

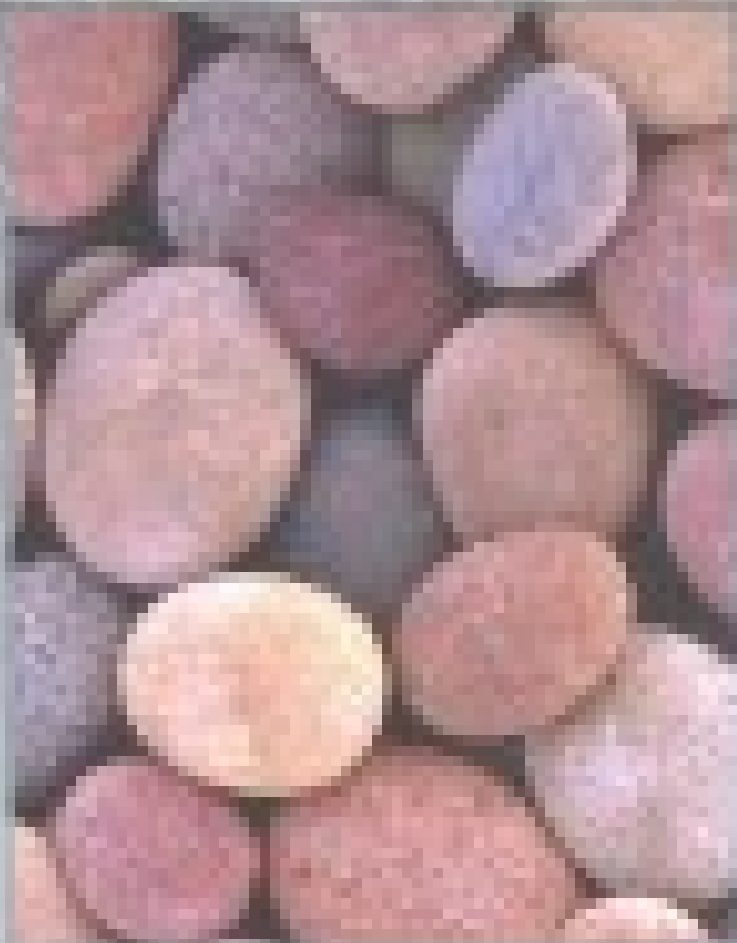
**萨提亚** *Satir Transformational  
Systemic Therapy*  
**转化式系统治疗**

【加】约翰·贝曼 主编

钟谷兰 宫一栋 卫丽莉 苏青 译

卫丽莉 审校

 中国轻工业出版社



英提亞

www.englishdictionary.com  
English Dictionary

转化式系统治疗

THE TRANSFORMATIONAL SYSTEMIC THERAPY

作者：[美] 史蒂夫·卡塞拉 著

译者：[中] 李松海 译

北京：机械工业出版社

*Satir Transformational  
Systemic Therapy*

萨提亚

转化式系统治疗

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

萨提亚转化式系统治疗 / (加) 贝曼 (Banmen, J.) 主编;  
钟谷兰等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.9  
ISBN 978-7-5019-6810-7

I. 萨… II. ①贝…②钟… III. 精神疗法  
IV. R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第203953号

## 版权声明

Copyright © 2008 by Science & Behavior Books, Inc.  
All rights reserved

总策划: 石 铁  
策划编辑: 徐 玥  
责任编辑: 徐 玥

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)  
印 刷: 北京天竺颖华印刷厂  
经 销: 各地新华书店  
版 次: 2009年9月第1版第1次印刷  
开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 9.0  
字 数: 152千字  
书 号: ISBN 978-7-5019-6810-7 定价: 18.00元  
著作权合同登记 图字: 01-2009-0220  
咨询电话: 010-65125990 65595090  
读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 85111729 传真: 85111730  
发行电话: 010-65128898 传真: 85113293  
网 址: <http://www.wqedu.com>  
E-mail: [wanjianbook@163.com](mailto:wanjianbook@163.com)  
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换  
81282J6X101ZYW

# 推 荐 序 一

当我第一次参加约翰·贝曼教授的萨提亚模式心理治疗培训，就被萨提亚模式在较短的时间内就促成来访者深度转变的独特魅力所吸引。如今看到贝曼教授主编《萨提亚转化式系统治疗》一书在中国出版，很是兴奋。

作为萨提亚多年同事的贝曼教授，在这本书中，不但向我们介绍了萨提亚模式治疗系统的主要治疗观点和方法，还让我们看到了贝曼本人和一些萨提亚模式的治疗专家对萨提亚模式的一些最新探索。

萨提亚模式的治疗特色在这本书的书名中得到了最高度的概括。首先它强调转化。转化，意味着人原本就存在着自我成长、自我发展的能量，来访者寻求咨询的问题，只不过是他在成长过程中受到了一些限制，使之固着于一些惯性的认识和行为上。转化，意味着治疗师要协助来访者重新看到自己的能量和资源，运用自己的能量和资源实现心灵的转化，重新获得成长。怎样实现转化，萨提亚提出了一套模式：从人在压力下应

## II 萨提亚转化式系统治疗

对行为的方式，进入他的内在，看他的冰山——感受、认识、期待、渴望、自我，在这几方面治疗师与来访者联结。在冰山探索的过程中，它又使用了家庭图，把来访者的内在与成长环境做了联结。这就反映了萨提亚模式治疗模式的另一个突出特点，即强调系统治疗。从这套模式看来，来访者是个人内在与外在系统中的个人，他的问题的形成与心灵的转变都和个人内在系统、人际互动系统以及原生家庭系统密切相关。因此，必须把治疗放在这三个系统的联结中进行。

萨提亚模式很具有开放性和创造性。它以人本为主，整合了精神分析、积极心理学的理论，也吸收了东方文化的养分。

从总体上来说，它是一种积极的心理治疗。它相信人们本身就拥有应对和成长所需的所有资源。心理治疗的作用是启动这些资源，帮助人们自己实现改变。它不用“病理”的视角去看待来访者的问题，它不把来访者的问题看成是问题，而认为如何应对本身才是问题。书中运用萨提亚理论对于抑郁症和自杀的分析，并不更多地关注问题本身，而是关注于他们应对问题方式，这种视角令人耳目一新。

萨提亚治疗在较短的时间内促成来访者深度转变的理论和方法独具匠心。其个人冰山理论是一张有关生命“过程”的路线图。它可以作为引导者进入来访者内在过程世界的参考框架，使引导者得以让来访者积极参与到治疗中并在其内在做出重大的转化。它的“家庭图”，帮助我们吧来访者的内在系统和外在系统巧妙地做了联结，从而促进了来访者对自我的觉察和改变。

萨提亚模式视治疗师自身为促成来访者改变的重要工具，

它认为治疗师和谐一致的人格才是治疗的关键，把治疗师自己准备好作为治疗的重要条件。贝曼教授创造的“三个频道”的培训模式，艺术性地把来访者和治疗师的转变联结在了一起，既使受训者学到了萨提亚的治疗方法，也使治疗师本人获得了成长，这在其他的心理治疗培训中并不多见。

我想以上就是我被萨提亚模式吸引的关键之处。此外，读贝曼教授的《萨提亚转化式系统治疗》一书，还给了我一个很大的启发，那就是西方传统的治疗越来越重视吸收东方文化的理念，而一旦与东方文化结合，就酝酿出了一种治疗的灵性。我想，作为中国的治疗师们是否也应当有一种责任感和紧迫感，从我们中国深厚的文化中去发掘、去吸取、去创造，整合出一套符合中国文化特点的心理治疗模式，而不仅仅是拿来外来的东西，不加改造的加以运用。我希望自己为此做点努力。

简桂端

首都师范大学心理咨询中心

2008年10月

## 推 荐 序 二

约翰·贝曼教授以及同他工作的人们现在倡导的培训被称为“萨提亚转化式系统治疗”。它代表了萨提亚模式的最新发展趋势。21世纪的萨提亚模式就是以积极目标为导向、以转化性改变为基础的。正像他在序言中所说：“我们促成来访者感觉、知觉、期望等层面的转变，帮助他们找到满足自己最深层渴望的方式。治疗的重点是推动变化，使人们在深层次上发生转变，而不只是让他们用不同的方式做事，或者感受有所不同。”

心理治疗是个充满魅力的行业，因为它首先触及、感动的是学习心理治疗的人。在工作中，感动的瞬间更是层出不穷。治疗师和来访者一起在心灵深处观看并体验着一幕幕人间的悲欢离合、爱恨情仇的人生脚本。在每一个治疗的关键时刻的重大转变的发生都会引起剧情的转归和发展与脚本的方向分道扬镳。在动力学取向长程治疗中会在治疗的某一时段发生，但我惊奇地发现在贝曼教授的课堂上，是在一堂课中发生的。家庭关系是人际关系的雏形，当一个个当前问题背后的原因展现



## VI 萨提亚转化式系统治疗

时，在精彩之处，你会看到贝曼大笔一挥，一座座家庭中陈旧的冰山在摧垮的同时，一座底层以爱为基底的冰山建立了，钻石般晶莹剔透。此刻，每一位家庭成员心中的冰山也在改变——家庭血泪史的冰山融化的同时在他们心中自己将剧本改写为幸福快乐史。

萨提亚模式属于体验式的家庭治疗体系。在课堂上，贝曼教授运用灵活、幽默、甚至有些风趣的语言，将冰山理论从底层到顶尖的一层层严谨结构自然而逻辑地讲述给学员们，让大家在不同角度可以看到冰山的不同侧面。体现了萨提亚体验式教学的魅力。参加培训的治疗师首先面对自己心中的冰山，并主动地移动和变化，而且，这种变化将持续地伴随生命发展。我曾听到过不止一位学员用生动的语言描绘自己的冰山，可能是因为心灵中的原有冰山在消融，一座座崭新的冰山在耸立，他们的脸上有晶莹的泪水，也有灿烂的笑容。

建构主义强调对交互关系过程的理解，后现代家庭治疗理论认为理解的过程就是我们在他人水平上浸润的过程。我们会发现在家庭重塑中，家庭成员在行为和结构的重新塑造中建构了新的理解——对自己，对家人。在心灵中，在家庭里萨提亚模式是实践的科学，在于每一个家庭在一起时，治疗场景中的每一个人的冰山都在移动和变化，在关注来访者内在的同时，也关注了家庭的动力并直接引发变化的开始，正像萨提亚所做的，联结他们的能力，将他们的能量导向成熟和转化，或是导向“人性的充足发展”

记得我在参加贝曼教授课程的中途要为一个遭受创伤的群体进行哀伤辅导，为此，我向他请教。他对我说：“最重要的是

在悲痛中发现生命的光辉！”一位接受了萨提亚模式治疗的来访者对我说：“我在治疗中看到了闪烁着人性光辉的一盏明灯，而且是我和你一起点燃的！”

这就是萨提亚和我们共同的目标：让每一个家庭都闪烁人性的光辉！

赵 梅

北京同仁医院临床心理科

2008年10月

## 原著推荐序

这本书的出版，源于我几年前对约翰·贝曼发出的一个邀请。当时，我请他担任《当代家庭治疗》的一期特刊“今日萨提亚”的特邀编辑。我曾长期做过临床医师、家庭治疗师、家庭和家庭治疗类刊物的编辑，而且还是一个有些“顽固”的历史学家。因此，我认为审视一下这位令人钦佩的开拓者留下了怎样的遗产、她对后世有什么样的影响将是一件有趣而且值得做的事情。我知道，如同其他几位早期的家庭治疗师——因阿克曼家庭治疗学会而被人铭记的内森·阿克曼、因精神研究院而闻名的唐·杰克逊、美国家庭治疗学会的默里·鲍温——一样，弗吉尼亚也留下了一笔遗产——萨提亚国际网络。如果我们想要回答下述问题：这位富于魅力的临床学家在去世20年后的今天是怎样被后人铭记和阐释的？那么最好的方式就是向她在萨提亚国际网络的同事们请教。

弗吉尼亚·萨提亚是在这个领域为数不多的仅靠名字的发音就能被人们牢牢记住的人，我对她的印象可以追溯到1965年

## X 萨提亚转化式系统治疗

至 1988 年之间。1965 年，在美国婚姻咨询师协会的一次会议上，我第一次目睹她对一个家庭做的现场演示。1988 年，在由美国婚姻咨询师协会演变而来的美国婚姻和家庭治疗协会举行的年会开幕式上，全体与会者表达了对她的哀思。1965 年时，业内人士对她充满敬畏、疑问和好奇，当然也有一些固守传统理论观点的人士对她不屑一顾——他们与她所代表的一场新兴的、正在成长的家庭治疗革命水火不容。在后一次会议上，与会者却都表示出了他们对她的哀悼、眷恋和尊重，而萨提亚也被称为了“弗吉尼亚”。

她是否会被后世推崇为“教主”？她的教导是否会变成顶礼膜拜的“教条”？她的作品是否会被冠以“圣书”的荣耀？心理治疗领域的人应该都知道，我们从来就不缺乏被门徒们尊崇为大师的人物。我至今还清楚地记得，几十年前我参加过一个心理治疗协会的研讨会，但中途就悄悄离场了。因为我突然发现，在一名资深临床医师滔滔不绝地追述当年拜倒在创始人脚下的伟大岁月时，饱含钦慕之情的与会者凝神贯注地倾听着，会议也变成了对已经死去的创始者的追捧大会。这个协会的成员坚守的固然是正统学派的不二法门，但是这坚定了我走出会场、永不回头的信念。尽管萨提亚的追随者们也尊敬和爱戴她，但似乎没有什么迹象表明：她也被置于了这样一个偶像的位置，她的观点都是不容更改的信条，她的实践都是不容质疑的模板。

出于对成长的一贯重视，弗吉尼亚·萨提亚在 1977 年成立了萨提亚国际网络，其宗旨是“一个不断发展萨提亚理论和实践的平台”。这个组织的会员遍及五大洲的 20 多个国家和地

区，申请加入的包括一大批专业人士——他们拥有不同的背景，却都认为自己在工作中秉承萨提亚模式。萨提亚的工作似乎向其弟子们传递的是“前进与成长”的邀请，而不是要求他们完全照葫芦画瓢。换言之，萨提亚模式实践者们被期望构建一个包含着广阔的观念与价值的框架，而不是固守陈规不敢越雷池半步的教条主义。

弗吉尼亚极富个人魅力，甚至被人们称为“家庭治疗之母”。但是仅凭对一个人个人魅力的记忆就能一直延续她的精神遗产吗？这的确值得怀疑。但是，从她活跃地在世界各地讲学，到现在已经过去多年，事实表明可能还存在着能够赋予她的方法和实践以活力的其他重要因素。至少，发挥作用的可能是对体验了萨提亚模式治疗、咨询、工作坊和督导的人们所产生的治疗和关系方面的影响。根据我的判断，鼓励人们在更广阔的领域实践萨提亚模式、充分发挥他们个人创造力的因素还包括：对个体的强调、个人成长的能力、干预的直接性以及一套相对简单易学而非晦涩难懂的技术。

那么，时至今日，弗吉尼亚·萨提亚的工作是怎样被铭记和诠释的呢？约翰·贝曼主编的这本书达成了两件事情：首先，它是一本出色地介绍萨提亚理论和实践的指南；其次，它不仅告诉我们，萨提亚的遗产在当今舞台的位置居于何处，而且还令人欣喜地阐明了，一些从她那里诞生而来的方法还在继续发展。

约翰·贝曼和许多在本书中撰写文章的同事们正在实践萨提亚转化式系统治疗，他们中的许多人还依照这种方法开展培训。他们强调，这种方式的治疗具有系统性，而且能够在相对

## XII 萨提亚转化式系统治疗

较短的时间里推动深层次的转化—包括病人与自己的关系、他们的生活以及同他人的关系。我在这篇推荐序里试图勾勒出这些作者描绘的今日萨提亚的一些重要要素。如果要真正领悟文章的内容，则需要比序长得多的篇幅。

曾是萨提亚多年同事的贝曼试图描述萨提亚模式的一些最新发展内容，他表明萨提亚模式强调的是：个人内在、人际互动和原生家庭是治疗性干预的核心。他将个人冰山隐喻看成是代表内在的关键。萨提亚认为，人类的体验是在六种层次上发生的：行为、应对、观点、感受、未满足的期待和渴望。正如贝曼和其他作者（如英尼斯和李）在本书中描述的，这些层次构成个人冰山隐喻的基础。这一隐喻在临床上得到应用，从而让来访者能够进入内在过程的子工作。

人的内在存在着家庭的不同部分—这种观点被理查德·舒瓦兹发展成了内部家庭系统治疗（1995）。这种模式的一个假设前提是，如同家庭等人类群体一样，这些内在的子人格相互作用，不断变化。他将萨提亚称为开路先锋，赞扬她为系统理论和内在子人格的融合性研究奠定了基础。

尽管个人冰山隐喻的内容与弗洛伊德人格理论的许多观点大相径庭，但它还是容易让人联想起精神分析所强调的关于觉察的意识、前意识和潜意识层面。这两种方法的主要区别在于，同经典的精神分析理论相比，萨提亚模式相信，人们能够改变，这点不同于精神分析的观点。贝曼总结了萨提亚模式系统治疗的主要特点，还有一些重要的治疗观点—许多人认为它们令人着迷。贝曼指出，萨提亚几乎没有记载或者阐述她的工作的理论基础，他认为她的实践、培训计划和记录下来的演示

“具有一种深邃而贯穿始终的心理学基础”，并且认为“没有多少家庭治疗作者理解她的贡献的深度和意义”。

萨提亚在同她一起工作的人们的身上观察到变化的六个阶段，而贝曼在此基础上加入了转化，从而形成变化过程的七个阶段。这七个阶段包括：(1) 现状；(2) 外来因素；(3) 混乱；(4) 转化；(5) 整合；(6) 实践；(7) 新的现状 (Banmen, 1998)。卡尔·塞尔斯的文章详细说明变化的这些阶段，包括一些案例材料说明。

虽然马克思·英尼斯不是萨提亚模式的治疗师，但他希望理解和阐述萨提亚及其工作。除了勾勒出这种模式的概念基础，并用假设、基本架构、方法和治疗过程清晰地组织这个过程，他观察到萨提亚模式没有被家庭治疗的主流所接纳，并对此进行了简明而具有洞察力的分析，这部分值得大家研读和思考。他提出的一个观点是，如果没有萨提亚曾经拥有的魅力，也没有依据一些基本原则发展自己的治疗方法，那么她追随者的工作成果，应该远不如她本人的工作令其他治疗师信服。邦妮·李也注意到了萨提亚在家庭治疗领域中被“低估”，而且处于“边缘地位”，她把人们缺少对萨提亚观点和理论的辩证分析和赞赏归咎于如下事实：萨提亚使用体验性的工作坊来教授自己的治疗模式。

萨提亚的理念和工作的一些其他方面也在本书中得到了阐述。重塑在好几章中都有提及。吉里斯·贝尔德莱认为，家庭重塑过程和它的演化（萨提亚的转化过程）都聚焦在全人健康和重获并拥有统整性上。贝尔德莱很乐观地认为，萨提亚的关于人类沟通和成长的模式“仍将是人类现阶段的一个重要选择

#### XIV 萨提亚转化式系统治疗

方案”。这里需要提请注意的是，一些批评家指出，萨提亚模式更符合早年个人主义占据主导的美国文化基调。随着萨提亚模式治疗的发展，这种批评是否站得住脚，将会被淘汰还是更新，还需要时间的检验。当然，本书中的临床医师似乎很有把握，他们所做的治疗对于帮助人们迈向转变是有效的。

格劳丽亚·泰勒的文章是关于家庭重塑的，反映了对萨提亚模式方法的不断改进。她指出，家庭重塑是一种为了实现各个层次的一致性进行转化的无可比拟的工具。在这些层次中，第一个层次的一致性是人们接纳原本的感受。第二个层次的一致性，是人们与内在的自己协调一致。在第三个层次的一致性，包括了与自己、生命能量、精神 (Satir, Banmen, Gerber, & Gomori, 1991) 相和谐的存在。泰勒使用了一个案例，来说明重塑的过程能够在很短的时间里完成。通过具体的步骤和原则，她把这一过程缩减到了三个小时。

萨提亚模式的治疗师（如本书中的斯蒂芬·史密斯）强调，治疗转化过程不仅作用于来访者，对治疗师的培训过程对治疗师本人也是转化式的。约翰·贝曼和凯瑟琳·马吉贝曼（2000）持续地在加拿大、韩国、新加坡、美国、中国以及欧洲提供他们修订过的萨提亚模式的培训。温迪·拉姆强调，贝曼对冰山隐喻的发展，为治疗师提供了有效的方法，帮助治疗师在培训过程中拓展对自己的运用。

已经有人针对这种培训的结果进行了一些研究，如将个人冰山隐喻融入治疗师的个人和职业生活 (Lum, 2000)。针对九名参与者进行的研究得到的数据表明，治疗师的个人觉察力、对来访者和自己的尊重都得到了提升，而且从注意事件和



行为转变为考量经验对内在此的影响。史密斯表明，尽管参加培训的治疗师可能是为了学习新的治疗方法而来，但他们从培训中发现了一种新的存在和体验自我的方式。

有时针对治疗方法会存在这样一个问题：它只对“无关痛痒的问题”有效，还是也能够应对“严重的问题”？没有什么社会问题比年轻人的自杀更令人关注和头痛了。温迪·拉姆、吉米·史密斯和朱迪·费丽斯回顾了针对有自杀倾向的青年人的治疗，并将焦点放在萨提亚模式疗法上，因为它也应用于这种人群。通过对萨提亚太平洋学院自杀干预和治疗行动小组的考察，以及对孩童、年轻人和成年人自杀行为的研究，这三位作者对一名自杀的少年进行了个案分析。他们描述了，治疗师在他还活着的时候可以如何使用萨提亚模式，而可能产生疗效，挽救他的生命。他们认为萨提亚模式提供了一个包含全面的、整合的年轻人的内在体验的框架，从而能够以此对试图自杀的年轻人进行有效地预防、干预和治疗工作。

另一个能够应用萨提亚模式治疗的严重问题是幼年遭受性侵害的成年女性。安妮·莫里森和朱迪·费丽斯提供了一个运用萨提亚模式治疗这种来访者的案例，它包括了有关干预、目标和结果的详细记录。

两名来自中国香港的作者格蕾丝和塞西莉亚强调弗吉尼亚·萨提亚的文化敏锐力，并提出了一种适合在香港推行的治疗取向——它既来自于传统文化，确保等级集体主义的延续，又能够使个人的自由、平等和独立的愿望得到满足。她们得益于萨提亚1983年在香港的培训以及此后多年几位西方治疗师的熏陶，现在感到有义务将萨提亚模式进行修改，并且发展出一种