

心理保健与治疗丛书

Positive Family Therapy

天堂与地狱

积极家庭心理治疗



N. 佩塞施基安 著
社会科学文献出版社

二十一世纪
心身健康
宝典

心理保健与治疗丛书

天堂 与 地狱

——积极家庭心理治疗

〔德〕乙·佩塞施基安 著

杨华渝 等译

社会科学文献出版社

Nossrat Peseschkian
POSITIVE FAMILY THERAPY
Springer - Verlag, Berlin Heidelberg 1986

根据德国施普林格出版社 1986 年版译出

心理保健与治疗丛书

天堂与地狱

——积极家庭心理治疗



著 者: [德] N. 佩塞施基安

译 者: 杨华渝 李舜伟 郭肇姮 葛秦生
陈建生 胡跃琨 魏 镜 汪晓燕

责任编辑: 陆象淦

责任印制: 窦建中

出版发行: 社会科学文献出版社

(北京建国门内大街 5 号 电话 65139961 邮编 100732)

网址 [http //www ssdph com cn](http://www.ssdph.com.cn)

经 销: 新华书店总店北京发行所

排 版: 中国人民解放军一二〇二工厂

印 刷: 中国人民解放军一二〇二工厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32 开

印 张: 11.25

字 数: 270 千字

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 0001-7500

ISBN 7-80149-264-1/B·039

定价: 18.00 元

著作权合同登记号: 01-96-1434 号

版权所有 翻印必究

原版前言

本书作者的原则是通过扩展病理心理学中的那些“积极”的部分去劝诱病人以达到治疗的目的。我也曾发现过这种理论的重要性，特别是在精神分裂症的治疗中。正是基于这个特定的含意，佩塞施基安称之为“积极”心理治疗。他的模式是一种精神动力学与行为治疗出色的结合，为心理治疗中多种治疗方法的协同作出了重大贡献。

在治疗中，佩塞施基安并不直接和病人的心理阻抗发生冲突。作为一名伊朗人，他通过引喻、诗歌、谚语、东方故事和神话，使心理咨询在一种和谐的气氛中进行。他使病人得到从前人传下来的无限的智慧。任何人只要体验过本书作者在治疗中的热忱和乐观，就会理解到这种短程心理治疗为什么会取得如此大的成功。

瑞士巴塞尔大学精神科门诊部

加坦诺·贝内代蒂教授

一个说明积极过程的故事：梦

在中东，有一位国王做了一个可怕的梦，梦见自己的牙齿一个个地全掉光了。他大为不安，于是将圆梦者传来。圆梦者仔细地听完国王对梦的描述后说：“陛下，这可是一个坏的兆头。就像您一个个掉光的牙齿一样，您全家的人也将会一个个地先于您死去。”

国王听后大怒，命令将圆梦者投进监狱，并吩咐再传一个圆梦者来。

这个圆梦者听完了国王的梦后说：“陛下，这可是一个好兆头呀。梦的意思是，您将比您家里所有的人活得都长。”国王非常高兴，给了这个圆梦者一大笔赏钱。

大臣们十分不解，问这个圆梦者说：“你所说的跟先前那个可怜的家伙说的是一个意思呀，为什么他受罚而你受赏呢？”

这个走运的圆梦者说：“大家说得对，我们两个人对梦的解释是同样的。但是，问题不在于你说些什么，而在于你是怎么说的。”

积极心理治疗简介

传统医学和心理治疗是从精神病理学的观点看待人的。它们研究的对象是疾病，其治疗目的是祛除疾病。这就像外科医生把有病的器官割掉一样。其结果是，病被治好了，而不是人被治好了。病人想的是：“看来只能以我的病来引起医生的注意。”这就使得疾病在他的心里显得特别重要，从而造成治疗上的困难。

病人不仅遭受所患疾病的冲突和痛苦，也遭受着由于诊断而带给他们的失望。这些冲突、痛苦和失望，部分是由于历史和文化的作用。如果我们在他们的想法中整合进一些别的东西，就可以消除这些作用。

此处所用的“积极”一词源出于拉丁语 *positum*，含有实际的和潜在的意思。这里边，不单是实际的和潜在的冲突和疾病，也包含有每个人实际的和潜在的能力。因此，我们强调心理社会因素的重要性。因为，由此可以产生特殊的能力。我们也对疾病给予新的概念，以提高治疗的可能。

积极心理治疗特殊之处，在于治疗过程中运用直觉和想象；在于运用故事作为治疗者与病人之间的媒介；在不与病人的概念直接发生冲突的情况下提出改变其观点的建议。由于观点的改变，病人最终放弃了自己的片面看法，对问题产生新的解释。

积极心理治疗意味着在跨文化的基础上以冲突为中心的治疗模式。它包括三个方面：积极的概念、冲突的内容和五个阶段的整合治疗。

一、积极的概念

一种行为、一种疾病或一种症状，从文化和历史的观点来评估，会得出不同的含意。与以治疗症状作为目标的传统心理治疗相比较，积极心理治疗既看到了紊乱的一面，也考虑到人们所具有的能力。

从相互作用来看，个人看待事物的标准会带来偏见，并阻碍了与他人的交往。积极心理治疗不去解释那些奇怪的行为，而是寻找为什么会使这些行为看起来那么令人奇怪。这意味着，我们把其它文化的观点、概念和规律运用到我们的家庭和治疗系统之中。

在实践中，看来我们似乎是在询问某个人的症状，而实际上是要从中得知其“积极的”含意。“脸红有何积极的作用？”“我从抑制中能得到什么好处？”“失眠和睡眠障碍起什么作用？”“我的焦虑意味着什么？”下面还有一些例子：

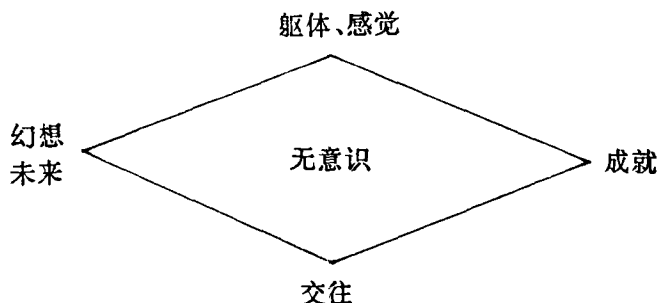
	传统的解释	积极的解释
性欲缺乏	无法达到性快感	能才以身委人
抑郁	被动的情绪低落	能对冲突做出深刻的情绪反应
懒惰	没志气、不勤奋 性格软弱	能避免争强好胜
怕独处	跟自己都处不来	说明要求与他人相处
神经性厌食	食欲丧失、青春期过分地追求苗条	能约束自己，能用饥饿摆脱女性角色， 能分担世界饥荒

这些重新评估开辟了新的治疗途径。由于积极心理治疗立足于现实，允许对这些症状另行评估，使得治疗者易于接纳病人。同样，也使病人更易于处理那些与疾病有关的、而又未曾暴露的心理及社会问题。

二、冲突的内容：现实和基本能力

积极心理治疗的基本概念是：每个人均具有两种基本能力，即认识的能力（知觉）和爱的能力（情绪）。由于对现实的认识而派生出：守时、有序、整洁、礼貌、诚实、节俭等。由于爱而派生出：耐心、时间、交往、信心、信任、希望、信仰、怀疑、确定和团结。

在研究了18种不同文化背景对冲突的处理方式之后，可以将冲突归纳为四种领域。也就是说，当我们感到烦恼不安、压力沉重、被人误解、生活紧张而没有意思之时，会以下面四种方式表达出来。这四种方式也与我们学习、认识的四种方式相联系。



四种生活质量和四种解决冲突的方式

躯体—感觉：以身心疾病的方式或以觉察自己躯体的方式来反映冲突。

成就：与个体的自我概念相结合，可以采取逃匿到工作中去的方式，也可以采取逃匿到成就中去的方式。

交往：与家庭、伴侣及社会群体的关系，由传统的方式以及个人的学习经验所决定。

未来：直觉和幻想可以超越现实，能够包罗生活中一切事物，

乃至对遥远的将来想入非非。人们可以从幻想中谋求冲突的解决，从想象中达到愿望的实现。

三、积极心理治疗的五个阶段

积极心理治疗的五阶段过程是与处理冲突的四种方式相联系的。

（一）观察/距离阶段：病人描述在什么时候、什么情况下感到烦恼，在什么情况下感到快活，都有什么症状？治疗者用跨文化的例子和哲言给予积极的解释。

（二）调查阶段：以结构式的访谈进行调查。病人指出什么样的冲突是积极的，什么样的冲突是消极的。由此而探索冲突与现实能力之间的联系。

（三）处境鼓励阶段：积极地肯定病人的所作所为，而不是批评指责。病人不为丈夫的邋遢而感到难堪，而是为他的勤奋感到骄傲。

（四）语言表达阶段：与人交往中断是人际关系出现困难的特点。应学会讨论所出现的问题。

（五）扩大目标阶段：这是积极心理治疗的最后步骤，运用所有可能得到的手段使病人达到患神经症之前的水平。

这种积极心理治疗方法对酒精及其它物质的依赖、婚姻问题、教育问题、抑郁症、恐怖症、性障碍、心身疾患均有效。一般来说，经过6—10次访谈即可明显改善或治愈。随访一年发现，绝大多数病人情况良好，尤其是酒精及其它物质依赖者的效果更佳。

积极心理治疗是全方位地看待事物，看到事物的方方面面，而不仅仅是某一层面。因此，能够消除病人消极的想象，把病人理解为具有自助能力的个体。

上述治疗程序并非一成不变，而是因人而异。可依据病人的年龄、冲突状况、内部和外部的动力，对治疗程序进行调整。依

据病人的条件而分别侧重于分析、催眠或集体心理治疗。

与传统的 治疗形式比较，积极心理治疗已证实其优越性。从对五万次访谈的研究表明，治疗者只是把病人带到水边，至于喝不喝水，则在于病人自己。

积极家庭治疗的六个论点

1. 自助：积极家庭治疗中的“积极”一词出自拉丁语 *positum*，也就是实际的和已赋予的。一个家庭里实际的和已赋予的东西，绝不仅仅是障碍和冲突。这个家庭同时也产生了解决这个冲突的能力。在积极家庭治疗之时，病人不再是个病人，而是他自己及周围环境的治疗者。

2. 涉及面广：积极家庭治疗认为，疾病决不仅仅是病人本身的问题，也反映了家庭和社会的关系。积极家庭治疗提出了一个解决所有疾病和障碍的基本概念。

3. 跨文化形式：跨文化的观点是积极家庭治疗的基础。它认为，人既是群体的一员又是单个的个体。每一个人均置身于他所生长的文化环境之中，同时又有自己由于教养而形成的个人天地。后者会造成他与别人的跨文化问题。

4. 内容方面：积极家庭治疗力求解答“人们有哪些共同点，又有哪些不同点？”为了解决这个问题，制订了一个冲突内容的调查表，其中包括了个人、家庭及社会问题。这些冲突的内容是积极家庭治疗中的根据。

5. 理论交替：由于积极家庭治疗来自这些内容，它所提出的概念里，各种治疗方法均可用以互相补充。

6. 家庭约束的相对性：积极家庭治疗是一种特殊形式的治疗观点。虽然是以家庭为中心，治疗之时却又不局限于把家庭作为治疗单位，而是将各个家庭成员当作单独的个体来对待，同时也包括了社会因素。

如果我们将积极家庭治疗的观点运用到整个社会关系(群体、民族、国家、以及文化领域)，我们很可能建立一个社会学说。若再加上经济因素的话，则有可能构成许多具体的人际关系。

导 言

两个人各有一只苹果，互相交换之后，每个人仍然只有一只苹果。

可是，如果这两个人各有一个主意，互相交换之后，每个人将会有两个主意。

——萧伯纳

在欧洲或美国，熟人们在街上相遇，打过招呼之后就问“你好吗？”对方很自然地回答：“好。你呢？”在中东，这种对话就有些不一样。人们大多问：“你好吗？你家里也好吗？”在礼节上必须先问候对方的家庭才开始交谈。

由这些不同的礼节，可以了解到人们对事物本质看法上的不同。在西方，个人的核心是自我。如果我没有问题，那么我的家庭、我的工作等等也就没有问题。然而，在中东，考虑问题的方式则不同。人们认为，“如果我的家庭没问题，我也就没问题。”家庭是个人不可分割的组成部分。

当肯尼亚的马赛人相遇时，他们相互致意：“我愿你的牛健壮！”因为牛是他们生活的唯一来源，提供了三种主要食物：牛奶、肉和血。为此他们特别关心牛的情况。

这里所谈到的概念，有其有利之处及不利之处：与家庭紧密联系及这些联系破裂。我不打算在此证明到底哪一种概念更好些。我的目的只是考虑这些概念发展的条件，描述它们的后果，以及如何运用它们作为治疗和自助的手段。

积极家庭治疗的跨文化形式

1968 年以来，我一直采用一种新的心理卫生和心理治疗方法。我尽量不用传统的观点来研究病人的行为和冲突。之所以运用这种新方法的动机，可能是由于我本身处于跨文化的状况。

这种新的发展，是由于国家、民族以及文化群体的对外开放，与其它群体接触来往的结果。这种趋势造成了新的可能性，即我们称之为跨文化问题。简而言之，它们为下述的两个基本问题：

1. 人们的共同点是什么？
2. 人们有哪些不同点？

一个群体的基本特点，在于这个群体遵循什么样的标准。而这些标准又使个人产生伴有情感成分的社会心理标准。比如，两种不同的文化（如德国和伊朗）对“礼貌”这个社会心理标准就有不同的态度、期望和行为。两个群体都很重视“礼貌”。缺乏礼貌，在两个群体里都会造成社会、心理以及心身的麻烦。然而，每一种文化对“礼貌”的理解则有所不同。

在德国，当你被邀请去吃饭时，你将你那一份食物全部吃下，才是礼貌的表现。说明你称赞女主人的烹调技术高超。剩下一些食物以表示礼貌被认为是旧的俗套。有一个访问伊朗的德国人为此而得了病。她抱怨说：

我对吃的东西连看都不想看一眼了。在这里的头一个星期，我每天都被附近的人家请去作客。主人们十分热情好客，无微不至。可是，我吃得实在太多了。每当我吃完那一份可口的食物，主人们又往我盘子里添了一份。为了不失礼貌，我将这一份又吃下去。可是主人们接着又往我盘子里盛，直到

我饱得几乎要吐出来。最终，我受不了了，也就顾不得主人会有什么想法，把东西剩在盘子里，可是，在心里仍然为主人们的热情好意而过意不去。”

如果这个人知道，在伊朗剩下一些食物在盘子里被认为是礼貌的举动的话，也就不会感到内疚了。这并不意味着某一种行为模式比另一种好，而是对于人类整个经验的互相补充。跨文化的形式提供了一个更为广泛的解释。依据文化和历史价值，一种疾病或一个症状可能会有不同的含意。

从这些形式，我所注意的是这些社会标准对社会化的意义，以及这些社会标准对人际冲突和内心冲突发展的意义。我发现，在东方也像欧美一样，病人的症状通常是由于屡屡发生的行为标准的冲突造成的。

这些经验和反映，促使我在心理治疗领域中不是孤立地对待个人，也考虑到他的人际关系以及使他成为那个样子的“跨文化”处境。跨文化的形式是积极心理治疗的特点。我的部分工作是研究文化和疾病之间的关系，以及二十个不同文化群体的文化概念之间的关系。

人的积极概念

运用医学、心理学和精神病学的术语必须准确无误，必须依据它们的理论和科学概念。这些术语也是这些理论历史的一部分。由一个术语，可以推导出与其相联系的理论、可能采取的诊断以及治疗的方法等。比如说，为了弄懂“超我”这个词，至少必须熟悉精神分析学说的基本原理；而为了弄懂“支持”一词的意思，就必须对学习理论以及行为疗法的运用有所了解。

旨在调动人类基本能力（潜在的和觉察得到的）的积极心理治疗，能够用于不同社会背景的人，并能解决跨文化的问题。教

育、治疗和心理治疗的原则均来源于人们平时的概念。这些概念既来自父母和同伴的经验，也同化了别的信念，其中部分为传统的信念。这些原则具有群体的特点，并在任何时候都最大限度地依赖于人生哲学和宗教的价值系统。我本人跨文化的处境，可能是造成我关心积极心理治疗的重要原因。我是个伊朗人，可是自从1954年以来一直生活在欧洲。我发现，在这两个文化群体中，对许多行为、习惯、态度等有着完全不同的评价。我儿时在德国所看到的东 西，明显地具有宗教的偏见。比如，伊斯兰教、基督教及犹太教同学和老师之间，总为巴哈教派而争斗不休，使得我注意到不同宗教派别之间的关系以及人际间的关系。我到同学家里去，了解他们的家庭，弄明白他们的行为是基于什么样的家庭哲学概念。尔后，在我接受专业训练期间，我又目睹精神病学家、神经病学家、心理治疗家和精神分析家之间同样也存在争斗，尤以精神病学和精神分析学说在观点上冲突更甚。我开始对这种争斗的实质及其真正的理由产生了兴趣。对我来说，尤其重要的是，我在儿童和少年时代的体验，使我认识到家庭可以有另外一种形式和结构。我的家庭不光有我的父母、兄弟、姐妹，还有许许多多跟我们关系密切的亲戚。在这样的家庭里，我感到自己是群体的一员，感到了互相照顾和安全，也感到互相依存和限制。典型的美国家庭是有很大独立性的。这些优点又补充了我的东方式的家庭制度。从而，我把家庭比作配电盘。在这上面，人类的某些能力发展了，而某些能力则被压抑了。家庭强有力地影响着生活中的许多方面，决定了人们的职业选择和配偶选择，影响了人们与周围人的关系，也影响了对自己未来的态度。

这些观点，使得我主要从人际关系这个角度去观察人。即便在心理治疗之时，我也不把病人当作一个孤立的个体。对照着我的成长过程，我开始注意一个人的跨文化状况，力求由此而找出该人之所以成为那个样子的原因。

这个跨文化的观点，显然贯穿积极家庭治疗的始终。它之所

以非常重要，是因为它能帮助我们弄懂某一个人的冲突所在，也能帮助我们处理某些社会问题，如非法移民的处理问题、援助第三世界国家问题、对待不同文化系统成员的问题、各种族间及跨文化的婚姻问题、偏见问题、由于别的社会影响而改变生活方式的问题等。它也可用来处理跨文化造成的政治问题。

没有我赖以长大成人的家庭以及我自己的“小家庭”，就不可能有这本书。我要特别感谢我的妻子玛丽琪、儿子哈密德和奈维德。他们对问题的探讨，使得我不断地重新审评自己的观点。我特别感谢我的同事迪托尔·肖恩的建议。感谢行为治疗家汉斯·戴登巴赫和威利·科勒尔读了手稿，并提了许多建议。感谢我的老师弗鲁坦先生、费基先生和鲁尔医师给了我力量和许多帮助。感谢我的秘书克利格尔夫人和霍夫曼夫人努力而认真的工作。感谢本书译者，芝加哥的罗尔芬夫人。

威斯巴登心理治疗研究会和德国积极心理治疗协会内部那种创造性的气氛对我尤其重要。参加这两个组织的成员做出了一个好榜样，说明各种不同治疗训练的人员、社会工作者和通科医生能长期、积极、有效地在一起工作。

诺斯拉特·佩塞施基安

1996年12月于威斯巴登