

内隐关系知晓下的一次寻宝

——复盘一次双重关系下的沙盘治疗

杨晓旻

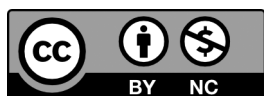
常州铁道职业技术学院，常州

摘要 | 学校心理咨询因其特殊性，不可避免会出现师生的双重关系或同事间的双重关系。如何在双重关系中保持咨询师的中立立场，让来访者通过心理咨询探索自我的成长，为自己的福祉负责是对咨询师的考验。本文主要以主体间性理论为背景，复盘一例同事间双重关系背景下的心理咨询，为双重关系下的咨询工作提供可参照的范式。

关键词 | 双重关系；主体间性；沙盘治疗；潜意识

Copyright © 2026 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



双重关系对心理治疗进程的影响，一直以来是业内同行深入探讨的话题。咨询中的双重关系，会对现实关系产生很多影响。曾经笔者和许多心理咨询师在各大交流群平台探讨过类似的问题，答案大多数都指向转介，或者先探讨其意义，再进行干预或转介。

1 问题引入

由于学校场域的特殊性，出现教师之间、教师与学生之间形成双重关系的概率很高。在以来访者福祉优先的伦理框架下，咨询师需要对有需求的学生或教师保持中立，开展心理咨询工作。同事关系或朋友关系可能更容易受到无意识的扰动，这种扰动包括来访者的潜意识运作、咨询师的潜意识运作咨询师在咨询过程中的投射及认同，会对咨询效果都会有较大的影响。因此，在咨询过程中及时识别并进行合适处理，非常考验咨询师的专业性。当然，也应该看到，这种关系的优势在于相互比较熟悉，信息的收集相对比较容易，但更大的问题在于，识别无意识层面的阻抗与情结，这些情结可能会影响咨询的方向及咨询师的胜任力，偏离来访者的福祉的目标导向。双重关系下的来访者多以解决现实冲突为显性咨询

目标,此时咨询师需保持高度的专业觉察,区分来访者的显性现实需求与深层心理需求,避免因现实关系的扰动而忽视深层的心理诉求,这也是双重关系下咨询伦理的核心要求之一。

2 理论背景

在动力性心理治疗中,通常有两种知识、两种表征和两种记忆被建构和重组:一种是外显的(陈述性的),另一种是内隐的(程序性的)。陈述性知识是外显、意识性的,或易于被意识化的,以意象或言语的形式被象征性的表征,是解释的内容,促成改变病人意识中内在心理动力。关系的程序性知识是内隐的,在焦点注意和有意识的言语体验之外发挥作用,这种知识以非象征性方式进行表征,可称之为“内隐关系知晓”。内隐关系知晓中人际与主体间关系的知晓,是指个体在无意识层面形成的、整合了情感、认知、行为与互动维度的,关于如何与他人建立并维持互动关系的程序性知识,这样的知识整合了情感与认知行为与互动的不同维度,它们也可以保持在觉察之外。它们可以成为此后能被表征大部分内容的基础(波士顿变化过程研究小组等,2014)。

内隐关系知晓是以“互动的、主体间的过程”出现的,这些关系改变了关系常与发生在称之为“共享内隐关系”的背景中。乔尼克(1989)主张,两个人之间二元状态的调节基础,是通过知觉系统和情感流露实现信息微观的交流。咨询关系类似母婴关系,某种程度上几乎包括任何状态组织的调谐,包括精神、生理和动机形式的调谐。每个参与者都会将他的经历带到互动中,从而决定各自可采取的一整套适应性策略。这一互动过程同时朝向两个目标。第一个目标是身体和生理层面的目标;第二个目标是平行目标,是彼此对另一方引发行为的动机、欲望和内隐目标的相互识别,以及对伴随这个过程的感觉的体验(Tronick et al., 1979)。在治疗中,这将包含每一个成员所理解的自己在关系中的体验,以及对对方在关系中的体验,即使主体间关系本身并没有处于治疗性的检视之下,也就是说即使仍然是内隐的。在咨询推进过程中,这种“时刻”改变了来访者的内隐关系治疗,也改变了治疗师的内隐关系知晓。正是这一时刻才具有关键性的重要意义。这种“时刻”在咨询中不断涌现,当主体间环境中发生了某些改变时,曾经的“相遇时刻”早已在促进改变的发生(博斯克,哈格伦德,2014)。这种改变将被双方感知。在这一环境中,接下来会形成并出现一系列心理活动,促成过去的事件得以重组,帮助来访者获得新的叙事结构。

3 个案分享

笔者在来访者允许的情况下,复盘过一段处于双重关系下的个案咨询,对其中潜意识部分的内容进行分享和剖析,也期待能为学校范围内心理咨询工作开展提供思路。

个案背景:这是笔者几年前的一次咨询,咨询结束后,完成梳理个案并记录感受,经过来访者允许,当时撰写了其中的大部分内容。因沙盘拍摄主体不符合心理咨询专业规范,本文不呈现相关图片,仅以文字详细描述沙盘的沙具选择、布局及象征意义。

案例来源:来访者为笔者所在单位的同事,因职业发展、亲子关系与家庭互动等多重现实压力叠加,出现焦虑情绪,并伴随躯体化症状,遂寻求心理咨询帮助。

事前,来访者知晓心理咨询中关于双重关系的伦理设置。来访者和咨询师比较熟悉,对来访问题的

评估、来访者的资源及理解也基本有一定的了解。本案例在主体间性理论背景下，利用沙盘技术开展心理咨询工作。

来访者进来之后，完成了第一个沙盘制作，并按照沙盘治疗的基本流程进行探讨。通过与来访者就沙盘层面的沟通来看，来访者对和咨询师对沙盘的理解有很大的不同，为做好跟带工作，在此时此刻针对沙盘内容主要进行意识层面的互动。

再通过沙盘与现实问题的联结，来访者暴露了近期的堆积的情绪状态及部分相关事件。从谈话过程中能体验到来访者的无助无力，以及对当下工作生活状态的焦虑情绪，基于笔者对来访者比较熟悉：来访者人格发展成熟，社会化及各方面的功能都相对完善。近期的情绪问题是多个突发事件下多重压力叠加下出现的一般心理问题，可以通过数次的心理咨询工作干预，改善当下状态。

在咨询进程中，对来访者当下的决定保持中立和觉察，做好“跟”与“带”，是咨询中需要始终谨记的原则。来访者在咨询开始时是带着解决方案而来的，提出解决问题的方法后，咨询师在内隐关系中的体验是：似乎有一部分空缺的留白（这一部分留白经常放置于双方无意识的试探和防御之下）。咨询师给予积极回应，与来访者探讨了该方案可能会带来的结果。回应后，来访者对于当下最关注问题的处理，貌似有了一个比较折中的方案，但是这个方案并不能和来访的能力相匹配，在咨询师的回应中，来访者也似乎觉察到这个决定并非最佳方案。接下来，双方对于困难点反复澄清后，发现来访者的问题和最初探讨面对的问题有所偏离，并非最初的胜任力的问题。为保护来访者隐私，对于这一部分内容不做赘述。

在完成这一部分工作后，在两个人的共同空间里，咨询师感受到存在一个继续深入工作的空间，但来访者在无意识层面有所回避与阻抗，有一刻不能维持在咨询空间里。咨询师在觉察到这一部分后，及时将来访者拉回到咨询情境中。因为平时的关系建立相对比较稳固，笔者此时启动澄清和柔和面质的技术，在不断温和面质时，咨询师意识到，来访者具备比她曾经暴露过的更多的胜任力和资源，只是当下的状态，让她无法将这一部分资源迁移到当下的工作中。咨询师在咨询过程中出现了无意识的自我暴露行为，该行为在后续个案复盘中被清晰识别，其本质是双重关系下咨询师对来访者的反移情表达，且该暴露未超出咨询伦理边界，反而推动了咨访双方内隐关系的进一步呈现。几个回合后，咨询师询问来访者情绪是否有所改善，并得到肯定回应，于是尝试结束咨询。这时，来访者突然表示咨询还没有结束，自己想要咨询的问题并没有全部解决。在接下来的时间里，来访者进一步呈现了亲子教育、家庭互动及职业工作中的一系列现实困扰，表达了自己的困境及脆弱，这一系列问题甚至给她带来了一定的躯体症状。来访者依然对当下工作及家庭冲突有很强的挫败感和无助感，并表达自己的情绪只是得到部分缓解，在其他问题的应对上依然会焦头烂额，并没有通透的解决思路。在来访者描述、咨询师不断澄清的过程中，始终能感受到来访者处理问题的能力都是非常有效。这时咨询师回应了一句：“在咨询过程中每次都只解决一个问题，其他问题留到下一次咨询解决。”在回应完这句后，笔者突然意识到这次咨询中的移情和反移情问题。来访者也知道咨询中每次只解决一个问题，而中间出现的“逃离”，是因为双重关系下仅一次咨询并没有让她意识到咨询的紧凑性；此时咨询师的拒绝，有可能是无意识的付诸行动，属于自身的反移情部分。本次咨询中咨询师的反移情，本质是咨询师自身情结与来访者的投射性认同共同作用的结果，其中咨询师自身的职业与关系情结是主要诱因，这一结论在后续的专业复盘与督导中得到了验证。受主体间性理论的影响，咨询过程中咨询师也可能会犯错，这种犯错是有意义的，是问题的又一次呈现。于是，咨询师在此处做了自我暴露，对自己的部分问题呈现后，觉察到来访者的回应全部采用外

归因模式，这与来访者对自己的问题全部采用内归因方式反差很大，这是两个刚好相反的问题组织原则。来访者平时感受性非常强，也具有较强的共情能力和业务处理能力，但是面对制作的沙盘里没有情感体验，都是理性层面的解释。在笔者引导她看到这一点后，她表示她不会感受，只能在理性层面思维，在咨询中多次呈现。

这个时候，咨询师决定自己制作一个沙盘，通过自我暴露的方式，让来访者理解感受的意义和重要性。此时，咨询师发现，让来访者在拆除自己沙盘之前，已经被咨询师将原来沙盘中的沙具全部埋掉了。咨询师意识到自己的一个情结在这里得到了呈现，因此表达了一句对自己行为的觉察和对来访者的回应“我好像把你的沙具都埋起来了”，然后帮来访者将沙具找了出来。来访者也回应了一句：“这是我的沙盘，你怎么能把他都埋起来呢？”笔者就此行为向来访者进行了专业的自我暴露与澄清：“我注意到自己无意识地将你的沙具掩埋，这一行为并非刻意，而是当下咨访内隐关系互动中，我的情结与反移情的外在呈现，这或许也映射出我们之间未被触及的心理互动模式。”（该互动环节是咨访双方内隐关系的典型具象化呈现，也是本次咨询中推动主体间关系重构的关键节点，其对咨询效果的推动作用，可从后续来访者的心理改变与沙盘呈现的变化中得到印证，这一互动过程也印证了主体间性理论的核心观点——个体的心理体验与关系认知，源于咨访双方共享的内隐心灵空间与主体间的互动建构（高岚，申荷永，2012）。这段互动中，包含着无意识层面咨询师对来访者的攻击，以及来访者对于咨询师的感受表达，而这一切都发生在内隐层面。因此，双重关系下的咨询，看起来咨询师保持着中立，但是无意识层面呈现出来的未必与意识层面一致，就好像来访者刚开始抛出的方案一样，意识上的坚决，不代表潜意识的认同，通过她最后选择留在咨询室、寻求其他问题的解决，并形成的潜意识表达。双重关系下的咨询之所以会带来伦理或其他问题，根源就在于此。因此，咨询师这时通过自我暴露，提升咨询空间的安全感，相当于提供了一个来自于双方的无意识共建沟通的平台。

接下来，咨询师摆放了一个自己的沙盘，并由来访者进行分析。在咨询师摆放沙盘时，来访者添加了一个沙具，当然这也是有意义的，这里不做展开。来访者在第一次分析后，询问咨询师分析的对不对，咨询师说：“我不清楚。”然后问来访者：“你能试着感受这个沙盘的整体氛围吗？”来访者表示：“我不会感受，我觉得我分析得很透。”咨询师再次分享曾经的一个沙盘的感受，接下来说：“那你可以尝试着去感受一下每个沙具的感受。”接下来，来访者开始体会咨询师的沙盘，这次获得了和前面完全不同的感受。这时候，咨询师知道，来访者知道怎么在沙盘中体验表达自己的感受了。

接下来，再回到来访者的沙盘，咨询师让她重新摆放沙盘，这次需要添加一个人物，那就是自己。来访者在选择人物时，再次启动理性思维，将第一次选择的人物要求做调换，咨询师再次坚持让来访者选择刚开始看到的沙具。这次沙盘的摆放和呈现，与刚开始进来的时候完全不一样，增加了几样新的沙具。这一次来访者对沙盘的理解也在很短的几句沟通后，很快有了属于自己的领悟和体会。

这一次咨询是笔者第一次在双重关系下完成的个案，本次咨询时长约120分钟。因双重关系下咨询双方的内隐关系探索需要深度展开，且咨询过程中来访者的情绪宣泄与潜意识表达呈现出连续性，经双方共同协商，临时调整了咨询时长。咨询结束后，笔者也对该特殊设置进行了专业复盘与伦理反思。咨询过程中咨询师自己情结的无意识呈现，也使咨访双方进入一个新的空间，一个更加安全、更自由呈现的内隐咨询空间。来访者在理性层面和无意识层面都获得了成长和领悟，且这种领悟是通过引导领悟，可以内化到人格结构中，并在以后被调用的资源，为咨访双方创造共同成长的空间。因此，这次咨询更

像是一场主体间背景下的互动与舞动，咨询师和来访者在无意识中完成了各自问题的呈现和情绪、情结处理，来双方都在咨询中获得了新的体验和感悟。

4 结语

在学校心理咨询中，双重关系的出现不可避免。如何灵活把握边界，不僵化、不固化地运用规则和伦理，以来访者福祉为根本，保障来访者的成长，永远是校园咨询的核心议题。笔者通过这次的尝试及后来的多次咨询发现，在双重关系的情况下开展的心理咨询工作均取得较好的效果。双重关系下的咨访关系因存在现实联结而更易建立信任，但劣势在于双方均易因现实关系产生无意识的投射、防御与移情。因此，在该类咨询中，需严格遵循“来访者福祉优先”的核心伦理原则，建立清晰的咨询设置，及时识别并处理现实关系对咨询过程的无意识干扰，同时接受专业督导，确保咨询过程的伦理合理性。在这种关系中，对来访者的人格结构进行评估，做好理解、解释、诠释工作，使得咨询师回归内隐关系知晓的背景位置，并带动咨询进程，促成咨询中的“相遇时刻”至关重要。

参考文献

- [1] 博斯克, 哈格伦德. (2014). *主体间性心理治疗*. 北京: 中国轻工业出版社.
- [2] 高岚, 申荷永. (2012). *沙盘游戏疗法*. 北京: 中国人民大学出版社.
- [3] 波士顿变化过程研究小组, 邢晓春, 李瑞凤. (2014). *心理治疗中的改变: 一个整合的范式*. 北京: 中国轻工业出版社.

Treasure Hunting Under Implicit Relational Knowing — A Reappraisal of Sandplay Therapy Within a Dual Relationship

Yang Xiaomin

Changzhou Railway Vocational and Technical College, Changzhou

Abstract: Due to the unique nature of school-based counseling, dual relationships between teachers and students or among colleagues are often unavoidable. The challenge for counselors lies in maintaining a neutral stance within such dual relationships, allowing clients to explore personal growth through counseling and take responsibility for their own well-being. This article, grounded in the theory of intersubjectivity, revisits a counseling session conducted within a dual relationship (between colleagues), offering a reference model for therapeutic work under similar circumstances.

Key words: Dual relationship; Intersubjectivity; Sandplay therapy; Unconscious