

心理保健与治疗丛书

积极家庭心理治疗

如何 解决 家庭 冲突

*Positive Family
Therapy*



〔德〕N.佩塞施基安 著
社会科学文献出版社

41.055
• 心理保健与治疗丛书 •

积极家庭心理治疗

——如何解决家庭冲突

〔德国〕N. 佩塞施基安 著



A0289989

社会科学文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

积极家庭心理治疗：如何解决家庭冲突 / 〔德〕 N. 佩塞施基安
著；杨华渝等译．—北京：社会科学文献出版社，1997. 2

(心理保健与治疗丛书)

ISBN 7-80050-841-2

I. 积… II. ①佩… ②杨… III. 家庭危机-精神疗法 IV.
C913. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 28151 号

Nossrat Peseschkian

POSITIVE FAMILY THERAPY

Springer-Verlag, Berlin Heidelberg 1986

根据德国施普林格出版社 1986 年版译出

著作权合同登记图字：01-96-1434 号

· 心理保健与治疗丛书 ·

积极家庭心理治疗

——如何解决家庭冲突



著 者：〔德国〕N. 佩塞施基安
译 者：杨华渝 李舜伟 郭肇姮 葛秦生
陈建生 胡跃琨 魏 镜 汪晓燕
责任编辑：陆象淦
责任印制：窦建中

出版发行：社会科学文献出版社
(北京建国门内大街5号 电话 65139963 邮编 100732)
经 销：新华书店总店北京发行所
排 版：中国人民解放军一二〇二工厂
印 刷：北京市人民文学印刷厂

开 本：850×1168 毫米 1/32 开
印 张：11.25 印张
字 数：270 千字
版 次：1998 年 2 月第 2 版 1998 年 2 月第 1 次印刷
印 数：5001—9000

ISBN 7-80050-841-2/B·89

定价：19.80 元

版权所有 翻印必究

原版前言

本书作者的原则是通过扩展病理心理学中的那些“积极”的部分去劝诱病人以达到治疗的目的。我也曾发现过这种理论的重要性，特别是在精神分裂症的治疗中。正是基于这个特定的含意，佩塞施基安称之为“积极”心理治疗。他的模式是一种精神动力学与行为治疗出色的结合，为心理治疗中多种治疗方法的协同作出了重大贡献。

在治疗中，佩塞施基安并不直接和病人的心理阻抗发生冲突。作为一名伊朗人，他通过引喻、诗歌、谚语、东方故事和神话，使心理咨询在一种和谐的气氛中进行。他使病人得到从前人传下来的无限的智慧。任何人只要体验过本书作者在治疗中的热忱和乐观，就会理解到这种短程心理治疗为什么会取得如此大的成功。

瑞士巴塞尔大学精神科门诊部

加坦诺·贝内代蒂教授

一个说明积极过程的故事：梦

在中东，有一位国王做了一个可怕的梦，梦见自己的牙齿一个个地全掉光了。他大为不安，于是将圆梦者传来。圆梦者仔细地听完国王对梦的描述后说：“陛下，这可是一个坏的兆头。就像您一个个掉光的牙齿一样，您全家的人也将会一个个地先于您死去。”

国王听后大怒，命令将圆梦者投进监狱，并吩咐再传一个圆梦者来。

这个圆梦者听完了国王的梦后说：“陛下，这可是一个好兆头呀。梦的意思是，您将比您家里所有的人活得都长。”国王非常高兴，给了这个圆梦者一大笔赏钱。

大臣们十分不解，问这个圆梦者说：“你所说的跟先前那个可怜的家伙说的是一个意思呀，为什么他受罚而你受赏呢？”

这个走运的圆梦者说：“大家说得对，我们两个人对梦的解释是同样的。但是，问题不在于你说些什么，而在于你是怎么说的。”

积极心理治疗简介

传统医学和心理治疗是从精神病理学的观点看待人的。它们研究的对象是疾病，其治疗目的是祛除疾病。这就像外科医生把有病的器官割掉一样。其结果是，病被治好了，而不是人被治好了。病人想的是：“看来只能以我的病来引起医生的注意。”这就使得疾病在他的心里显得特别重要，从而造成治疗上的困难。

病人不仅遭受所患疾病的冲突和痛苦，也遭受着由于诊断而带给他们的失望。这些冲突、痛苦和失望，部分是由于历史和文化的作用。如果我们在他们的想法中整合进一些别的东西，就可以消除这些作用。

此处所用的“积极”一词源出于拉丁语 *positum*，含有实际的和潜在的意思。这里边，不单是实际的和潜在的冲突和疾病，也包含有每个人实际的和潜在的能力。因此，我们强调心理社会因素的重要性。因为，由此可以产生特殊的能力。我们也对疾病给予新的概念，以提高治疗的可能。

积极心理治疗特殊之处，在于治疗过程中运用直觉和想象；在于运用故事作为治疗者与病人之间的媒介；在不与病人的概念直接发生冲突的情况下提出改变其观点的建议。由于观点的改变，病人最终放弃了自己的片面看法，对问题产生新的解释。

积极心理治疗意味着在跨文化的基础上以冲突为中心的治疗模式。它包括三个方面：积极的概念、冲突的内容和五个阶段的整合治疗。

一、积极的概念

一种行为、一种疾病或一种症状，从文化和历史的观点来评估，会得出不同的含意。与以治疗症状作为目标的传统心理治疗相比较，积极心理治疗既看到了紊乱的一面，也考虑到人们所具有的能力。

从相互作用来看，个人看待事物的标准会带来偏见，并阻碍了与他人的交往。积极心理治疗不去解释那些奇怪的行为，而是寻找为什么会使这些行为看起来那么令人奇怪。这意味着，我们把其它文化的观点、概念和规律运用到我们的家庭和治疗系统之中。

在实践中，看来我们似乎是在询问某个人的症状，而实际上是要从中得知其“积极的”含意。“脸红有何积极的作用？”“我从抑制中能得到什么好处？”“失眠和睡眠障碍起什么作用？”“我的焦虑意味着什么？”下面还有一些例子：

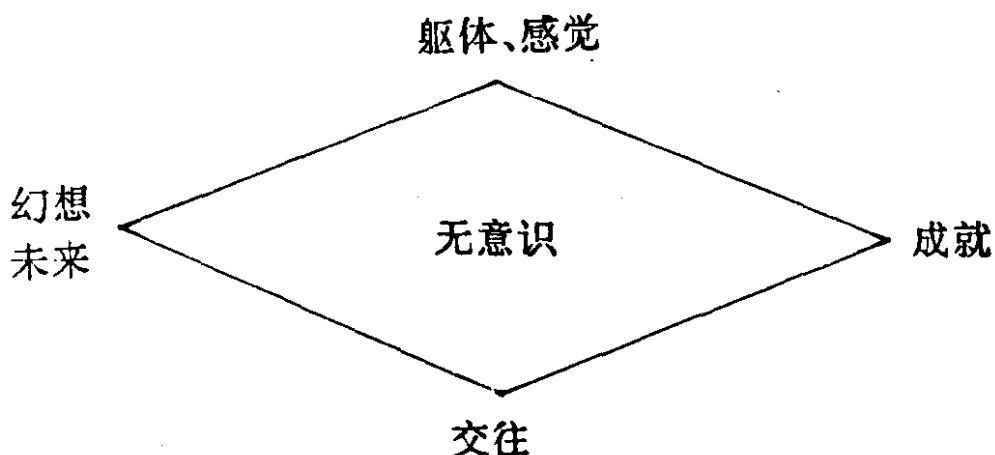
	传统的解释	积极的解释
性欲缺乏	无法达到性快感	能不以身委人
抑郁	被动的情绪低落	能对冲突做出深刻的情绪反应
懒惰	没志气、不勤奋、性格软弱	能避免争强好胜
怕独处	跟自己都处不来	说明要求与他人相处
神经性厌食	食欲丧失、青春期过分地追求苗条	能约束自己；能用饥饿摆脱女性角色； 能分担世界饥荒

这些重新评估开辟了新的治疗途径。由于积极心理治疗立足于现实、允许对这些症状另行评估，使得治疗者易于接纳病人。同样，也使病人更易于处理那些与疾病有关的、而又未曾暴露的心理及社会问题。

二、冲突的内容：现实和基本能力

积极心理治疗的基本概念是：每个人均具有两种基本能力，即认识的能力（知觉）和爱的能力（情绪）。由于对现实的认识而派生出：守时、有序、整洁、礼貌、诚实、节俭等。由于爱而派生出：耐心、时间、交往、信心、信任、希望、信仰、怀疑、确定和团结。

在研究了18种不同文化背景对冲突的处理方式之后，可以将冲突归纳为四种领域。也就是说，当我们感到烦恼不安、压力沉重、被人误解、生活紧张而没有意思之时，会以下面四种方式表达出来。这四种方式也与我们学习、认识的四种方式相联系。



四种生活质量和四种解决冲突的方式

躯体—感觉：以心身疾病的方式或以觉察自己躯体的方式来反映冲突。

成就：与个体的自我概念相结合，可以采取逃匿到工作中去的方式，也可以采取逃匿到成就中去的方式。

交往：与家庭、伴侣及社会群体的关系，由传统的方式以及个人的学习经验所决定。

未来：直觉和幻想可以超越现实，能够包罗生活中一切事物，

乃至对遥远的将来想入非非。人们可以从幻想中谋求冲突的解决，从想象中达到愿望的实现。

三、积极心理治疗的五个阶段

积极心理治疗的五阶段过程是与处理冲突的四种方式相联系的。

(一) 观察/距离阶段：病人描述在什么时候、什么情况下感到烦恼，在什么情况下感到快活，都有什么症状？治疗者用跨文化的例子和哲言给予积极的解释。

(二) 调查阶段：以结构式的访谈进行调查。病人指出什么样的冲突是积极的，什么样的冲突是消极的。由此而探索冲突与现实能力之间的联系。

(三) 处境鼓励阶段：积极地肯定病人的所作所为，而不是批评指责。病人不为丈夫的邋遢而感到难堪，而是为他的勤奋感到骄傲。

(四) 语言表达阶段：与人交往中断是人际关系出现困难的特点。应学会讨论所出现的问题。

(五) 扩大目标阶段：这是积极心理治疗的最后步骤，运用所有可能得到的手段使病人达到患神经症之前的水平。

这种积极心理治疗方法对酒精及其它物质的依赖、婚姻问题、教育问题、抑郁症、恐怖症、性障碍、心身疾患均有效。一般来说，经过 6—10 次访谈即可明显改善或治愈。随访一年发现，绝大多数病人情况良好，尤其是酒精及其它物质依赖者的效果更佳。

积极心理治疗是全方位地看待事物，看到事物的方方面面，而不仅仅是某一层面。因此，能够消除病人消极的想象，把病人理解为具有自助能力的个体。

上述治疗程序并非一成不变，而是因人而异。可依据病人的年龄、冲突状况、内部和外部的动力，对治疗程序进行调整。依

据病人的条件而分别侧重于分析、催眠或集体心理治疗。

与传统的治疗形式比较，积极心理治疗已证实其优越性。从对五万次访谈的研究表明，治疗者只是把病人带到水边，至于喝不喝水，则在于病人自己。

积极家庭治疗的六个论点

1. 自助：积极家庭治疗中的“积极”一词出自拉丁语 *positum*，也就是实际的和已赋予的。一个家庭里实际的和已赋予的东西，绝不仅仅是障碍和冲突。这个家庭同时也产生了解决这个冲突的能力。在积极家庭治疗之时，病人不再是个病人，而是他自己及周围环境的治疗者。

2. 涉及面广泛：积极家庭治疗认为，疾病决不仅仅是病人本身的问题，也反映了家庭和社会的关系。积极家庭治疗提出了一个解决所有疾病和障碍的基本概念。

3. 跨文化形式：跨文化的观点是积极家庭治疗的基础。它认为，人既是群体的一员又是单个的个体。每一个人均置身于他所生长的文化环境之中，同时又有自己由于教养而形成的个人天地。后者会造成他与别人的跨文化问题。

4. 内容方面：积极家庭治疗力求解答“人们有哪些共同点，又有哪些不同点？”为了解决这个问题，制订了一个冲突内容的调查表，其中包括了个人、家庭及社会问题。这些冲突的内容是积极家庭治疗中的根据。

5. 理论上交替：由于积极家庭治疗来自这些内容，它所提出的概念里，各种治疗方法均可用以互相补充。

6. 家庭约束的相对性：积极家庭治疗是一种特殊形式的治疗观点。虽然是以家庭为中心，治疗之时却又不局限于把家庭作为治疗单位，而是将各个家庭成员当作单独的个体来对待，同时也包括了社会因素。

如果我们将积极家庭治疗的观点运用到整个社会关系(群体、民族、国家、以及文化领域),我们很可能建立一个社会学说。若再加上经济因素的话,则有可能构成许多具体的人际关系。

导 言

两个人各有一只苹果，互相交换之后，每个人仍然只有一只苹果。

可是，如果这两个人各有一个主意，互相交换之后，每个人将会有两个主意。

——萧伯纳

在欧洲或美国，熟人们在街上相遇，打过招呼之后就问：“你好吗？”对方很自然地回答：“好。你呢？”在中东，这种对话就有些不一样。人们大多问：“你好吗？你家里也好吗？”在礼节上必须先问候对方的家庭才开始交谈。

由这些不同的礼节，可以了解到人们对事物本质看法上的不同。在西方，个人的核心是自我。如果我没有问题，那么我的家庭、我的工作等等也就没有问题。然而，在中东，考虑问题的方式则不同。人们认为，“如果我的家庭没问题，我也就没问题。”家庭是个人不可分割的组成部分。

当肯尼亚的马赛人相遇时，他们相互致意：“我愿你的牛健壮！”因为牛是他们生活的唯一来源，提供了三种主要食物：牛奶、肉和血。为此他们特别关心牛的情况。

这里所谈到的概念，有其有利之处及不利之处：与家庭紧密联系及这些联系破裂。我不打算在此证明到底哪一种概念更好些。我的目的只是考虑这些概念发展的条件，描述它们的后果，以及如何运用它们作为治疗和自助的手段。

积极家庭治疗的跨文化形式

1968年以来，我一直采用一种新的心理卫生和心理治疗方法。我尽量不用传统的观点来研究病人的行为和冲突。之所以运用这种新方法的动机，可能是由于我本身处于跨文化的状况。

这种新的发展，是由于国家、民族以及文化群体的对外开放，与其它群体接触来往的结果。这种趋势造成了新的可能性，即我们称之为跨文化问题。简而言之，它们为下述的两个基本问题：

1. 人们的共同点是什么？
2. 人们有哪些不同点？

一个群体的基本特点，在于这个群体遵循什么样的标准。而这些标准又使个人产生伴有情感成分的社会心理标准。比如，两种不同的文化（如德国和伊朗）对“礼貌”这个社会心理标准就有不同的态度、期望和行为。两个群体都很重视“礼貌”。缺乏礼貌，在两个群体里都会造成社会、心理以及心身的麻烦。然而，每一种文化对“礼貌”的理解则有所不同。

在德国，当你被邀请去吃饭时，你将你那一份食物全部吃下，才是礼貌的表现。说明你称赞女主人的烹调技术高超。剩下一些食物以表示礼貌被认为是旧的俗套。有一个访问伊朗的德国人为此而得了病。她抱怨说：

我对吃的东西连看都不想看一眼了。在这里的头一个星期，我每天都被附近的人家请去作客。主人们十分热情好客，无微不至。可是，我吃得实在太多了。每当我吃完那一份可口的食物，主人们又往我盘子里添了一份。为了不失礼貌，我将这一份又吃下去。可是主人们接着又往我盘子里盛，直到

我饱得几乎要吐出来。最终，我受不了了，也就顾不得主人会有什么想法，把东西剩在盘子里，可是，在心里仍然为主人们的热情好意而过意不去。”

如果这个人知道，在伊朗剩下一些食物在盘子里被认为是礼貌的举动的话，也就不会感到内疚了。这并不意味着某一种行为模式比另一种好，而是对于人类整个经验的互相补充。跨文化的形式提供了一个更为广泛的解释。依据文化和历史价值，一种疾病或一个症状可能会有不同的含意。

从这些形式，我所注意的是这些社会标准对社会化的意义，以及这些社会标准对人际冲突和内心冲突发展的意义。我发现，在东方也像欧美一样，病人的症状通常是由于屡屡发生的行为标准的冲突造成的。

这些经验和反映，促使我在心理治疗领域中不是孤立地对待个人，也考虑到他的人际关系以及使他成为那个样子的“跨文化”处境。跨文化的形式是积极心理治疗的特点。我的部分工作是研究文化和疾病之间的关系，以及二十个不同文化群体的文化概念之间的关系。

人的积极概念

运用医学、心理学和精神病学的术语必须准确无误，必须依据它们的理论和科学概念。这些术语也是这些理论历史的一部分。由一个术语，可以推导出与其相联系的理论、可能采取的诊断以及治疗的方法等。比如说，为了弄懂“超我”这个词，至少必须熟悉精神分析学说的基本原理；而为了弄懂“支持”一词的意思，就必须对学习理论以及行为疗法的运用有所了解。

旨在调动人类基本能力（潜在的和觉察得到的）的积极心理治疗，能够用于不同社会背景的人，并能解决跨文化的问题。教

育、治疗和心理治疗的原则均来源于人们平时的概念。这些概念既来自父母和同伴的经验，也同化了别的信念，其中部分为传统的信念。这些原则具有群体的特点，并在任何时候都最大限度地依赖于人生哲学和宗教的价值系统。我本人跨文化的处境，可能是造成我关心积极心理治疗的重要原因。我是个伊朗人，可是自从1954年以来一直生活在欧洲。我发现，在这两个文化群体中，对许多行为、习惯、态度等有着完全不同的评价。我儿时在黑兰所看到的东，明显地具有宗教的偏见。比如，伊斯兰教、基督教及犹太教同学和老师之间，总为巴哈教派而争斗不休，使得我注意到不同宗教派别之间的关系以及人际间的关系。我到同学家里去，了解他们的家庭，弄明白他们的行为是基于什么样的家庭哲学概念。尔后，在我接受专业训练期间，我又目睹精神病学家、神经病学家、心理治疗家和精神分析家之间同样也存在争斗，尤以精神病学和精神分析学说在观点上冲突更甚。我开始对这种争斗的实质及其真正的理由产生了兴趣。对我来说，尤其重要的是，我在儿童和少年时代的体验，使我认识到家庭可以有另外一种形式和结构。我的家庭不光有我的父母、兄弟、姐妹，还有许许多多跟我们关系密切的亲戚。在这样的家庭里，我感到自己是群体的一员，感到了互相照顾和安全，也感到互相依存和限制。典型的美国家庭是有很强独立性的。这些优点又补充了我的东方式的制度。从而，我把家庭比作配电盘。在这上面，人类的某些能力发展了，而某些能力则被压抑了。家庭强有力地影响着生活中的许多方面，决定了人们的职业选择和配偶选择，影响了人们与周围人的关系，也影响了对自己未来的态度。

这些观点，使得我主要从人际关系这个角度去观察人。即便在心理治疗之时，我也不把病人当作一个孤立的个体。对照着我的成长过程，我开始注意一个人的跨文化状况，力求由此而找出该人之所以成为那个样子的原因。

这个跨文化的观点，显然贯穿积极家庭治疗的始终。它之所