

“清” 家庭关系 “明” 家庭秘密

系统家庭治疗培训分享



CONTENT

目录



- 1 系统家庭治疗的系统观
- 2 系统家庭治疗的病理观
- 3 系统家庭治疗的技术

第一章节

系统家庭治疗的系统观



系统家庭治疗的系统观

- 1.家庭是具组织的系统，内部元素彼此依存，是一个整体。
- 2.整体系统由次系统所组成；次系统间以界线相隔，彼此间的互动由隐蔽的规则决定。



系统家庭治疗的系统观

- 1.家庭是具组织的系统，内部元素彼此依存，是一个整体。
- 2.整体系统由次系统所组成；次系统间以界线相隔，彼此间的互动由隐蔽的规则决定。
- 3.系统运作模式是循环、多元的，非线性因果关系。
- 4.家庭的改变只有在开放的系统才能发生。家庭系统对改变通常维持抗拒的态度。
- 5.IP是不良系统运作下的代罪羊。



第二章节

系统家庭治疗的病理观



系统家庭治疗的病理观

症状是**互动模式**维持的。



个别咨询——有因才有果

想歪了

想多了

想快了

认知导致行为



系统家庭治疗——非线性因果

目标：

改变家庭互动形态

以消除症状。



演练：评估系统

- 1.三人家庭：IP议题自定义。
- 2.三人为IP议题争执3-5分钟。



家庭系统动力评估

- 1.他们在吵什么？
- 2.用旧有的方式是否再也维持不了系统稳定了？
- 3.猜的出来旧有的处理方式是什么吗？
- 4.夫妻有婚姻的议题吗？
- 5.这个家庭有沟通吗？用什么方式沟通？
- 6.次系统间的界线如何？
- 7.三人间的权利评估。

第三章节

系统家庭治疗的技术



建立会谈关系

反映维持问题的
家庭互动

建立家长与IP
新的互动

确认/结案

joining

1. 欢迎
2. 开启
3. 循环问话/系统性问话
4. 同理尊重
5. 模仿

1. 归纳
2. 标记
3. 重新框视
4. 施压
5. 澄清
6. 反映互动
7. 循线

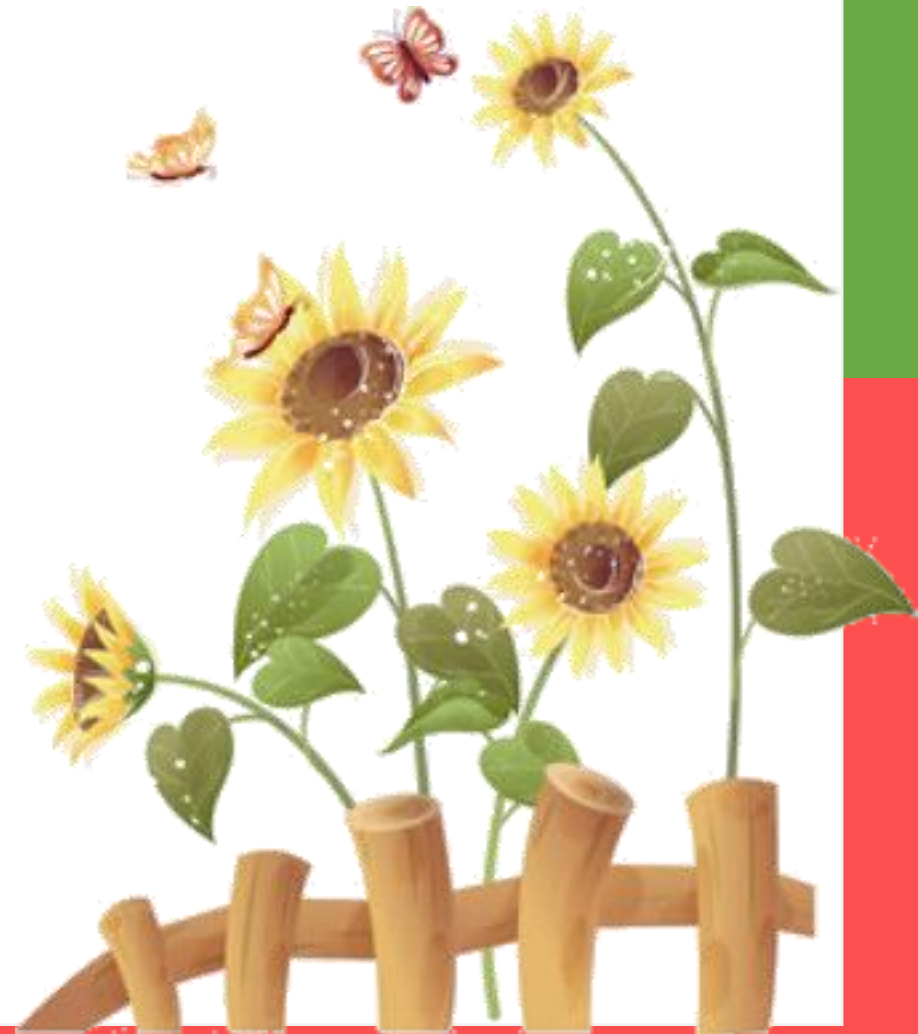
处遇/restructuring

1. 导引互动
2. 正向解读解/释
3. 促进直接/有效沟通
4. 建立新界线 /家规
5. 指派作业

新的互动模式
角色、家规、结构

技术1.欢迎/接待(greeting)

很高兴看到你们全家/父母能一起过来，表示你们全家人都很看重彼此。我是这里的咨询师，名字叫XXX。我们今天大约有60分钟的时间可以谈谈家里发生的事情。你们在此说的任何内容，都不会被泄漏出去。



技术2.开启(opening)

今天之所以请父母前来，主要是xx在学校与同学/朋友交往的一些事情，需要林先生林太太/爸爸妈妈的从旁协助，xx才能在学校过得更好。

(提升受邀/抗拒家长在会谈室的地位)



技术3.循环性发问技术

Ther.：林先生，能不能先告诉我，您认为这件事情最好的发展方向是？
(此一问题自然会启动家长的罪责机转；技术：倾听、接纳)

Ther.：林太太，您同意您先生所说？还是？

(林太太的罪责机转也随之发动；技术：倾听、接纳)

Ther.：小明，你认为此事最好的发展方向是？(技术：倾听、接纳或澄清)



系统性问话

这个议题如何影响你们的关系？	谁受影响最大？谁第二？谁最不受影响？	谁最在意这个问题？
你们每个人对此议题的贡献/影响是什么？	是什么事情/因素让此议题变严重/不严重？	如果不在场的家人在这，他们会说什么？
每个家人对这议题的看法是？	如果此事继续发展下去或更为严重，对每个人的未来影响是？	如果此事能变好，应该是要如何发展？
如果我问，IP值得欣赏之处为何？全家人会说什么？	谁通常会表示支持？	唱反调的通常是谁？

技术4. 归纳

1. 尽管每人对会谈的目标/期待不一致，归纳出「不为此事件破坏家庭关系」的会谈目的。

2. 坚持使用交互式的定义(interactive definition)

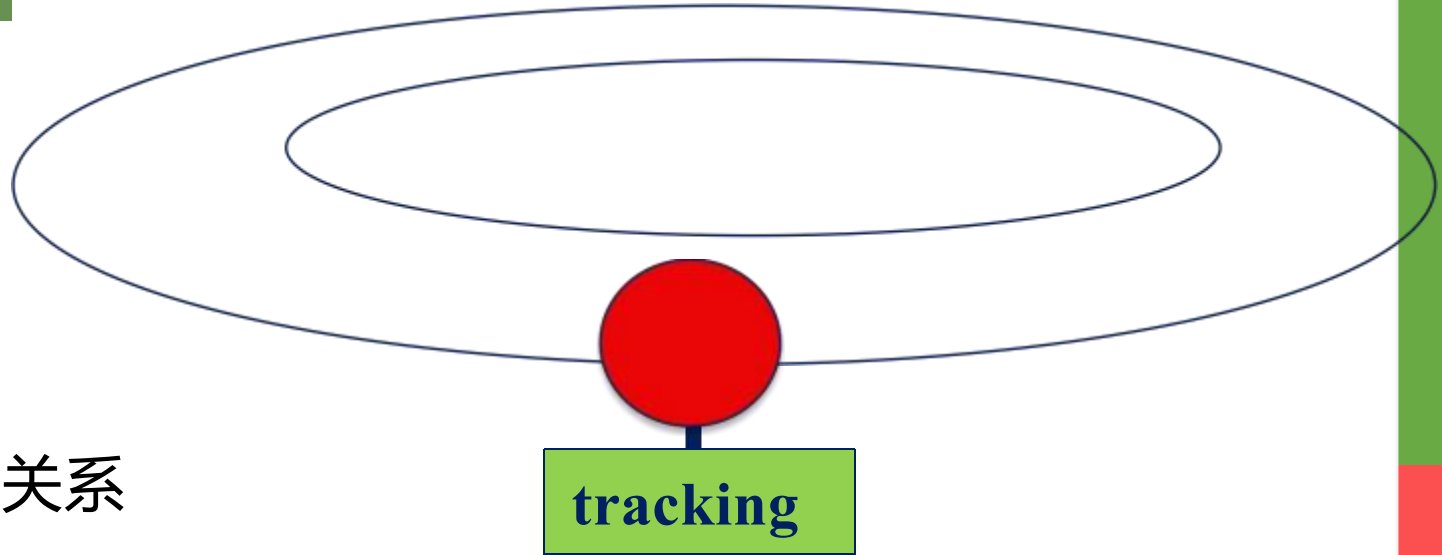
家庭陷在厌学事件笼罩的阴影中，他们肯定能在你的协助下描绘事件与心情。咨询师要能看到系统脉络中明确的交换行为以及家人思考、感受的模式(pattern)，观察并指出彼此如何维持症状(反映互动的技术)。



技术5. 循线

循线 (tracking)

- 顺应成员言谈内容
- 澄清问题、理解问题脉络
- 以共情技术建立更稳固之治疗关系
- 诱发更多更广之反应
- 发现系统脉络中明确的交换行为以及思考、感受的模式(pattern)
- 观察每一个家庭成员如何维持症状



技术6. 施压

- 1.重复主题：您心疼她被大家批评/责骂，但我看到您还继续加码？
- 2.重复同样互动模式：等下她顶嘴，你要叫她「出去」！
- 3.鼓励家人继续不愉悦的互动；「您怎么说好像都没用，再说一次」
- 4.改变家人位置、距离：「爸爸，和我换位置坐好吗」

施压是为了让来访者说得更多。



技术7. 重新框视

- 1.事情意义取决于我们的想法，改变我们想法的“框”，就能用不同的角度看待问题。
- 2.重新框视是家庭治疗师常使用的技巧，指以新的角度看待原有的认知、感受或假设，进而改变对比情境的解读。
- 3.重新框视不是霸道地去改变家人的情绪；而是提供新的理解，当理解的方式不同后，自会影响情绪、行为等。
- 4.最简单的说法就是：让我换个角度想。



例子：放在关系中的重新框视

- 这次会有这么大的争执，代表我们需要更多的时间来互相理解。
- 坚持继续这么无能为力，也是够坚强了。
- 继续这么唠叨你，表示没有放弃你。
- 追着二十年前未清的旧账，是余情未了。
- 死盯着你的作业，是唯一能坐在你身边的理由。
- 我是个失败者 → 你正在学习。
- 我被爸妈困在家里 → 他们用这种方式保护你。



技术8. 正向解读

咨询师解释观察到的家庭事件，并正向解读家庭成员所做的努力。

1. 置焦于家庭呈现之问题。
2. 正向解读可降低症状/事件之严重性。
3. 改变家庭成员对问题之情感。

此技术之目标乃在将工作区具体化，并呼应前面重新框视的成果。

1. 重新界定家庭成员行为模式，赋予其正向动机—维持家庭的平衡及凝聚力。
2. 正向解读的功能是使家庭能正面看待成员动机及行为，化解敌意并调整距离。
3. 标准句型「隐瞒爸妈是保护他们不要太受伤？」

重新框视 VS 正向解读

重新框视

将家庭互动或事件置于一个新的脉络，提供一个新的理解观点。

正向解读

对家庭行为的重新正向框视，透过此技术，IP病症被当成正向、善意的，因它维持了家庭系统的平衡，促进成员的凝聚力。将家庭互动的情境或事件做正向的归因。



**症状是有积极意义的，
系统是有力量的。**



感谢聆听

