

大师的门
丛书

〔加拿大〕约翰·贝曼 / 编著

John Banman

宗敏 梁凌寒 牛勇 赵妍 周蜜 / 译

当我
遇见
一个人



维吉尼亚·萨提亚

1963年~1983年演讲集

In Her Own Words.....

VIRGINIA SATIR Selected Papers 1963-1983

当我
遇见
一个人

〔加拿大〕约翰·贝曼 / 编著

John Banman

宗敏 梁凌寒 牛勇 赵妍 周蜜 / 译

希望出版社

图书在版编目(CIP)数据

当我遇见一个人 / (加) 贝曼编著 ; 宗敏等译. —
太原: 希望出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5379-4880-7

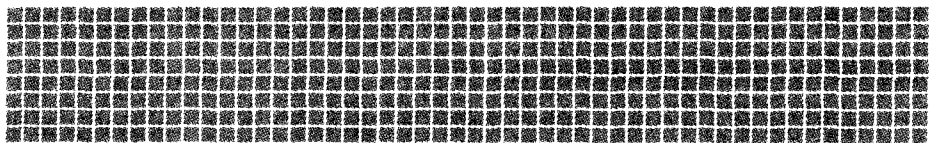
I. ①当… II. ①贝… ②宗… III. ①家庭-精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 126019 号

当我遇见一个人

作 者 / (加拿大) 约翰·贝曼
翻 译 / 宗 敏 梁凌寒 牛 勇 赵 妍 周 蜜
总 策 划 / 王素琴
责 编 / 王素琴
复 审 / 温学军
终 审 / 陈 炜
装帧设计 / 耀午书装
出 版 / 希望出版社
印 刷 / 北京市业和印务有限公司
开 本 / 787 × 1092 1/16
印 张 / 13.5
版 次 / 2011 年第 5 月第 1 版第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5379-4880-7
经 销 / 重庆出版集团图书发行公司
定 价 / 30.00 元
E-mail / master_door@yahoo.cn
网 址 / www.psychotherapy.org.cn
编辑发行热线 / 18600019643

版权所有·侵权必究



序

当我“遇”到了萨提亚

当我看完约翰·贝曼教授著的《当我遇见一个人》这本书的时候，有两个深切的感受：一个是感慨于萨提亚女士本人写的“当我遇见一个人”，一个是让我“遇”到了萨提亚这个人。

读了萨提亚本人写的《当我遇见一个人》文章后，我看到了在萨提亚的眼里，来访者是一个真实的活生生的人，是一个拥有积极资源和自我价值的人，是一个渴望改变的人。而不是一个被外界环境所控制的人，不是一个由生理本能所决定的人，不是一个被标签为有了各种精神病症状的病人，也不是只拥有种种不被人们喜欢的外在表现的问题人。她说：“在所有这些表现之下，我总会看到一个活生生的生命，我觉得，如果过去或现在，他或者她真实地生活过，他们可能就会用一种不同的方式使用他们自己。所以当我和遇到的每个生命个体在一起时，我都会在心里放下他或她的外在，而尝试去关注他们的内在，内在也是自我的一部分，我称之为自我价值或自尊。”

我欣赏她的这个治疗观。因为许多的心理治疗理论并不把来访者当做一个人来看待。在他们眼里，人变成了心理治疗师们手中的物，由治疗师用自己的理论设想给他贴上标签，然后用自己的方法对其进行“修理”、“加工”、“塑造”；在他们眼里，仿佛只有来访者的问题，看不到来访者自身的积极资源和

价值,他们背离了对人的本性的真实认识。因为每一个人都拥有自我的价值,都是带着自己的问题和积极资源去生活的。

当萨提亚把见到的每一个来访者都当做“遇到的一个人”时,她就会深切地关怀他,用自己的生命和来访者的生命相碰触、相联结,陪伴他去经历自己的生命历程,陪伴他重新开启生命的篇章。我深深地被萨提亚对人的关切所打动:“假定你是我刚刚遇到的某个人。你和一群人在一起,也许是你的家庭成员,我站在你的面前,把手伸向你。当我伸手时你把手递给我,我感受到一种联结。在那一刻,我正在看着你;我感受到你皮肤的触感和我皮肤的触感,在那一刻,在这个世界上除了你和我没有其他人。那一刻我会全心关注你。你可以感受到,我正在与你整个人联结,我觉得我把自己完全交给你。同时也伴随着微笑,我的微笑在向你和作为所有生命代表的你的生命‘问好’。”

正是萨提亚女士这种把每一个来访者都当做“遇见的一个人”的治疗观,她对人的那种深切的关爱,使她创造出了一种更加符合人性的积极治疗的理论和方法。我喜爱她的治疗方法,更喜爱萨提亚这个人。

萨提亚女士已经离开这个世界20多年了,我当然没有机会跟她见面。但是近几年来,我从贝曼教授关于萨提亚心理治疗的书和课程里,认识了萨提亚,了解了萨提亚创立的转化式心理治疗模式,我很兴奋,我“遇”到了萨提亚这个人。

我欣赏她在学术上的那种开放包容的态度。她不像有些心理治疗理论流派那样,排除异己,唯我独尊。她对人性充满了好奇,她不满足于自己已经掌握的心理治疗理论和方法,她总是不断的学习,不断地探究。她努力地吸收各个理论流派的理论和方法的精华,如精神分析,人本主义,存在主义治疗等等,同时又摒弃她不认同的部分。她吸收了东方文化的许多智慧,比如东方传统的哲学观,人性观以及冥想等等。正是她的这种学术上的开放和包容的态度,使她“发展出自己独特的治疗风格和模式,这些风格和模式建立在她的经验、信念以及深入洞察人类渴望的核心或本质的直觉力之上。她将来访者看做是

怀有爱的、关怀的、正在经历挣扎和伤痛的人,他们天生拥有内在的能量和资源去学习,并可以改变自己的应对方式,更负责、更有力量地去生活”。

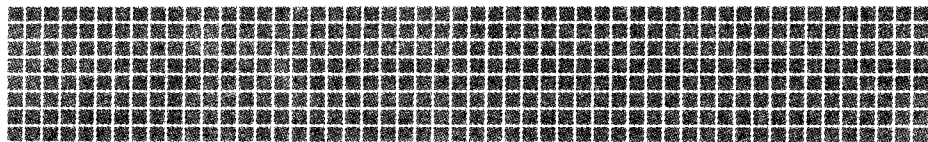
我欣赏萨提亚的心理治疗理论:每个人都是宇宙生命力的独特展现,拥有内在的资源,这一生命力推动人们积极成长;改变总是可能的;问题本身并不是问题,如何应对才是问题;治疗需要把焦点放在健康及可能性的部分,而非病理性的负面部分;希望是促使改变发生的必要因素;人们因相似而有所联结,因相异而有所成长。这些理念和我们中国传统的人性观是完全一致的。因为中国传统哲学认为每一个人都是和谐的,在每个人身上都存在着相互对立又统一的因素,如积极因素和消极因素。这两个方面是可以转化的,而且从这个方面看是消极因素,但从另一方便看,可能就是积极因素。它们之间不存在不可逾越的界限,彼此可以转化。

我欣赏萨提亚把治疗师自身的成长与治疗有机的结合在一起。她认为,治疗过程是一个动态的对话过程,是人与人之间活生生的交流。在治疗过程中,治疗师整个人和来访者整个人相遇,治疗师自身对生活的态度,自身的人格都会随时对来访者产生影响。当治疗师使用自己的自信、生活经验以及专业的技术和知识工作时,会让来访者发现自己身上也具备同样的能力,带来来访者内在的变化。因此她把治疗师自己看成是一个引发来访者改变的媒介。她认为治疗师参与了别人生命的改变过程,为要使对方发展出丰富的生命和健康的人格,治疗师个人需要不断地发展自己的人性和完整性,需要不断地自我成长。

以上是贝曼教授《当我遇见一个人》这本书所带给我的感受。这些也是当前我国的心理治疗最需要的。感谢贝曼教授把萨提亚心理治疗带进了中国,感谢他让我们“遇”到了萨提亚。

首都师范大学 蔺桂瑞

2010年4月



序

1983年,我遇见维吉尼亚·萨提亚。她是一位令人难忘的人,对我的影响非常深刻长远。

那年,她来台湾带了一个连续五天的工作坊,如同春风化雨一般地滋润了台湾的助人工作者。就在她开朗的笑容和幽默的言谈间,如魔术师般的神奇故事,就在我眼前一幕一幕地展开了。当时年轻的我,心中只有不停地疑惑:怎么回事?究竟发生了什么事?带着好奇,带着赞叹,直想蹿到萨提亚的跟前问:你是怎么做到的?可是,忍下这个冲动的另一股力量,是无法抗拒的期待,期待着即将出现的改变。

当年,只记得整个工作坊的场子里到处弥漫着惊喜与感动。惊喜的是,不论是个人的、夫妻的,还是家庭的、团体的纠结,就在萨提亚的谈笑风生之间,变得云淡风轻,化作烟云;感动的是,每个人心里,不论是浓得化不开的、或是被轻忽的感受,也在萨提亚的穿梭点拨中融化。在往后二十多年间的工作坊或其他的训练中,我不曾再经历过类似的经验。之后,在学习上经常漫不经心的我,开始了一连串的探索,总是问着自己:萨提亚到底是怎么回事?这个提问带着我看,带着我听,带着我想,也进一步带着我问。渐渐地,我有了一个重要的发现,那就是萨提亚不只是理论,也不只是技术,而是一个有血、有肉,会呼吸,却又独一无二的人。面对一个活生生的人,分析和理解是有限的,那是需要全心全意去感受的。从此,我只努力做一件事——让我自己去感受我自己,成为一个一致的人。

如今,斯人已杳,二十多年之后再读萨提亚的文稿,往日的惊喜与温暖犹

存。或许是年龄的关系,多了许多岁月带来的深刻。其中有些元素,在读稿期间,时时萦绕心头,欲与读者分享。

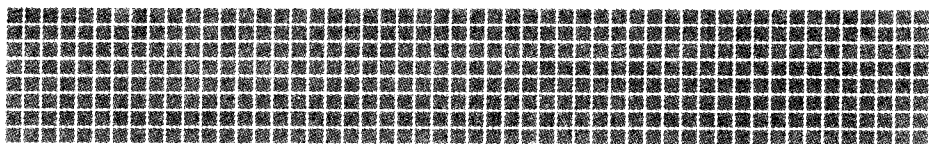
作为一个家庭治疗工作者的视框看问题,是动态的,也就是系统有大,有小;有交集,有连结;有时近,有时远;有时清楚,有时模糊;有时平面,有时立体,因此治疗者对视框的深度与广度,如同对待生命一般,不但要有远观的胸襟,还要有亲炙的勇气,方能在开放接纳中如实体验差异,进而真正的连结到对方。有时候,我会认为“接触”是一件非常困难的事,尤其是当我疲累的时候。每当这时候,我都会想起萨提亚用之不尽的热情。当年,我曾经问过她:如何使自己与他人接触的能量不断?如今,只依稀记得她用余烬尚有温度来回答我。多年之后,我悟到了:一致性高的人,即便余烬尚存,接触的能量始终都在。道理很简单,因为内外一致,人与人之间就是相通的,接触自然就发生了。萨提亚已过世多年,但是她的精神仍然在与我们接触着。

因此,一位治疗者,由于自己的内外相通,于是对人对事的感知与相通是整体的,是透过自己的通透作为媒介,细腻而又包容地轻触来访者,冰山在海水中也就逐渐融解了。一直很好奇,萨提亚这个人是什么样的因缘,促使她成为这样的一个人,在这本书中,我们了解到的其实是她的工作经历。她大量地述说着她的想法、她的访谈、她的反应。如果您细细地体察,不难发现字里行间透着她对人有着一无比的关怀。基于这份关爱,她用她的每一个细胞去努力、去探索人,这是每一位治疗工作者的初发心,也是每一位治疗工作者最容易僵化而败下阵来的地方。那一份源源不绝的关爱是无私的,是基于对所有受苦的人的感同身受,是所有人类生命力连结处所散发出来的大爱,但是她又能在每一个细节中精准地觉察,精致地转化。作为一位治疗者,实已无所可求。

萨提亚的中文书已有数本问世,这本书大概是她对自己的工作历程描述的最多的一本书,值得您同时带着感性与理性一起来体会萨提亚。如果您是一位治疗工作者,不论您师承任何学派,萨提亚仍然是位值得您来体验的大师,因为她是一位可以让您遇见人的人。

台北大学社会工作学系主任(前)

杨 蓓(台湾)



前 言

前

言

我第一次参加维吉尼亚·萨提亚(Virginia Satir)的工作坊是在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思考和感受,治疗师给予真诚的接纳和共情。但我观察维吉尼亚·萨提亚工作的第一印象是,她会在咨询中不断问来访者问题,就像是苏格拉底(Socrates)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。那时最打动的是她身上的这种魔力,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(Manitoba, Canada government)、健康组织(health organizations)、健康专业人士(health professionals)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(Wisconsin)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,她聪明、能干,对生活和学习充满好奇。她十六岁就进入了密尔沃基州立教师学院,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,她做过许多份教师的工作。之后她获得了社会工作硕士学位,并在芝加哥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)。

006

006

萨提亚随后一直在伊利诺斯州精神病学研究所工作,直到1958年搬到加利福尼亚(California)。不久之后,她就和唐·杰克逊(Don Jackson)一起合作建立了心智研究院(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,她搬到伊沙兰(Esalen)成为一名培训总监。1968年,她离开伊沙兰,之后开始专职在世界各地举办工作坊(更多细节请参见Brothers,2000年的传记梗概)。

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,这种看法完全是对她生命最后十年所发展出的高度转化式系统治疗方法的误解。在20世纪60年代中期,萨提亚已经将沟通姿态这种方法扩展到包括情感、身心(mind-body)和灵性的领域。

萨提亚作为被称之为“萨提亚转化式系统治疗模式”(Satir Transformational Systemic Therapy)的创始人,将咨询或治疗看做是内在自我的深刻体验。她更像一位教师和培训师而非作家,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的一些文字,也可以促进专业的发展。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、她的洞察以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(Murray Bowen)、内森·艾克曼(Nathan Ackerman)、卡尔·华特克(Carl Whitaker)都被认为是家庭治疗的创始人,萨尔瓦多·米纽秦(Sal Minuchin)和其他人稍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。她的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,与其他家庭治疗师相对分离的工作,使她发展出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、本质的直觉力之上。她将来访者看做是怀有爱的、需要关怀的、正在经历挣扎和伤痛的人,他们天生拥有内在的能量和资源去学习,并可以改变自己的应对方式,更负责、更有力量地生活。

在此我们简要地列举一些萨提亚转化式成长模型(growth model of transformation)的基本信念,以帮助读者更贴切地理解她的文章。

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,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,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. 和来访者建立深层联结,然后创造一个开放、信任、接纳的关系是咨询中必要的元素。

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,才能在治疗过程中碰触到连接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——不仅仅关注过去和现在发生了什么,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。

随着你阅读本书的不同章节,萨提亚转化式系统治疗模式的陈述和其他观念将会变得越来越清晰。

萨提亚提出了至少四个适用于所有治疗的普遍性总目标,其主要聚焦于以下方面:

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:来访者会怀着更多的自我意识、自我接纳和自我关爱,学会在自我与他人——心灵内部和交互的环境中,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,它是生命与其能量的和谐共鸣。它与宇宙、所有的人类生命以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。

在四个总目标的基础上,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)中的工作主要聚焦于这四个普遍目标。

当人们想起萨提亚时,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》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

内在外化,并用雕塑呈现功能失调的关系。此外,她在治疗过程中经常使用的另一个隐喻是冰山。冰山代表一个人,包括这个人的行为、感受、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”。

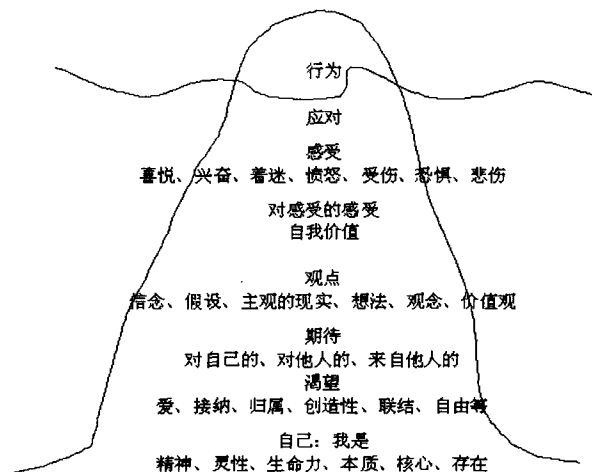


图 1:个体冰山的隐喻

引自《萨提亚的家庭治疗模式》,Satir, V., Banmen, J., Gerber, J. and Gomori, M(1991)

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,萨提亚发展出许多治疗工具,特别是家庭重塑。它是一种体验式的方法,可以帮助个体解决童年未完成事件,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。

萨提亚还发展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层次的完整感和一致性。目前这个方法已有所发展,不仅可以运用于个体咨询中,并且在个体咨询中也得到了发展。

从外在的交流模式到内在的交流模式,萨提亚发展出外在交互作用的内在整合方式,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。

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，在其中来访者体验他（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。转化性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以及欣赏自身的资源并促进成长，而非病理性的或问题解决的模式。

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提出的过程性问题都是与改变有关的。例如：“你需要哪些改变才能原谅你自己？”这个问题给了来访者一个机会去探索他（她）内在系统中未知的领域。

5. 运用治疗师自己。前文提到，治疗师的一致性对来访者接触他们自己的灵性能量是很关键的。当治疗师表里一致时，来访者会体验到关怀、接纳、希望、兴趣、真实、可信和积极参与。治疗师运用自己寓于创造性的生命力，使用隐喻、幽默、自我表露、雕塑和一些其他创造性的干预方法，也来自于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从 1963 年 - 1983 年的年代顺序编写的，其中的一些内容在其他书中发表过，还有一些则从未发表。

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以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和未发表的文章,并精选了十一篇收入本书。有些文章有些交叉,另一些则是早期的手稿。我们选择了团队中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序言,简略地介绍了正文的内容以及重点。

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,并可以通过系统的干预来解决。

第二章,把家庭当做治疗单元。萨提亚让读者体会开放的和封闭的家庭系统和限制的沟通规则如何阻碍个体和家庭的健康,以及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。

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。她还提出几种主要的干预方法,随后将会说明。

第五章,使单亲家庭发挥作用。萨提亚描述了在适应新的家庭情境时,父母中的一方如何去创建一个有益健康的、完整的环境,去满足孩子的需要,包括精神需要。由于现在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具有指导意义。

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、支持和充满希望的关系。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过程而不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发展她的治疗方法的早期历史和经历,以及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(Mandala)描述了自己在八个方面的健康水平,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,我们都有可以改变的资源,症状是生命能量之流受阻的信号。实际上症状是生存的手段,是用功能不良的方式去表现。这章从历史和发展的角度描写了她在治疗中使用的主要方法、干预以及信念。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、方法以及她内在的体验。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和能量心理学所做的工作。

第十章,治疗师对自己的运用。萨提亚强调治疗师的一致性,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年了,但她的话语、她的洞见、她的思想在21世纪的今天对我们仍然是如此有益、适用和启迪心灵。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

Contents

目 录

序	001
前言	006
第一章 从精神分裂症看家庭治疗	001
第二章 把家庭当做治疗单元	011
第三章 家庭系统和家庭治疗方法	017
第四章 作为家庭治疗师,我个人的成长历程	032
第五章 使单亲家庭发挥作用	042
第六章 联合家庭治疗	055
第七章 一个不断成长的家庭治疗师的历程	085
第八章 治疗师与家庭治疗	105
第九章 当我遇见一个人	158
第十章 治疗师对自己的运用	175
第十一章 治疗师的故事	188