

UNCOMMON THERAPY

催眠大師米爾頓·艾瑞克森
的策略療法

不尋常的治療

The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson, M.D.

傑·海利 Jay Haley——著 蘇曉波·焦玉梅——譯

天才型的催眠大師艾瑞克森，屢屢以別出心裁的絕妙手法
幫助案主突破困境，走出難關
家族治療巨擘傑·海利，以七年時間、上百小時訪談紀錄
揭露了一代傳奇大師的驚人功力



吳熙瑁 | 宋文玲 | 林克明 | 趙家琛 | 蔡東杰 | 賴杞豐 | 傑弗瑞·薩德 Jeffrey Zeig | 熱烈推薦 依姓氏筆畫排列

人的一​​生會經歷各種階段
家庭是所有生命階段的根基
症狀則是渡過生命週期某一階段時
出現困難的信號

一個年輕人只能在某條街道上開車，一旦超出城市邊界就感覺噁心、昏倒。艾瑞克森要他開車時每隔一、兩個車身的距離就停下來，到路邊溝渠躺十五分鐘，再跳上車繼續行駛；十三年過去了，他開車再也沒有出現過問題。對自己外貌感到絕望的女子前來求助，艾瑞克森徹底地羞辱了她的長相，再要她到圖書館去查詢世界各地原始部落的怪異外貌圖片……一年半之後她覓得如意郎君，婚姻美滿，還生了三個孩子。一對夫妻因妻子酗酒問題爭吵不休，每晚丈夫都試著找出妻子藏的酒瓶，艾瑞克森指示他們繼續進行這種妳藏我找的遊戲，並獎勵妻子若藏匿成功，就有權在隔天把酒喝光；妻子反而清醒過來，夫妻倆開始共享休閒生活……

米爾頓·艾瑞克森是享譽國際的催眠大師，他的治療故事深具傳奇色彩，在心理治療與催眠領域不斷被傳頌，影響力和貢獻無遠弗屆。

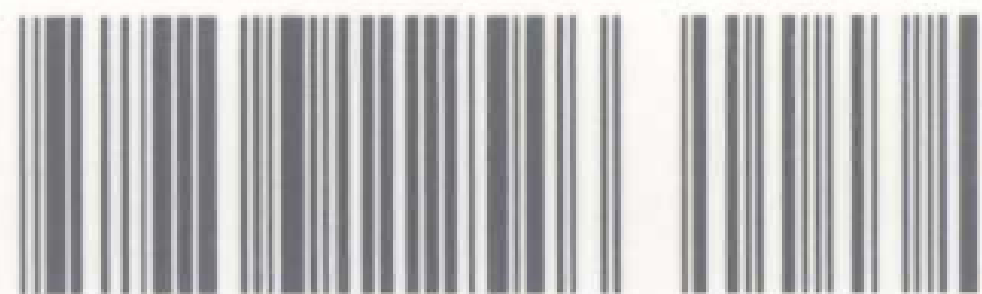
本書作者傑·海利花費五年時間，整理與艾瑞克森共七年超過上百小時的對話，完成這部精采的治療實錄。海利別出心裁，以家族治療取向的家庭生命週期為經緯，貫穿艾瑞克森的治療理念及技術，透過充滿戲劇色彩的治療故事，解說艾瑞克森如何運用催眠誘導、溝通策略、巧妙隱喻以及對人性的洞悉，協助身陷困境的個案或家庭，成功跨入下一個人生階段。

不論任何取向的心理治療工作者，皆能透過本書，學習更有效率地處理個案的阻抗，如何強調積極面向並擴大改變，以及妥善因應個案的復發。本書凝聚了兩位大師的智慧，必能激發讀者的想像力，開創自己的獨門治療風格。

熱烈推薦（依姓氏筆畫排列）

- 王浩威——精神科醫師、臺灣心理治療學會理事長
吳熙琄——愛荷華州立大學家族與婚姻治療博士
前美國哈佛大學教學劍橋醫院「婚姻與
宋文玲——加州執業臨床心理學博士
林克明——UCLA精神科榮譽教授
趙家琛——臺北市立教育大學心理與諮商學系教授
蔡東杰——精神科醫師、華人艾瑞克森催眠治療學會理事長
賴杞豐——實踐大學兼任助理教授、臺灣心理治療學會家庭組副秘書長
傑弗瑞·薩德——米爾頓·艾瑞克森基金會創辦人兼執行長
Jeffrey K. Zeig, Ph.D.

ISBN 978-986-6112-54-6



Psychotherapy 33 心靈工坊出版 NT\$460



不尋常的治療： 催眠大師米爾頓·艾瑞克森的策略療法

Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson, M.D.

著—傑·海利 (Jay Haley) 譯—蘇曉波、焦玉梅

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司
發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧
總編輯—王桂花 執行編輯—裘佳慧
特約編輯—黃素霞 內文排版—冠玫股份有限公司
通訊地址—106台北市信義路四段53巷8號2樓
郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司
電話—02) 2702-9186 傳真—02) 2702-9286
Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版·印刷—彩峰造藝印像股份有限公司
總經銷—大和書報圖書股份有限公司
電話—02) 8990-2588 傳真—02) 2290-1658
通訊地址—248新北市新莊區五工五路2號 (五股工業區)
初版一刷—2012年9月
ISBN—978-986-6112-54-6 定價—460元

Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of
Milton H. Erickson, M.D. by Jay Haley
Copyright © 1993 W. W. Norton & Company
Complex Chinese Edition Copyright © 2012 by PsyGarden Publishing Company
Published under arrangement with
W. W. Norton & Company through Bardon-Chinese Media Agency
中文譯稿經由王素琴女士授權心靈工坊文化事業(股)公司使用
ALL RIGHTS RESERVED

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換

國家圖書館出版品預行編目資料

不尋常的治療：催眠大師米爾頓·艾瑞克森的策略療法／傑·海利 (Jay Haley) 著；蘇曉波、焦玉梅 譯。-- 初版。-- 臺北市：心靈工坊文化，2012.09。
面；公分。(Psychotherapy ; 33)
譯自：Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson, M.D.
ISBN 978-986-6112-54-6 (平裝)

1. 催眠療法 2. 家族治療

418.984

101017522

Psychotherapy

探訪幽微的心靈，如同潛越曲折逶迤的河流
面對無法預期的彎道或風景，時而煙波浩渺，時而萬壑爭流
留下無數廓清、洗滌或抉擇的痕跡
只為尋獲真實自我的洞天福地

不尋常的治療

催眠大師米爾頓·艾瑞克森
的策略療法

UNCOMMON THERAPY

The Psychiatric Techniques
of Milton H. Erickson, M.D.

傑·海利 Jay Haley——著

蘇曉波·焦玉梅——譯

《不尋常的治療》宣揚了艾瑞克森醫師身為簡短心理治療以及策略取向心理治療之父的地位。海利犀利地點明問題出現在家庭生命週期的過渡階段，諸如孩子的出生、離家獨立以及成婚，並彙整出艾瑞克森醫師處於這些過渡點的案例。極其易讀、深刻睿智，若論心理治療書籍的必讀名著榜，《不尋常的治療》絕對名列其中。

傑弗瑞·薩德 博士

米爾頓·艾瑞克森基金會創辦人兼執行長

Jeffrey K. Zeig, Ph.D.

Founder and Director of the Milton H. Erickson Foundation

獻給伊麗莎白·艾瑞克森夫人

目次

【推薦序】催眠大師音容宛在／林克明、宋文玲	08
譯序／蘇曉波	20
前言	22
第一章 策略療法	30
第二章 家庭生命週期	57
第三章 求愛期：改變年輕成人	83
第四章 年輕人的性格修正	146
第五章 婚姻及其後果	194
第六章 孩子的出生及與他們的相處	237
第七章 婚姻和家庭的困境	289
第八章 需要「斷奶」的家長	343
第九章 老年的痛苦	385

【推薦序】催眠大師音容宛在： 米爾頓·艾瑞克森的傳奇

此艾瑞克森非彼艾瑞克森

這可以說是一個「朝聖」之旅。我們從舊金山「跋涉千哩」，一路開車到亞利桑那州的鳳凰城，來參加這數年一度的艾瑞克森催眠治療大會。這位艾瑞克森，全名為米爾頓·海藍·艾瑞克森（Milton Hyland Erickson；1901-1980），與我們或許比較熟知的艾力克·艾瑞克森（Erik Erikson；1902-1994）全無關聯。後者的父親是一位丹麥人，在他未出生前即遺棄了他的猶太裔母親。艾力克成長於猶太家庭，多年後才知道自己的身世。他原為居無定所的畫家，流浪至維也納後開始結識精神分析圈裡的人，從而自安娜·佛洛伊德（佛洛伊德的女兒；兒童精神分析始祖）接受完整的精神分析訓練。如同許多那一代的精神分析師（以及科學家、哲學家），他在1933年納粹黨得勢後移居美國，從此開展其一生輝煌的學術生涯。我們目前習見的許多心理學概念，諸如「認同危機」（identity crisis）、八階段的人生成長過程，都是他首先提出的。他的傳世之作，還包括《年輕時代的馬丁路德》（*Young Man Luther: A Study in Psychoanalysis and History*）與《甘地的真理——非暴力抗爭的起源》（*Gandhi's Truth: On The Origin of Militant Nonviolence*）。

米爾頓·艾瑞克森則是一位十足土生土長的美國人。顧名思

義，他的父親自然是北歐人的後裔（他自認是好勇鬥狠、敢於冒險犯難的維京人〔Vikings〕的後代）。他的母親則有美洲印地安人的血統。他出生在內華達州東部一個現已荒棄的礦場臨時搭建的泥地小木屋裡（這小木屋依山壁而建，其實只有三面牆）。到了他五歲的時候，他的父親才終於告別其淘金的夢想，舉家遷回威斯康辛州，在遠離城鎮的荒村野地經營一個小農場。鄉村學校師資不足、圖書匱乏，米爾頓從小色盲、五音不全（tone deaf）、缺乏韻律感、又有閱讀障礙（dyslexia），原本打算中學畢業就跟父親在農場工作，不料在十七歲時生了一場幾乎奪命的大病，從此改變了他的一生。¹

他患的是當時幾乎每年都會大流行的「小兒麻痺症」（poliomyelitis）。也許因為生長在鄉間，他童年時顯然未受感染。小兒麻痺症病毒雖然對孩童已是嚴重的威脅，但感染者多數能夠康復而終生免疫。僅有少數（但已是可怕的少數）因侵及神經系統而導致殘廢或死亡。年紀愈大，「麻痺」乃至死亡的機率愈高。米爾頓病情險惡，最嚴重時全身上下只剩下眼球的肌肉還聽指揮。有一晚，三位醫師（兩位由芝加哥趕來）共同會診，一致同意，在米爾頓床前告訴他的父母，他不可能活過當晚。米爾頓憤怒可知，卻無從表達。他費盡九牛二虎之力，終於讓他母親明白，他要他們把衣櫃從床前移開。當時他們以為他已神智不清、胡言亂語，許久之後才知道，原來他決心至少要活到次日，看完最後一眼落日。

他的「小兒麻痺症」剝奪了他的肌肉功能，讓他無法以語

1 Sidney Rosen, *My Voice Will Go with You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson*. W. W. Norton & Company, 1991.

言、表情或肢體溝通。他唯一能做的「消遣」，就只是「眼觀耳聞」。時日一久，他發現所有人都常不免言行不一致。他們未必有意欺騙隱瞞，而更常是不知道自己要的是什麼，或更有甚之者，可能根本不知道自己在「想」什麼。

在漫長的復原過程中，他逐步「學習」如何運用每一條肌肉、執行每一個動作，這才發現，原來一向想都不想，「輕而易舉」的動作，「舉手投足」、「一顰一笑」，都是如此地複雜、如此地耗盡心力。這個經驗讓他深刻體會，比起意識思考層面，儲藏在潛意識的知識、能力、傾向、喜惡，是如何地豐富與不容忽視。

劫後餘生，艾瑞克森深切體會人生難得、分秒必爭。在剛可以下床，走路還搖搖晃晃的時候，他用他的積蓄買了一艘獨木舟，帶著剩下的幾塊錢，漂流千里。幾個月後倦遊歸來，他不但積蓄稍有增加，也已經可以扶著拐杖走路。但是他當然已經不再是農夫的材料了。既然這一生必須繼續與疾病及其後遺症奮鬥，那麼就去當醫生吧！他大概是懷著這樣的心情進入威斯康辛大學醫學院的。

艾瑞克森醫師如何變成催眠大師

艾瑞克森日後常會提到，他的這一場大病，乃至其他如色盲等的「缺點」，都是「塞翁失馬，焉知非福」。²或許這中間難免也有酸葡萄或「打腫臉充胖子」的成分，但是他這場病的確引

2 Jay Haley, *Jay Haley on Milton H. Erickson*. Brunner/Mazel, 1993.

發了他對個人的行為、動機，以及人際溝通、互動的興趣。所以他一進大學就開始兼修心理學。無巧不巧，克拉克·侯爾（Clark Hull；1884-1952），那個時代研究催眠現象最有成就的心理學家，就在威斯康辛大學。艾瑞克森勤奮學習，不僅很快就掌握了催眠術的訣竅，而且深受乃師科學家精神的影響，細心觀察、實事求是。1927年他從醫學院畢業後，輾轉任職於數家公立精神科療養院，後來又在韋恩州立大學（Wayne State University）兼任教職，直到1948年以教授身分「退休」，舉家搬到氣候宜人的亞利桑那州鳳凰城。二十年間，他利用各種機會，將催眠術應用於各色各樣的無數病患（乃至親朋好友）身上，方法愈來愈得心應手，技巧愈來愈靈活成熟。但是因為醫學界、學術界一般對催眠治療的疑慮與排斥，他基本上保持低調，避免「樹大招風」。

艾瑞克森日後之所以成名，原初來自他與瑪格麗特·米德（Margaret Mead；1901-1978）的關係。1939年，時已名震寰宇的人類學家米德，由峇里島帶回大批島人「神靈附身」、進入恍惚狀態（trance）的影片，風聞艾瑞克森在這方面學有專長，開始與之聯繫。合作計畫雖因二次世界大戰而中斷，艾瑞克森卻因而應邀參與國防部篩選新兵的工作，而與米德其時的丈夫葛雷格里·貝特森（Gregory Bateson；1904-1980）結識。戰後貝特森遷居加州史丹佛，與米德漸行漸遠，終至離異。貝特森其時事業漸至巔峰，研究病患人際關係，首創「兩難處境」（double bind）及「精神分裂症母親」（schizophrenogenic mother）等概念（後者後來被發現是倒因為果的錯誤理論）。為了了解心理治療的療效因素，他物色了一批野心勃勃也極為優秀的年輕學者及研究助理，長期觀察、記錄、分析全美最優秀的幾位心理治療師與病人

的互動。而艾瑞克森正是他鎖定的其中一位。

這些年輕人很快就迷上艾瑞克森。與多數治療師不同，他犀利、明快、風趣，又常捉摸不定、不按牌理出牌。他們更深深佩服艾瑞克森儘管行動不便、不時為身體四處的病痛所糾纏，卻幾乎無時無刻那樣地精神飽滿、笑顏逐開。這些年輕人每個月在美西海岸與沙漠中的人造綠洲（鳳凰城）之間，往返數日，終年不疲。他們未必曾給貝特森的問題找出什麼特別的答案，卻一個個成了艾瑞克森的信徒。他們親眼見證艾瑞克森的魅力，但卻捉摸不定這魅力背後的道理。於是他們各自發展他們的詮釋，時或爭論不休，但更常相互印證。三十年間，他們將艾瑞克森的想法、做法系統化、合理化，但也常將之罩上神祕的光環。藉著三、五年一次的催眠治療大會及心理治療演化大會（Evolution of Psychotherapy Conferences），以及種種訓練課程，艾瑞克森式的心理治療與催眠治療逐漸廣為人知，蔚為風氣。而當年的學生，如今也多已成為成熟的治療師與能言善道的導師，在全美乃至全球各地傳播艾瑞克森的治療方式。艾瑞克森由是而聲名遠播，歷久不衰。

催眠現象與近代精神醫學的源起

然而艾瑞克森的影響，卻一直徘徊於精神醫學主流門牆之外。這當然有種種原因，但是最根本的，其實可以說是精神醫學與催眠術之間錯綜複雜的歷史淵源。³近代精神醫學以及臨床心理

3 John C. Hughes, *The Illustrated History of Hypnotism*. National Guild of Hypnotists, 2008.

學原初的發展，與催眠現象關係深厚。但是這些相關學科在力求「科學化」的過程中，卻常不得不試圖與催眠術劃清界線。流風所至，精神醫學家提到催眠術，常陷於「談虎色變」，其實也可以說是矯枉過正。

「催眠術」為近代醫學所注目，始於德裔醫師麥斯莫（Franz Mesmer；1734-1815）。其時西方學者正興起一陣研究電磁現象的熱潮（富蘭克林〔Benjamin Franklin；1705-1790〕，美國開國元勳之一，正是其中的翹楚）。麥斯莫「發現」磁鐵可以治癒種種疑難雜症，包括精神疾病。他由此發展出「動物磁場」（animal magnetism）的理論，主張人與其他動物體內都有循環不息的、「動物性」的電磁流。這電磁流的流動如果不順暢，就成為萬病之源。他隨後發現，他並不需依靠磁鐵。他發展出一套獨特的凝視與觸摸的方法，比磁鐵還有效。他由此名聲遠播，門庭若市，驚動了政要權貴。學界大老輪番調查之後，斷定他是江湖郎中，治療效果純粹是病人的想像。他被奧地利及法國驅逐出境，潦倒餘生，但是他的動物磁場理論卻持續盛行，「麥斯莫現象」（mesmerism）一詞也沿用至今，成為英文中的常用語。

麥斯莫身後百餘年，天才橫溢的沙考（Jean-Martin Charcot；1825-1893），現代神經科學的奠基人之一，長年被日益增多的歇斯底里（hysteria）病患層出不窮的症狀逼得幾乎要發瘋，不得不權且試用類似麥斯莫的治療方法，居然發現百試百驗。不僅如此，他還可以隨時讓她們（多半是一些初到巴黎的鄉下姑娘）的症狀再現，甚或隨他的指令出現其他的症狀：昏倒、肌肉麻痺、眼瞎耳聾、疼痛感消失等等，不一而足。全世界的專家學者蜂湧而至，競觀「奇蹟」。受到這麼多注意，村姑們愈來愈「得心應

手、收放自如」。沙考的目的，原初或不在治療，而是要向學界證明歇斯底里並不源於神經系統的缺損。但是觀眾之中，有人開始思考歇斯底里的心理機轉，其中之一，正是當時正在巴黎留學的佛洛伊德。「潛意識」的概念，也大約自此萌芽。稍早之前，佛洛伊德已知道他的恩師布雷爾（Josef Breuer；1842-1925）也開始在使用類似的方法治療那些在禮教嚴謹、性生活極度壓抑的維多利亞時代中產階級環境裡長大的女孩。精神分析術臨床應用的第一個個案安娜·歐（Anna O.，真名Bertha Pappenheim〔1859-1936〕，後來成為知名的社工師及女性主義推手），原是布雷爾的病人。她多次接受催眠治療，正當這兩位醫師眼看她的症狀一一消除，認為她已完全痊癒的時候，她忽然宣稱她肚子裡懷著布雷爾的小孩。布雷爾震驚之餘，再也不敢碰催眠術與歇斯底里症病人。佛洛伊德反其道而行，把這個病例寫成一本結構嚴謹、文辭優雅的書，探討歇斯底里症病人症狀的潛意識背景，及催眠術背後的暗示作用。

其後數年，佛洛伊德逐漸成為歇斯底里症的權威。他的病人在催眠狀態下異口同聲，描述她們童年時受性侵害的情境（罪魁通常是父親）。佛洛伊德原初相信這就是歇斯底里症的病因，後來發現並非人人如此時，轉而相信這類記憶都是「戀父情結」的表現，而正是催眠術的強烈暗示作用造成了這種誤導的記憶，他從而揚棄催眠術。流風所及，此後精神分析師及心理治療師多視催眠術為旁門左道，敬而遠之。精神醫學者在論及催眠現象時，大抵將之視為疾病（如歇斯底里、人格解離、多重人格）的誘因，鮮少提及其療效。