

如何做家庭治疗

——临床实践中的技巧

DOING FAMILY THERAPY
Craft and creativity in clinical practice (second edition)

【美】Robert Taibbi◎著
黄峥 肖军 聂晶◎译

美国畅销十年的家庭治疗教材！

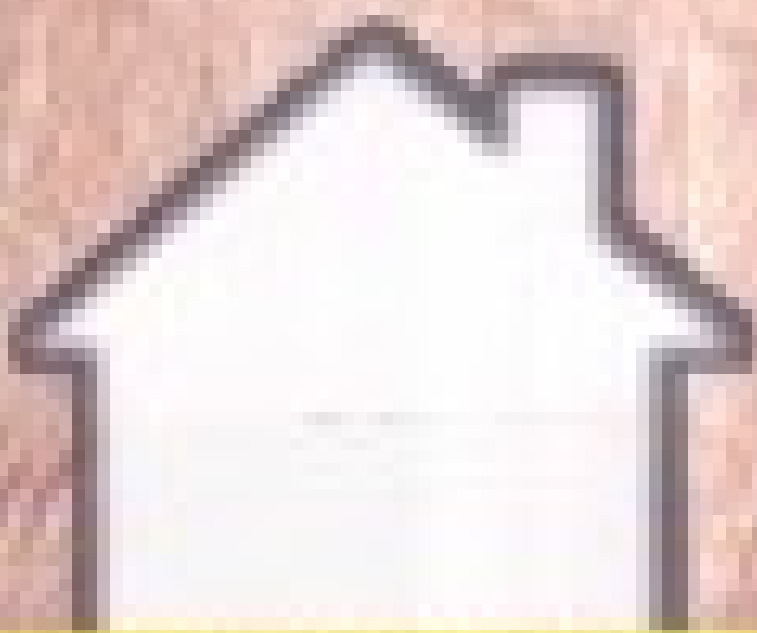
34年临床实践经验结晶！

美国著名家庭治疗大师 Robert Taibbi 作品！

如何做家庭治疗

——从新手到专家——

作者：[美] 詹姆斯·M·亨德森 著
译者：王德林 译



美国四十年的家庭治疗经验！

詹姆斯·M·亨德森著

王德林译

中国轻工业出版社

Doing family therapy
Craft and creativity in clinical practice
(second edition)

如何做家庭治疗

——临床实践中的技巧

【美】Robert Taibbi © 著

黄峥 肖军 聂晶 © 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何做家庭治疗: 临床实践中的技巧 / (美) 泰比
(Taibbi, R.) 著; 黄峥等译. —北京: 中国轻工业出版社,
2012.4

ISBN 978-7-5019-8657-6

I. ①如… II. ①泰… ②黄… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第001803号

版权声明

© 2007 by The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.

总策划: 石 铁

策划编辑: 戴 婕

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 戴 婕 阎 兰 郑晓辰

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: 2012年4月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 20.00

字 数: 206千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8657-6 定价: 40.00元

著作权合同登记 图字: 01-2011第6276

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

111259Y2X101ZYW

译者序

2011年是我做心理咨询工作的第十个年头。这年夏天，万千心理的编辑戴婕向我推荐了罗伯特·泰比（Robert Taibbi）博士的这本家庭治疗专著。我很快被作者深厚的治疗功底、敏锐的临床洞察力以及开放务实的态度所吸引，当即决定组织翻译这本著作。

家庭治疗是心理治疗中的一种特殊形式，也是极具挑战性的一种治疗方法。在这种形式中，不是将某个单独的个体视为“有问题”的那个人，而是将家庭视为一个整体系统来对待。因此，治疗师需要面对整个家庭来进行工作，接受来自四面八方的信息。当家庭的戏剧在治疗室中上演时，治疗师无疑也将被卷入其中。面对这种情形，治疗师不仅需要扎实的理论和娴熟的技术来解决困境，更需要宝贵的勇气来面对未知与焦虑。

泰比鼓励治疗师在内心中培养这种勇气。来访家庭正陷于困境之中，而困境往往是回避更深层问题的避风港。泰比认为，力促家庭离开当前的港湾，驶向未知的海域，是治疗师的责任和使命。然而，这不该是凭借蛮劲而进行的。在出航之前，泰比赠送给新手治疗师们一份珍贵的指南，即家庭治疗中的重要问题和原则。它们帮助治疗师即使在迷失方向时也能回到中心点。



事实上，正如罗杰斯总结出适用于所有治疗关系的重要特征一样，泰比所提出的关键原则不仅适用于家庭治疗，也适用于任何形式和取向的心理治疗。这包括：明确来访者和问题、寻找缺失的东西、阻断失调的模式、追踪过程、体验先于解释、积极主动以及坦诚相对。本书第4章对这七个基本点进行了详细阐述。而后边章节的案例为这些原则提供了例证。

由于这本专著紧紧围绕着实践展开，它自出版之日起就被美国一些家庭治疗专业培训项目选为指定教材。如同任何一位出色的导师一样，它不仅向学生提出了原则和要点，展示了方法和技术，还经常会停下来询问学生：你是谁？你有怎样的特点和价值观？你的感受如何？你打算怎样做？他鼓励学生探索自己，发现自己的优势，确立和整合个人风格。用中国功夫来比方的话，泰比老师不仅教给学生剑术，还帮助学生达到人剑合一的境界。

因此，不仅是初学者、也不仅仅是家庭治疗师会从本书中获益，所有心理咨询和治疗的工作者都会从本书中获得某种启发或产生强烈的共鸣。在阅读和思考的过程中，每位读者都将获得更多自我觉察的机会，同时也将学会更坦诚地面对自己，坦诚地工作和生活。在这个世界上有很多职业对坦诚并没有这样高的要求，它们至少可以允许工作与人格相对分离，但作为心理治疗师，我们需要在这条路上走得更远，需要更好地整合自己的工作和生活。

本书第1章至第4章由黄峥翻译，第5章至第7章由聂晶翻译，第8章至第17章由肖军翻译，全书由黄峥统稿及审校。感谢程菲和曹一同学的协助，才能使全书的翻译和审校工作得以在规定时限内完成。感谢责任编辑，没有她的努力与付出，本书不能得以与读者见面。感谢文字编辑，她的润色使译文在保持专业性的同时更具有可读性。然而，由于译者能力所限，译文中倘有不妥之处，敬请读者批评指正。

黄 峥

2012年1月于北京

前言

著述再版的写作过程，特别是在初版的十年之后，有点像是翻看自己的旧照片，或是偶然发现了很久以前的日记——详细记载着当时生活中的喜怒哀乐。这不仅是一个反思自己和生活在这些年中发生了哪些变化的机会，同样也是一个重新确认哪些能保留至今的机会。

本书的再版写作即是如此。经过十年的时间，我的价值观和假设未曾削弱，有些反而变得更加坚定。例如，关于阻抗来源的阐释部分，较之于十年前我刚开始对此有所感受时的阐释，新版中的语气更为强烈，这与我的新信念——人们总是在尽其最大努力——是一致的。在新版中我还花了更多的篇幅阐述某些条目，是因为我更加喜欢它们了，并且日益发现其在实践中的用处。例如，我认为很多问题是一种糟糕的解决方式，其目的是为了解决其他更深层的问题。还有，我认为帮助来访者对其生活中的问题变得更加好奇可以作为治疗的一个起始点。另一些观点反映了我在教学和实践中的有些临床思想变得更为清晰。例如，六种基本家庭结构的列表，还有对于父母处理青少年的情绪问题更加详细的指导。

过去十年中这一领域自身的变化也渗透入我的思考。我们看到了一种转

变，特别是在社区心理卫生运动中，从以来访者为中心到以来访者为导向的服务原则，再到当前的消费者驱动的服务观念，反映了将来访者视为治疗中的主动参与者和伙伴这种观念日益增强。而现今人们对于药物的信赖在增强，还有对一些新兴治疗方法的应用兴趣也在增加——例如正念和能量治疗——这些都是对传统方法有价值的补充。关于大脑的生理研究，特别是创伤对脑生理影响的研究，从本质上改变了我们对治疗中真正起作用的因素的观点。最后，管理式医疗体制（managed care）仍继续将焦点放在个体身上，关注对个体的诊断，并强调有限次数的治疗和用药，而所有这些仅仅开始于十年之前。管理式医疗体制的力量促使大多数治疗师不得不思考短程治疗模式，同时也使我们对于记录、病例审核以及法律责任更为敏感。这种改变在我关于伦理问题的展开讨论中会有所反映，包括对治疗中的碰触进行了更多讨论，而我也更加鼓励将督导作为一种资源。

在更广泛的心理健康领域中，对个体生物性、诊断以及个案管理的关注增多，这似乎降低了传统家庭治疗的重要性。然而我相信，这些改变仅仅是加深甚至拓宽了家庭治疗的范式和目标。我总是将家庭治疗的原初使命视为非常简单的——即通过创造更健康的家庭系统，我们创造出更健康的家庭成员，这是众人在一起彼此治愈的方法。现在我们认识到一种新的挑战和机遇——应探索出一些方法，使得家庭团体，也就是众人，能够帮助治愈遭受丧失或障碍的那个个体成员。

在重新写作中我注意到最多的是语言本身的微妙变化，特别是用“告诉”来访者取代了“帮助”来访者。近来我在治疗中下指令和激进的作风变得更少了。我更加成为一个推动者；我认为这一立场有其优势，因为我站在了家庭外部，所以能够看到一幅更大的家庭处境图景。我还发现自己越来越多地谈论过程，特别是治疗室中的过程——这不仅对于读者是一种提醒，也是提醒我自己知道自己权力的界限及其焦点。

原书的出发点在新版中仍旧是一个重要的核心：对于绝大多数问题来说，

存在很多种解决方法；而好的治疗是你的好治疗，也即你自身的人格与技能，你独一无二的视角、价值观和理论框架的混合产物；好的治疗就像生活一样，是务实和实用的。此处增加的是，我对于告诉和倾听的力量有了更深的体会。我总是震惊于人们仅仅通过用语言表达了自己的故事、通过这些故事被深深地倾听、还通过听到别人对这些故事的反应，就发生了改变。这些作为建立关系和治愈的首要基础，当然早已为我们所熟知，但仍有必要意识到它持续存在的力量。

我要感谢过去那些年中所有阅读过本书的人，感谢学生和年轻的临床工作者，他们向我提出了很多好的评论和建议，感谢我在职业道路上遇到的那些人，感谢花时间通过电子邮件告诉我他们需要什么的人。能拥有写作、被阅读和获得反馈的机会，我为此由衷感谢。

目 录

第1章 家庭治疗	1
简述	3
第2章 有关理论、人生观和勇气	7
理论——立足之处	7
人生观——从长远来看	9
勇气	12
第3章 家庭治疗的基础	17
绘制地图——初始假设	20
第4章 七个基本点	27
基本点 1. 确定问题是什么或来访者是谁	28
基本点 2. 寻找缺失的东西	33
基本点 3. 阻断失调的模式	34
基本点 4. 追踪过程	36
基本点 5. 体验先于解释	40
基本点 6. 要积极主动	45
基本点 7. 坦诚相对	46
第5章 开 始	49
死路、绕弯子以及其他危险	50
营造和谐	55



收集信息	57
第6章 成功的开始	67
第一次治疗	67
第二次治疗	79
最常见的六种家庭结构	84
第三次治疗的转变：我是怎么失去他们的？	87
第7章 中间阶段	93
陷入瓶颈	94
走出瓶颈的良方	97
隐藏的陷阱	102
抵御陷阱	107
糟糕治疗的急救指南	108
第8章 结 束	113
退出的时间	117
关上你的门	120
好的结束	123
第9章 比利出了问题	129
开端	134
用游戏进行治疗	137
越多越欢乐——多个医师的疑问	141
切入：与孩子的第一次治疗	143
故事的其他部分：评估祖母	145
实施计划	147
取得进展？	150
第10章 比 利	155
中间阶段的过程	155

与学校的合作	160
新的视角, 新的想法	164
现场连线各种强化	166
回顾	170
第 11 章 “看看她是怎么对待我的!”	173
升级	174
瓦解	178
治疗的目标: 全貌	181
小心行事: 一开始的行动	187
评估: 青少年的各种变化	191
第 12 章 父母—青少年的斗争	201
回到哈莉丝女士和爱伦	201
在何时做什么	203
将童子军的其余人带进来	205
单独见爱伦	209
谈论各种类型	210
单独见哈莉丝女士	215
回到家庭	218
结局	221
第 13 章 进入核心	225
危险的结构	227
分离的角色: 评估夫妻	233
选择你的方式	238
第 14 章 夫妻的修复	247
步入沼泽	254
远距离的冤家	255
夫妻和环境	258



第 15 章 一个人的力量	261
是我吗?	262
进来吧: 将家庭用作对个体的帮助	263
在当地的家族里	266
第五纵队	270
个体的危险	272
回到安	273
第 16 章 保持清醒	277
支持我: 督导师—咨询师的连结	278
后退一步: 自我督导	280
培训和教育	283
教学	285
便捷: 各种各样的生存技能	287
第 17 章 治疗的教训	293
治疗像老师一样	294
生活如同工作	297
生活的整体性	299



第 1 章



家庭治疗

欢迎来到奥兹国

他们拖曳着脚步走进你的办公室，一言不发——这是第一次约谈，谁都不高兴。那个六岁的男孩直接走向你的写字椅，母亲是一个穿着褪色绿裙子的高大女人，她在男孩碰到座椅之前逮住他——“A.J.，那是这位女士的椅子。过来坐在这边。”这位母亲没有站起来，而是坐在椅子上前后摇摆，把粗壮的胳膊伸向男孩；她的语气温和而坚定。A.J. 犹豫片刻，然后耸了耸肩，坐到母亲旁边的座位上，低下了头。母亲伸出手臂摸了摸他的后背。

父亲坐在母亲的对面，而且他拉开了椅子，所以差不多坐到角落里了。跟他太太比起来，他瘦得像条椅子腿。他看起来好像是刚下班，他的工作靴上还粘着泥巴，制服看起来很脏。口袋的名签上写着“艾德”。他没有抬头看你，而是检查自己的手指，然后开始抠指甲缝里的脏东西。

坐在你旁边的是女儿，一个迷人的金发女孩，大概十三四岁。她正嚼着口香糖，抖动着脚，目不转睛地直视前方，好像是在盯着沙发后那面墙上的装饰线。

“那么，”你说道，“感谢你们来这里。我很高兴看到你们所有人都来了。”你微笑着，尽量与房间里的每个人都进行目光接触。除了母亲之外，没有人与你的眼睛对视，而母亲现在坐到了椅子的边缘。

“妈妈，我要去趟洗手间。”A.J. 扯着母亲的袖子，在椅子上来回扭动。母亲快速地瞟了他一眼，把食指压在自己的嘴唇上，拍了拍他的膝盖。

“妈妈，我现在就要去。”

“A.J.，坐好！”你被父亲发出的大声指令吓了一跳，父亲现在正瞪着自己的儿子。

A.J. 没理他。“妈妈，妈妈。”他的声音变得哀怨；他又开始拉扯母亲的袖子，从扭动变成了在椅子上上蹿下跳。

“现在，当我们和这位女士谈话的时候，你只要等一小会儿，A.J.。”母亲的声音带着一种不自然的温柔腔调；她又伸出手开始抚摸他的后背。

“该死的，琳，为什么你不在我们进来之前让他上洗手间？”

应该是开始治疗的时候了。“艾德，好像——”

“因为他不需要去，这就是为什么。”琳怒目而视，伸长脖子的同时抛出这些话。然后她转向A.J.，声音又变回了甜腻的腔调。“去吧，亲爱的，如果你需要去的话。只是要问问这位女士行不行。”

“他能等！”艾德的双手使劲敲在椅子扶手上。

“妈妈——”

“A.J.，闭嘴！”艾德双手攥住椅子扶手，好像是要站起来的样子。

你再次试着说，“艾德，怎么——”

“这孩子就要去，艾德！”

“各位，停一下——”你提高声音说。事态开始失控。

“听着，是你把我拖到这里来跟一个陌生人谈话的，”艾德边说边朝你挥了一下手，“全都是因为你的这个心爱的小男孩儿——”

“好吧，艾德，我非常确定自己不希望他变成像你一样！”现在琳挥舞着

胳膊尖叫。“像你一样，艾德！”

“妈妈，我要——”

“好了，各位，”你压着嗓子说，“让我们——”

“我发誓我不需要这个！”艾德站起来，把椅子朝墙踢去。“我也不需要你，婊子。”转瞬之间他拉开房门，大步踏出房间，砰地把门关上。

“妈妈，我要去。”

女儿仍盯着装饰线。

简 述

这无疑家庭治疗师最糟糕的噩梦之一。你甚至还没谈到咨询费呢，家庭就舞刀弄枪了。有的家庭发生哗变，联合起来反对你——“你有孩子吗？”“你是说我应该让他在凌晨三点钟还到处乱跑？”“我们尝试过和蔼，尝试过严厉，可是都没有用。”“你不明白，年轻的女士，我心情糟透了。”而最糟糕的情况可能是，家庭根本不说话。

个体治疗总是显得更容易些。一对一，没有干扰，平静而亲密的治疗关系。当你深入倾听、沉浸于来访者说出与未说出的内容时，来访者的内心世界就会一层层地缓慢展开。脆弱与恐惧的东西会被命名，而通过命名又会被了解。

家庭治疗却完全是另一个世界。就像《绿野仙踪》中的桃乐丝一样，你被一阵风卷起，突然掉进一个陌生的国度，令人迷惑又危机四伏。虽然是在你自己的办公室里，你却是个局外人。六个人同时讲话，每一位都需要你的注意，每一位都在检验界限（“嗨，强尼，把篮球递给我”；“我想要上洗手间”；“我能去自动售货机那儿买听可乐吗？”），每一位都在同一时间讲话，责备别人或等待着你责备他们，希望你他们在坐下后5分钟内就告诉他们怎样解决问题。一群有着他们自己的历史、文化和语言的人。秘密的信号——咬一下嘴唇、无声地笑、摇头、攥拳——暗示着贮藏了愤恨、私怨和痛苦冲突的深潭，

被最单纯的问题所触发；你还没来得及抬头看一眼或屏住呼吸，连锁反应就已盘旋升级，失去控制。

这似乎就是家庭治疗的情形——太多事情太快地发生。你不太像是一个指导者，而更像是一个仲裁者。个体治疗中悬在空中、令人心碎的叹息声现在迅速被继父的傻笑声淹没。当旁边4岁的幼女表示自己受不了了、简直要呕吐时，关爱而受惊的母亲与其孤独不适应的青春期女儿之间的亲密交谈就立即终止了。

然后是那些故事——他说、她说、他们说，今天、上周五、三十年前。过去的故事，许久之前就已经过世的人的故事——仍然不可思议地鲜活有力，受伤的故事，还有仅仅是显示事情有多糟糕或本可以怎样好的故事。即使是最好的家庭治疗师，如果不小心的话，也会被从房间所有角落涌出的大量事实、人物和观点足以迅速淹没。

是的，家庭治疗可能是很艰难的。它要求灵活性、创造性和处理你自身焦虑的意愿，并且时不时要凭借直觉行事。

使其更加困难的是令人眼花缭乱的方法，特别是对于这个领域的新手来说，策略的、叙事的、多系统的、环绕式的、焦点解决的——这些方法已经发生改变，并被工作场所、文化和更广泛的治疗领域中的变化所重塑。管理式医疗保健、来访者定向治疗、基于家庭的最优实践模型，还有对多元文化、种族主义、性行为、阶级以及发展性问题的敏感性不断增加，都具有其影响力，并且增加了家庭治疗师可以利用的视角。愈来愈多的技术——从诸如眼动脱敏与再加工治疗（EMDR）这样的能量疗法，到新行为主义方法——都增加了治疗师的工具序列。当然，还有药物地位的提升以及我们关于大脑如何工作的知识增长所带来的影响，使得家庭治疗不再是一种适用于所有情形的方法。

当这些技术和方法都声称自己是正确或重要的时候，你如何决定把哪些纳入实践，以对你和你的来访家庭产生最好的疗效？你如何能做到不仅了解