



钱铭怡 / 主编

循环提问

——系统式治疗案例教程

[德] 弗里茨·B. 西蒙 著
克里斯特尔·莱西-西蒙

Zirkuläres Fragen
Systemische Therapie
in Fallbeispielen: Ein Lernbuch



商务印书馆

· 013068329

R749.055
116

心理治疗译丛

钱铭怡 主编

循环提问

——系统式治疗案例教程

[德] 弗里茨·B. 西蒙 著
克里斯特尔·莱西-西蒙

于雪梅 译



商务印书馆
The Commercial Press

2013年·北京



北航

C1675996

R 749.055

116

图书在版编目(CIP)数据

循环提问:系统式治疗案例教程/(德)西蒙,(德)莱西-西蒙著;于雪梅译. —北京:商务印书馆,2013

(心理治疗译丛)

ISBN 978-7-100-09756-7

I. ①循… II. ①西…②莱…③于… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 006402 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

心理治疗译丛

循环提问

——系统式治疗案例教程

弗里茨·B. 西蒙

〔德〕 克里斯特尔·莱西-西蒙 著

于雪梅 译

商务印书馆出版

(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)

商务印书馆发行

北京市艺辉印刷厂印刷

ISBN 978-7-100-09756-7

2013年8月第1版 开本 650×1000 1/16

2013年8月北京第1次印刷 印张 21 1/2

定价: 46.00元



北航

C1675996

01306835A

Fritz B. Simon & Christel Rech-Simon

ZIRKULAERES FRAGEN

Systemische Therapie in Fallbeispielen: Ein Lernbuch

© 2011, Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg, Germany.

All Rights reserved.

本书根据卡尔-奥尔-系统出版社 2011 年版译出。

Carl-Auer-Systeme Verlag
Heidelberg, Germany

原址：平 3105

一缕书香

(代丛书总序)

当心理治疗丛书的第一本付梓的消息传来时,我仿佛已经感受到了丛书带来的那一缕书香。

现代心理治疗源于西方,对西方心理治疗专业书籍的学习成为我国心理治疗实践与研究发展中必不可少的基础。有感于此,我们组织翻译这套译丛,持续介绍西方现代心理治疗各流派的主要著作。

无论对于心理治疗领域的工作者,还是普通读者,这套丛书都值得研读。社会的发展,使个体越来越关注自己的心理健康,中国的民众对心理治疗与咨询的需求也在日益增长。近几年来通过短时间培训进入心理咨询和治疗领域的人已达十万之多。由于培训不足,在心理咨询和治疗过程中遇到困难是可以想见的。读一读这套丛书,学习心理治疗大家的智慧,将有助于咨询师和治疗师了解来访者的防御机制,澄清治疗中遇到的阻抗,学习如何运用治疗的理论观点指导自己的临床实践,搞清不同技术使用中的适应症。进一步,可以了解这些心理治疗大家对心理障碍的理解,学习他们遇到问题时的思维方式。更重要的是,对这些经典著作的研读,对读者理解他人,理解自己,理解人生,定会有所启迪。

这套丛书,在选题方面,不求新,不求异,追求的是经典和久经考验。目前所选择的书籍,出版年限均在10年以上,有些甚至达到20年至30年以上,许多是多次再版,广受欢迎的经典名著。这些大家名作,经历了时间的检验,令人想到陈年佳酿,年代愈久远,香气愈醇厚。这套丛书,在翻译方面,不求快,不求廉,追求的是质量和忠实于原文。我们要求译者都是临床心理学和医学的硕士和博士,他们接

受过比较系统的心理治疗培训,外语水平也比较高,而且都为其他出版社翻译过相关专业书籍,具有一定的经验。

在现代社会,每个人都忙忙碌碌,人们被各种事务缠绕着,被各种不同的成就指标牵制着,被各种信息、媒体、网络文化裹挟着,行色匆匆,追求着效率与成功。在这种情况下,物质生活丰富了,却常常滋生出对精神生活的不满。当你手捧一本高质量的图书,徜徉在心理治疗大家们的思想之中,沉浸在心理治疗知识的海洋之中时,你会体验到身心的澄净,心智的愉悦,智慧的提升。这正是我在听到这套丛书即将付梓时想象到的情形。我相信阅读这套丛书,将带给读者一缕沁人心脾的书香……

钱铭怡

2007年6月21日,于北京

中文版作者序

在过去的三十年里，中国社会发生了巨大的变化，其速度在人类的历史上是独一无二的。1978年，当我作为德国旅游团的成员第一次来到中国的时候，北京还没有高楼，人们——无论男女——都穿着蓝色或草绿色的外套，街上骑自行车的人会撞在一起，因为他们还从未见过长着高鼻子的西方人。

如今看来，这一时期好像已经过去很久很久了，以至于关于它的记忆几乎都不存在了。中央控制的计划经济变成了在很大的范围内由市场机制来决定的经济模式。对于每一个个体和每一个家庭来说，与此相连的是生活条件的彻底转变，以及对每个人都提出的心理上的要求。在过去，人们需要去适应各自的单位，而现在，每个人都必须作为竞争者中的一员在就业市场上经受着考验。而且，独生子女政策完全改变了家庭的结构。中国的面貌也发生了巨大的变化：北京拥有的高楼比大多数的西方城市都要多；街上的人们通过完全个性化的服装风格来展现他们的自我；来自西方的访客在街头所引起的关注，与中国访客在德国城市所引起的关注一样的少。

1988年，在昆明举行了第一届中德心理治疗研讨会，借此机会，我与一些中国家庭进行了最初的系统式家庭治疗会谈。当时，我在会谈中所使用的循环提问的方法，令研讨会的与会者们感到非常的迷惑混乱，他们连续几个夜晚都在讨论：这种方法是否可以在中国使用？当时他们的回答是：不，这不符合中国的文化。

在我本人看来，这种观点并不具有说服力。因为，就算是对于普通的德国民众来说，被人用这种特殊的方式来进行询问，这也是令人吃惊的、不同寻常的。在西方，在别人在场的情况下去谈论他们的关

系,这也同样与约定俗成的文化准则和期待背道而驰(不过,当别人不在场的时候,就会谈到很多有关他们的“八卦”)。循环提问所涉及的,并不是日常交谈的某种形式,而是家庭治疗的一种方法,其目的是,为家庭(或其他社会系统)的成员开启一个外部的视角,让他们能够以此来查看个体之间的关系。于是,每个个体就由此获得了机会,可以去检查一下他们习以为常的互动模式的意义和益处所在,如果这种互动模式对他来说是有损于健康的,或者甚至是引发或保持病理症状的,那么他就有可能去改变自己的行为。

当时,我给中国的同行们提出的论点是:治疗方法总是会与那些规定了正常的社会生活的行为准则相违背的(就如同,如果某人不是别人的牙医的话,那他就不会去给他们拔牙)。放弃循环提问这种治疗方法,在我看来这是不可迁就的。在我在中国工作和不断进行家庭治疗会谈的那些年里(1988—1999),我自己使用循环提问这一方法的经验表明:在中国它也是行之有效的。我当时对此的解释是:与人们所认为的中德两国在文化上的差异相比,中国家庭和德国家庭之间具有更大的相似性。无论是亲子关系,还是在不同的文化中亲子双方就各自的角色而产生的问题,都很有可能遵循着类似的逻辑。

如今,距我尝试着为中国同行介绍循环提问的基本原理,已经过去很多年了。现在,我和我太太所著的这本以此为主题的书在中国得以出版,原因大概在于:在过去的这些年里,很多中国同行们在他们的日常工作中已经体会到了循环提问所具有的出神入化的用途。

不过,这也有可能是因为:在此期间,中国社会由于其飞速的发展而发生了太多的变化,以至于一个从前在文化上很难被接受的方法如今能够被使用了。在过去,家庭关系和个体的活动空间通过习俗被紧紧地固定下来,而如今,个体拥有了宽泛得多的塑造个人关系的可能性。通过循环提问,这种自由空间及其局限性得到了反思,被引入了意识,也很可能加以利用……

我们的这本书在中国得以出版,对我来说,这不仅仅是个巨大的喜悦,而且也是致谢的理由:

首先我要感谢所有的那些中国同行们，我在“中德班”负责系统式家庭治疗培训的那些年里，他们通过热烈的讨论为我打开了一条通道，让我能够理解中国人对家庭的看法、家庭的变迁以及个体的地位。

我还要感谢——对于本书来说似乎更加重要——我的译者于雪梅教授博士。对于她富有牺牲精神的、细致认真的工作，我深表钦佩。

弗里茨·B. 西蒙

2012年早春，于柏林

序

赵旭东

本书的第一作者弗里茨·B. 西蒙是我的“二师父”。1988年10月，他与他的老师，也是我后来读博士时的导师海尔姆·史第尔林教授一道，首次通过“中德心理治疗讲习班”将系统家庭治疗引进中国，并且对我的一位患者及其家庭进行了首例对大陆中国人的系统家庭治疗。我由此有幸成为他们的学生，开始走上心理治疗师的成长之路。

这本用案例阐释深奥理论的《循环提问——系统式治疗案例教程》，获赠于西蒙和第二作者——他的夫人克里斯特尔·莱西——西蒙在柏林的家中，我一看就爱不释手。2011年，留德教育学博士、博士后于雪梅教授在学过心理咨询后想翻译相关的德文书，我就推荐了这本请她考虑。现在呈现给大家的书，是完全达到“信、达、雅”水平的精彩译作。

为了写序，我从头到尾对照着原著看完这本书。伴随万千思绪，自己深层记忆里的心理体验被鲜活唤起，常常被其中的案例、陈述带回到当年跟随作者和其他老师学习家庭治疗的场景，尤其是在海德堡的岁月里去。其间，突然就冒出一个主题来——写一点有关“曲径通幽之美”如何？

拐弯抹角、声东击西、欲擒故纵、指桑骂槐、暗渡陈仓、远交近攻、无中生有等等成语，皆是中国人总结出来的战略、战术、权谋、计策，智慧之极，有文学之美（当然，“借刀杀人”、“杀鸡儆猴”之类要除外），但常用于为己方谋利、置对方于不利甚至死地。奇怪的是，读者将在本书里看到，心理治疗师做的工作，旨在助人，不整人，但竟然也是使用这些使人脑筋急转弯、利用或扰动人际关系、乱中取胜的伎俩！

还可能令人意外的是,许多人原以为心理治疗只不过是一套打着专业旗号的指导、说教而已,但这里的治疗师简直就没有几句直截了当的话,大部分时间花在提问上,而且总是问张三:李四对王五和赵六之间的关系怎么看;或是问 A:要是 B 想继续让 C 不做什么事,那么 C 会怎样反应,等等。

这样一类循环提问技术所蕴涵的循环因果思维,正是系统家庭治疗的魅力所在。这其实是一种体现东方园林之美的“曲径通幽”之法,现在却由一贯直来直去的西方人把玩,还传回了原产地。正如书中所言,心理治疗师在这种治疗模式中,不再以权威身份发号施令,而是与家庭一起“漂流”。漂流有风险及不确定性,但是也有乐趣与刺激。想想看,这与开车是不同的,治疗师不用(或不可能)沿着一定的路线,将求助者拉到明确的目的地。

初次参加系统家庭治疗班时,我向史第尔林、西蒙反馈说,这几天经历了不少兴奋和困惑,现在好像有点感觉了——家庭治疗好像与精神分析、催眠都有点联系,但又都不是;是不是与我们的道家哲学、禅宗有关系?这是我第一次对其有云里雾里的感觉。1990年11月,我到了海德堡大学心身医院精神分析基础与家庭治疗研究所,跟随二位老师进修并攻读博士学位。随后半年里,我作为一位在中国接受医学教育的精神科医生,体验到空前的“混沌感”。所谓“文化休克”与“范式转换”一起袭来,令我常常坐在观察室看现场治疗或是录像带时就昏昏地睡着了。不过,对系统治疗的好奇心,让我在大多数时间里勤奋、清醒。我用每天10页的慢速度看完了第一本德文专业书,西蒙的《我的精神病、我的自行车和我》,算是进了系统治疗的迷魂阵。后来的两三年当中,我一边观摩他们的治疗,一边动用着自己有限的东方智慧底蕴,尝试在思维模式层面进行跨文化的融合,在临床操作层面进行生物医学模式与生物—心理—社会医学模式的转换。

1993年回国后,我在临床上应用系统家庭治疗,同时进行科学研究,发现这套东西对于帮助陷于心理困扰、关系危机的中国同胞也十分有用。原来,中国家庭对个人的影响十分强大,不管是正面还是负面的影响皆如此。以家庭为单位进行心理干预,在家庭里引起治

疗性变化,常有意想不到、事半功倍的积极效果;再者,中国人的精神世界本来就是多元的,人际关系也是弯弯绕绕、高度复杂。所以,许多基于直线式因果模式的心理干预力图化繁为简,快刀斩乱麻,却往往显得牛头不对马嘴,或如鸡蛋碰石头般无力;更不用说,借助强力想洗别人的脑,常常是一厢情愿的妄念,可能短时奏效,长久便无用,副作用、后遗症压过一时之功。常言道,魔高一尺道高一丈。扑朔迷离的问题需要更高级的绕山绕水来解决。

不过,读者不要被我这几段看上去云遮雾罩的文字吓住而不敢碰这本书。恰恰相反!西蒙是一位睿智过人的精神科医生、心理治疗师,同时也是一位用幽默风格传播高深思想的高产作家。有趣的是,他还是一位著名的“家族企业经济学”教授。他的作品在欧洲用多种文字广为传布,读者五花八门,既有专业人员,也有各行各业的业余爱好者、“粉丝”。他的夫人是儿童精神分析师、儿童文学作家,与他合写的书更加有可读性。我相信,读他们的书,迎来一头雾水后,就会有长时间的清凉;一阵高张力动脑后,您会有意想不到的惊喜或领悟。

例如,我会心的大笑,就发生在读完本书最后一句话的时候——

“无论如何上帝都是个心理治疗师兼导师,他不会那么容易就遭到贬低,至少他不会那么容易就陷入到三角关系的困境中去。”

为什么会如此“笑到最后笑得最好”?因为前面有一个情节引人入胜,而结局又是万万想不到的案例:一位优雅、有钱、有闲的女士,接受十年的心理治疗,熟知精神分析理论。不知是有意还是什么潜意识使然,以找导师为目的,看过七个精神科医生(六位男性,一位女性),其实不过是把男性心理治疗师当作专业而安全的“第三者”。不停换治疗师、不懈找导师的她,到了西蒙这里却挨了犹如禅宗“棒喝”的一闷棍。几年后随访,该女子变得清心寡欲,安心居家生活、服务社会,在教会下属机构里诚心侍奉上帝去了。

不是剧本,胜似剧本;名为教科书,又不是教科书。这就是这本书的妙处。

目 录

1. 前言 1

I. 访谈

2. 治疗的意义/澄清背景/治疗师的中立
 (施耐德一家) 9
3. 治疗的目标(巴斯蒂安一家,第一部分) 27
4. 解释/解构和建构/“负面思考的积极力量”
 (巴斯蒂安一家,第二部分) 45
5. 互相制约/“黑色的想象”/作为权力工具的症状
 (格拉赫一家,第一部分) 63
6. 问题的外部化和拟人化/对改变保持中立
 (卢卡斯一家,第一部分) 93
7. 过错的分解/具体化/“奇特的结”(迪茨一家) 120
8. 精神病院的角色/机构的帮助导致的慢性化
 (弗洛林先生) 156
9. 个别治疗的问题/治疗师的帮助导致的慢性化
 (比格女士) 181
10. 医生会诊/陷入僵局的个别治疗(福克斯女士) ... 202
11. 夫妻治疗/症状行为对二人关系的影响
 (舍恩贝格先生和舍恩贝格太太,第一部分) 216

II. 暂停

12. 中期评语:干预或交谈? 237

Ⅲ. 结尾干预

13. 改释/针对问题模式的治疗处方
(格拉赫一家,第二部分) 245
14. “关心的围攻”(卢卡斯一家,第二部分) 258
15. 仪式(巴斯蒂安一家,第三部分) 276
16. “我的酸奶,你的酸奶”(舍恩贝格先生和
舍恩贝格太太,第二部分) 287

Ⅳ. 指导帮助——工具

17. 治疗会谈的理想流程 303
18. 提问原则和提问类型 307
19. 干预的原则和形式 312
20. 后续说明(施耐德一家,第二部分/迪茨一家,
第二部分/弗洛林先生,第二部分/比格女士,
第二部分) 324

- 译后记 330

1. 前言

7

如果我问您的女儿，爸爸妈妈还相爱吗，她会怎么回答？如果您想让您的太太为自己找个男朋友，您最好应该怎么办呢？您想象一下，一位好心的仙女翩然而至施展魔法，把您所有的问题都一扫而光，那么您明天早上醒来，会有哪些与以往不同的举动？如果您和儿子一起去上柔道课，您的先生会怎么想？当您痛哭流涕的时候，您的婆婆会有什么样的感觉？

这仅仅是提问类型的几个例子而已——而且，它们还都是非常善意友好的问题——每天，系统式治疗师或咨询师都会用这样的话，让他们的当事人或患者吃上一惊。他们的访谈方式，看上去和心理治疗正统理论中的很多规矩都背道而驰。系统式治疗师是积极主动的，他毫不迟疑地就掌握了会谈的主导权，向他的咨客追根究底地问个不停。在大多数情况下，他会同时和几个人打交道：家庭、团体，有时也面对单独的个体。他并不特别在意那些令人尴尬和难堪的话题，他的所问甚至与我们约定俗成的得体行为是格格不入的；他向来访者中的某个人询问关于其他人的事情，他向孩子询问父母间的互动，他向父亲询问母女间的关系，他向儿子询问父亲和祖母间的交往，诸如此类，尽管被“议论搬弄”的那些人就一起坐在会谈室里。或者换个说法，恰恰是因为被“议论搬弄”的那些人就一起坐在会谈室里，才出现了这些往往显得肆无忌惮、有时非常荒谬奇怪、平庸乏味的问题。

所谓“循环提问”^①的方法，是系统式治疗师或咨询师的工具箱里

^① “循环提问”这个概念最初起源于以帕拉佐莉(Mara Selvini Palazzoli)为核心的米

最重要的工具之一。循环提问对于系统式治疗实践的重要性,相当于释梦对于精神分析的意义。这两种方法所关注的,都是现象中的某个通常不能被系统地观察、从而无法进入意识的领域。通过这两种方法,旁观者能够认识到那些让系统按其原本方式进行运转的过程。也就是说,释梦能够让旁观者将目光投向内在心理过程的逻辑,而循环提问可以让人对社会系统内部的游戏规则的逻辑形成看法。再换个说法,对患者的梦进行解释和分析,这促进了丰富多彩的心理动力学理论和方法的深入发展;而循环提问则促进了系统式治疗和咨询的理论与实践方案的深入发展。

理论和实践之间的关联并非显而易见。那些仅仅(透过单向玻璃来)观察系统式治疗师工作的人,那些仅仅仔细研读他们的理论的人,经常不能直接认识到理论和实践之间的这种关联。理论和实践互相依存不可分割:理论只有在严格的实践检验中,才能证明自己的使用价值;而如果缺少了对经验进行理论上的概括总结,那么实践也迟早会陷入停滞发展的泥潭。正是出于这种思考,我们才创作了本书。

此外还有一个非常个人的动机:这本书是一对作者夫妇的共同产品。两个人都是心理治疗师,但是却遵循于不同的理论流派和实践操作。作者之一,弗里茨·B. 西蒙,是系统式治疗师和咨询师,他出版了一系列的专著和论文,致力于对经验进行理论上的归纳。西蒙所写的那些东西,给很多人(包括本书的合作者)都留下了过于理

兰团队,主要是指向一位家庭成员询问其他两人的情况的提问类型。[参见: Silvini Palazzoli, M., L. Boscolo, G. Cecchin, G. Prata (1981): Hypothesisieren-Zirkularität-Neutralität; Drei Richtlinien für den Leiter der Sitzung. *Familiendynamik* 6, S. 123—129(《假设—循环—中立: 会谈引导者的三项原则》,载《家庭动力学》第6卷,第123—129页)]这一概念在文献中的使用缺乏统一性:除了上文提到的含义之外,它还作为普遍意义上的系统式访谈技术的上位概念而使用。[参见: Penn, P. (1983): Zirkuläres Fragen. *Familiendynamik* 8, S. 198—220(《循环提问》,载《家庭动力学》第8卷,第198—220页); Tomm, K. (1994): Die Fragen des Beobachters. Heidelberg (Carl-Auer-Systeme)(《观察者的问题》,海德堡: Carl-Auer-Systeme 出版社。)]在本书中,它基本上是用来表示系统式治疗师的标志性提问方法,即泛指系统式访谈技术,而不是指一种单独的提问类型。

论化的印象。令人吃惊的是,他却自认为是个实践者,把理论仅仅看作是工具,一个帮助日常治疗顺利进展的工具而已,不多也不少。外界的感受与自我描述之间的这种差异,在西蒙身上体现得非常明显,——过去曾经是这样,现在仍然如此。特别是当他与本书的第二位作者——克里斯特尔·莱西—西蒙——免不了进行争论的时候,这种差异表现得尤为突出。莱西—西蒙,是位儿童和青少年精神分析治疗师,对系统式治疗的“热闹”和“混乱”保持着一种批判的距离,而这些治疗的承担者,通常都是她的伴侣/先生/合作者。如果说,那些抽象的、有关系统式治疗的“理论废话”对于莱西—西蒙的吸引力始终都非常有限的话,那么,当她透过单向玻璃或通过录像带观察系统式治疗的实践方法时,却不能不被治疗方法所展现出的魅力所吸引。对莱西—西蒙来说,系统式治疗的实践意义,无论如何都要远远大于所有的“索然无味”的理论阐释。(两位作者在这一点上稍有分歧,在此不必一一赘述。)

总之,创作这本书的念头和方法就这样产生了:莱西—西蒙观看了西蒙在过去的15年间所实施的家庭治疗的录像带(有些治疗是和海德堡的其他同事共同完成的),并对其中的治疗、会谈以及会谈的片断进行了筛选。她的选择标准是:这些内容从原则上看是否有意思?有些方法非常令人激动(无论是哪种意义上的“激动”),有些家庭动力以及治疗师与家庭之间的互动特别紧张(有时也特别轻松)。她通过提问、阐述不同意见或者进行评论的方式,来探讨治疗师所采取的措施的意义所在或荒唐之处。莱西—西蒙的目的并非去讨论这样的问题:精神分析学说和系统式治疗学说到底哪个“更好”或者“更坏”?她更想做的是:面向所有按照传统心理治疗的角色模式来理解系统式治疗的人,将系统式治疗中那些经常是令人吃惊的、非正统的、有时看起来还极其“错误的”方法加以解释和说明。

创作本书的目的,并不是要提交一份真实的自我体验试验报告,因此,我们没有将对话和讨论的内容按照其原本发生的样子记录下来;与此相反,我们记录下的是它们的结果,在我们看来,这就足够