

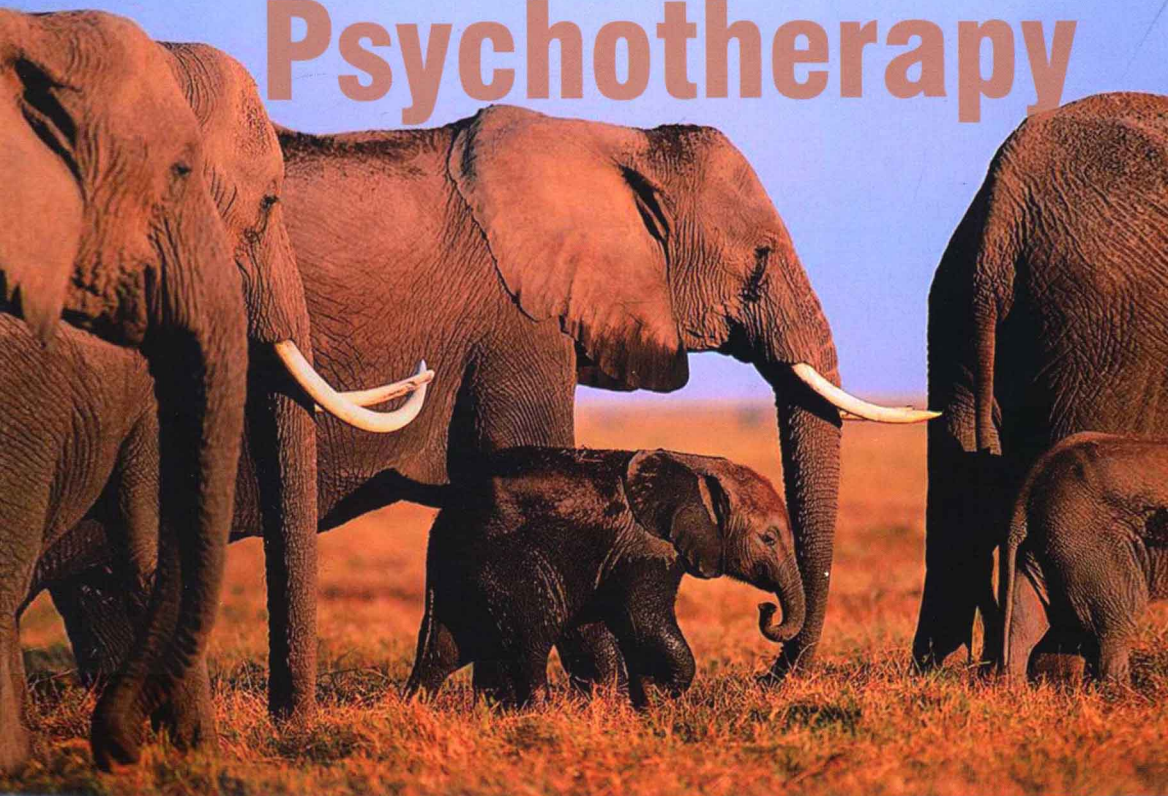
心理 治疗的 依恋

——从养育到治愈，
从理论到实践

【美】David J. Wallin 著

巴彤 李斌彬 施以德 杨希洁 译

Attachment in Psychotherapy



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

Attachment in Psychotherapy

心理治疗中的依恋

——从养育到治愈，从理论到实践

【美】David J. Wallin 著

巴彤 李斌彬 施以德 杨希洁 译

图书在版编目 (CIP) 数据

心理治疗中的依恋: 从养育到治愈, 从理论到实践 /
(美) 威廉 (Wallin, D. J.) 著; 巴彤等译. —北京: 中国
轻工业出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5019-9469-4

I. ①心… II. ①威… ②巴… III. ①精神疗法—
研究 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第227165号

版权声明

Copyright © 2007 by The Guilford Press
Simplified Chinese translation Copyright © 2013 by China Light Industry Press
Published by agreement with the Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc.
ALL RIGHTS RESERVED

总策划: 石 铁

策划编辑: 阎 兰

责任编辑: 阎 兰

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

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: 2014年1月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 33.00

字 数: 321千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9469-4 定价: 70.00元

著作权合同登记 图字: 01-2011-7782

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
111377Y2X101ZYW

唯有联接！这就是她教导的全部。唯有将淡漠与激情联接，两者才会得到提升，而人类将看到爱的最高境界，不再生活在碎片中。唯有联接，野人和僧人赖以生存的隔离就会被打破，两者都将消亡。

——E. M. FORSTER (1910/1999)

由于原路返回到他的内心，让自己成为个人反思的对象，他在瞬间把自己提升到新的领域。在现实中，另一个世界诞生了。

——PIERRE TEILHARD DE CHARDIN (1959)



译者序

我们与这本书的第一次谋面，是在2008年的秋天。

因为想要学习精神分析取向的心理治疗，当时互不相识的我们聚集在中美精神分析联盟（CAPA, China American Psychoanalytic Alliance）在北京的两个培训小组里。这是CAPA在中国首次组织培训，小组很小，每组只有八九个人，每周半天通过网络全英文授课，外加每周的个体督导。由于当时CAPA主席 Elise Snyder 把其中一个北京小组整组委托给华盛顿精神分析中心培训，这个中心的组织者把它放在名为“现代视角下的精神分析”（MPP - China）项目下，所以那时候这个组在CAPA中常常被简称为“华盛顿组”。本书四位译者中除李斌彬之外都在这个组，而李斌彬所属的是由北京大学第六医院的精神科医生组成的“六院组”。由于这个特殊的机缘，在CAPA培训的三驾马车——理论、技能和案例讨论——教学框架里，“华盛顿组”有幸较早地接触到精神分析领域中一些当代的内容，其中“依恋”就被单独列进第一年的课表中，而美国邮寄过来的教科书正是 David Wallin 所著的这本《心理治疗中的依恋》。当时这本书刚刚出版一年，是我们所有教材中最“年轻”的一本。

五年前的那个时候，在中国心理治疗和心理咨询受训的圈子里，“依恋”还不是一个如此跻身主流的行话，我们只是偶尔从国外的老师和国内比较前沿的前辈那里听到一些点评。怀

着一种迎接全新事物的心情，我们跟随着任课老师 Cornelia Lischewski，开始对这本书和这门学问进行探究。这本书的学习为我们带来很独特的视角，由实验和观察而来的研究成果、由真实关系而来的发现，无异于一股清泉，让我们对精神分析理论和技能的学习得到更好的滋润。与此同时，我们还时不时地有一种似曾相识的感觉，也许是依恋的生物机制设定，人同此心，心同此理；也许是 Wallin 将佛教心理学中的理念与依恋融会贯通，使这本书在表述和整合源自西方的一种理论和实践的同时，也很适合我们东方人的胃口。回想与这本书之间的最初联结，让我们记忆犹新的是“依恋”的课堂和课间。我们的讨论群情激昂，从依恋的视角看待关系，看待代际的传承，反思自我，无论是现实层面的关系，还是治疗关系，新的察觉和领悟都不断涌现；而眼前痕迹犹存的是手上这本《心理治疗中的依恋》，无论生词标注，还是阅读中有感而发的即兴批注，圈点之处可谓密密麻麻。

在一次 CAPA 两个小组合并的现场督导时，“六院组”的李斌彬在“华盛顿组”的“教室”里看到这本书，爱不释手，当时就提议：我们一起把这本书翻译出来吧。大家你看看我，我看看你，没有人应声。或许是那个时候都觉得太难了吧，毕竟我们自己还在蹒跚学步，对此书虽钟爱有加，对译成中文却好像爱莫能助。但这个建议或许就是最初的一颗种子，播在我们心中了。

这颗种子不断在精神分析训练和临床实践的土壤中汲取着养分。

CAPA 第一年的训练结束时，“华盛顿组”的教学组织者 Robert Winer 问，哪一门课是你们下一个学年想继续深入学习的？“Attachment！（依恋）”大家异口同声。于是“华盛顿组”对“依恋”的学习在下一年得以延续。更为幸运的是，这一年 Winer 把在华盛顿精神病学学院（Washington School of Psychiatry）带



领 Tavistock 模式婴儿观察训练项目的儿童精神分析师 Nydia Lisman-Pieczanski 引荐给我们。在接受 CAPA 培训的同期，四位译者也在 Nydia 的带领下，开始了这种特有的培训治疗师的体验式训练（而这种训练模式最初在英国 Tavistock 诊所的形成和发展，恰好是提出依恋理论的 John Bowlby 担任诊所儿童部主任时推动的）。从 2009 年起的两年间，我们每周一次到婴儿家中观察 1 小时（从婴儿出生开始），之后写报告记录自己观察到的婴儿与照看者的互动，包括相互间的情绪反应，再把自己的报告拿到每周一次的小组研讨中，从我们的亲眼所见和亲身体会中学习。在这种训练方式下，除了对治疗师的训练本身，我们也有幸从观察者的角度，亲眼看到人类最初的依恋关系是怎样在每时每刻的互动中建立的，在我们周复一周的观察中它又是怎样发展的。翻译此书的这颗种子也在这个独特的过程中汲取了它的营养。

所以，在 2011 年的中国心理治疗大会上，当万千心理的编辑阎兰在“观察婴儿，观察自己——治疗师的浸润”工作坊上认识并了解了我们这个团体，之后询问我们是否愿意合作翻译《心理治疗中的依恋》这本书的时候，这颗种子就自然破土而出了。其实编辑当时并不知道我们跟这本书之间的渊源，只是从把握行业发展趋势的角度，发现这本书可能会对中国的同行有所帮助。而此时，在中国的心理咨询和治疗的同行中，经由蓬勃发展的各种中外合作的精神分析培训项目的推动，“依恋”已是大家耳熟能详的行话术语，但是，对于如何把依恋的理论和发现应用到临床的实践中，却相对缺乏系统而实际的指导。Wallin 的这本书在这个时候被译为中文，也可谓应运而生。

翻译的过程是我们又一次学习的过程。非但我们对依恋的理解更加深入了，而且在自己的临床经验又得以积累数年之后，我们更加能够领略到 Wallin 将依恋理论整合应用在临床方面的

功底和魅力。对于这个部分，我们不再一一赘述，而是留待读者在阅读中去探索和体验。

这本书能够跟大家见面，首先要归功于我们这个团队的合作。五年间，我们在一起，经由 CAPA 和婴儿观察的高频率密集训练，相互之间不断熟悉和磨合，直到逐渐走到共同的临床信念上：“心的成长，源于另一颗心的滋养”，并创建了我们共同合作的机构麦德麦德教育咨询（Mind in Mind Education and Counseling）。可以说，《心理治疗中的依恋》是麦德机构全体同仁倾力合作献给读者的第一部译作。我们以此感谢这些年来在我们的成长中不断付出的老师、督导和治疗师们，感谢在我们的临床实践工作中不断给予支持的业界同行们，也感谢在婴儿观察项目中向我们开放的家庭。

更要感谢的，是在咨询室里和我们一起相遇并工作的来访者。对我们的努力，你们努力地加以利用，在新的依恋关系中让自己旧有的困难得到转化，这个历程也让我们更加觉察自己，从而去帮助更多和你们一样勇于直面并探索内心的人。

本书翻译工作分工如下：杨希洁（第一章至第四章）、李斌彬（第五章至第七章，第十一、十二章）、施以德（第八章至第十章）、巴彤（第十三章至第十七章）。施以德完成了全书译稿与英文原著的校订，巴彤对全书中文译稿进行统稿和润色。麦德机构的另一位同事徐航——当初和我们一起在“华盛顿组”受训时也曾学习这本书——在本书的翻译过程中。她以第一个中文读者的身份，认真对全书译文逐字逐句推敲，并根据自己对原著的理解提出大量专业而中肯的修订建议。

关于作者

David J. Wallin 博士是一位在美国加利福尼亚州 Mill Valley 和 Albany 私人执业的临床心理学家。他是哈佛大学的毕业生，然后在加利福尼亚州伯克利的怀特学院 (Wright Institute) 获得博士学位。他从事心理治疗、教学以及写作工作已近30年。Wallin 博士也是《勾勒心灵地图：热情、柔情和爱的能力》(*Mapping the Terrain of the Heart: Passion, Tenderness, and the Capacity to Love*) 一书 (与 Stephen Goldbart 合作) 的合作者。

序 言

一个问题促成了撰写这本书的漫长历程：**心理治疗是如何让人们发生改变的？**

在30多年的时间里，无疑是出于个人和专业原因，这一直是我最好奇的问题。当我读研究生期间，要寻找论文题目时，我考虑通过观察治疗大师对患者实际上做的事情来解开这个秘密。几年以后，我了解到研究依恋的学者们已经使用了类似的方法，即通过观察能对孩子敏感地做出反应的父母，实际上对孩子做了哪些事情。

因为“好的治疗师对患者做的一切和成功的父母对他们的孩子做的一切相似”（Holmes, 2001, p.xi），所以对促进儿童发展的“关系”的研究，可以教我们了解那些最能引起变化的治疗关系。同样地，研究那些造成发展出现偏差的依恋，能够提供一个科学基础，帮助我们理解当初促使患者前来治疗的痛苦和脆弱。

但是研究的临床意义到底是什么？它们如何使作为治疗师的我们工作得更有效率？

这些问题长久以来没有得到回答，部分原因归结于历史的偶然事件。当 Bowlby，这位后来成为依恋理论创始者的人，深化了自己的信念，即童年早期的**真实**关系——而非由内在所驱动的我们对于关系的幻想——才是塑造我们的基础。他也发现自己越来越和其他精神分析的同辈们意见不一。当他把依恋（而不

是性或攻击驱力)放在人类发展的核心时,他实际上被那个时代的精神分析体系边缘化了。结果,依恋理论首先成为学术研究者、而非精神分析师的知识财富。因此,具有讽刺意义的是,尽管 Bowlby 一生大部分的时间都用来治疗患者,但很多检验和发展他的理论——最初为了加强治疗的有效性——的研究者们,大多数都不是从事治疗实践的临床工作者。

这些研究者将实验的严谨带入关于最亲密的人类联结的研究中,形成了关于亲子关系、内在世界,以及心理病理学的丰富知识,这些使得依恋理论成为当代发展心理学中的主要范式。没有一个其他的基于研究的理论框架,能比依恋理论更多地向我们说明,我们是如何成为我们自己的。但直到最近,治疗师仍主要靠自己去推敲如何应用这个理论。因此,依恋理论对临床的承诺仍然有待兑现。

这本书代表了我个人对实现这个承诺的贡献。通过介绍神经生物学、认知科学、创伤研究、佛教心理学、依恋理论以及关系精神分析 (relational psychoanalysis),我要说明治疗师如何在实践中运用依恋研究的三个关键结论。与此相对应,我关注的重点是作为发展熔炉的治疗关系、非言语维度的核心地位,以及反思 (reflection) 和觉察 (mindfulness) 所具有的转化作用。

在3年前最初构思的时候,我预计能很快完成这本书。我从20世纪90年代中期开始就一直教授依恋和心理治疗,我希望自己至多用6~9个月的时间,将我讲课的内容转换成书。但这个转换后来成了一个探索的过程,比我原来预期的时间更漫长,也让我得到了更多的收获。后面的章节里记载了那个过程的成果,希望能让作为读者的您分享到我探索的经验。



致 谢

xiii

书稿完成后，能够感谢所有帮助此书成稿的人是无比让人满足的。

首先要感谢 Nancy Kaplan，是她真正将我引入依恋理论，Owen Renik 激励我冒险，在依恋理论和临床实践两者间搭建桥梁；还有 Karlen Lyons-Ruth，鼓励我将发展心理学研究和以关系为焦点的心理治疗综合起来。Phillip Shaver 显示了他非同寻常的慷慨，分享他的洞见和经验。在听到了他对 Dalai Lama 讲依恋的消息后，我立即打电话给他，发现他同样对在治疗中将依恋和觉察相结合的应用前景感兴趣。我也谢谢 Erik Hesse 和 Mary Main，让我能在伯克利见到他们，给我提供了深思熟虑的建议和支持。在大西洋的彼岸，Peter Fonagy 始终如一地积极地回应我。跟他一起讨论他的和我的想法，一直都给我带来莫大的喜悦和帮助。

对 Cindy Hyden，我要奉上我心底的谢意，她付出了无价的编辑劳作，提出了睿智的建议，以及专业的支持。从书稿的提案开始，到项目的结束，她给我提供了一个安全基地。对 Guilford 出版社的 Jim Nageotte，我也应献上一个特别的感谢。从项目启动之时，他认识到此书的潜力，一直以来对此书的内容和形式都做出了重要贡献。

在阅读此书的部分章节、讨论相关内容，并且（或者）给作

者提供支持的众多朋友、亲人以及同事中，我要感谢 Stephen Seligman、Richard Tarnas、Michael Blumlein、Lloyd 和 Catherine Kamins、Stephen Goldbart、Freda Wallin、Michael Wallin、Laurie Cohen、David Shaddock、Michael Guy Thompson、Diana Fosha、Judy Pickles、Lynnette Beall、Barbara Holifield、Jules Burstein、Johanne Busch、Ava Charney-Danysh、Sara Fisher、Michael Gray、Linda Hendricks、Horacio Miller。还要谢谢 Bob Cassidy，他帮我将我的想法呈现于世，并且在无意间推动我写成此书。此外，还要特别感谢 Linda Graham，那些在午餐时间的讨论常常是信息丰富和富有启迪的。

对于我的父母，以及特别是对于那些允许我在此书中使用我们共同经历的体验的人们，我感激不尽。因为他们让我走进他们的生命、内心和心智之中，所以我不仅学到做一个治疗师如何才能提供更多帮助，也使我更多地了解了自己。

我要谢谢 Alice Jones，因为对我的个人生活、职业生涯以及富有创造的生命，她做出的非比寻常的贡献是独一无二的。

最后，也是最重要的，我想谢谢——但无论如何都感谢不够——我的妻子 Gina，还有我的孩子 Anya 和 Gabriel，是他们的爱，（几乎是）源源不断的耐心，还有牺牲，让这本书的成稿成为可能。除了这些，Gina 的睿智、敏感以及临床治疗的智慧，让她成为一个具有非凡洞察力的伙伴，并在我将思考付诸于笔端的时候，成为一个重要的合作者。



中文版作者序

身为《心理治疗中的依恋》一书的作者，令我尤为欣慰的是，这本书已经被翻译成9种语言——包括汉语。显然，依恋理论的吸引力超越了文化的疆界，或许是因为这个理论将我们对心理发展的理解落实到了普世共存的进化生物学中。就像 John Bowlby 所看到的那样，人类是被进化的需要设定好了要去“依恋”——即，通过接近更强壮和（或）更智慧的他人来寻求安全感。因此，依恋和进食、繁殖一样，是被生物学上的生存所驱使而必须做的事情——并且它对我们行为举止的塑造不仅在婴儿期，而是贯穿着我们一生。这一事实对心理治疗的启示至关重要。

作为一位从业近40年的临床工作者，我被这个由 Bowlby 的洞察而激发的研究所吸引，因为它恰好澄清了发展是如何被特定的关系环境所促进（或阻碍）的。考虑到敏感反应的父母和共情调谐的治疗师二者之间的相似性，该研究有助于辨别出治疗性姿态中那些与促进发展相适应的成份。它也阐明了发展出现偏差导致的结果，以及治疗师可以采用相应的反应方式，帮助治疗患者那些发展中的创伤。此外，由于发展是双方的参与，这个研究更加突出了临床发现的重要性，即治疗师自身的自我觉察和改变的能力，可能是促进患者自我觉察和改变的能力的先决条件。从依恋理论的研究中，除了理解到关系是发展性活动的重要场合之外，我还借鉴了以下两方面更为深远的经验。

首先，体验的非言语层面至关重要，这一点在儿童时期和心理治疗中是相同的。因为人格最初的成形要早于语言的掌握，治疗师触及到患者情绪的核心部分，必须要面对言语之外暗中涌动的那些体验。这就意味着要关注那些患者无法告诉我们但是常常会表现出来的部分。正如这本书中详细阐述的，患者不能用言语讲出来的内容，他们会从我们身上**唤起** (evoke)，跟我们一起**活现** (enact) 出来，以及（或者）使之**具身** (embody)。

其次，依恋研究有个发现——是我们从 Bowlby 到佛陀一路走过来的一个结论——即，改变对于体验的姿态实际上可以使体验得到转化。这个研究强调“心智化”的（也是反思的）姿态的力量，而我在撰写此书时也认识到觉察的姿态——对当下时刻进行有意和不加评判的注意——同样可以转化我们的体验。有鉴于此，作为治疗师，我们渴望培养自身心智化和觉察的能力，而且试图在患者身上增强或激发这两种能力。由于它们协同增效的作用，以及它们有能力解除过去的禁锢，我把这两种极为相像的能力描述为“心理解放的双螺旋结构”。

我这种依恋聚焦取向的核心，在于理解作为治疗师，我们个人的参与、情绪上的反应和不可避免的主体性，是每一个成功治疗的基本特征——并且，我们和患者之间建立的关系本身就是治疗性改变的主要推动力。能够把这些想法，和我寄希望它们所拥有的治愈潜能，不但呈现给我所居住和工作的地方的临床工作者们，而且献给远在中国的精神科医生、心理学家和其他心理卫生的从业人员，这是我莫大的喜悦和荣幸。

2012年12月

David J. Wallin

目 录

第一章 依恋和变化.....1

第一部 BOWLBY 及其后继者 / 11

第二章 依恋理论的基础.....13

第三章 Mary Main: 心理表征、元认知和成人依恋访谈.....33

第四章 Fonagy 和前锋.....57

第二部 依恋关系和自我的发展 / 79

第五章 自我的多元维度.....81

第六章 依恋体验的多样性.....113

第七章 依恋关系如何塑造自我.....133

第三部 从依恋理论到临床实践 / 153

第八章 非言语体验和“未经思考的已知”:

进入自我的情绪核心.....155

第九章 自我对于体验的姿态: 嵌入、心智化和觉察.....179

第十章 深化依恋理论的临床维度: 互为主体性和关系的视角...225

第四部 心理治疗中的依恋模式 / 257

第十一章 打造发展的熔炉.....259

第十二章	冷漠型患者：从隔离走向亲密·····	283
第十三章	迷恋型患者：为自己的心智留出空间·····	299
第十四章	未解决型患者：治愈创伤和丧失的伤害·····	325

第五部 使临床焦点清晰化 / 345

第十五章	非言语领域（之一）：针对唤起与活现而工作·····	347
第十六章	非言语领域（之二）：针对身体而工作·····	391
第十七章	心智化和觉察：心理解放的双螺旋结构·····	413
参考文献	·····	459
索引	·····	475