

婚姻与家庭治疗简介

孟 馥

中国心理学会 注册心理督导师

同济大学心理健康教育与咨询中心 临床督导

同济大学附属东方医院临床心理科 主任医师

心理治疗预约电话：58822171

meng_fu@sina.com

现代心理治疗方法的整合

- 加强对无意识冲突的重视
- 认知模式的问题解决和修正
- 行为改变
- 增强情绪性
- 躯体知觉和放松
- 支持
- 系统改变

心理咨询与治疗领域

- 第一势力—精神动力学派
- 第二势力—行为主义学派
- 第三势力—人本主义学派
- 第四势力—家庭治疗学派

家庭治疗

- 家庭治疗的诞生是心理学界的一次革命
- 它既是一种新的治疗技术，更是一种思想、一种理念
- 是一个理解人类问题、了解行为、症状的发展以及解决之道的全新方法

一、关于家庭治疗

家庭治疗的定义

以家庭为治疗对象, 利用标签病人的症状行为观察、扰动家庭固有的结构、情感等级、行为模式, 以帮助家庭扩大沟通、建立有效的互动方式, 降低内部张力, 促进家庭功能

家庭治疗的基本思路

- 重视症状包含的意义
- 没有绝对的真理, 放弃对好与坏的评论
- 调整关系为主, 消除症状为辅
- 关注焦点放在家庭成员之间的互动模式上

家庭治疗的特点

- 针对家庭成员的沟通与互动关系，而不看重个人的问题行为
- 从家庭系统的角度去解释个人的症状与成员间关系
- 以家庭整个的改变来促使个人的改变

家庭治疗的突出特点

- 系统观、整体观
- 相对忽略症状，透过现象看本质，透过症状看关系
- 资源取向、阳性赋意
- 忽略找原因，重视变行动

家庭治疗的适应症

- 各种存在有精神或心理问题的家庭
- 亲子关系不良
- 青少年成长中的困惑
- 婚姻与情感冲突
- 家庭周期变化面对特殊问题
- 各种意外应激事件对家庭的挫折
- 其他

家庭治疗的一般治疗规则

- 签订治疗协定：取得家庭成员的认可
- 预备性会谈：绘制家谱图，了解来访背景和标签病人的治疗经历
- 治疗性会谈，布置家庭作业和确定回访日期，可兼有对成员的个别访谈
- 间隔短疗程：每周一次，每一次50-60分钟，共约4-6次或更长
- 收费标准

家庭治疗的流程

- 预备性访谈
- 首次访谈
- 后续访谈
- 结束治疗

治疗过程的把握

- 早期阶段

建立治疗关系、评估问题、确立方案

- 中期阶段

通过提问和讨论，在症状和家庭关系之间建立链接，并对问题模式进行调整

- 后期阶段

保持治疗关系，巩固和扩展新模式

二、家庭治疗的发展简史

发展历史

20世纪40年代家庭治疗开始萌发

50年代：从家庭研究到家庭治疗

60年代：实务上的突飞猛进

70年代：革新的技巧与自我检讨

80年代：成长、专业及新的认识论

90年代：整合与折中

21世纪开始广泛应用

家庭治疗发展大事记

- 1940年Bowlby首次开始尝试会见病人的家庭成员
- 1950年代儿童精神病学家Nathan Ackerman开始把治疗的重点转移到与家庭成员的互动关系。1958年开办了以他名字命名的研究所, 出版了有关家庭关系的诊断和治疗专业书《家庭生活的心理动力学》
- 1959年Don Jackson建立了世界上第一个家庭精神研究中心
- 1960年Ackerman 在纽约建立了家庭治疗中心, 61年出版了第一本家庭治疗杂志《家庭过程》

家庭治疗发展大事记

- 萨提亚在对精神分裂女孩工作过程中发现了家庭动力的影响，1951她首次家庭治疗
- 1965-1981年Salvador Minuchin 在费城儿童指导中心建立了结构派家庭治疗
- 1976年Jay Haley在华盛顿建立了家庭治疗研究所，发展了策略化家庭治疗
- 1967年Mara Selvini-Palazzoli等人在意大利的米兰建立家庭研究国际机构，形成了米兰小组，建立了家庭治疗模式中的系统式家庭治疗模式
- 80年代后家庭治疗领域通过国际化和职业化

家庭治疗发展大事记

家庭治疗在中国(上世纪90年代开始)

- 中德系统式家庭治疗：连续家庭治疗培训，每期为三年六次或两年四次，第五期即将完成
- 结构式家庭治疗：香港大学李维榕博士，举办每期三年六次或两年四次的连续培训，第五期进行中
- 加拿大的John Beman和Maria Gomori博士将萨提亚模式的专业培训带进中国

家庭治疗

- 1970年 美国婚姻与家庭治疗学会成立
- 1980年代 加拿大、英国、以色列、荷兰、意大利、澳洲、德国等其它一些地方都有家庭治疗的训练计划与专业委员会
- 1987年国际家庭治疗学会成立
- 2008年亚洲家庭治疗联盟成立
- 2009年中国心理学会临床心理咨询与心理治疗专委会家庭治疗学组成立

家庭治疗的发展趋势

- 家庭治疗领域通过国际化和职业化已经发展得非常强大
- 专业杂志已上升到80多种
- 仅美国就有数百个独立的机构
- 目前发展趋势：继续发展不同流派，同时趋向综合与创新

三、关于家庭的10个概念

1、家庭是什么？

- 家庭是一个和其所处的环境共同发展的一个**动力系统**
- 家庭受到外部环境、文化、社群和其他系统的影响，所有这些外部事件都有其调控的规则，并随时发生**变化**
- 在家庭内部，家庭关系也受到家庭成员的发展及其相互关系改变的影响，因此家庭在发展过程中，始终处于波动的状态，家庭必须对来自外部或内部的波动和改变作出**重新的适应和调整**

家庭-构成人类最重要的人际关系

家庭动力对人的直接影响 (Heru 2006)

- 人的心理发育
- 与他人的交流
- 情感互动
- 自尊
- 精神和一般健康状况的进程

家庭的功能需要

- 基本生理需求的供给（食物、避护所和衣服）
- 婚姻的发展
- 孩子的社会化
- 家庭发展中危机的解决（疾病、变化）
- 不仅家庭有一个既定的结构来表达家庭潜在的信念系统，它们也用以满足家庭必要的功能

关于家庭

人一生有两个家：

- 一个是自己出生、成长的家，也就是有父母照顾的家，叫原生家庭（family of origin）；
- 另一个是长大成人以后重新建造，你自己“当家”的家，叫做“再生家庭”（family of procreation）

2、家庭的结构

- 是指家人通常相处的互动模式，是家庭中一组无形的功能需求
- 这些重复出现的互动模式形成了家庭系统的基础，决定了家庭成员间的联结（何时、何处联结和跟谁联结）
- 互动模式规范、约束了家庭成员的行为（一般性的和特殊性的）

3、家庭的子系统

- 家庭由子系统组成（subsystem）：
个人次系统、夫妻次系统、亲子次系统、手足次系统、祖父母与孙次系统
- 决定于代际、性别、功能

4、家庭的界限（boundary）

- 子系统与子系统之间相互依赖、相互影响，但各自有自己的界限
- 家庭内界限的清晰度是评估家庭功能的一个有效变数
- 适当的家庭功能，次系统的界限应该是清楚的
- 界限模糊不清易导致各种家庭问题

5、家庭发展周期 (Family Life Cycle)

- 1、独立成人阶段 (0 -20岁)
- 2、新婚成家阶段 (21-25岁)
- 3、养育新人阶段 (26-30岁)
- 4、子女成长阶段 (31-44岁)
- 5、家庭空巢阶段 (45-60岁)
- 6、夕阳晚景阶段 (61-? 岁)

家庭生命周期	情绪发展转变-关键原则	发展过程带来的家庭变化
单身年轻人离家	接纳心理和经济上的责任	1、区分原生家庭的自我 2、发展亲密朋辈关系 3、在工作与经济上取得独立
结婚建立家庭: 一对新夫妻	为新的系统投入情感	1 建立婚姻系统 2、重新组织家庭和朋友的关系，以便接纳配偶
有婴儿的家庭	接纳新成员进入系统	1、调整婚姻系统，给孩子留出空间 2、增加了养育孩子、财务以及家务的任务 3、重组家庭关系，包括接纳父母亲和祖父母的角色
有青少年的家庭	增加家庭界限的灵活性以便允许孩子的独立和祖父母的身体虚弱	1、转变亲子关系，允许青少年在系统内自由出入 2、重新关注中年人的婚姻和职业发展 3、开始照顾老人
孩子离开	接受现存现实并进入家庭系统	1、重新认识作为二元的婚姻系统 2、发展成年人之间的关系 3、重组和公公、婆婆，岳父岳母以及孙子辈的关系
晚年家庭生活	接受改变的辈分、角色	1、面对心理失落保持自己、夫妻的功能和兴趣：寻求新的家庭和社会角色的选择 2、支持中年代际 3、给晚年的智慧和经验留出空间，在力所能及的范围内支持更老的长辈 处理失去配偶、兄弟姐妹和其它同辈人的伤痛，准备迎接死亡

6、家庭的适应与发展

family adaptation and development

家庭处在一个持续变化的过程，象所有生命的整体一样，有维持现状和进化两种功能，家庭具有弹性，以适应不同时期的各种内外变化

- **改变与平衡机制**：改变可以增强系统的生存与适应能力，平衡可以为成员提供稳定与安全的居所。不想改变是家庭的必然反应

- **互动因果的关系**：相互影响，互为因果

家庭问题的出现

- 家庭面临环境变化或发展挑战时，家庭必须适应成员的成长和改变，如果不能改变结构以顺应改变的环境就可能出问题
- 家庭中每一代的发展都会对一个和其它所有成员有影响
- 当个人出现心理症状的时候，我们要思考也许是整个家庭卡在某个发展阶段上了
- 症状的出现源自家庭没能很好适应外部的改变或其自身的发展和转折期（结婚、生孩子、离婚、搬家、成员死亡、疾病、各种灾难等）

7、家谱图（genogram）

- 源家庭工作起源于Bowen的理论
- 上世纪40-50年代系统家庭治疗专家Bowen在对家庭系统进行探索和研究的过程中，发展出来了用家谱图技术，对家庭表述的问题和历史进行评估和研究的方法
- 后来麦高狄（Mc Goldrick）等人将它进一步完善，使之实用化

家谱图技术

它是一种用图示的技巧，来表现家庭有关信息方法。在家庭治疗中，我们常常采用家庭中三代的关系系统的结构示意图，它也是很好的家庭关系路线图。

在了解家庭的现状，评价家庭的模式时，谱系图可以从生物、心理和社会几方面提供有用的信息。同时，治疗师也可以用它来建立良好的治疗关系、规划治疗方法、以及评价治疗的效果等。

除了家庭治疗以外，谱系图在家庭医学、社会工作和其他领域中，都有较广泛的应用

(McGoldrick, 1999)

家谱图的功能

- **描绘家庭的结构：**如了解该家庭的人口学资料，家庭中的关系与角色功能、关键的生活事件及其意义、家庭的历史（社会、经济、政治和婚丧史）等等。从而可以了解家庭的进程、目前的状态、规划治疗的重点
- **解释家庭模式：**如家庭的组成形式、家庭中孩子的位次及可能的功用等
- **揭示家庭中可能的三角联系等关系模式：**了解家庭中、家庭外和多代家庭之间的相互关系

家谱图的功能

- **评价家庭的功能：** 了解家庭中各成员的作用，家庭内关系的平衡，以及家庭对变化的情境调节时所具有的资源
- **规划治疗：** 画谱系图是一种阻抗较小的交流方式，可用来建立合作的医患关系。除了了解信息外，也可用来规划治疗，重新定义和改变家庭中某些观念。还可以作为一种工具，对家庭治疗的治疗过程和结果进行研究

8、原生家庭的影响

- 塑造人的个性，影响人格成长
 - 影响管理情绪的能力
 - 为个人成长后人际互动的模式定型
 - 不自觉地爱上某种特定类型的对象
-
- 原生家庭的三个影响：家中排行、成长背景、内在誓言

9、家庭关系

- 夫妻关系是家庭中的基本关系, 父母与孩子的关系是夫妻关系的继续和完成
- 在一般家庭中女人负责家庭内部的幸福, 男人负责家庭成员的安全、家庭的运作
- 男人或女人将他们原生家庭的价值观和习惯带入伴侣关系中, 这种价值和习惯有很大的差异
- 如果父母建立一个共同的系统, 让孩子有一种团结的感觉, 孩子会有安全感, 并愿意跟随, 如果父母中的一方控制了另一方的价值观, 孩子会自动地和被控制的那一方联合起来

家庭关系

- 父母相爱,孩子就会感到安全和自由;当家庭中孩子是孩子,父母是父母时,爱的运作比较好
- 当父母关系出现问题时,孩子会想办法分担父母的痛苦来表示关心,他们很难拒绝这个诱惑,会用父母最害怕的方式来生活—伤害自己;孩子会扮演父母的角色来给与父母,造成爱的颠倒,让痛苦继续下去
- 对原生家庭未解决的依附,是造成关系发生冲突或困难的重要原因

10、家庭中三种造成伤害的爱

- 一方父母被排除在孩子的心中（如接受母亲对父亲的恨），会使孩子感到不完整和空虚，或被恨捆绑着，跟父母纠缠
- 父母给与与孩子伤害的事：债务、疾病、道义或法律上的责任、经济负担、因不公正而带来的痛苦和自杀、个人成就所获得的任何特权
- 父母在他们的伴侣关系中无法得到满足，透过孩子来满足自己情感的需要，孩子必须象父母的父母给与，父母期待孩子的表现象成年的伙伴，家庭的角色和功能被颠倒，每个人都很痛苦

四、家庭治疗的理论基础

家庭治疗的理论基础一

系统论、控制论和信息论

三个核心观点:

- 1、总体大于部分之和:家庭是一个组织起来的整体, 家庭不仅是个人的相加而是一个关系网络. 如果要理解个体的行为, 只访谈他一个人而忽略他的家庭是不可理解的
- 2、操作行为受其作用结果的反馈性调节
(反馈圈feedback loop)
- 3、造成差异的差异就是信息

建构主义对家庭治疗的三个影响

- 所有真理都是社会建构的结果，治疗师有必要帮助来访者理解他们信念的来源
- 治疗师要引导来访者对他们的问题形成新的建构，问题便有可能显露出来
- 治疗应该是协作式的，在双方分享意见且相互尊重对方的观点的情形下，通过对话，新的现实便会得以显现

五、家庭治疗流派及其理论

六种被认可的家庭治疗理论构架

- 客体关系家族治疗
- 经验家族治疗
- 鲍文的家族治疗
- 结构家族治疗
- 策略性家族治疗
- 行为学派家族治疗

1、客体关系家族治疗

Object Relations Family Therapy

- 主张与某些客体(指另一个重要的人) 之间有满意关系的需求是生命的基本动力
- 人常常把童年的失落或者未实现的记忆(内射)带到现今和他人的人际关系中来寻求满足
- 在现今与他人人际关系的潜意识中,是以童年所形成的期待为基础的
- 治疗的目的是帮助家庭成员意识在原生家庭中尚未解决的客体关系,增加对家庭关系中阻碍个人发展和实践的病态连结的了解

2、经验家族治疗

Experiential Family Therapy

- 相信有困扰的家庭需要一种“成长经验”，来自于和治疗者之间的一种亲密关系的人际经验
- 借由治疗者的自我暴露和真实的自我，来帮助家人学习更坦白、更勇于表达他们的情感和需要，更善于用自己的潜力达到人际间的成长
- 治疗的目的是建立自尊和学习适当而开放地沟通

经验式模型的家庭治疗

主要的贡献者和领袖：

- Virginia Satir (维尼吉亚·萨提亚)
- Carl Whitaker (卡尔·惠特克)
- Walter Kempler (沃尔特·肯普勒尔)

治疗目标

- 成长和潜能的实现
- 感觉的分享
- 个人能动性和归属感的平衡及促进
- 治疗手段：心理剧、家庭雕塑、角色扮演等，治疗在会谈中进行

3、 Bowen家庭系统八大连锁理论

1、 自我分化

2、 情感三角

3、 核心家庭情绪

4、 家庭投射过程

5、 情绪截断

6、 多代传递过程

7、 手足位置

8、 社会情感过程

4、结构家族治疗

Structure Family Therapy

- 着重在家人是如何组织的，什么规则操控他们的沟通
- 注重家庭到规则、角色、合作与联合，子系统的界限
- 症状被视为是家庭冲突的解除者，能转移整个家庭的压力
- 挑战僵硬的家庭模式可以帮助家庭解冻

结构式家庭治疗三个重要构造

- **结构 (family structure)**
家庭成员互动的组织模式
- **子系统 (subsystem)**
基于代际性别和共同兴趣的不同, 家庭分化成不同的子系统
- **界限 (boundaries)**
个体子系统和整个家庭借助人际界限来调节相互接触的看不见的屏障

5、策略性家族治疗

Strategic Family Therapy

- 是一设计好奇的策略来消除不好行为
- 喜欢指派任务来使家庭改变那些使问题行为持续的系统，有时用间接的方法来迫使当事人放弃症状
- Palo Alto小组发展出一种不可行的问题“解决方法”，反而使“解决方法”本身变成问题，目的是改变不好的家庭互动形态
- 系统家族治疗是策略家族治疗的变体

6、行为学派家族治疗 Behavioral Family Therapy

- 主张在行为的增强物改变的情况下，适应不良或问题行为都将减轻或消除

7、其他家庭治疗的主要理论

- “双缚理论” (double-bind concept) (50年代)
- 婚姻分裂及偏斜 (50年代)
- 假性互惠 (pseudo-mutuality)
- 派遣理论 (Sterlin)

六、家庭治疗的主要技术

家庭治疗的主要技术

- 加入 (joining)
- 扰动
- 中立
- 假设
- 关系提问
- 资源取向与阳性赋义
- 家庭雕塑
- 好奇心
- 对情感的关注
- 家庭人际的边界
- 现场与活现
- 家庭作业

七、家庭治疗师的培训

家庭治疗师的培养与训练

- 美国婚姻与家庭治疗学会（AAMFT）
- AAMFT下设婚姻与家庭治疗教育评鉴委员会（COAMFTE）已经发展出一套标准用于评鉴和核准美国、加拿大地区所有婚姻与家庭治疗的硕士、博士与学位后临床训练等各级课程
- 训练课程多集中在硕士层级

家庭治疗师的培养与训练

- 目前提供家庭治疗训练的场所
 - 1、授予学位的家庭治疗课程
 - 2、私立家庭治疗训练机构
 - 3、大学附设的课程
- 大学的精神医学、心理学、社会工作学领域都将家族治疗作为研究的领域

婚姻家庭治疗的目标

- 创造快乐的婚姻和家庭生活
- 改善关系动力
- 处理现有的症状
- 教授关系技巧从而能处理未来出现的问题
- 鼓励人们投注时间和精力维系巩固婚姻和家庭生活