

FAMILY THERAPY

〈教育輔導〉系列 23

薩提爾 的家族治療模式

The Satir Model—Family Therapy and Beyond

維琴尼亞·薩提爾 Virginia Satir

約翰·貝曼 John Banmen

珍·歌柏 Jane Gerber

瑪莉亞·葛茉莉 Maria Gomori 原著

林沈明瑩、陳登義、楊蓓 翻譯

吳佩璇 彙整校訂

BDG



The Satir Model

Family Therapy and Beyond



Virginia Satir
John Banmen • Jane Gerber
Maria Gomori

維琴尼亞·薩提爾在一九八八年去世之前，即著手和三位同事合寫一本關於其治療手法的理論層面的書籍《薩提爾的家族治療模式》。該書歷時三年完成，為薩提爾最具代表性的專業著作之一。

本書涵括了薩提爾的信念系統，在累積四十多年的家族治療第一線工作之餘，薩提爾發展出強而有力的助人技巧，包括雕塑、求生存姿態、隱喻、面貌舞會及家庭重塑的治療性應用；進而探索影響人們接收和回應世界的互動要素，以及自我環中的各種成份；也解讀了如何與別人互動的方式。

本書非關病理學。正如薩提爾的其他著作一般，這是一本呈現人類的尊嚴與內在力量的書。它提供了面對家族治療工作之際，每個重要層面紮實且詳盡的描述，其廣泛而豐富的範疇與例式，已為社會大眾與專業助人工作者所重視和應用。

ISBN 957-693-356-0



00380



9 789576 933561

〈教育輔導〉系列23

薩提爾的家族治療模式

The Satir Model:
Family Therapy and Beyond

維琴尼亞·薩提爾 (Virginia Satir)

約翰·貝曼 (John Banmen)

珍·歌柏 (Jane Gerber)

瑪莉亞·葛茉莉 (Maria Gomori) —— 原著

林沈明瑩、陳登義、楊蓓 —— 翻譯

吳佩璇 —— 彙整校訂

謹以此書 獻給
我們所懷念的導師、伙伴與朋友
維琴尼亞·薩提爾女士（1916-1988）



序

我很高興本書終於問世了。我很愉悅地與約翰、珍及瑪莉亞共同撰寫本書，也很喜歡這些年來和他們一起工作，尤其是自一九八一年創立國際夏日機構過程社區（譯註：詳見第十二章）之後。我視他們三位為我的密友、同事及顧問。

我的希望是，本書可以在我的學生、各種類型和取向的治療師，以及有志於人類潛能開發的專業人士們的心中和腦海中，佔有重要的一席之地。

在此一領域工作超過五十年之後，我仍然對使得這世界成為一個更美好的生活所在的人類精神力量，持高度的希望和偌大的熱忱；我希望你們其中多數人可以加入我的行列，在我們的有生之年，一起讓這個夢想成真。

維琴尼亞·薩提爾
於一九八八年三月

導論

本書是我們多年來和維琴尼亞·薩提爾一起工作與學習的成果。我們三人自一九七〇年或更早以前，即認識了維琴尼亞。當我們和她相遇時，均感到驚奇、印象深刻、深受挑戰，且大受其所感召。然而我們對她與家庭在一起的工作並無足夠的觀察。我們追隨她到世界各地的工作坊，經常是為期四週之久。我們與她一起研討多種背景和不同的文化，包括：墨西哥、以色列、德國、阿魯巴島（譯註：Aruba，委內瑞拉西北海岸外的加勒比海島嶼，乃荷屬獨立自治島）、法國、加拿大及最常去的美國。維琴尼亞早期的教學大多是透過對參與者的示範；這個取向提供了我們許多機會，以體驗其介入手法，及其深具動力的人性本質的强大影響。

維琴尼亞在一九八一年開辦了一個國際夏日機構（International Summer Institute），亦稱過程社區（the Process Community），

我們三位均自始即參與其中。自一九八二年起，我們以工作人員的教學三人組方式在一起工作。（目前此機構為Avanta Netork所經營）同時也將我們的聯合訓練工作坊，延伸到包括香港、委內瑞拉、加拿大及美國各地。而在本書行將付梓之際，我們的訓練課程正擴展到全球其他各地，包括臺灣和中國大陸。

而維琴尼亞的工作則開始得更早。她的第一本著作《聯合家族治療》（Conjoint Family Therapy, 1964）已成為一項重大的成就，對整個心理治療領域有著強而有力的影響。該書並不攻訐既存的專業，而是提供一個用以處理個人和家庭的重要替代選擇。得力於該書之助，維琴尼亞·薩提爾遂成為此一為男性所支配的領域中的世界級領導人物。

她不只是將焦點放在協助個人和家庭，也致力將大部分的各種體系由負向轉為正向，且以成長為導向的模式方面。基於研究與實驗，她發現我們既有的看待人們的方式，大多是不恰當的。她將新穎的想法如拼圖般放在一起，開創其成長模式，並發展自己的治療工具。

她相信，不論外在條件如何，在這個世界上，沒有人是無法作出改變的。她一次又一次地

看到人們爲了做到最好，付出了高昂的代價；這些代價通常是疾病、缺乏親密、罪惡感、缺乏成就，及缺乏喜悅。她知道，人們可以在生命中，要求比忍受或求生存還要更多的東西。在一九八五年於亞利桑那州所舉行的「心理治療的演變」研討會中，維琴尼亞·薩提爾說道：「我在過程中看到了宇宙；我們正處於更富全人性的過程中；我們正站在某些新事物的開端，而不是終點上。」

她也相信，人類可以實現其所想要實現的；他們可以更正向、更有效率地運用自己；他們能夠爲更多的自由和力量，而擁有更多的選擇。事實上，這也引發了她的動機，走遍全球各個角落，以帶來希望、新的觀點、家族治療的新取向，且成爲更富全人性。

本書即呈現了人性成長的模式，著重於薩提爾的信念系統、關於改變的創新手法，及其多年來所發展與修正的成長媒介物。它非關病理學，而是關於人性尊嚴、內在韌力，及一個較高意識層次的展現。

本書計分十二章。第一章係在與一般認識這個世界的階段模式並陳的方式下，傳達了薩提爾的成長模式。它指述其治療手法的精義與她對每

個人類內在過程的若干觀念：核心即是自我（「我是」），而重要的過程則涉及自我價值和一致。本章也列舉出薩提爾主要的治療信念。

第二章介紹最初的三角關係，是指我們在其中學習有關人類最初功課的關係。第三章則涵蓋了在一個基本層次求生存，以致成為更富全人性——或以馬斯洛的說法：自我實現——的整體連續性。這包括了應對姿態，即薩提爾用以示範我們如何應對的最為人所知的層面。指責、討好、超理智及打岔的姿態，均是自我價值較低的生理、情緒與口語的顯現。

第四章則涵括了一致性——薩提爾模式的精義之一；同時也對治療師本身在治療實務中表裡一致的重要性，有所建議。

第五章將焦點放在改變的歷程上。而其中主要的階段之一，即所謂的混亂，正是協助個人與家庭由一個功能不良的現狀，轉移到功能良好現狀的根本。此外，亦探討了改變歷程中抗拒的角色和運用，以及治療師的角色。

第六章專注於薩提爾所稱的互動的要素。在此，我們詳細檢視了發生在一個交互變化中的內在過程，並學習如何去追蹤此一過程。這是在每個層次介入，以協助人們更加負責與一致的理論

基礎。此一內在過程也呈現了看似奇怪或不恰當的外在行爲，實際上究竟是如何與一個人的自我價值、期待與觀點的層次一脈相連，而若干簡短的說明，則示範了互動要素的步驟。

第七章是在處理如何轉化功能不良的內在過程與應對行爲，以成爲更以現實爲焦點，更加負責且一致的替代選擇。並特別注意到情緒和感受的整個範疇，及薩提爾處理憤怒、受傷與恐懼的取向。

第八章則是處理面貌舞會——薩提爾用以整合自我的媒介物。儘管此一媒介物爲薩提爾模式的學生所熟知，然而，卻是首度於此詳盡地描繪與探索其目的及過程的成分。

第九章描述另一個稱爲家庭重塑的著名媒介物：一個經過設計的、用以轉化一個人功能不良的過去學習和現在的應對，以成爲正向的資源、選擇及成長的三代治療介入手法。

第十、十一章則以較簡短的形式，探討了薩提爾所發展的、或應用於其模式的其他多種媒介物或工具，包括隱喻、雕塑、自我環保、轉化家庭規條與作出接觸等的運用，這些工具在改變的歷程中是相互關聯的。第十一章也舉出一個如何將薩提爾模式應用於個別治療中的範例。

最後一章探討持續演變中的組織機構、資源和方向——在維琴尼亞·薩提爾的形體已不再與我們同在的今天。

約翰·貝曼

珍·歌柏

瑪莉亞·葛茉莉

於一九九一年夏天

導讀

人的改變歷程是一連串學習成長的過程。這本書表面上看起來是維吉尼亞·薩提爾女士家族治療理論的介紹，事實上卻充分地展現人類潛能發展的精緻歷程。

薩提爾模式（The Satir Model）在諸多家族治療理論中，一直是一個難以歸類的派別，有的教科書將之列為溝通學派，有的將之納入人本學派，究其原因，在於薩提爾模式不強調病態，而將心理治療擴大為成長取向的學習歷程，只要是關心自我成長與潛能開發的人，都可在這個模式的學習過程中有所收穫。

任何一個治療學派都各有其不同的專注面，或重行為，或重認知，或重感覺，然而薩提爾模式除了非常靈活而有次第地涵蓋了上述三個層面之外，同時也深刻地去輕觸人類的精神面，在以「全人」為基礎的看待過程中，發展出對改變歷程的整體感。

薩提爾模式藉由冰山觀點，披露了人類行為內在經驗與外在歷程的不一致而引起的種種困頓，因此追求內外歷程一致的過程，就是一個人邁向全人發展，呈現自己生命力的成長過程。在此過程中，「事件」或「故事」都是表象，在這表象之下，內在心理的轉化，引發案主對同一故事不同的詮釋，進而改變生命的意義，這樣的「過程取向」也為治療帶來深層又富創意的空間。

我們面對家庭這個課題的時候，情感上常是濃得化不開，愛與煩惱同時存在。對於不愉快的部分，多數人會認為過去的已經過去了，生長在一個什麼樣的家庭已是無法改變的事實，「事件」是無法從頭來過的，因此很容易抱持著隔離、逃避的態度，讓時間來沖淡一切，但是刻痕始終存在，悄悄地啃蝕著我們的生命力。本書引導我們觀照自己內外歷程的互動，以柔軟的心情面對而且放下過去經驗的刻痕，重新看見生命中的各種可能性。這樣的過程是由治療師和案主共同細膩地讓「心」在過程中轉化，於是「境」就跟著改變了，所以，改變是絕對可能發生的。

本書十分強調治療師本身的一致性。薩提爾女士本身的魅力即在於由表裡一致所散發出充滿

智慧的溫暖與誠摯，因此在治療過程中，治療師本身也是成長中的個體，愈臻於表裡如一的治療師，愈能深入案主的內在世界，愈能引領轉化的過程，而將自身的內在動力作為治療的媒介，因此，薩提爾模式的治療師也時時刻刻在面對自己的成長，書中處處可見作者們的自我期許，以及高度的人本精神。

此外，本書也將薩提爾模式的各種治療技術，諸如：雕塑、隱喻、面貌舞會、家庭重塑、自我環等等都作了系統性的介紹，對學習薩提爾模式的人而言，恐怕是最完整的一本工具書了。

本書的原文作者共有四位，而參與中文翻譯和彙整校訂者也有四位。在翻譯的過程中，一方面深覺這是一本值得翻譯的書，於是求好心切，以致一延再延，好似被家庭系統網縛住的感覺，力不從心。如今，這個譯本終於完成了，回頭再看的時候，終於看見了翻譯的過程中自己的期望、自己的感覺、自己的規則，一幕幕內在冰山的雕塑如在眼前，心裡有著釋然，也有著雀躍，終於可以放下了。

希望您讀這本書的時候，帶著體驗的心情，真正地走過薩提爾模式。

楊蓓 寫於一九九八年三月

薩提爾簡介

維琴尼亞·薩提爾女士（Virginia Satir, 1916-1988）被美國著名的〈人類行爲〉（Human Behavior）雜誌譽為「每個人的家庭治療大師」。她一生致力於探索人與人之間，以及人類本質上的各種問題。四十餘年前，她曾從事智障兒童與資優兒童的教育工作。她喜歡從了解兒童們的家庭著手，試圖尋找出個人心理上、社會上的問題做為治療方面的線索和依據。

薩提爾說，每個人本身就是一個奇蹟，不僅不斷地在演變、成長，而且永遠有接受嶄新事物的能力。雖然她也了解造成人們煩惱、痛苦或遇事束手無策的原因，但她信仰的重心仍在於強調使人們充實、快樂和成功的事物。

薩提爾一直熱衷於人類心理學中豐富而有效的觀念，深入淺出地直接介紹給大眾。她的著作和所製作的影片、錄音帶，都是為了達成上述的目的。她的第一本專著《家庭聯合治療》

(Conjoint Family Therapy, 1964) 曾以八種文字刊行於世，堪稱家族治療專家必讀的「聖經」。《家庭如何塑造人》(Peoplemaking, 1972) 一書以家庭為範圍，陳述「人」形成的過程和經歷，極為暢銷，亦有八種不同文字的版本。此外，《尊重自己》(Self-Esteem, 1974) 和《與人接觸》(Making Contact, 1976) 也很受重視與歡迎。薩提爾還曾與 John Grinder, Richard Bandler 兩位專家合著《與家庭一同改變》(Changing wiht Families, 1979)。至於在專業刊物和其他出版物上發表的論文著述，更不勝枚舉。

薩提爾女士早年曾就讀威斯康辛大學和芝加哥大學。她聲名大噪後，威斯康辛大學授予她榮譽博士學位。她的另一母校芝加哥大學，亦因其數十年來對人類超越的貢獻，於一九七八年頒予她一枚金質獎章。

直到一九八八年去世之前，薩提爾女士一直在十一個國家的許多大企業和政府機構中，擔任她稱之為「人際溝通」和「人類組織」等訓練課程。同時也是美國北部各州許多著名大學的「巡迴教授」，更兼任無數社會工作及心理輔導中心之顧問工作。

《目次》

序／維琴尼亞·薩提爾 1

導論／約翰·貝曼，珍·歌柏，瑪莉亞·葛茉莉 2

導讀／楊蓓 8

薩提爾簡介／11

第一章 如何認識這個世界 1

認識世界時普遍共有的層面 8

界定關係／對人的界定／對事件的詮釋／面對改變
的態度

薩提爾的成長模式 17

薩提爾的治療信念 20

第二章 最初的三角關係 23

「我是我自己」 30

重建自我價值 31

第三章 求生存姿態 39

討好 44

指責 49

超理智 54