

浅论家庭治疗的工作概念(一)

胡赤怡^{1,2}, 李维榕², 王爱玲²

(1.深圳市精神卫生研究所, 广东 深圳 518020; 2.香港大学家庭研究院, 香港)

【摘要】 基于 Nichols 和 Schwartz 提出的家庭治疗的 12 个工作概念, 作者结合自己的经验和理解, 介绍并论述了人际背景、互补性、循环因果、三角化、家庭结构、过程/内容这六个概念。

【关键词】 家庭治疗; 工作概念

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2005)04-0486-03

On the Working Concepts for Family Therapy (1)

HU Chi-yi, LEE Wai-yung, WONG Oi-ling

Shenzhen Institute of Mental Health, Shenzhen 518020, China

【Abstract】 The authors based on Nichols and Schwartz's twelve working concepts for family therapy, and combined with their own experiences and understandings, introduced and commented on the following six working concepts: interpersonal context, complementarity, circular causality, triangles, family structure, and process/content.

【Key words】 Family therapy; Working concepts

家庭治疗是心理治疗的一种形式,是将所存在的问题或症状从个体转向关系的一种思考和实践的方式,为了处理和消除所存在的症状,包括家庭和更大的机构在内的系统必须有所改变^[1,2]。从治疗师的角度来看,家庭治疗特别强调治疗师自己的文化与个人的自我,以及所有这些如何与家庭的文化和家庭成员的自我相互融合;同时,现代的家庭治疗应该是以下三个方面的完美结合:①概念与理论(conception, 或称为“所思”);②对现象或关系的感知(perception, “所见”);③实际的运作或干预(execution, “所做”)^[3,4]。

家庭治疗作为一种治疗方法,在西方国家的发展已历经半个世纪,但直到二十余年前,我国尚没有真正具有治疗和干预意义的家庭治疗,最多只是在诊断和处理精神疾患方面运用了家庭模式^[5]。近十几年来,经过由德国专家主办的多届中德心理治疗培训班以及由李维榕博士主讲的两届结构式家庭治疗培训班的培训,已有几百名来自医学、教育、公安、部队等各界的心理治疗师开始从事或关注家庭治疗^[2-4]。国内家庭治疗同道们在进行家庭治疗的临床实践时,最感困难的是,找不到治疗的方向或者对关系的感知很迟钝,这些都可能与对家庭治疗的理论基础和工作概念缺乏系统的了解有关。我们曾经对家庭治疗理论基础进行过简要评述^[6]。本文尝试对家庭治疗的工作概念进行简要论述。

Michael Nichols 和 Richard Schwartz 在他们的《家庭治疗:概念与方法》(第五版)中,总结了 15 个被他们称为经久不衰的概念和方法(enduring concepts and methods)^[7]。他们认为这些概念和方法虽然发源于不同的家庭治疗学派,但随着时间的推进,逐渐渗透并融入其它学派,因此而得以应用,并在应用中得以修正和保存。不过,他们在该书的第六版中却将原本称为经久不衰的概念和方法更名为家庭治疗的工作概念(working concepts),并将原来的概念进行合并、删除和增补,共计有十二个工作概念。这里所说的工作概念,是指在进

行家庭治疗临床实践、培训和督导时,不管何种学派的家庭治疗方式,都有可能反复思考和运用的基本理论构架^[8]。其中在第六版中被删除的概念和方法,并不是它们已经经久而衰了,而是它们中的多数已经被其它心理治疗方法广泛使用,不再独属于家庭治疗。而新增补的互补性,虽然是 Jackson 和 Weakland 在 1961 年所提出的概念^[9],因其仍然被多数家庭治疗师所应用;而过程/内容与性别虽然同样对其它类型的心理治疗有所影响,但因其发端于家庭治疗,而且不少家庭治疗师对此重视不够,这也许是这些概念被增补和强调的原因。

这里仅对 Michael Nichols 和 Richard Schwartz 在他们的《家庭治疗:概念与方法》(第六版)^[8]中所提出的十二个工作概念作一简单介绍。

1 人际背景(interpersonal context)

家庭治疗的基本假设是认为人们是他们所居住环境的产物,家庭治疗师虽然并不拒绝个别心理治疗的某些方法和形式,但在治疗过程中应该总是戴着人际关系的“透镜”来观照其所面对的家庭^[2],这也是家庭治疗与个别治疗的本质区别。不过,家庭治疗所说的环境虽然不排斥家庭成员所居住的物理或自然环境,但更强调家庭成员所在的人际环境。

家庭治疗假定个人的心理或行为问题不单纯是其个人的问题,而是与其所处的人际交往网络有关。既然问题来源于人际背景,最佳的解决问题的办法也就只能在人际背景下产生。

因为家庭是个人最早且往往也是最重要的人际背景,所以家庭最容易被认为是个人问题的“罪魁祸首”。当然,现代的家庭治疗已经不再特别强调家庭是个体发病的场所,而更重视家庭是解决与家庭相关联的个人问题的“治疗所”。

随着信息化社会不断向纵深发展,家庭在个人发展方面的作用,受到了来自家庭外更广泛的人际交往网络的冲击和

影响。因此,现代家庭治疗同样不能忽视家庭之外的系统如社区、学校、社团甚至文化等对个人甚至家庭本身的影响^[2]。

2 互补性(complementarity)

如果说人际背景是家庭和家庭治疗的“战场”所在,这只是描述了家庭和家庭治疗的静态网络。互补性则强调家庭成员所处的人际网络的动态交往和相互影响,指的是各种关系中的交互作用。中国传统中医理论中阴阳理论可以说是互补性的最好例子,阴消阳长、阴盛阳衰、阴强阳弱、阳亢阴虚所描述的这种彼消此长、此起彼伏、相互消长的现象就是互补性。

从家庭治疗的角度来看,一个人的语言、行为和情绪是和家庭中另一个或几个人的语言、行为或情绪密切相关的。如果网络中的某个人发生了变化,关系网络就变了,另外的人自然也就因此受到影响而发生变化。如果丈夫可以多做点家务,妻子自然就可以少做点。

家庭治疗师在治疗过程中考虑到互补性时,首先应该观察家庭成员的互动关系,例如丈夫抱怨妻子过于唠叨;其次也应该认识到妻子的唠叨和丈夫的抱怨是相互影响的。一个人被认为唠叨,可能是觉得长久以来都没有被倾听或者被忽略所导致。被忽略或者不被倾听使其变得愤怒,觉得失去支持,因而会变得更加唠叨。治疗师可以通过指出他们行为的互补性,例如,“你越唠叨,他越忽略你。你越忽略她,她越唠叨”,寻求家庭成员作出改变。

应该指出的是,互补并不意味着人们会在关系中互相控制,而只是表示他们互相影响。另外,与人际背景一样,互补性也已经超越家庭的范畴,例如,丈夫工作过于忙碌,回家的时间就相对少了。

3 循环因果(circular causality)

虽然互补性描述了家庭成员的动态交往和相互影响,这种动态交往也只是线性的和水平面的,而且大有对家庭成员“各打五十大板”的蕴义;而循环因果则是对家庭成员动态交往和互相影响的纵向、循环且互为因果的特点的总结。

在家庭治疗出现之前,心理治疗的阐释大都建立在线性模式之上。而线性因果关系的概念又是建立在牛顿模式的基础上,认为宇宙就像台球桌,球在上面无规则地滚来滚去。心理治疗的线性模式认为是既往所发生的事件——疾病、情绪冲突、或者学习历史,造成了现在的症状。Bateson 运用循环的概念,改变了旧有的心理治疗的思维方式,从现在是由过去造成的变为现在是正在进行的循环反馈圈^[10]。

Bateson 相信对于解释世界上的力和因果来说,线性因果是有效的,但是对于人类生存环境来说,这是一个没有说服力的理论,因为它根本就忽略了人类本身的动机以及相互之间的沟通和关系^[10]。

为了说明两者之间的区别,Bateson 运用了一个男人踢石头的例子。男人对石头的影响当然可以通过测量男人踢的力度、角度以及石头的重量三者准确地预测出来。如果一个男人踢一只狗,这个影响就不好预测。这只狗可能作出下列任

何一种反应:畏缩、逃跑、咬或者想和他玩——这视狗的心情、狗与男人的关系以及它怎样理解男人的行为而定。针对狗的行为,这个男人又会采取相应的行为,所以,可能性是无限的^[10]。

狗的反应(例如咬)回馈并影响了男人的下一个行为,这一行为又会影响到狗,循环往复。最初的行为促使了循环的结果,继而相应的结果反过来又影响下一个行为。家庭成员之间的相互影响不但如此,而且更为复杂。

相互或循环因果的想法对于治疗师非常有用,因为许多家庭来接受治疗只是为了寻找问题的原因和谁应该对问题负责。不对家庭系统整体且逻辑地进行观察,只是单纯寻找原因常常会因为厚此薄彼而毫无成效。循环因果表明家庭问题存在于所有家庭成员现有的一系列行为之中,家庭治疗的目的也就在于改变这一系列导致问题的循环互动关系。至于谁最先开始的?或者谁最应该对问题负责?已无法且毫无必要予以追究。改变一个循环的互动根本就没有必要去追溯开始。

4 三角化(triangles)

一对年轻的父母带着 4 岁的女儿进入治疗室后,母亲不停地抱怨女孩从来不听她的话,父亲点头表示同意,孩子满屋子跑,就是不理母亲让她安静下来的指令和要求。父母希望得到建议去处理这个问题。治疗师发现真正的问题在于缺乏约束,而问题的核心也许在于这对父母在制定规则和怎样管束孩子方面,双方存在不同意见甚至冲突。但经验告诉我们,一个有行为问题的孩子常常是站在父母中一方的肩膀上,充分利用父母之间的冲突以及父母一方对其溺爱或者过于关注的结果。

他们同时也纳闷他们为什么连仅仅 4 岁的女儿也管束不了。父亲可能认为纵然他管束女儿的方式不尽合理,但如果任其放纵,问题或许会更严重;母亲也许觉得丈夫这种粗暴的管教方式只会伤害孩子,但她也苦无良策。这样的家庭的常见模式是,孩子在制造“麻烦”时,父亲予以呵斥和管教,母亲则对父亲的呵斥和管教给以呵斥和管教,母亲因此变成了女儿的盟友,而并非能有效管制女儿的母亲。如此循环往复,孩子的问题只是父亲、母亲和孩子的三角关系中的一环^[11]。个别心理治疗的典型模式是假定 4 岁孩子的问题是“因”,父母夫妻冲突是“果”,因为这样的父母之间的夫妻冲突看起来似乎一目了然。事实上,这对夫妻相互之间也许存在很多积压已久的不良情绪,而且他们的矛盾未必那么清晰可辨。因为他们的冲突很痛苦,或者他们认为他们夫妻的冲突与孩子问题无关,也与治疗师无关,所以他们常常将其有意无意地掩盖起来。家庭治疗师看来,父母之间的夫妻冲突也许是“因”,而孩子问题则可能是“果”。按照家庭治疗的循环因果论,实际上没有必要去探讨究竟谁是因、谁是果。家庭治疗要做的是设法让家庭成员愿意且能有效地打破这种循环的三角关系^[8,11]。

三角化的存在对于家庭来说,是有其合理性的,其意义可能在于通过冻结直面相向的冲突而稳定关系^[7],这一点与

中国的古训“兄弟阋于墙外”有些许异曲同工之处。

并非所有的关系问题都涉及第三方,但大多数都会。

5 家庭结构(family structure)

家庭结构是结构式家庭治疗的一个重要的理论贡献,同时也对家庭治疗的临床实践具有重要的指导价值^[8,12]。

一个简单的核心家庭存在许多关系网络,如夫妻、父子、母子关系等,如果是三代或三代以上同堂的家庭,则关系更为复杂。家庭中人际关系网络的互动模式及其特征,便是家庭结构的基础。家庭结构是在互动中形成的,最初,互动塑造结构,但一旦结构形成了,又可以影响互动。家庭结构的形成使得家庭成员的行为以及成员之间的互动可以预测。家庭结构由代际、性别、功能等子系统构成,如父母相对于子女来说就是因代际和功能不同而形成的子系统,而姐妹和兄弟可能因性别的不同而组成不同的子系统,父子、母女所组成的子系统则可能与代际、性别、功能都有关系。一个家庭成员可以在不同的子系统中担任角色^[8,12]。

家庭中所出现的子系统划分了人际界限(boundary),这是一种规定着家庭内部人与人之间关系的看不见的屏障^[12]。界限可以在一定程度上保护家庭和子系统的独立自主,但有时也会限制关系技巧的发展。如果孩子可以在父母讲话的时候自由插嘴,那么代际界限就模糊了,夫妻关系也被亲子关系搅乱了。如果父母总是介入解决孩子之间的争执,孩子就不知道自己如何解决自己的问题。

界限如果过于僵化或者严格,且只允许有限的接触,最终将会导致关系疏离(disengagement)。疏离的子系统虽然独立但也很孤立。从积极的角度来看,这锻炼了自主性。从消极面来说,疏离失去了温暖和爱。弥散的界限既不清晰也不分明,容易导致关系缠结(enmeshment)。缠结的子系统虽然很紧密且能为家庭成员提供很多支持,但却以牺牲独立自主和个人能力为代价。清晰的界限是指界限既不僵化也不疏离,既保持分明的界限又有一定的灵活性,家庭成员既能独立自主也能相互支持。

缠结的母亲和疏离的父亲的模式曾经被认为是最常见的有问题的家庭结构,这一模式主要指母亲与子女关系缠结,而父亲与子女关系疏离。

结构式家庭治疗曾经认为家庭问题的根源在于家庭结构的问题,家庭治疗的关键在于调整存在问题的家庭结构。这一观点虽然受到后现代主义和后结构主义的强烈挑战,但家庭结构的存在以及家庭结构对家庭成员的影响,经过近三十年来不同文化背景的检验,不仅无法否认,而且仍然对家庭治疗临床实践具有指导意义。

6 过程/内容(process/content)

单纯从问题取向来说,家庭治疗师在治疗过程中主要关注三个问题:第一、问题是什么?第二、问题是如何形成以及如何得以维持的?第三、谁最关注问题,或者对于谁来说,所说的问题是真正的问题。

上述第一个问题可以说是问题的内容,第二个问题是指问题形成和维持的过程,第三个问题则指问题所涉及的家庭内的人际关系。家庭治疗师在治疗访谈过程中虽然并不忽略

第一个问题,但更关注第二和第三个问题。

就像认知治疗更关注个体的认知偏差和认知过程一样,家庭治疗更为关注的是家庭成员沟通的过程,或者说家庭成员是怎样说话的,而不是家庭成员说了什么或者问题的内容。换句话说,家庭治疗师更关注家庭成员是如何表达问题的,而不是问题的本身。

不过,家庭来寻求治疗时常关注的是问题的本身或者内容以及如何解决这些问题。例如丈夫希望离婚,孩子拒绝上学,妻子抑郁等。家庭治疗师虽然不能忽视与家庭成员一起谈论他们问题的内容,但只有探讨他们解决问题的种种尝试过程,才有可能对促使家庭作出改变有所帮助^[2]。当家庭讨论孩子不去上学要怎么办的时候,治疗师注意到父母是否能担当起应负的责任以及他们是否互相支持。如果治疗师告诉父母怎样去解决问题(例如怎样让孩子去上学)是在讨论内容而不是过程。这样虽然孩子可能会在治疗当日或者次日去上学了,但因为父母在做出决策这一过程中毫无进展,孩子拒绝上学的问题有可能会反复发生。

当然有时内容也相当重要。如果妻子借酒消愁或者丈夫骚扰女儿,治疗师需要知道并对此做出反应。如果治疗师只关注内容,他们就不能帮助家庭改变形成和维持问题的结构和系统,并将之变成更有效的系统,换句话说,有可能是“治标不治本”。(待续)

参 考 文 献

- 1 Minuchin S, Lee WY, Simon GM. Mastering Family Therapy: Journeys of Growth and Transformation. New York: Wiley, 1996
- 2 Lee WY. Three 'depressed families' in transitional Beijing. Journal of Family Psychotherapy, 2004, 15(4): 57-71
- 3 Lee, WY. One therapist, four cultures: working with families in Greater China. Journal of Family Therapy, 2002, 24: 258-275
- 4 Lee WY. The impact of live demonstration under the Beijing sky: The sharing of a teaching experience in China. Asian Journal of Counselling, 2001, 8(2): 1-27
- 5 Glick ID. A family therapist in the People's Republic of China. International Journal of Family Therapy, 1982, 4(3): 177-183
- 6 胡赤怡, 李维榕, 王爱玲. 试论家庭治疗的理论基础. 医学与哲学, 2005, 26(8): 63-65
- 7 Nichols MP, Schwartz. Family Therapy—Concepts and Methods—5th ed. Boston: Allyn and Bacon, 2001
- 8 Nichols MP, Schwartz. Family Therapy—Concepts and Methods—6th ed. Boston: Pearson Education, Inc, 2004
- 9 Jackson DD, Weakland JH. Conjoint family therapy, some considerations on theory, technique, and results. Psychiatry, 1961, 24: 30-45
- 10 Bateson G. Mind and Nature. New York: Dutton, 1979
- 11 Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson, 1978
- 12 Minuchin S. Family and Family Therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974

(收稿日期: 2005-03-31)