

PERSONAL ALCHEMY

THE ART OF SATIR FAMILY RECONSTRUCTION

吕旭亚 吕旭立纪念文教基金会创办人

李圣洁 前美国中华经济团主管培训总顾问

李维榕 香港大学家庭研究院总监

林亮吟 台湾联合医院松德院区儿童青少年精神科专权主治医师

共同推荐



AGECO

家庭重塑是一段神奇而实际的历程，人可以在其中发现自己的力量与潜能。没有人能把家庭重塑进行得像玛莉亚那么好。

心灵的淬炼

萨提尔家庭重塑的艺术



深圳出版发行集团
海天出版社

著

玛莉亚·葛莫利
Maria Gomori

伊莲娜·艾达斯基
Eleanor Adaskin

译

易之新

PERSONAL ALCHEMY

心灵的淬炼

——萨提尔家庭重塑的艺术

Maria Gomori 玛莉亚·葛莫利 著
Eleanor Adaskin 伊莲娜·艾达斯金
易之新 译



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵的淬炼/(美)玛莉亚·葛莫利,(美)伊莲娜·艾达斯金著;易之新译.—深圳:海天出版社,2009.12
ISBN 978-7-80747-730-3

I.心… II.①葛…②艾…③易… III.家庭道德 IV.
B823.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第178295号

国际简体中文版授权/深圳市爱及特文化发展有限公司 <http://www.ageco.com.cn>
香港沙维雅人文发展中心有限公司 同意授权
图字19-2009-041号

心灵的淬炼:萨提尔家庭重塑的艺术

XINLING DE CUILIAN SATIER JIATING CHONGSU DE YISHU

出品人 陈锦涛
出版策划 毛世屏
责任编辑 王 颖
责任技编 蔡梅琴

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460137(批发) 83460397(邮购)
版式设计 深圳市斯迈德设计企划有限公司(0755-83144278)
印 刷 深圳市彩帝印刷实业有限公司
印 张 18
字 数 230千
开 本 787mm×1092mm 1/16
版 次 2009年12月第1版
印 次 2009年12月第1次
印 数 1-10000册
定 价 38.00元

海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

炼金术 (alchemy) :

1. 中世纪的化学，主要目的是把一般金属变成黄金，找到长生不老的灵丹妙药。

2. 产生质变的方法或力量；奇迹似地把一件东西转变成另一件。

我的家庭重塑之夜，天使进入房间。我记得我说：“我懂了，玛莉亚。”她带着最美丽的微笑回答：“对，你懂了，我看见了。”

当我向祖灵寻求一位老师时，不知道会得到这么伟大的老师。

——朗达·麦克连（Rhonda McClean）

本书献给成千上万透过萨提尔家庭重塑，历经多年而转化生命的人，以及教导家庭重塑的人。

——玛莉亚·葛莫利与伊莲娜·埃达斯基

写在出版前

近20年的时间，跟着玛利亚老师，从个人成长到专业学习；从工作到生活，亦师亦友。在生命成长与转化的过程中，有极大的震撼。

90年代末，我还在机构里担任执行长的角色。鉴于当年老师的年岁，我老担心来不及将老师精彩的助人工作，有效的流传给专业人士学习，怂恿她一定要留下华人经验的家庭重塑教学影片。过程里，她提出要我担当主角的邀请，理由有三：一是影片是我要他做的；二是当时我是机构的领导；三是她也愿意对我个人的成长有所协助。几经思考，半年后我答应了。

但我们还是彼此约束，真实面对，不能有任何虚假，于是有了与自己相遇的教学带问世。

在将近6小时的工作过程，我感受到老师的慈悲与严厉、挑战与支持、引导与尊重，还有引领这一切的爱与关怀，也发现了更深层次，我的自我接纳的困难。当时，我们都有很大的惊讶！经过这么多年的学习，还如此的不能接纳自己。

玛利亚老师运用萨提尔女士，发展出来的家庭重塑理论的概念协助我，从原生家庭中看到过去事件对现在生活仍有的冲击，以及在生活中求生存过程的各种学习。承认并接受，所拥有的一切资源，如何运用成为今天的我。

要我重新看待，什么才是过去、现在还有未来想要的生活。抗拒接受自己，对我来说，有正反两面的意义，玛利亚老师尊重也挑战我的决定：愿否承认，并接受过去真实的自己。

说实在，当时最真实的感觉，不是自我的接纳，而是担心，如果不尝试给自己一个机会，将来“她”走了，还有谁可以帮我呢？

心念一转，尝试着与角色扮演的自己，面对面坐在一起时，那神奇温暖的感觉，涌现全身。霎那间，引发我的感动，更确定对自己接纳的那一份承诺。

那一刻起，我走入了生命的另一个起点。家庭重塑的过程，在我身上播下一粒种子，同时也让我进入一个浑沌的世界。

带着欣喜与恐惧，走在一个全然陌生的道路上；感动与自己联结的温暖心情，却又害怕不知会失掉什么，带来哪些不可预知的事情，是我不熟悉也无法掌控的。

隔天，我带领30位专家，到北京参加米纽庆博士，结构学派家庭治疗的专业训练，重回忙碌的事务性工作。时间流逝，生活的脚步，并没有因为这样而停顿。有趣的是，家庭重塑的场景，不由自主的，重复出现在我生命的每一时刻。

就这样，我一直看着过去。从原生家庭中每一位成员中学习所有的资源。不论喜欢与否，我都从中获取利益，付出代价，成为今天的我。家庭重塑中，资源整合与转化的过程，都让我感受到生命的韧力，一再让我看到希望和改变的可能。

自我省思、反问自己，什么才是我真正想要的生活？我又可以为自己真正想要的事情，做出什么样的决定？付出什么样的努力？万一事与愿违又将如何去应对呢？反反覆覆的思考，有时甚至有顾虑的感觉，但也如履薄冰的生活在这崭新的情境里。

一些时日之后，发现自己改变的同时，也促成人际关系的不同，自己也觉得更轻松、更舒适。有时，仍然会有些不适应。与自己的联结，除了更清楚自身的需求外，也勇于表达。觉察与应对的能力大大提升，知道这是自己的选择，再没有推诿责任的权力了。

这些年，我把萨提尔家庭重塑中的学习，在生活中不断的体

验、印证，分享给有机会接触的朋友与学生；也更有力的用于萨提尔的教学。我深信，经过自身深切的体验，“愿意”反思在家庭重塑过程的学习，那治疗的效益，可以终身有效。因此，极力邀请玛利亚老师，把她所做家庭重塑的案例，以及背后的思维和萨提尔理论，若作成书，以利于专业人员的学习。也给想要个人成长的朋友，多一份信心与见证。书的出版，除了感恩老师的用心外，身为萨提尔学问的受益与教学的一份子，我实是与有荣焉。

赖托丰 博士

萨提尔学派资深导师与督导

台湾心理治疗学会副秘书长

北京心理卫生协会特邀专家

序

很多人认为Maria的家庭重塑像魔术，让主角在家庭重塑的过程中获得内在的转化和平安。对于Maria的工作，很多学员都叹为观止，感到可触不可及。我十分高兴这本书能够出版，让我们可以明白Maria在带领家庭重塑时背后的用意和目的。带领重塑是可以学习的！

我在这本书的第六至第十章中之家庭重塑案例中当Maria的翻译，故看这本书的时候更觉身历其境。我也为这本书写了数篇逐字稿，再加上Maria的解释，让我更清楚及明白Maria每个重塑片段背后的含意。Maria为了人类的成长和幸福，贡献了自己最大的宝藏。对于她用尽心血，将她的智慧毫不保留的送给我们，我十分感动。

自1986年起，我便跟随Maria学习，亦曾是Maria重塑的主角。1988年开始，我在工作坊及现场示范中当Maria的翻译，我们之间的关系亦师亦友。故我对这本书的繁、简体中文版的出版感到十分兴奋！中国人对家庭很重视，家庭对中国人的影响也很大，这本书可以说是送给中国人的礼物，希望更多人能从中获益，为自己的成长负责，更希望读者阅后更有能力为自己的成长作出改变和转化。我自1989年开始在中国香港地区、中国台湾地区、中国大陆、中国澳门地区、新加坡、马来西亚等地带领家庭重塑，明白带领家庭重塑的过程并不简单。如Maria所说，家庭重塑就好像做手术，外科医生的能力十分重要，家庭重塑导引者需要长期的训练、复习和讨

论，以及具备谦卑的态度，才能让主角在过程中获得成长，而不会受到伤害。如读者有兴趣当家庭重塑导引者，可以认真的态度参加认可的培训，而不是贸然运用。

家庭重塑是一立体的过程，故读者在阅读时需要运用自己的想像力，想像家庭雕塑的立体图像，让自己参与其中，那将会有更大的学习。

林沈明莹

约翰·贝曼（John Banmen）的推荐序

约翰·贝曼博士是合格的心理咨询师及婚姻与家族治疗师，同时是泛太平洋萨提尔中心的训练主任。他是加拿大卑诗大学的退休副教授，北京首都师范大学的国际心理顾问。他与维琴尼亚·萨提尔（Virginia Satir）、珍·歌柏（Jane Gerber）和玛莉亚·葛莫利合著《萨提尔的家族治疗模式》（The Satir Model: Family Therapy and Beyond）。

玛莉亚·葛莫利和我同时参加我们首次的维琴尼亚·萨提尔工作坊。一个月之前，我才刚从非常罗杰斯取向的课程取得博士学位。目睹维琴尼亚·萨提尔为我们做的工作，让我完全不知所措。我看到治疗的结果，却不了解历程，就好像魔法似的，这怎么可能呢？就是在一九七〇年那次的工作坊中，玛莉亚·葛莫利和我各自决定，要弄清楚维琴尼亚·萨提尔在做什么，我们要知道如何学习，才能学到她所做的。

维琴尼亚·萨提尔在威斯康星州度过童年，她在农场观察生命，特别注意大自然运行产生的季节变迁、成长、时序的模式和不同的结果。她终身都把兴趣放在正向的结果。早在五岁时，她就决定要当侦察父母的侦探（参见新版《家庭如何塑造人》第1页）。她一心想了解究竟发生了什么事，并希望能提供一条途径，让事情运作得更好。她发现，病变是结果，不是原因。她发展出一种探讨人类生活取向的方法，就像侦探一样，希望为个人、家庭和系统，在更深的灵性层面探清疗愈的历程。

维琴尼亚·萨提尔在专业生涯早期就致力于正向的结果，玛莉亚·葛莫利在本书有详尽的说明，也就是较高的自我价值感和更好的一致性，以及与自己的生命力和谐一致。维琴尼亚·萨提尔在《新家庭如何塑造人》中谈道：

“我很早就了解，成长是生命力展现自身，是灵性的显相……领悟我们是以人类形式表现的灵性存在。”

她最复杂的改变工具就是家庭重塑（Family Reconstruction）。案主被称为主角（Star），有机会做出多重任务的改变，恢复他或她的自我价值感（self-esteem），化解过去的负面影响，重新取得他或她的资源，把许多过往的经验转为成长的收获，而不是成长的痛苦。于是主角使自己与父母的关系转变成“我—你”的存在状态。

没有人能把家庭重塑进行得像玛莉亚·葛莫利那么好，所以我们非常幸运，玛莉亚决定写这本书与大家分享她的智慧与技巧。我很高兴曾与玛莉亚·葛莫利共事，也很乐意向大家推荐这本书。

曼宁·马塔斯（Manny Matas）的推荐序

曼宁·马塔斯是在加拿大维尼佩格市执业的精神科医师兼心理治疗师。他曾担任圣波尼费斯医院成人精神科主任，以及曼尼托巴大学医学院精神医学系的副教授。他曾参加维琴尼亚和玛莉亚的家庭重塑训练工作坊。

身为精神科医师与心理治疗师，以及认识玛莉亚·葛莫利和伊莲娜·埃达斯金多年的朋友，让我有此荣幸恭贺她们出版了这本书。

维琴尼亚·萨提尔被《今日心理学》（Psychology Today）称为二十世纪十大最有影响力的治疗师之一，她是魅力十足和无与伦比的老师、作者、理论家和工作坊带领者，以及家族治疗领域的先驱。具有领导魅力的治疗师过世后，她的教导通常也随之而逝，幸好有玛莉亚·葛莫利和其他人，使维琴尼亚·萨提尔的教导与疗愈破碎和受伤家庭的方法，通过世界各地二十六所萨提尔中心的建立，以令人难以置信的方式流传下来。

玛莉亚·葛莫利多年来追随维琴尼亚·萨提尔学习，四处旅行，她们成为亲密的朋友。维琴尼亚过世后，玛莉亚认为自己的使命就是延续维琴尼亚的传奇，她忠诚地实践她的使命，先是在世界各地带领和教导萨提尔工作坊，遍及亚洲、欧洲和北美洲，现在又出版这本书。萨提尔的治疗模式必然会受到未来世代的推崇。

玛莉亚在本书中非常慷慨、开放地与大家分享自己的人生故事，她与维琴尼亚的关系，甚至她自己的家庭重塑。

萨提尔发展出许多创意十足的工具，用来探讨家庭内的微妙沟通。她非常出色地运用角色扮演、完形心理学和心理剧，具体显示出内在的冲突，揭露压抑的原生家庭创伤。

在本书中，玛莉亚回顾了萨提尔的基本概念、哲学理念和疗愈工具，涵盖了她对改变、一致性（congruence）和自我价值的看法，以及她使用的技术，比如家庭图（family map）、冰山（iceberg）、姿态（stance）和面貌舞会（parts party）。在五个实例中，玛莉亚描述她如何治疗案主，这些案主的议题非常困难，有自杀意念、极度的害怕和生气、丧失认同感与自恨。

有幸参加过维吉尼亚·萨提尔工作坊的人，常常谈到她治疗案主的魔法，她离世后，许多人认为再也无法重现她的魔法。还好有玛莉亚·葛莫利和伊莲娜·埃达斯金，使她的工作延续下来。

维琴尼亚·萨提尔写道：“只要相信我们做得到，就能学会新东西。”又说：“父母个人过去未解决或未完成的事，遗留下来的，往往成为她或他养儿育女中非理性的部分。”

透过家庭重塑的历程，我们可以学会如何避免父亲和母亲的原罪传递给子女和未来的世代。

个人的疗愈当然很重要，但维琴尼亚·萨提尔和她的追随者超越个人，扩及家庭、社会和世界。玛莉亚·葛莫利和伊莲娜·埃达斯金藉由此书，延续维琴尼亚·萨提尔疗愈世界的历程。

前 言

“家庭重塑”是一种复杂而细致的历程，是由维琴尼亚·萨提尔根据自身的经验、对人的观察，以及她最深处的信念与灵性，发展出来的。在威廉·纳林（William Nerin）所著的《家庭重塑：浴光之旅》（Family Reconstruction: Long Day's Journey into Light）书中，萨提尔在序言中谈到自己的基本信念体系。由于这个体系影响她的所有工作与教学，包括家庭重塑，所以也是本书的基础。她说：

“家庭重塑的前提就是我所相信的人类基本事实：

1. 人本来就有能力活出丰富、喜悦的生活。人所面临的挑战是如何实现这种能力。
2. 人对事件的应对方式，是决定该事件有何结果的主要因素。
3. 应对方式是人在最脆弱的时期（出生到五岁）学会的方法，人在这个阶段最缺乏信息，无法判断自己所学方法的效力和益处。由于这是最初的学习，而且是在非常脆弱的时期，所以几乎都会铭印在心。
4. 人有能力转移、压抑、潜抑、投射、否认或扭曲自己与生俱来的各种能力，以顺应自己所感知的生存要求。
5. 不论在任何年龄，大部分人都能学习新的思考方法和行为方式。
6. 我们会在生活中展现出自己的学习。

如果像我一样，把人的生命视为神圣的，家庭重塑就同时是

灵性与知性的经验，可以释放能量，脱离过去的桎梏，走上发展之路，成为更完整的人。

带领家庭重塑的人若相信并反映出生命的神圣性，能体认宇宙玩笑的本质，从内心和灵魂深处来带领，同时符合逻辑，就能得到最好的效果。如果我们除了用脑，也用心来进行，而不受限于僵化的规条；如果我们有探索的视野，而不是预设立场，就会遵循宇宙的法则，并能发现真正的人性。”

本书的对象是想要学习家庭重塑的人，想要深入认识维琴尼亚·萨提尔的信念、思想与历程的人，以及想要理解、运用或教导萨提尔模式的人。如果读者曾看过萨提尔本人的著作，参加过运用萨提尔各种方法的经验性工作坊，并对自己的原生家庭有所觉察，将会从本书得到最大的收获。

我写这本书的动机，是传递自己二十余年来，在不同文化里教导家庭重塑的经验与专业，好让其他治疗师和老师可以延续这份工作。读者也可参考其他关于家庭重塑的著作，特别是纳林和维格赛德（Wegscheider）的书。

我有幸在一九八一到一九八八年和维琴尼亚·萨提尔一起在她的“历程社群”（Process Community）夏季课程中训练人。维琴尼亚希望大家能有一个地方来学习认识自己，并学习如何把她的人类认同模式教导给来自不同文化的人。我一直很感谢我的三人小组，珍·歌柏（Jane Gerber）和约翰·贝曼，我和他们在一九八一到一九八八年间一起教学，后来和维琴尼亚合写了《萨提尔的家族治疗模式》一书。

在萨提尔的要求下，我们也发展出了“第二代历程社群”。这个经验对我是非常特别的，让我有机会更深入学习家庭重塑的历程，与我共事的是曾和萨提尔参与第一代历程社群的人。他们大多

是想要在日常实务中运用这个模式（包括家庭重塑）的专业人士。努力学习如何教导这个精细的历程，是我热情地深化自己知识的开端，好带领团体、教导别人。

一九八五年，科罗拉多州的第二代中，我们这个三人小组受邀到香港举办工作坊，我们非常兴奋地接受，甚至只要对方负担旅费和住宿费，我们愿意免费举办。我们三人小组在那里的第一次经验是一九八六年的五月，维琴尼亚在一九八三年已去过一次。这是我们与香港人“恋情”的开端，自此之后，我们在亚洲做了广泛的工作。

从一九八六年开始，约翰、珍和我定期回到香港教学，维琴尼亚于一九八八年过世后，我们协助香港发展萨提尔中心。最初邀请我们的人包括吴延基、区泽光、张俞寿韶等人，他们在一九八九年四月成立亚洲第一个萨提尔中心——“香港沙维雅人文发展中心”，他们也是本书的出版者。我体认到他们是亚洲萨提尔模式的孕育者，所以决定把本书所有中文的版权都交给他们。

我们在香港地区遇见来自泰国和台湾地区的学员，他们又邀请我们到他们的国家教学。后来，约翰和我又受邀到中国、越南、韩国和新加坡教学。为了节省可观的开销，我们开始独自工作，分别前往各地上课。

我们现在已有许多学生从各地毕业，并在自己的国家及中国教导萨提尔模式。我一直希望在香港地区和台湾地区接受训练的人，最终能出现一些带领者，在我们不再来访亚洲之后，仍能继续这里长久的教学。现在已经实现了，这些人一直鼓励我写下自己带领家庭重塑的过程，好让我们因维琴尼亚而开启的“魔法”，可以传递给未来世代的带领者和参加者。

萨提尔模式也有许多方法可以应用到较大的机构，我们将之视为扩大的家庭系统。如果沟通越来越清晰，越来越开放，如果人与人可以在更人性的层面连结，如果能更了解自己与他人，就能改变