

*In Her Own Words...*

# 当我遇见一个人

## 维吉尼亚·萨提亚演讲集

[加拿大] 约翰·贝曼 (John Banman) 编著

邢雨竹 译



世界图书出版公司

# 当我遇见一个人

## 维吉尼亚·萨提亚演讲集

[加拿大] 约翰·贝曼 (*John Banman*) 编著

邢雨竹 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

当我遇见一个人：维吉尼亚·萨提亚演讲集 / (加) 贝曼 (Banman, J.) 编著；  
邢雨竹译。—北京：世界图书出版公司北京公司，2016.4

书名原文：In her own words

ISBN 978-7-5192-1092-2

I. ①当… II. ①贝… ②邢… III. ①家庭—精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第075014号

编 著 者：[加拿大] 约翰·贝曼

译 者：邢雨竹

策划编辑：张瑶瑶

责任编辑：张瑶瑶 于 彬

出版发行：世界图书出版公司北京公司

地 址：北京市东城区朝内大街137号

邮 编：100010

电 话：010-64038355 (发行) 64015580 (客服) 64033507 (总编室)

网 址：<http://www.wpcbj.com.cn>

销 售：新华书店

印 刷：北京博图彩色印刷有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16

印 张：17

字 数：390千

版 次：2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

版权登记：01-2015-5579

定 价：49.00元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请与本公司联系调换)

## • • 前言

我第一次参加维吉尼亚·萨提亚的工作坊是在我研究生毕业一个月后。以往我所学习的心理咨询是运用比较结构化的罗杰斯模式。这种模式允许甚至鼓励来访者自由地与治疗师交流他们的想法和感受，治疗师则给予真诚的接纳和共情。但在我观察了维吉尼亚·萨提亚的工作后，她留给我的第一印象是她会在咨询中不断地向来访者提问，就像是苏格拉底的化身。不过那时我还没有意识到这些问题通常都聚焦在体验层面，并且是积极正向的。那时，令我印象深刻的是她的魔力，而不是她的技术和方法。现在回想起来，那五天的工作坊彻底地改变了我和我的治疗方式。两年后，当她与加拿大马尼托巴省政府、健康机构、健康专业人士及公众工作时，我又有机会和她共度了三个月。

维吉尼亚·萨提亚出生于1916年，逝世于1988年9月。她出生在威斯康星州的一个农场，父母是信奉基督教科学派的德国人。她是五个孩子中的老大，聪明能干，并对生活和学习充满好奇。她十六岁就进入了密尔沃基州州立教师学院，1936年毕业，在二十岁之前获得了教育学学士学位。在1941年进入芝加哥大学社会工作系学习之前，她做过多份教师的工作。之后她获得了社会工作学硕士学位，并在芝加哥的“少女之家”工作了一段时间。然后她开始私人执业生涯，并于1951年开始了她的第一次

家庭治疗（Brothers, 2000）。

萨提亚随后一直在伊利诺伊州精神病学研究所工作，直到1958年搬到加利福尼亚。不久之后，她便和唐·杰克逊合作，共同建立了心智研究院（MRI）。她被认为是该研究院的创始人之一，而该研究院也逐渐成为家庭治疗运动中的主要机构。后来，她搬到伊莎兰，成为一名培训主管。1968年，她离开伊莎兰，之后开始专职在世界各地举办工作坊（更多细节参见传记梗概，Brothers, 2000）。

维吉尼亚·萨提亚开创性的工作使她成为世界公认的家庭治疗创始人之一。她坚信人们拥有不断成长、改变和获得新认知的能力，她的治疗目标是改善家庭中的关系和沟通方式。她曾说过，治愈了家庭也就治愈了整个世界。她早期在心智研究院工作的时候，她的治疗模式被认为是通过理解和解读家庭的功能失调而改善家庭的沟通方式。遗憾的是，这种看法完全误解了她在生命最后十年中所发展出的高度转化式系统治疗方法。在20世纪60年代中期，萨提亚已经将沟通姿态这种沟通方法扩展到包括情感、身心和灵性领域。

萨提亚作为近期被称为“萨提亚转化式系统治疗”模式的创始人，将咨询或治疗看作是内在自我的深刻体验。她更像一位教师和培训者，而非作家。所以，她出版的作品比同时期的人要少一些。因此，我们非常荣幸能够将她未出版的书稿公诸于世，同时重新整理出版她已经发表过的一些文章，以促进专业的发展。我们承担此项工作并不仅仅为了纪念她的贡献，更重要的是运用她的智慧、她的洞察及她的世界观来帮助我们现在的专业助人工作。

维吉尼亚·萨提亚和莫瑞·鲍文、内森·艾克曼、卡尔·华特克都被

认为是家庭治疗的创始人。萨尔瓦多·米纽庆和其他人随后也加入到了这个行列。一个近期的重要研究（*Psychotherapy Networker*, March, 2007）显示，萨提亚在最近二十五年最有影响的治疗师中排名第五。她在1964年出版的《联合家庭治疗》（*Conjoint Family Therapy*）挑战了当时占主流的只注重个体不注重家庭的治疗实践。在她治疗生涯的早期，与其他家庭的治疗师相对独立的工作使她发展出了自己独特的治疗风格和模式，这些风格和模式正是建立在她的经验、信念，以及深入洞察人类渴望的核心与本质的直觉力上。她将来访者看作是可爱的、有同情心的、正在经历挣扎的、受伤的人。他们天生拥有内在的能量和资源去学习，可以改变自己的应对方式，继而更负责且更有力量地去生活。

再次，我们简要地列举一些萨提亚转化式成长模型的基本信念，以帮助读者更准确地理解她的文章。

1. 我们是宇宙普遍生命力的独特展现，这一生命力推动我们积极成长。
2. 我们拥有内在的资源，这些资源使我们可以超越基本的生存层面。我们也有能力利用外界的资源帮助我们成长。
3. 虽然我们不必、有时候也不能改变外在的事件和环境，但是可以改变过去和现在的负性生活经验对我们的影响。
4. 治疗能够而且必须在比症状更深的层面上工作，而且治疗通常必须在自我的层面工作才能带来痊愈和改变。
5. 家庭系统是一个基本的学习和生存单元，因此，在所有的治疗中都需要将家庭系统直接或者间接地涵盖进来。
6. 改变总是可能发生的，并且需要内在的改变，在夫妻治疗和家庭治

疗中也是如此。

7. 和来访者建立深层的联结，然后创建一个开放的、可信的、接纳的关系是咨询中必要的组成部分。

8. 人的本质是好的，然而有时候他们需要帮助才能体验和展现好的一面。

9. 感受属于我们自己，因此可以被驾驭并且通常可以转化为积极的能量。

10. 治疗师对自己的运用是治疗中最重要的因素。这意味着治疗师自身需要发展出更高层次的一致性，才能在治疗过程中挖掘出联结治疗师和来访者的生命能量。

11. 问题本身并不是问题，如何应对才是问题。这一概念可以有助于在治疗中更好地处理症状背后潜在的问题。这一概念也更强调内在而非外在表现。

12. 治疗需要把焦点放在健康及可能性的部分，而非病理的负面部分——不仅仅治疗师要关注过去和现在发生了什么，而更关注可能性，关注怎样让人变得更完整。

13. 希望是促使改变发生的必要因素。

14. 人们因相似而有所联结，因相异而有所成长。

随着你对本书每一章的阅读，萨提亚转化系统治疗模式和其他观念将会变得越来越清晰。

萨提亚对她所有的治疗提出了至少四个基本的、普遍的目标或元目标。简而言之，它们聚焦于以下方面：



1. 责任感：帮助来访者成为对自身行为、感受、想法和期待更加负责的人，而且更有能力实现内心的渴望。

2. 更好的决策者：来访者会怀有更多的自我意识、自我接纳和自我关爱，学会在自我及他人（心灵内部及与外界互动的环境）中做出更好的、更有意义的、有益健康的选择；他会依据自我、他人和环境因素做出选择。

3. 自尊：帮助来访者提升自尊。按照萨提亚的定义，自尊意味着人们在本质上对自我和生活有多大程度的积极体验，而不仅仅是他们感觉有多好。仅仅为了寻求良好感觉的努力可能会导致自我扩张式的自恋，而自尊是一种存在状态，包括自我层面的一致，而不仅仅是与自己的感受一致。

4. 一致性：一致性是一个人内在自我的和谐状态，它是与生命能量的和谐共鸣。它与宇宙、所有的人类生命及超越生命的力量相连。其他人可能称它为自我实现或者活在当下，萨提亚称它为自我内在的和谐、人际的和睦与世界的和平。

在这四个元目标的基础上，治疗师和来访者会根据他们个人的挣扎和渴望设定个体和家庭的特定目标。她在20世纪70年代举办的长达一个月的培训课程和在80年代举办的为期一个月的过程性团体（Process Communities）的工作，就主要聚焦于这四个普遍目标。

当人们想起维吉尼亚·萨提亚时，通常记得她是用雕塑的方式教授讨好、指责、超理智和打岔四种生存应对姿态的老师。在《新家庭如何塑造人》<sup>①</sup>一书中，她对此进行了充分的解释。她指出：不要局限地认为这些只

---

①此书的简体中文版已由世界图书出版公司出版。



是沟通姿态，而应该将这些沟通姿态视为一种信息，象征来访者活在他们冰山的不同层面，然后利用这些信息和来访者建立联结。为了传达她的思想、意图、观点和治疗过程，萨提亚常常采用隐喻的方式。她最常使用的隐喻是雕塑——她会运用沟通姿态使内在在外化，并用雕塑呈现功能失调的关系。另一个她在治疗过程中经常使用的隐喻是冰山。

“冰山”代表一个人，它包括这个人的行为、感受、对感受的感受、观点（认知和信念）、期待和渴望。冰山的核心和基础是自我，即“我自己”。在冰山的隐喻中，萨提亚包含了精神和灵性。灵性是心理和情感复合体之所在，构成我们的内在生命，它是来自希腊语“灵魂”（psyche）的转化；精神是纯粹的意识、自我，是真正的“我自己”。

很多治疗流派关注冰山的某一个层面胜于其他层面，而萨提亚则试图包含并整合冰山的各个层面。冰山的隐喻为她提供了一种方法，它涵盖了转化式系统治疗中所需的基本心理和精神过程。

后来，萨提亚开发出许多治疗工具。值得一提的是，她开发了“家庭重塑”这一工具。它是一种体验式的方法，可以帮助个体解决童年未完成的事件，找回个体内在的资源 and 能量，以成人的方式与父母建立健康的关系。萨提亚的著作中有许多对这一过程的叙述。

萨提亚还开发出一个强有力的工具，被称为“个性舞会”。这有助于整合和赋予个体力量，以实现更高程度的完整感和一致性。目前这个方法已有所发展，可以运用于办公环境的个体咨询中。（Satir et al., 1991）

从外在的交流模式到内在的交流模式，萨提亚发展出互动的内在整合方式（Satir et al., 1991），以帮助治疗师和来访者追踪和干预个体所体验到的不同的内在阶段。

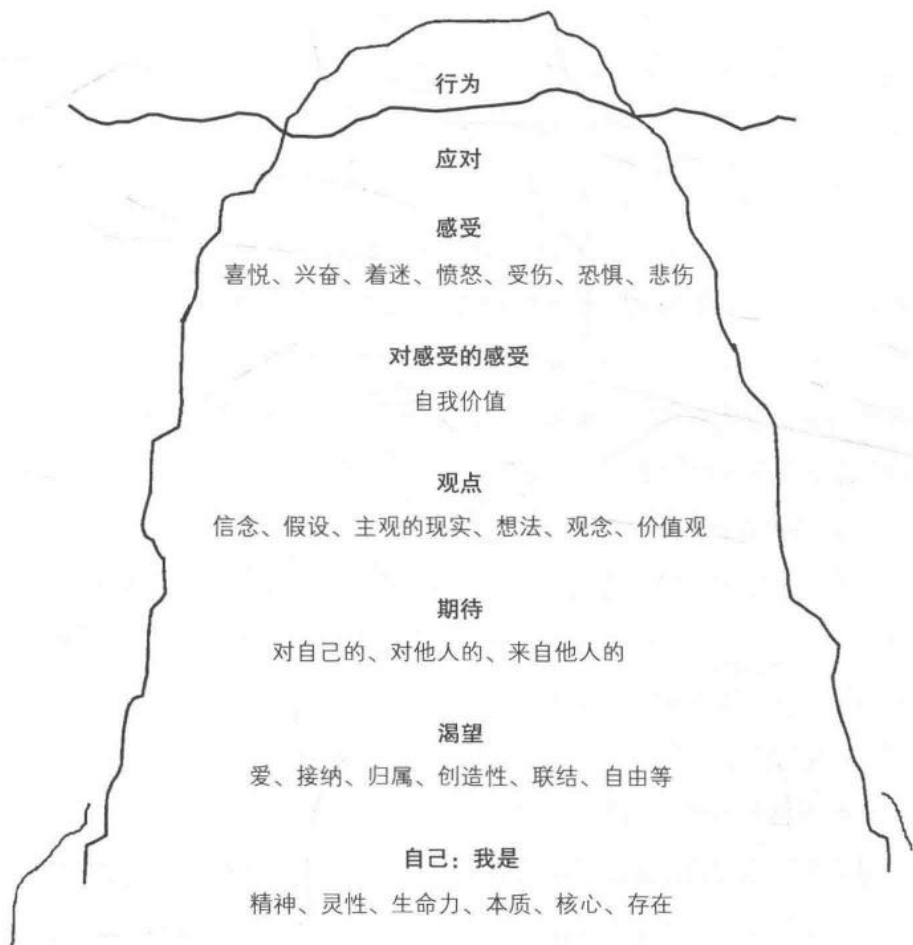


图1 个体冰山的隐喻

下面简要描述的是萨提亚五个基本的核心治疗元素：

1. **体验式**。治疗必须是体验式的，这意味着来访者正在体验过去事件对于现在的影响。同时，来访者也体验到当下他（她）自己积极的生命能

量。通常，身体记忆是帮助他们体验所受影响的方式之一。只有当来访者同时体验到事件影响的负性能量和他们生命力的积极能量时，积极的转化才会发生。

**2. 系统性。**治疗必须在内在和互动的系统中工作，来访者在其中体验他（她）的生命力。内在的系统包括情绪、观点、期待、渴望和个人的灵性能量，所有这些方面以系统的方式相互作用。互动的系统还包括一个人在过去和现在生命中经历的关系。内在的和互动的系统相互作用，一个系统中的变化会影响另一个系统。转化型的改变是内在系统的能量转化，它会带来互动系统的改变。

**3. 积极导向。**在萨提亚的成长模式中，治疗师积极主动地与来访者在一起，帮助他们重新建构观点、创造多种可能性、倾听来自普遍性渴望的积极信息，并帮助来访者与他（她）的积极生命力联结。治疗聚焦于来访者的健康和各种可能性，欣赏他们自身的资源并促进其成长，而非聚焦于病理或解决问题。

**4. 聚焦于改变。**由于萨提亚的治疗是聚焦于转化性的改变，所以自始至终整个治疗进程中治疗师提出的过程性问题都是与改变有关的。例如：“必须发生哪些改变才能让你原谅自己？”这个问题给了来访者一个机会去探索他（她）系统中未知的部分。

**5. 治疗师自己。**前文提到，治疗师的一致性对来访者接触他们自己的灵性生命力是很关键的。当治疗师表里如一时，来访者会体验到关怀、接纳、希望、兴趣、真实、可信和主动参与。治疗师在隐喻、幽默、自我表露、雕塑及一些其他创造性的干预方法中运用自己的生命力的。那些方法也来自治疗师在表里一致的状态下与他自己的灵性自我的联结。

本书的十一章内容是按照年代顺序排列的，从1963年至1983年。其中的一些内容在其他书中发表过，还有一些则从未发表过。

我有一个受过萨提亚模式培训的治疗师写作小组。我们会定期会面、彼此鼓励、互相反馈并做一些项目，比如出版一些以教育为目的的影视资料。我们在加利福尼亚大学、圣巴巴拉大学的维吉尼亚·萨提亚资料库中收集了她所有发表过的及未发表的文章和节选。其中圣巴巴拉大学还保存了卡尔·罗杰斯的文章。我们收集了三十多篇发表过的和未发表的文章，并精选了十一篇收入本书。一些文章的内容有交叉的部分，一些是她早期的手稿。我们选择了团队认为最好的部分编入本书。每个成员负责一章并写出序言，其中一个成员为两章写了序言，每个成员都参与了其他成员负责章节的编辑工作。所有的章节都以时间顺序呈现，给读者展示了萨提亚别具特色的智慧之旅。每章都有一篇当代的从业者写的简短引言，简略地介绍了正文的内容及重点。

最后，所有的章节都包含了生动的介绍、未发表的资料和早期已发表过的文章，我们做了大量谨慎的编辑工作，以便使重要的信息更为明晰，且不影响她生动的写作风格。

本书的第一章，精神分裂症与家庭治疗。最早发表于1963年。维吉尼亚·萨提亚发现并主张有必要与整个家庭工作，她将症状视为行为与反应的表现形式，并可以通过对系统的干预来解决。

第二章，把家庭当作治疗单元。萨提亚让读者体会开放的和封闭的家庭系统及限制性的沟通规则如何损害个体和家庭的健康，并指出可以对此做些什么工作。

第三章，家庭系统和家庭治疗方法。萨提亚回顾了一些治疗的历史，同时分享了她在心智研究院关于家庭系统治疗的工作。她可能是提出个体与他人沟通时内在过程的先驱，之后这被称为互动的要素（Satir et al., 1991）。

第四章，作为家庭治疗师，我个人的成长历程。萨提亚描述了她如何违背一些重要原则，脱离主流的精神分析，去会见她的第一个家庭。她发展出家庭生活编年史，这是一个可靠的方法，可以在一定的时间和背景下展现出家庭的状态（Satir et al., 1991）。她还提出几种主要的干预方法，随后将会说明。

第五章，使单亲家庭运转良好。萨提亚描述了单方父亲或者母亲如何创建一个有益健康的、完整的环境，去满足孩子的需要，包括孩子的精神需要，以使孩子适应新的家庭环境。由于现在社会的离婚率比三十年前高出许多，本章对当前的治疗师来说非常有指导意义。

第六章，联合家庭治疗。萨提亚曾经谈到如何在家庭系统内工作，改变系统而不只是矫正症状。通过提升每个人的自尊，家庭成员将接纳自己和彼此，发展出开放的、互相支持的并充满希望的关系。萨提亚描述了健康家庭的状态，以及治疗师在促进家庭成员通过治疗过程改变而不仅是行为结果产生改变的过程中发挥的作用。

第七章，一个不断成长的家庭治疗师的历程。萨提亚向我们分享了她发展她的治疗方法的早期历史和经历，以及她在家庭治疗的道路上遇到其他创始人的过程。她运用曼陀罗描述了自己在八个方面的健康水平（Buckbee, 2007），强调了她在治疗中的健康取向。

第八章，治疗师和家庭治疗。萨提亚讲述了她的信念，包括所有的人

都可以成长，我们都有可以让我们发生改变的资源，症状是生命能量之流受阻的信号，而实际上症状是生存的手段。这章从历史发展的角度描写了她在治疗中使用的主要方法、干预及信念。她还描述了一个早期的会谈来举例说明她的信念和方法。

第九章，当我遇见一个人。萨提亚反思了她最近会见一个家庭的经历，她呈现了做治疗时的许多信念、风格、方法及她内在的体验。她解释说她对于来访者能量场的运用很像当今的能量治疗（Orloff, 2004）和能量心理学（Feinstein et al., 2005）所做的工作。

第十章，治疗师对自己的运用。萨提亚强调治疗师的一致性（Banmen, 2007），治疗师在自我层面（参考前面描述的冰山的隐喻）与来访者的渴望层面相联结，运用两者生命的能量来实现一些转化式的改变。治疗师对自己的运用成为治疗领域一个很重要的议题。

第十一章，治疗师的故事。萨提亚继续强调在和家庭及其成员建立治疗关系的过程中，治疗师对自己的运用。治疗师对自己的运用能够并且需要成为治疗中有积极价值的一部分。

能将维吉尼亚·萨提亚的作品带给专业人士是我的殊荣，有些文章还是首次公开发表。她逝世距今已有二十余年了，但她的话语、她的洞见、她的思想在21世纪的今天仍对我们如此有益、适用，并启迪我们的心灵。现在，我不再做更多的说明，而是邀请你——我的读者，去欣赏维吉尼亚·萨提亚话语中的智慧。

约翰·贝曼

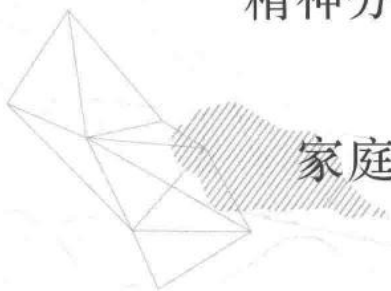
## · · 目录

第一章	精神分裂症与家庭治疗 .....	001
第二章	把家庭当作治疗单元 .....	015
第三章	家庭系统和家庭治疗方法 .....	023
第四章	作为家庭治疗师，我个人的成长历程 .....	043
第五章	使单亲家庭运转良好 .....	057
第六章	联合家庭治疗 .....	073
第七章	一个不断成长的家庭治疗师的历程 .....	111
第八章	治疗师和家庭治疗 .....	137
第九章	当我遇见一个人 .....	199
第十章	治疗师对自己的运用 .....	221
第十一章	治疗师的故事 .....	237



## 第一章

# 精神分裂症 与 家庭治疗



## 引言

· 珊迪·诺瓦克

“过于简单！”在过去，萨提亚的工作经常被人这样描述。但是那些深入研究过她的模式的人们则会发现，这种模式在简单中蕴含着深远的含义。

萨提亚在这篇文章中展现了她的核心思想和她最大的贡献。她打破了传统心理学（弗洛伊德的驱力理论）的束缚，并且提出了她的开创性观点：我们通过家庭给予我们的“蓝图”来发展我们的自我意识。这个蓝图是关于我们如何看待世界、看待自己及看待自己在各种关系中的表现。基于这一观点，萨提亚构建了她的转换疗法，因为如

果我们想摆脱原生蓝图中功能不良的因素，必须要转换这些已经内化的经验。

萨提亚对于人性的另一个出色的洞见，体现在她观察到家庭内部的不一致对于发展中的儿童的影响。20世纪50年代，格雷戈里·贝特森（Gregory Bateson）及其小组的研究证实，精神分裂症是由于一位家长向儿童传递了不一致的信息，对其产生了“双重约束”而导致的。萨提亚认为父母双方经常有不同的观点或风格，如果他们不承认这些差异就会产生问题。儿童需要以某种方式让自己的体验保持一致，并进而理解父母之间的不一致。在这篇文章中，萨提亚对于贝特森团队的理论提出了另一种观点。她指出，父母双方被迫遵守这样的规则：不能公开评论对方，甚至不能有不同意见。正是因为父母在孩子面前营造了他们是完全相同的印象，引发了孩子的症状性行为。由于两个人是不可能完全相同的，儿童能够感知到父母之间未被言明的差异，并将这种“欺骗”表现出来。

萨提亚的这篇文章很好地描述了健康的、功能良好的家庭的构成。在这样的家庭中，不一致可以被质疑、面对并被尊重。早在压力成为流行词之前，萨提亚就对这一概念向我们进行了系统的诠释。

萨提亚对以往家庭治疗师的观点提出了挑战，她认为治疗师应基于自身的一致性去工作，其发展出的“治疗师运用自我”的观点一直贯穿于她后来的工作中。