

家庭治疗经典译丛

如何

做家庭治疗

临床实践中的技巧和创造性

DOING FAMILY THERAPY
Craft and Creativity in Clinical Practice

[美] 罗伯特·泰比 著

徐浙宁 包蕾萍 译



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

家庭治疗经典译丛

如何 做家庭治疗

临床实践中的技巧和创造性

DOING FAMILY THERAPY
Craft and Creativity in Clinical Practice

[美] 罗伯特·泰比 著

徐浙宁 包蕾萍 译



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

家庭治疗作为一门实务理论和技巧,在西方已有几十年的发展历史。本书为读者详细介绍如何做家庭治疗,包括家庭治疗的基础、如何开始、中间阶段做些什么、如何结束,并提供生动的个案,特别列举了家庭治疗中亲子冲突和夫妻关系方面的实例。作者罗伯特·泰比在家庭治疗方面具有极为丰富的实务经验。本书读者对象为对青少年家庭教育和家庭治疗感兴趣的人士,可为大学社会工作专业师生和服务于一线的社会工作者提供教学参考和实务指导。

图书在版编目(CIP)数据

如何做家庭治疗:临床实践中的技巧和创造性/[美]罗伯特·泰比
(Taibbi, R.)著;徐浙宁,包蕾萍译. —上海:同济大学出版社,2007. 8

(家庭治疗经典译丛)

书名原文:Doing family therapy: craft and creativity in clinical practice

ISBN 978-7-5608-3587-7

I. 如… II. ①泰…②徐…③包… III. 家庭-精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 100108 号

Doing Family Therapy: Craft and Creativity in Clinical Practice by Robert Taibbi

Copyright ©1996 The Guilford Press

A Division of Guilford Publications, Inc.

72 Spring Street, New York, NY 10012

All Rights Reserved

本书经美国 Guilford Press 授权,由同济大学出版社独家出版。

版权所有,侵权必究

家庭治疗经典译丛

如何做家庭治疗

——临床实践中的技巧和创造性

[美]罗伯特·泰比 著 徐浙宁,包蕾萍 译

责任编辑 沈志宏 责任校对 徐春莲 装帧设计 陈益平

出 版 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

发 行 (上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 同济大学印刷厂

开 本 787 mm×960 mm 1/16

印 张 16

字 数 215000

版 次 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-3587-7/R·179

定 价 30.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

《家庭治疗经典译丛》

学术顾问委员会

主任委员

- 邓伟志 上海大学社会学系博士生导师,中国社会学学会副会长,上海市社会学学会会长

副主任委员

- 朱眉华 华东理工大学社会与公共管理学院副教授,上海大学社会学在读博士,上海市社会工作者协会理事,上海市浦东新区社会工作者协会副会长
- 韩晓燕 华东师范大学社会学系副教授,博士,上海市婚姻家庭研究会理事,上海市阳光青少年事务中心专家督导委员会成员

委员 (按姓氏拼音字母为序)

- 陈丽云 香港大学行为健康研究中心主任,社会工作及社会行政学系教授
- Mayling Chu 美国加州大学东湾校区社会工作系主任,《社会工作》杂志编委
- Douglas Chung 美国密西根大河谷州立大学社会工作学院教授,美国社会工作教育协会学术评估委员会委员
- 陈向一 深圳南山医院心理科主任,香港中文大学社会工作学博士,家庭治疗专家,德中心理治疗研究院“中德班”教员
- 杜亚松 上海市精神卫生中心儿童研究室主任,博士,家庭治疗专家
- 龙迪 北京理工大学社会工作学系副教授,博士,家庭治疗专家
- 马丽庄 香港中文大学社会工作学系教授,家庭治疗专家
- 阮曾媛琪 香港理工大学应用社会科学系主任,教授,香港社会工作人员协会主席
- 宋陈宝莲 香港理工大学应用社会科学系副教授,博士,家庭治疗专家
- 吴铎 中国社会学学会副会长,上海浦东新区社会工作者协会顾问
- 魏雁滨 香港中文大学社会工作学系教授,青少年研究专家
- 赵旭东 同济大学教授,博士生导师,香港理工大学名誉教授,德中心理治疗研究院中方主席,家庭治疗专家

译丛总序

婚姻和家庭永远都是人们关注的一个重要焦点,随着我国经济、科技的高速发展,以及相伴而行的急剧社会变迁,作为社会基层细胞的家庭,也在经历着从实体到观念的空前变化。

家庭在经历的变迁中,同时也面临着很多问题,诸如:夫妻、婆媳及父母与子女的关系问题,独生子女与家庭养老问题,家庭教育,沟通障碍,婚外恋,经济纠纷,性困扰,家庭暴力,等等。当家庭面临严重的问题而陷入困境、无力自拔时,就需要社会工作者和心理治疗师给予他们以及及时的帮助。

据美国婚姻和家庭治疗协会的文献指出:“每天,社会上有许多家庭遭受着精神失调和关系困难等问题的影响,这些问题常常由于太大、太复杂和具有破坏性,以至于离开了专业人员的帮助就很难解决,这些情况如果不及时处理,很可能产生出乎意料的、破坏性的后果。它的影响非常大,会引起更多的问题,而且它不仅仅伤害到面临这些问题的个人和家庭,而且能影响到整个社会。”

家庭治疗正是帮助人们解决家庭问题的专门学问。它源于西方,经过半个多世纪的发展,已经从一种鲜为人知的治疗方法演变为一门独立的学科。家庭治疗以整个家庭为对象,重点在于了解和研究家庭的系统、结构、家庭成员互动的过程、沟通模式、家庭规则、角色和责任等方面,通过家庭治疗师或社会工作者的介入,鼓励和帮助家庭成员调整其行为,促进其健康成长,解决现有的家庭冲突和家庭矛盾,强化家庭的功能,达到家庭的和谐。

家庭治疗领域已经形成了一些具有鲜明特色的不同流派。如系统学派、结构学派、认知行为学派、精神动力学派、经验学派、策略学派等,发展到20世纪80年代后,受后现代主义思潮的影响,又出现了叙事学派、以解决为焦点的精要学派、女性主义学派等。而今,美国婚姻与家庭治疗协会注册会员已经从20世纪60年代的200多人发展成为23 000多人。

家庭治疗于1988年由德国同道正式传入我国,总体上处于起步阶段,但已经有越来越多的人经过较系统的连续培训、研究生教育,并在临

床上进行成功的运用；少数高校开设了家庭治疗的课程；在社会工作者和心理咨询师的培训中，也开始介绍家庭治疗的理论与方法。然而，从我国目前社会转型和家庭的变迁来看，有着极大的社会需求在呼唤着家庭治疗的引入和进一步本土化。

令人欣喜的是，我们已经有一些年轻的学者关注并钻研家庭治疗的理论与方法，并通过自己艰苦的学术工作，希望能与大家分享他们的所学、所研。在华东理工大学社会工作系朱眉华副教授，华东师大社会学系韩晓燕副教授和同济大学出版社的具体策划和组织下，《家庭治疗经典译丛》即将出版，这些书籍将引领大家走进这一领域，了解家庭治疗的过去、现在和未来，感受家庭治疗舞台上诸位大师的智慧和风采。书中所展示的临床治疗中的许多生动故事，既让我们感到熟悉和亲切——好像就发生在你我身边一样，同时又让我们了解到如何通过家庭治疗帮助家庭解决所遭遇到的困扰。这套丛书有很强的可读性，既可以作为专业人员的必读书目和教学参考，也适合普通大众作为闲暇读物，于陶冶心灵、掌握沟通技巧、善处人际关系亦有相当助益。

《汉书》上说：“福善之门莫美于和睦。”社会和谐起于家庭和谐，社会健康始于家庭健康。衷心希望我国的家庭治疗，能在学习外国先进经验的基础上，不断加强本土化的探索，涌现出更多的家庭治疗师、社会工作者，为千家万户提供他们需要的优质服务，让家庭更和睦、生活更精彩，社会更和谐！

邓伟志

2007年5月

原版序

我至今仍旧清楚地记得我从事这一专业之初的情景——不是关于成功,更不是关于失败,而是关于焦虑的情景,那是在我对自己所做感到茫然无知时的一种不可抗拒的感觉。不是由于我什么都不知道,我知道一些事;我的脑袋里塞满了理论——关于抑郁、婚姻矛盾、行为问题、交流——等等,无穷无尽的问题。在对我的视导员或在餐桌旁与同事们谈话时,我没有问题——关于病因和目标、关于这种诊断法或那种诊断法的讨论——但是,在与案主们讨论得热火朝天时,我常发现自己对如何使自己的理念变为行动,如何使自己脑袋中的信息转变为我能说或能做的有益有用的事时,缺乏真正的认识。

通常我以加速进行治疗来结束它——扮演我在上星期五的员工研讨会上看到的电影中的最新的治疗大师的角色,使用我的父亲在我成长过程中对我所讲的各种课程中所用的手势和语气。每当这种枯燥的综合做法看来不起作用时(那是常有的事),我就求助于B号方案,即“威廉·巴克利动作”(William Buckley Maneuver)——根据我在写字夹板上所作的笔记一个接一个地连珠炮似地提出问题。案主的回答不及我已完全控制谈话的那种感觉重要。案主们在离开谈话时往往觉得好像经历了一场警察对一宗谋杀案的质询,那时令我感到惊讶的是他们通常都不再回来了。

这些年来我认识到感觉被压倒又无能为力的不只是我一人,每年新的一批学生和治疗师“新手”都会携有各种形式的这种想法。尽管在对关于帮助别人时有用的和无用的做法的认识上我们已取得进步,尽管我作为一名督导赢得了所能得到的支持,但这一领域的新来者总会继续感到仿佛他们不是凭感觉办事就是病态地死板。他们总是努力想把他们脑袋中的理论转换为专家们的表面上看来必能成功的、有效果的行动。

当然,难点在于学习和进行治疗不是一个明确的、固定的过程。与汽车修理厂中的技师不同,把概念转变为实际操作没有经过验证的可信的、可以到处套用的方式。治疗毕竟不是与事物,而是与人打交道,这使它在成为一门艺术的同时又是一门科学。治疗师是这一过程的组成部分,不能脱离它,变化不是来自治疗师所用的干预手段,而是产生于他或她所能

建立的与家庭的关系。

从这一切中产生的挑战是：治疗师为进行家庭治疗，必须在他们的方法中学得技巧和创造性。他们必须努力认识到他们所做的是什，但同时总在推动他们自己和家庭超越他们本身的局限性——推动家庭走向变化，促使他们自己将心脑整合为一种个人的、有效的治疗风格。这不是一件容易的事，特别是因为在这些日子里，越来越多的目光正注视着这种有管理的照顾。

我的希望是本书能够成为沟通知之太多而变得思想混乱者、知之太少而变得无所作为者、过多地注意技巧而变得死板者、过多地注意一个人自己的性格而变得无能为力者之间的桥梁。我还希望治疗师能像金发姑娘那样将会找到“恰到好处”的东西——充分发现他们的价值和技能，从而知道他们想要保持的东西；充分学懂家庭治疗的基本原理，因而能感到总是存在着治疗的选择方案和修正错误的机会，以及给予各种家庭以所期盼的和最需要的东西的方法。我的全部希望集中起来说就是：治疗师都来感受和珍视那种存在于他们自己和别人之间的最小的心理空间中的力量。

我感谢那些多年来帮助我看到我们每一个人所固有的弱点和力量的所有同事和案主。本书中所有的案例都来自于现实生活中的实际问题，只是为了保护隐私的需要，才将一些识别性的特征予以改变。我感谢那些允许我成为他们生活中组成部分的家庭。

致中国读者的信

欢迎来到家庭治疗的天地。很高兴能把这一中文版带给我的中国读者和同行。

家庭治疗缘起于50年前，一度曾经是种很激进的观念。当心理分析学派在西方心理治疗领域一统天下之时，心理疾病被视为自我内部斗争的结果，人们认为治疗需要解读儿童期的伤痕，需要重新知觉这些伤痕。当事人需要穿越重重防御和抵抗，因此，这一过程是缓慢而又代价昂贵的。

而家庭治疗所提供的，却完全是一种新范式，它认为问题更多地存在于我们和他人、特别是和家人的关系之中，而不在于自我内部。我们彼此的空间里所存在的问题，会通过早已让我们熟视无睹的日常互动，从内而外地塑造我们自己。家庭治疗关注的焦点不在于挖掘过去，而是目前就在家发生的一切。如果我们改变这些互动，如果我们说出那些没有被说出的存在，如果我们敢冒风险以新的方式去行动，那我们就完全可能打破各种失能模式，改变我们自己。

心理治疗学家不断地在进步，当然，是借助最新研究和来自其他文化的理念，在修正我们开展工作的方法——举个例子吧，基因和脑化学效应、觉醒(mindfulness)的力量等等。但家庭治疗的核心信念在于——生活是一种双边等式，一方面个体能被塑造，能被最亲密的人治愈；另一方面，个体也能够帮助亲密的人痊愈。这有力地证明了我们和他人、和世界之间的连结，也值得我们去相信。

罗伯特·泰比(Robert Taibbi)

2007. 6. 10

目 录

2	译丛总序	420
4	原版序	430
6	致中国读者的信	440
001	第一章 家庭治疗:欢迎来到这片奇异的天地	450
003	席卷而去	450
006	理论——应该牢牢掌握的东西	450
008	哲学——凝视那些更宏观的画面	450
011	勇气	450
012	自我省察	450
015	第二章 家庭治疗的基本观念	460
018	澄清治疗的基本假设	460
022	家庭治疗的七项基本要领	460
024	1. 确定谁有问题/是什么问题	460
027	2. 寻找“少了什么”	460
029	3. 阻断失能的范式	460
030	4. 追踪过程	460
033	5. 体验先于解释	460
037	6. 诱导	460
038	7. 诚实	460
039	自我省察	460
041	第三章 治疗的开端:重大的期望	470
042	死胡同,需绕道而行以及其他的危险	470
046	建构和谐	470
047	收集资料	470
054	第四章 重大的期望Ⅱ	480

目 录

054	首次晤谈流程	8
054	1. 预览	8
055	2. 开场	8
055	3. 告诉我,为什么你们来这里	8
057	4. 探究	100
057	5. 创设体验	200
059	6. 返回问题	200
060	7. 制定目标,描述你的计划	200
060	8. 家庭作业与结束	110
061	第二次晤谈	210
064	第三次晤谈的转变,或者我怎么会弄丢了他们?	210
067	自我省察	210
069	第五章 中间阶段:我们还在哪里吗?	210
070	动不了了	220
072	如何重新动起来	220
075	隐性的破坏	220
080	反破坏	220
081	对糟糕晤谈的首要帮助	220
083	自我省察	220
085	第六章 结束:离别是那么的甜蜜与伤感?	220
088	退出时刻	220
091	离开你所治疗的家庭的50种方法	220
093	良好的结束	220
095	自我省察	220
097	第七章 比利的问题:家庭里的小孩子	220
101	儿童的世界	220

目 录

104	游戏治疗	104
108	打破界限:和儿童的第一次晤谈	108
110	其余的故事:评估祖母	110
113	有进步吗?	113
117	第八章 比利:后面的故事	117
117	在中间的中间	117
120	与学校的协调	120
123	进入大家庭	123
125	集中强化	125
130	回顾	130
131	自我省察	131
132	第九章 “看她怎么对我的!”——父母和孩子的斗争	132
133	前进	133
136	区分	136
139	治疗目标:大图景	139
143	顺藤摸瓜:开放式的前进	143
146	评估:检查	146
147	父(母)亲和青少年	147
148	青少年单独出现	148
150	父(母)亲单独出现	150
152	整个家庭	152
154	第十章 父母和孩子的斗争Ⅱ	154
154	回到哈里斯夫人和爱伦	154
156	什么时候做什么事	156
158	从队伍中的其他人入手	158
161	爱伦的个别晤谈	161

目 录

162	交谈类型	162
166	哈里斯夫人的个别晤谈	166
169	全家回来	169
172	简单小结	172
174	自我省察	174
175	第十一章 单刀直入:家庭治疗中的夫妻工作	175
176	危险的结构	176
177	子女中心的家庭	177
178	分居生活	178
178	替身伴侣	178
179	共同联盟	179
179	傀儡之战	179
180	角色区分:夫妻评估	180
186	选择你的风格	186
192	第十二章 修补夫妻关系	192
197	步入沼泽地带	197
198	远程斗争	198
200	夫妇和情境	200
200	自我省察	200
202	第十三章 个人的力量:家庭背景下的个别治疗	202
202	这是我吗?	202
204	继续进行:利用全家帮助个人	204
207	遥远的家人	207
210	第五根支柱	210
212	个别治疗的危险	212
213	返回安的故事	213

目 录

215	自我省察
216	第十四章 保持心智健全:治疗师的生存贴士
216	支持我:督导和顾问的关系
218	停住脚步:自我督导
221	培训和教育
223	教学
225	又快又容易:生存技巧花色拼盘
228	自我省察
229	第十五章 治疗的经验
230	治疗是老师
233	作为工作的生活
235	完整的生活
236	自我省察
238	译者后记

第一章 家庭治疗

欢迎来到这片奇异的天地

他们拖着脚步一言不发地拥进你的办公室——初次约见,没有人为此高兴。6岁大的男孩立刻走向你桌边的办公椅;他的母亲,一位块头很大、身穿褪色绿衫的女性,还没等男孩屁股碰到椅子,就拦住他:“阿杰,那儿是这位女士的座位。过来,坐这儿。”母亲的声调温和而坚决,她在椅子上前后挪动了几下,没有站起来,把自己粗壮的手臂伸向孩子。阿杰犹豫了一会儿,耸耸肩膀,低着头坐到她身边。她伸过手去,抚摸着他的脊背。

父亲坐在母亲对面,房间那头,把椅子尽量往后拉,几乎缩在房间角落里。和妻子相比,他瘦得就像椅子腿一样。他看来刚下班,工作靴上还粘着泥,工作服上满是尘土,衣袋上写着他的名字——厄尔。他也不抬眼看你,只是研究自己的手指头,然后开始剔除指甲缝里的污垢。

女儿坐在你的旁边,13或14岁,是一位漂亮的金发姑娘。她嚼着口香糖,抖动双脚,目光向前,瞪视着长榻后面的板条。

“哦”,你说,“谢谢你们来到这里,很高兴看到你们都能来参加晤谈。”你微笑着将目光投向室内每一个人。可除了母亲外,没有人与你的目光接触,她现在挪到了椅子边上。

“妈,我要上厕所。”阿杰拉拉母亲的衣袖,在椅子上扭成一团。母亲迅速地瞟了他一眼,把食指放到嘴唇上,并拍了拍他的膝盖。

“妈妈,我着急了,我要去。”

“阿杰,坐着别动!”你被父亲的大声喝斥吓了一跳,他现在正瞪着儿子。

阿杰不理他。“妈妈，妈妈。”他的声音变得烦躁起来，又开始拉母亲的衣袖，也不再在座位上扭来扭去了，而是跳上跳下。

“哦，你只要等几分钟就行了，我们和这位女士谈一谈。”母亲的声音充满了甜蜜，她再次伸出手去抚摸孩子的背部。

“该死，洛雷塔，为什么你不在来之前让他上厕所？”厄尔低声咆哮道。

是该开始工作的时候了。“厄尔，看来……”

“那会儿他没有要上厕所，这就是为什么。”洛雷塔怒视着，伸直脖子，同时把话掷回给丈夫。然后她转向阿杰，声调又变回到甜蜜。“去吧，亲爱的，如果你要去就去吧。但要问问这位女士可不可以。”

“他可以等一会儿！”厄尔用双手拍着椅子的扶手。

“妈妈……”

“阿杰，闭嘴！”厄尔钩住椅子的扶手，威胁着要站起来。

你又试一次，“厄尔，怎么……”

“这孩子要去，厄尔！”

“大家住嘴，”你提高了声音说。情况已开始失控。

“听着，是你把我拖到这里来和陌生人谈话的”，厄尔嚷道，向你挥舞着双手，“这都是因为你的宝贝儿子，他……”

“好了，厄尔，我死也不想让他长得像你一样！”洛雷塔挣扎着站了起来，尖叫着，挥动她的手臂，“像你，厄尔！”

“妈妈，我要……”

“好吧，各位”，你抱怨，“让我们……”

“我才不需要这个小瘪三！”厄尔站起来，把椅子踢到墙边。

“也不需要你，蠢货。”他闪电般地打开门，重重地走出去，把门摔上。

“妈妈，我要去。”

女儿还在盯着板条。

当然,这是家庭治疗师最可怕的恶梦。在你还没开始收费之前,家庭成员就四分五裂,互相作战。而排除了异己之后,家庭会联合起来对付你——“你有孩子吗?”,“你是不是想告诉我,我应该让他在外游荡到清晨3点?”,“我们试过好好相处,试过和他谈谈,但是根本没用”,“你不懂,年轻人,我的神经受不了。”而且,最糟糕的可能是,来的那个家庭根本就不开口。

个别治疗总是比较容易进行。一对一,没有分心的事。当事人是把你当作能帮助他们找出问题、原因和解决办法的专家才来看你的。你用心地聆听,一起谈论,沉湎于讲过的和没讲过的内容,你们共同探讨过去与现在、情感与原因,他们的内心世界就这样慢慢地一层一层被打开了。治疗关系中这种悄然建立的亲密感,令当事人心理中脆弱恐惧的那一部分变得明确而且能够为人所知了;经过这种了解的过程,当事人的世界观也会随之改变。

家庭治疗完全是另一回事。你就像桃乐丝(Dorothy)^①一样,被席卷而去,突然扔进一个看来十分奇怪、令人迷惑、害怕的世界。尽管在自己的办公室里,你仍然是个旁观者。6个人同时开口说话,每个人都要求你注意,每个人都在试探底线何在(“喂,约翰尼,把篮球递给我”;“我要上厕所”;“我能去从售货机里拿一瓶可乐吗?”)。敲门而入5分钟后,每个人都同时开口,责怪别人,或等待你去责怪他们,要你告诉他们该怎么做,如何解决问题。一大群各有各的历史、文化和语言的人。暗号——咬嘴唇;偷偷一笑;摇一下头;握拳;极其微妙的抽搐;嘟哝——在他们之间传递,在你周围上演,你还没来得及从记录本上抬起头来看一看或屏住气,一连串的连锁反应可能已经盘旋而上,足以逼得你发疯。

这些看似就是家庭治疗的进展过程——太多的事,太快地发生。那

① 桃乐丝,著名童话故事《绿野仙踪》中的女主人公,她和小狗被突如其来的龙卷风卷进扑朔迷离,危险又惊奇的幻想梦境(后文中会多次提到)里,历经艰险,终于找到了回家的路。——译者注