“义父”和“情人”来到小云面前。小云刚开始感到很羞愧和内疚，不愿意和“情人”一起面对义父。在我的鼓励下，媛媛终于能够替小云表达出她内心无法启齿的羞愧与内疚。“如果此刻义父在场听到了这些，他会如何回应？”我问。媛媛眼含热泪地说，义父会很心疼她，他会告诉小云，他已经原谅了她。

最后，小云终于勇敢地站在了义父和“情人”面前，他们彼此之间相互表达了各自以前压抑的情绪、情感，以及那些从来未能说出来的话。故事的结尾是，小云和“情人”一同得到了义父的祝福，他们两个有情人终成眷属，生

儿育女；而义父也和幸福的小两口生活在一起，他们对他老人家很孝敬，一家人过得很和睦。

咨询结束的时候，媛媛说，她明白了，意象中的“义父”就是华子，意象中的“情人”就是邱峻，而小云就是自己的心。她说，现在自己的内心已经整理清楚了，不再混乱了，她明白自己对华子和邱峻都有真心的爱，只不过那是两种不同性质的爱，对华子的是一种恩情和亲情，对邱峻的是男女之爱。明白了这些，至少她自己的内心不再纠结了。

那次咨询过后，媛媛的自杀意念开始明显消退，她主动和我谈到了那次自杀未遂事件。她告诉我说，24岁生日那天，她只觉得鬼使神差地就服下了安眠药，当时只是一种强烈的“太累了，想要休息”的冲动，像背后的一只无形的大手一样推动着她去行动。而回想到自杀意念开始出现的时间，她才忽然间发现那正是她开始婚外恋的日子！现在，来回想想，她终于明白了，当时是因为无法面对自己心中对恩人的内疚和负罪感，她不得不压抑自己想要离婚和邱峻在一起的愿望，可是这样一来，媛媛的潜意识又觉得自己在活活杀死心中的爱情。然而，不论媛媛的理智多么的努力，她还是感到那份生机勃勃的爱情仍活生生地在自己的心里，于是，她的潜意识就想通过杀死自己的身体生命来给这份“罪孽的爱情”一个终结。同时，她想自杀还有另外一个原因，就是在她的内心深处总有一个这样的声音存在：“你这样的人不配活在这个世界上！”在这种内心的强烈痛苦折磨下，她终于承受不住了，想要真的结束自己的生命来一了百了。然而，当她感到安眠药开始一点一点夺走自己年轻的生命时，这份对爱情的不舍和不甘，以及求生的本能却又拯救了她，于是她又临时改变了主意，直奔医院。

媛媛也谈到了自己的丈夫华子。她含着热泪哽咽着说，华子是这个世界上最好的人，他的心灵像金子一样宝贵，她是如此爱慕他、尊敬他！然而，造化弄人，这份爱却很遗憾的不是爱情，她的爱情却属于另外一个人！媛媛告诉我说，那次“三面对面”的意象对话咨询过后，她回家就下了一个决心，不论如何，她都不再欺骗华子，她愿意告诉他真相，并尽一切可能去弥补自己对华子的伤害。出乎她意料的是，华子听了，很平静地抚摸着她的头告诉她说，其实他早已经知道这一切了，因为一个人用心爱了，就会知道爱人身上发生的一切。他这半年来也在犹豫着是否主动提出离婚，但是看到媛媛的