

大师的门



每个家庭都有神话，他们对自己说故事，
然后相信这些故事。

我的工作就是帮助你们看到你们的故事，
也许它不像表面上那么单纯。

没有任何陷阱要比自己设下的陷阱更难以逃脱。

萨尔瓦多·米纽秦 麦克·尼克 / 著

Salvador Minuchin Michael P.Nichols

刘琼瑛 黄汉耀等 / 译

回家

Family Healing

希望出版社



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS
50 EAST LAKE STREET
CHICAGO, ILLINOIS 60607
USA
www.press.uchicago.edu

Printed in the United Kingdom by
Clarendon Press, Oxford
ISBN 978 0 19 530700 0

回家

Family Healing

大师的门

回家

Family Healing

萨尔瓦多·米纽秦 麦克·尼克 / 著

Salvador Minuchin Michael P.Nichols

刘琼瑛 黄汉耀等 / 译

希望出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

回家 / (美) 米纽秦 (Minuchin, S.), (美) 尼克 (Nichols, M. P.) 著;
刘琼瑛等译. ——太原: 希望出版社, 2010. 1

(大师的门)

ISBN 978-7-5379-4598-1

I. ①回... II. ①米... ②刘... III. ①青少年-精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第003798号

“Simplified Chinese Translation copyright © 2010 by Hope Publishing House
Family Healing: Strategies for Hope and Understanding
Original English Language edition Copyright © 1993 by Salvador Minuchin and Michael
P. Nichols

All Rights Reserved

Published by arrangement with the original Publisher, Free Press, a Division of
Simon & Schuster, Inc.”

本书译稿引用自张老师文化事业股份有限公司

回 家

作 者 / (美) 萨尔瓦多·米纽秦 麦克·尼克

翻 译 / 刘琼瑛 黄汉耀

总 策 划 / 王素琴

责 编 / 王素琴

装帧设计 /  灵动视线
TEL: 010-24323422

出版发行 / 希望出版社

印 刷 / 三河市汇鑫印务有限公司

印 张 / 18.5

开 本 / 787 × 1092 1/16

著作权合同登记号 / 图字: 04-2009-001

版 次 / 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5379-4598-1

定 价 / 35.00元

电话及网站 / 15110213255 www.psychotherapy.org.cn

E-mail / master_door@yahoo.cn

回 家

《回家》是我接触到的第一本家庭治疗方面的著作，也是我研读得最仔细的书籍之一。伴随着变化的人生轨迹，近十年间三次系统地阅读此书，每次重读都有更深的发现与认识。

早在1990年秋参加在青岛举办的中德心理治疗培训班时，德国老师主讲的家庭治疗课程就激起了我浓厚的兴趣，但苦于当时国内几乎没有任何有关家庭治疗的中文书籍，只有散在于一些专业杂志的翻译文章，我们只好比照着这些一鳞半爪的翻译材料，“瞎子摸象”般的，开始了长达十年的家庭治疗的临床实践。

直到2001年春，在南京参加由李维榕博士主讲的全国第一届第二期结构式家庭治疗培训班的时候，不知是谁弄来了由台湾出版的《回家》繁体字版本，大家如获至宝，纷纷掏钱申请复印。可能是申请复印的人太多，直到培训

[001]

班临近结束，我们才拿到复印的全书。

我几乎是一口气将这本装订得并不怎么整齐、字体也并不怎么清晰的复印书读完的。书中治疗师对家庭成员细致入微的描述，对家庭互动循循善诱的引导；时而如行云流水，时而如暴风骤雨般的治疗节奏；结合（joining）家庭时宛若春风拂面般的温暖；挑战家庭时犹如秋风扫落叶似的“无情”……所有这些，或让人拍案叫绝，或使人掩卷沉思。书中对家庭暴力、患歇斯底里麻痹症（hysterical paralysis）的儿子、再婚混合家庭、子女酗酒或吸毒、长年卧病在床或者脾气极其暴躁的父亲以及有成员临近去世的家庭案例的描述，拓展了我——作为一名平常只能看到罹患精神障碍成员的精神科医生——对于家庭的多面性的了解，也让我对家庭及家庭结构、治疗与治疗师有了更深入的理解。

作者结合不同的家庭案例对家庭所作的描述，使人不得不相信“家庭是一组有生命的关系，具有抑制或增强所有人类经验的能力”、（引号内的内容为书中原话，但各位读者最好是在相应的家庭背景或者书中的前后情境中去理解，下同。）“家庭以结构模式主宰我们的生活，与骨骼牵制我们动作的意义是一样的”、“一个孩子的生理症状应该放到家庭关系的情境中加以“了解”、“所有的家庭都是延伸出来的家庭”、“家庭关系不是在缩小个人的生命，而是扩展”、“心理冲突引起生理症状，家庭欣然以保护和照顾的态度对待患病的孩子，此时就永远不需面对谈判，甚至不必承认这些冲突”。

作者告诫我们，虽然“每一个家庭都是独特的”，但每个家庭又都是相似的。例如“在家庭里，所有事情都是双行道，但家庭成员永远很难理解”，而“母亲对子女的亲密，取代了婚姻的亲密”则几乎是一个全球性的问题。

身为心理治疗师，我们不能只看到家庭的问题和缺陷，同时要坚信：“作为家庭及其他重要社会团体的成员，他们所拥有的可能性远超过他们所理解的”、“当家庭成员学习到以彼此相连的方式看待问题时，就会有新的观点，新奇且更能感受他人的方式就会出现”、“家庭成员也许是问题的一部分，也可能是解答的一部分”、“互动的方式比沟通的内容更重要”。

家庭治疗师认为“家庭是一个整体，当这个系统中的一个或多个成员提出问题，处置的对象却是整个家庭”以及“家族治疗是一种治疗人类问题的取向，将一个家庭的所有家人聚集在一起，帮助他们解决源自于他们的冲突。这也是人类行为如何由其社会氛围塑造基础的新认知取向”，之所以有以上的认识，是因为家庭治疗师相信：“治疗为的是改变家庭的结构，因为家庭结构一旦有了转变，每个家人的生活也会跟着改变”、“家庭结构是保守的，不过是可改变的，治疗的目标就在增加这些内在结构的弹性”，与此同时，家庭治疗师还应该让家庭成员相信他们“自己所扮演的角色是由两人相互决定的”。

作者虽然一直认为“治疗就是挑战”、“借着挑战激发家庭成员的方式以尝试发现隐藏的联结或一些看不到的关系”、“这些面质的强度肇始于近乎传教的热情，使家庭受到冲击而改变、成长并促进功能”，他同时也一再强调，“我们就像是外国人拜访一群人，他们有共同的文化和历史，自己的沟通方式和完整的忠实感和抗争。我们必须学习如何结合他们，得到他们的信任感，并展示我们的能耐”、“这个日后被我称为‘结合’(joining)的连结是重构挑战的先决条件。家庭对于那些不了解他们、不能接受他们却想要改变他们的人所做的努力，通常抱持抗拒的态度”、“‘结合’并不是要你虚伪做作，它指的是调拨到别人的频道，以他们感动你的方式回应”、“‘结合’强调治疗师主动参与并成为治疗系统中的一部分”、“如果认识到每个人都是家庭整体的重要部分，就可以让家庭成员在更亲密的同时，更能展现自我”、“结合过程会发生在许多不同的层次”、“‘结合’变成一种技巧，我可以有意识地采取行动并教导别人。”

“治疗师就跟这些家庭一样，会受到生活情境的滋润及限制”，因此“我与家庭成员会谈时总是全神贯注，提高警觉，就像一只追踪线索的猎犬”，“我们不只被迫去聆听，也要注意去看”。不过，“如果治疗师接管父母一职，并展现他的能力，在比较之下，父母很可能变得无能”。

作者除了告诉我们“谈论过去永远是纾解当下紧张关系的好方法”、“‘保

存’家庭，不让家庭分散，并不是我的责任”之外，还传授了许多值得所有心理治疗师仔细揣摩的理念和技巧，比如“有时最好的答案就是没有答案”、“治疗小朋友就是行动的治疗，不是讲话”、“有时候做得越少越好”、“有时候少做才更有效果”、“接受真实的他们，而不是我所希望的他们”、“治疗是重复的过程，它的技巧就是以不同的变化重复主题”。

得到本书的起初两年，我一边对不同类型的个案进行家庭治疗，一边反阅读相关的章节，可以说获益良多。书中对我个人的心理治疗临床实践常常带来醍醐灌顶般的思考，其中对我特别有指导意义的，是书中谈及的“所谓‘症状替代’”，它使我对症状的意义有了全新的理解，而“开个回到症状的处方”，更是对如何处理症状的功能给了我们一个可以用来“画瓢”的“葫芦”。

2003年初，我考入香港大学攻读李维榕教授的哲学博士研究生。李维榕博士是《回家》作者米纽秦唯一的华人入室弟子。在一次周例会时，我向李老师汇报阅读该书之后的收获和感受，她建议我再好好看看前四章有关作者米纽秦本人经历的部分。

复印本经过了两年多的无数次翻阅，已经有些面目全非，我只好找来英文原版细细研读。书中详细描述了作者的成长历程，包括求学、从医、参军、坐牢、结婚、为人父母以及接受精神分析培训的经历。大师所成长的位于阿根廷一个小镇的原生家庭以及他和夫人佩特辗转于以色列和美国之间的属于他们家庭的种种故事，除了教会我不少为夫和为父之道外，还让我看到了他所创立的结构式家庭治疗理论的来历。我觉得结构式家庭治疗中所谓的等级、界限、疏离、缠结等概念，无不是对他所成长和建立的家庭的描述。他经常在治疗中以握手的方式对家庭成员的结合（joining）以及与家庭成员约定的技术，也来自于阿根廷的那个小镇，在那里，“买卖契约常是以握手方式敲定”、“真正的契约却存在于握手之间”。

正是在这次完成了对前四章的阅读之后，我才真正明白，“今日，当我与不同家庭会面时，佩特、丹和珍都是一部分的我”，“在从‘我’逐渐进展

到‘我们’的过程中，我并没有丧失自我，反而有了延伸”。自己的成长经历对治疗的影响，这是每个心理治疗师都必须谨慎对待的课题。

2001年秋，米纽秦曾到北京举办家庭治疗工作坊，我因工作太忙未能前往一睹大师的风采，一直引以为憾。今年7月，我借去纽约参加一个学术会议的机会，顺便参加了米纽秦本人在纽约的米纽秦家庭中心举办的两天家庭治疗工作坊。这两天的工作坊上，米纽秦多次提到叙事治疗学派创始人麦克·怀特（Michael White）的名字，让我深感米纽秦海纳百川的包容以及后现代思潮打在他身上的烙印。

今年11月，接到素琴约我为该书写序的邀请后，我第三次认真阅读了本书，发现其中有不少后现代不确定、叙事和建构的理念。例如：“说故事的需求总是会让我们编造出与事实不符的儿童生活，不过，是为了符合别人的期待……”、“我所做的大部分事情被视为是‘负责的’。如果我做了什么不负责任的事，也仅是被标上‘笨拙’、‘健忘’或‘好幻想’，绝对不会是‘不负责任’”、“一旦你被界定之后，这些定义就会将你所有的行动都染上颜色、贴上标签”、“人类就像蜗牛，随身携带着记忆的壳，我们就等于这些壳”、“自我是易变的，而且包括了与他人的互动”、“除了继续保留家庭结构和家庭发展的概念以外，我开始专注在家庭所编造，可以用来了解其生活情形的特殊故事。人们有成为其所说故事中人物的习惯。根据记忆所说出来的‘故事真相’比‘历史真相’更具有影响力。‘事实’对治疗师而言，有一部分是历史真相，有一部分是编构出来的”、“因为过去的事实会随着情境及治疗师的信任而改变”、“你‘认为’你需要它”、“我们每个人都会建构一些理论以捍卫自己的信仰，我们的生活不一定合情合理，但我们会想出一些道理”、“每个家庭都有神话，他们对自己说故事，然后相信这些故事。我的工作就是帮助你们看到你们的故事，也许它不像表面上那么单纯”、“我们与生就具有合作、适应、互助的能力”。

再次重读米纽秦的这本著作，除了在治疗方面有不少新的收获外，在如何维持良好的婚姻、如何为人父母等等方面，也是获益良多。

作者告诉即将步入婚姻殿堂的年轻人：“婚姻并不能使我们更圆满，亦即弥补我们缺少的部分”。而对于新婚燕尔的夫妻来说，“新夫妻必须在周围建立一道屏障，保护自己的隐私，让他们有时间加强彼此的关系”。对于所有的夫妻来说，“健康的夫妻需要弹性及稳定性”、“婚姻是一种追求平衡的行动”、“环境会改变，我们也必须跟着改变”、“如果冲突和问题是无法避免的，你一定可以找到解决的办法”、“要改变，也要经营”、“改变需要经营”、“独处并非意味背叛，屈服并不是被打败，依赖不等于软弱，主动不是操控”。

当我们即将为人父母时，我们要认识到“为人父母是一件几乎难以成功的工作，所有的父母在某些方面都有缺失”、“孩子的行为是由家庭所有成员共同努力维持的”、“每个孩子身上都有一种看不到的天生灵气，这种灵气决定了他（她）的未来”、“每一个孩子都给我们带来愉快及困难。我们很快发现，所有的专业训练、读过的书，都没有教我们认识每一个独特的孩子，以及该如何去适应他们”。父母在教育孩子方面遇到困扰时，常常是因为父母“对孩子的行为 若指掌，却没有看到自己所造成的影响”，当我们扪心自问“父母应该怎么帮助子女成长”时，“有时候答案非常简单：放手。”，还有“玩耍的时候，孩子必须被慷慨遗忘”、“真正的玩耍消失了，会变成权力斗争”、“让玩耍就是玩耍”、“孩子所玩的最大的游戏就是自由——没有大人限制的自由，用想象的翅膀自由飞翔”、“儿童的游戏，是他聪明与创造力的透视”、“儿童的语言就是魔术的语言，而且也是敬畏的语言”、“有时候，控制小孩的方法，就是‘不’注意他们”。当然，对于视若掌上明珠的孩子，有时“你必须找出方法，让孩子变‘小’”；当孩子真的变得桀骜不驯时，“先管理，后讲理”就显得很重要。不过我们也要认识到，“对父母生气也许是重塑过去的一个重要阶段，就像是一种成年礼”、“唠叨不会使任何人更有责任感，只会使他们防卫自己”。

对于婚姻已经步入死胡同的夫妻来说，要认识到“离婚者不见得在人格

上有缺陷,也不见得是任何形式的失败”、“离婚不是终结,而是一种转变”、“离婚既是失去也是解脱,留下许多困惑”、“没有什么比婚姻更能够有效地戳破过度理想化的浪漫”。应做到的则是:当夫妻关系“面临破裂时,他们必须保护父母职能,以免婚姻冲突腐蚀父母职能”、“不管有什么后果,父母永远是父与母”。

对于再婚家庭来说,一方面要认识到“再婚家庭的形成并不是‘融合’,‘融合’意味着某种程度的分解、交流与个体性的减少”、“再婚家庭充满了可能性:竞争与冲突,嫉妒与怨恨,还有重生的爱”;同时也要相信“家庭的丰富资源超过我们想象,再婚家庭更是如此”,“继父母刚开始应该当助理父母,再慢慢地,一步步进入完整的亲子关系”。

而无论是否步入婚姻,无论是否为人父母,我们每个人都要认识到,“没有任何陷阱要比自己设下的陷阱更难以逃脱”,“生命虽然很苦,但是你必须接受它”。

最后,以书中的一句话与所有对家庭、家庭关系或者家庭治疗有兴趣的读者共勉:“学习从一个以‘独立个人’为重点,转化到‘个人来自脉络’的更复杂观点,是一段迢迢旅程。”

是为序。

胡赤怡

2009年圣诞节于深圳大头岭

遥远的亲密

有一次给大学生讲课，遭遇到一个大二男生这样的质问：“老师，你说每个人都受家庭的影响非常大，可是我觉得我一点都不像我的父母！”我不知道该怎么样解释给他听，闭上眼睛回想了一下，然后说：“我二十岁的时候，也有你这样的想法。后来我才发现，你觉得不像自己的父母，是因为你太年轻，还没有机会像他们！”

我在结婚的十几年中，一次又一次惊讶地发现，我选择的丈夫，在人生观、价值观、甚至很多性格特点上，都与我的爸爸有相似的地方。而我对配偶的态度，又与妈妈很接近。生下女儿后，成为母亲的我，突然发现我与妈妈——我从来不认为自己像她，无论是长相还是性格——有如此多的相似之处。包括育儿的理念与方式，也包括对女儿说话的口气和用词。

工作、结婚、生子，让我经历了人生重大的转变，我从一个女儿，变成了妻子、母亲。当我终于有机会和我的爸爸妈妈

一样，成为一个有着多重家庭、社会角色的人的时候，我在我的身上，越来越清晰地看到了他们的影响！虽然，这时我已经远离他们、独立生活很多年了。

一个二十岁的青年，所经历的岁月，只有童年和青少年。在这二十年中，父母一直是成年人。孩子没有见到过自己父母小时候的样子。从身份和角色上来看，一边是孩子，一边是父母、夫妻、社会人。所以，作为刚刚成年、却还没有经历社会生活的大学生，在人生发展阶段上，与父母所处阶段完全不同；在社会角色和身份上，与父母完全相反。而在情绪情感方面，孩子是更多外露和起伏跌宕的，而父母则处于人到中年的情感内敛而平稳的阶段。孩子感受不到与父母的相似，是很自然的事情。然而，随着离开学校步入社会、成家立业后，原来的孩子，有了为人夫、为人妻、继而为人父、为人母的新角色。这时作为成人的孩子，才有机会呈现出和父母相似甚至相同的部分。

在法兰克福，年逾七旬的精神分析师 Schultz 博士做我的自我体验师，每周三小时。每次话题都是从琐碎的日常事务开始，却每每绕道回去了童年的家，起伏跌宕的情感托载着的都是儿时的记忆。Schultz 博士送我一份法兰克福地图，当他在地图上标记自己家的位置时，他的手、他的声音、他的白发、他的细心，在我眼中，分明就是同样年逾七旬的爸爸的形象啊！朋友曾问我，为什么要去那么远的地方，找他做我的“治疗师”。虽然表面上我不想回答，但是我心里却似乎早已承认了，我在万里之外，所费不貲地努力，是在寻找心灵上我与爸爸的联结！那些浸着泪水与感慨的深度分析让我看到，在空间上与父母渐行渐远的成长岁月中，我至始至终在心灵深处与他们紧紧相连！

也许，要走到世界的尽头，才会发现，我们和父母是如此的亲密，仿佛从来没有分开过。也许，要走到生命的终点，才会了解，我们和父母是多么的相似，我们就是他们生命的延续。

不论我们走到天涯海角，从心灵上来说，都是走在回家的路上，都是在寻寻觅觅我们与父母之间，那份遥远的亲密。如果你还不曾开始这一段心灵的探索，那么，你可以看看米纽秦博士的这本书，它会带你踏上回家的旅程。

刘丹

序：推开大师的门

在心理治疗行业，有个至高无上的原则……保密。

在心理医生的治疗室发生了什么，怎么发生的，无论是治疗师还是来访者都三缄其口。

生物医学的模式一统医疗界很多年，虽然心身医学模式在上个世纪就被一再宣传倡导，但在中国看心理医生仍然是个新生事物。谈话真的能治病？甚至见有的专家一个小时要四位数？

有趣的是，好多来访者在被问到感觉如何时，大多数人都觉得——值！

几年前，上香港大学李维榕老师的课，她是个在国外呆了好多年的华人治疗师，对语言的运用，英文比中文要得心应手的多，但看了她的治疗感觉非常吃惊，看似平常的话竟然有千军万马惊心动魄的力量！我自恃和语言文字打了几十年交道，又是学中文的出身，在语言的运用上可说是见多识广，但好像我们完全不在同一套语言系统里！原来她用的是

治疗的语言——不是要取悦你的眼睛，却是要打动你的灵魂！

后来看了好多大师的个案，比如艾瑞克森的，他和一个酒鬼的谈话，一共说了三句，这个酒精依赖几十年的人，彻底告别了她的酗酒生涯；还有一个自闭症的孩子，多年来没有和人交流，当他有幸在餐厅遇见了艾瑞克森时，艾瑞克森只是和他打了个招呼，那个孩子便开始走出了那个自闭的世界……

市面上有好多和心理有关的书，有学术的也有大众的，有理论的也有通俗的。你可以通过这些作品了解她认识她，但加入她参与她？这将是更高的境界，然而这正是治疗的境界！这是对心理治疗师的挑战，更是对心理治疗作品的挑战。这些治疗中最重要的因素，正是我们选取这套作品的出发点。

我们相信一个精彩的教学必然是被卷入的迷人的教学，一部精彩的作品也必然会把读者深深地带入那个体验和疗愈。治疗中一再强调的“贴近”，这也正是我们这套作品所要强调和呈现的。

这套作品不会大讲理论也不会大谈观点，我们的使命是呈现大师们面对一个个人间悲喜剧的参与者们所做的真实的工作。也许我们无缘亲临大师治疗的现场，但是我们可以通过他们的作品来参与来分享来体验那个治疗过程，因为在人性的层面我们每个人都是相通的。

这是一个充满挑战的时代，科技日新月异，人类似乎越来越无所不能，然而我们面临的压力却越来越大。我们越来越感觉到红尘中的弄潮儿并不像我们想像中那般满足和喜悦。作为大自然的一分子，我们到底是谁，我们到底要什么，我们该如何体验我们的生命……这些是哲学家思考的问题，还是直到我们的身体发出警讯才会让我们面对和思考？

在《叔本华的治疗》这本书中，对性上瘾的菲利浦对他的人生提出了这样的拷问：“为什么我不能过自己想要的生活？”

心理治疗是个迷人的行业，她像磁铁的吸力一样正在吸引着越来越多的人加入。在业内流传着这样的说法：只要听过一堂心理治疗的课，你就会被深深地吸引，即使八头牛也拉不回来。还有一些曾经的“病人”，他们尝到

了心理治疗的甜头后，又带着那个大感动大喜悦的体验，去深造学习，成为了治疗师。

治疗师们同样被感动着。他们成年累月地目睹着人世间一幕幕悲欢离合、爱恨情仇的剧情，他们在不断地体验着生命的苦难与脆弱，坚韧与顽强的同时，也深深唤醒了他们的慈悲与大爱。在《爱情刽子手》中，身患晚期癌症的病人卡洛斯在他离开人世时，拉着治疗师的手说：“谢谢你救了我的命”。

这套书就是这些大师们从他们几十年的临床个案中筛选出来的令他们印象深刻和感动的故事。也许它们被称为传奇更准确，因为生活本身远比艺术更精彩，只要你勇敢地投身其中。尼采在《查拉图斯特拉如是说》中说：“如果这就是生活？好，那么，再来一次！”

这套丛书中，亚龙的《叔本华的治疗》被评为“是一本深具野心的小说”，如果读者们不得不如此表达的话，那么这套书也许会赢得同样的赞美，因为她们是如此深厚，他们在哲学、人文科学方面的造诣如此之深；她们又是如此优美，他们在文学、艺术方面的表达和理解独树一帜；她们又是如此专业，他们在心理治疗的发展史上都是里程碑式的作品。

亚龙曾这样告诉热爱他的读者：

几年前，我和几个朋友参加烹饪班，老师是位亚美尼亚女性。由于她不会说英文，而我们也不会说亚美尼亚语，所以很难沟通。她通过示范来教我们，我们留心观看她烹调一大锅茄子羔羊肉，并认真记录她的诀窍，可是我们的食谱总是有缺点，虽然我们已尽所能地尝试，还是做不出她那种味道。我觉得很奇怪，心想：她到底是怎么烹调出那么特殊的味道？我一直很困惑，直到有一天，我特别盯紧厨房的活动，看着老师高贵从容的准备一道菜，她把这道菜交给仆人，他一言不发，拿到烤箱，毫不犹豫地撒了一把又一把调治的什锦香料。我相信就是这个暗中进行的伎俩，使得食物的风味全然不同。

每当我思考心理治疗时，特别是想到治疗成功的关键因素时，总是会想到那堂烹饪课。正式的教科书，还有学术演讲，都把治疗描写的既精确又有系统，有精心规划的阶段，策略性介入的技巧，有条有理的发展和病情关系的化解以及内容详细，理性，又可提供洞识的诠释。可是，我深深相信，当没有人注意的时候，治疗师会撒入一些真正重要的东西。

我相信正是这些特别的東西形成了有力的治疗。

这些特别的東西正是贯穿这套丛书中的東西。

编者