



# 结构式家庭治疗的技巧与运用



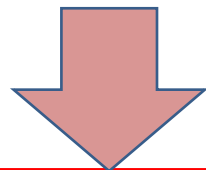
江门职业技术学院

韦海霞


# 一、 家庭治疗概述



## 家庭治疗含义



家庭治疗，以**整个家庭**作为治疗的单位，**着重**的焦点在家庭成员间的**互动关系和沟通的问题**，是处理人际关系系统的一种方法。



它超越了过去只关注个人内在的心理冲突、行为模式和人格特征的局限，把个人放在**家庭系统**中去了解并进行治疗。因而，家庭治疗其实是一种**系统治疗**。



## 个体咨询与治疗：

以**个人为问题**的重心，探讨来访者对目前生活及相关他人的想法及感受，家庭的状况及其人际关系等等。

- **个案的主诉为主**

# 结构派家庭治疗

通过与家庭会谈，观察个体与家人之间的关系。焦点不是个体心中的互动模式，而是可以**直接亲身体验到个体与家人的互动。**

**直接观察，亲身体验，活现**





## 二、 家庭治疗的基本概念

### 家庭结构

家庭结构通俗的讲就是一种家庭成员**相互影响、相互作用的常规**，是家庭里多年来形成的那些**一致的、重复出现的、长期存在的习惯和规律**。



# 家庭结构

- 在家庭成员之间反复互动的过程中形成
- 一旦形成，反过来影响互动
- Smith家的案例
- 例：妻子罗嗦→丈夫逃避→妻子更罗嗦→丈夫更逃避……
- 互动模式→规则→强化结构
- 如何发现家庭的结构？
- 通过观察家庭成员的互动，结构才会凸现出来
- 不断变化：随家庭的发展，也需要形成新的结构
- 如，第一个孩子出生后



## 子系统

- **家庭亚系统也称家庭次系统或子系统**，是由家庭中的个人、两人或更多一些人组成的家庭中的小团体。
- 家庭系统借由亚系统来分化与执行功能
- 由辈分、性别、兴趣或功能组成
  - **夫妻亚系统：**
  - **亲子亚系统：父子亚系统、母子亚系统**
  - **兄妹亚系统**
  - **个体本身也是一个亚系统**





## 夫妻子系统

- **夫妻子系统是由家庭里有婚姻关系的人组成的子系统。夫妻子系统是一个家庭的基础，是家庭系统中等级最高的子系统，这个子系统中的任何功能失调都必然影响到整个家庭，并使孩子成为替罪羊，无论父母何时发生冲突，孩子都被迫选择与一方形成联盟来反对另一方。**



## 夫妻子系统

- 为了相互适应，夫妻要建立好恰当的界限，以维护和加强夫妻子系统的功能。首先子系统内部的界限要适当，既不能松散：如夫妻俩始终保持一体化，没有各自独立的空间，没有各自的朋友；又不能僵化：如俩人很少时间共处，各睡各自的屋，各休各自的假，各花各自的钱。其次夫妻子系统外部界限也要恰当，以便和各自的原生家庭分开。



## 亲子子系统

- 亲子子系统是父母与孩子构成的关系联接，它是孩子成长的重要影响因素。因此，夫妻必须对孩子的抚养和教育方式，以及夫妻双方的相互支持进行协商，以达成一致并互相配合。
- 在孩子的成长过程中，不同的发展阶段，发展目标 and 任务也有所不同，父母的教养方式也必须随之做出相应的改变。婴儿最主要的是需要养育和保护。儿童需要指导和管教，青少年则需要独立和责任。



## 手足子系统

- 当家庭中第二个孩子出生时，孩子们的第一个同辈团体就形成了，他们组成了家庭中的手足子系统。兄弟姐妹关系是人际间存在最为持久的关系，甚至可延续到整个一生。
- 对孩子来讲，加入到手足子系统中，可以使他们获得与同辈交往的经验，发展出妥协、合作、竞争与相互支持的模式。他们会学习怎样去交朋友，怎样去建立联盟，怎样在屈服时保全脸面，以及怎样让自己被认可。



## 家庭界限

- 家庭里的界限，是指个体、子系统或系统同外部环境分开的无形的边界线，**是一种情感的屏障和距离。**
- 界限应为**清晰的、半渗透式的、松紧适度的**
- 家庭关系介于“疏离性”与“黏密性”中摆荡，**清晰的界限给了家庭里的每一位成员既有“我”的独立感，同时又有“我们”的归属感，过度偏颇都不好。**

# 家庭认同模式

个别感



归属感



疏离型

disengagement

(界限过于僵化)

清楚界限

纠缠型

(enmeshment)

(界限过于松散)



## 家庭界限

- **僵化的界限**则使家庭成员彼此间的人际距离很大，关系显得较为疏离。在僵化的家庭中，父母和孩子的世界是明显地相互独立的，两个子系统的成员都不愿意或都不能进入彼此的世界。由于父母与孩子在需要时不能改变或越过子系统的界限，虽然成员的独立性保持了，但彼此的感情交流通常很缺乏。**这种家庭成长的孩子可能比较独立，但代价是孤独，缺乏忠诚和归属感。**

## 家庭界限

- **松散的界限**由于过于模糊和不明确，因此很容易被其他人侵入，而使家庭成员过分地关心和陷入彼此的生活之中，常常导致相互缠结的困境。在缠结的子系统里，家庭成员虽然可以得到很大程度的相互支持，产生强烈的归属感，但却是以**牺牲每个成员的自我发展为代价的**。一个家庭成员无论发生什么事，整个家庭都会产生反应。





## 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、行为或情绪有着密切的相关性。如果系统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
- 互补并不意味人们会在关系中互相控制而只是表示他们互相影响



## 互补性

- 家庭的沟通模式是依赖各成员之间的不同，而互补不足
- 夫妇间一个追，一个走的关系模式
- 亲子之间父母过份努力，孩子过份被动的模式
- 功能过度与功能不足
- 支配与服从

### 三、 功能失调的家庭结构

A

**缠结型  
的家庭**

B

**疏离型  
的家庭**

C

**家庭等级  
错位**

## (一) 缠结型的家庭

- 在缠结的家庭里，各子系统之间的界限是模糊和松散的，家庭成员人际间的距离比较近，一旦家庭有事情，成员反应过快，彼此卷入过深，常常造成相互缠结，如过度依赖过度关心。



## 缠结型的家庭案例

- 一对结婚十年并有两个孩子的夫妻，因丈夫的早泄问题来咨询。
- 目前，他们是以一个联合型家庭的形式生活在一起。整个居住条件是租的一套不到80平米两房一厅的房子。这个大家庭一共住有12个人，10个成年人，2个孩子。其中包括：丈夫的父母、丈夫的姐姐和姐夫、夫妻及两个孩子、丈夫的妹妹及男朋友、丈夫的弟弟、丈夫的表妹。



## (二) 疏离型的家庭

在疏离型的家庭里，子系统之间是僵化的界限。家庭成员彼此间的人际距离较远，以至于成员需要帮助时，家庭不能及时、有效的提供支持。



## 疏离型的家庭案例

- 一个三口之家，女儿21岁，读大学二年级。三个月前，和女儿谈了三年多的男友提出分手，因为他和别的女孩好上了。女儿不能接受现实，心里非常痛苦，甚至想用死来解脱，父母和亲友怎么劝说也无效。看到女儿这样辛苦，父母也非常难受，无心工作，故来寻求心理咨询的帮助。



### (三) 家庭等级错位

- 在家庭的组织架构中，位于最高等级的应该是夫妻子系统。夫妻关系的强度和持久性对家庭的稳定性至关重要。然而在不少家庭里，由于未能设立好恰当的夫妻子系统界限，使外界的干扰变得很容易，尤其是被孩子的侵入。





# 四、治疗步骤与技巧



## （一）结构式家庭治疗的治疗程序

米纽钦在《家庭与家庭治疗》的书中，将结构式家庭治疗的治疗过程简单概括为：**治疗师以领导者的身份进入家庭，勾画出家庭潜在的结构，然后采取干预措施改变这一结构。**这个过程看似很简单，而且有一个清晰的计划，其实它又是极端复杂的，因为家庭的模式是变化无穷的。



## 1、进入家庭

- 这既是家庭治疗的开始，更是家庭治疗的基础。但是，这种进入不是指在物理空间意义上的进入，即治疗师本人与家庭坐在一起，**而是指治疗师的心灵或情感融入家庭，与家庭成员打成一片。**这个过程是治疗师通过适应家庭文化、情绪、生活方式和语言，**加入家庭并与他们建立融洽的治疗关系而完成的。**

## 进入家庭的技巧：加入

治疗师要了解来访的每个人的名字，与每个人都打招呼，鼓励他们参与交流，但是并不强求他们一定要做出相对的反应。可以允许某些成员沉默甚至阻抗。

在刚开始与家庭成员的问候，应该表达治疗师对家庭等级和组织的尊重，比如**治疗师可先让父母来介绍情况。**

## 进入家庭的技巧：加入

**对待儿童**应当用与他们自身特点相应的方式来招呼他们，尽可能用**简单**和**具体**的问题与他们交谈。

**对于青少年**，要避免客套和空洞的问题，要问些有新意的，如“你**最**不喜欢学校的什么？”最好不要问他们目前所面临的问题，因为这些问题之前已经被反复提及过多次，让他们很反感或难堪了。

## 进入家庭的技巧：加入

**模仿（Mimesis）**是一种加入技术。是指治疗师通过模仿一个家庭的举止、风格和情感形式，来加入家庭以巩固治疗师与家庭的治疗结盟的过程。

## 进入家庭的技巧：模仿

比如，在一个习惯于较慢反应速度的家庭里，治疗师也应该放慢自己的步调，采用与这个家庭一样的交流速度，以同家庭氛围保持一致。治疗师也可以模仿某一名家庭成员的行为来实现。如在一个有需要父母看护的小孩子的家庭中，治疗师可以脱下自己的外套，像孩子的父母亲一样，坐在孩子旁边逗着孩子玩。有时也可以讲述自己的一些经历，如“我也有一个处于青春期的孩子”、“我也有个这样的姑妈”等等，来增加与家庭亲密的感觉。



## 2. 评估家庭结构

- 评估与进入家庭的过程常常是相互重叠的。在这个过程中，治疗师通过关注家庭的组织结构和持续的互动模式来评估家庭，评估的**重点是家庭的等级、子系统的功能状态、可能存在的结盟和联盟、当前的界限品质状况**，如界限的渗透性、弹性和僵化性。



# 评估家庭结构的技巧： 活现

- ❖ 活现技术是治疗师通过积极地创造某种情境，使家庭成员把平时存在家庭里的失功能的交往模式，在治疗会谈中实际地表演出来，而不是仅仅用语言来描述它们的一种方式。
- ❖ 米纽钦一再告诫治疗师，不要轻信家庭告诉给治疗师的故事。一旦活现开始，治疗师会常常发现，许多自己之前所听到的有关家庭的描述，与现场所看到的完全不一样。

# 评估家庭结构的技巧： 活现

- ❖ 具体在治疗过程中运用活现技术，治疗师需要注意以下三个方面。
- ❖ 第一，治疗师事先要确定一个范围。
- ❖ 第二，治疗师导演活现过程。
- ❖ 第三，也是最重要的一步，就是治疗师必须指导家庭调整活现。

## 评估家庭结构的技巧：追踪

**追踪（Tracking）**，这种方法就是治疗师注意从家庭成员的交流中，收集有关的家庭生活符号如，生活主题、价值观、重要的家庭事件等。追踪一个家庭的特别主题也可以探索家庭的结构。



### 3. 打破旧的系统平衡

- 家庭治疗师为了使家庭的结构发生有益的改变，必须首先打破家庭系统中旧有的失调行为模式的平衡状态。这一过程具有高度的指导性。

# 打破旧系统平衡的技巧：强度

- ❖ 来到治疗师面前的家庭，往往已经形成了一些家庭自己固定的不良交往模式来应对他们的压力。治疗师想要改变这一模式则是一件不容易的事情。因此，治疗师就需要一些强有力的手段来帮助自己的工作，强度就是这么一种手段或技术。
- ❖ 强度就是治疗师在家庭系统的不同地方制造压力的技术。

# 打破旧系统平衡的技巧：强度

- ❖ **增加情感强度：**治疗师可以借用讲话时的语调、音量、节奏以及选择适当的词汇来提升情感的表达的强度。治疗师如果想要增加所说话的情感强度，就必须明白自己究竟想要表达什么。
- ❖ **比如，**面对一个30岁的男人仍不能过自己一个人的生活时，治疗师可以对他说：“我真的非常好奇，你的妈妈用了什么好的方式，让一个这么强壮的男人还不舍得离开她，能告诉我你妈妈的秘密武器吗？”

# 打破旧系统平衡的技巧：强度

- ❖ **对时间的强化**：即通过延长超过其惯常的反应时间也可以达到增加强度的效果。
- ❖ **对愤怒的管理就是一个最常见的例子**。比如，对于正在发脾气的孩子，如果父母不能按照自己的意愿，坚持足够长的时间而妥协，将维持了孩子发脾气的习惯。有一个4岁的小女孩在她姐姐离开房间时开始尖叫，她想同姐姐一起出去。她的叫声几乎让人无法忍受，她的父母准备妥协时，治疗师则坚持不让父母屈服，并希望让大家明白谁才是家庭里说话算数的人。

# 打破旧系统平衡的技巧：强度

- ❖ **重复主题**：这是另一种增加强度的方法，指治疗师在不同情境中重复同样的主题。
- ❖ 增加强度好像是过度挑斗，其实强度的目的并不是去欺负某些人，而是在他们想放弃前行的时候推动他们继续前进。要注意的是，治疗师千万不要帮家庭成员做他们自己能做的事情，因为这样做相当于是告诉家庭成员他们没有能力，从而妨碍他们发展出自己应有的能力。



## 4. 家庭的重新建构

- 这一阶段，治疗师的主要任务就是**帮助家庭重新建立支配家庭互动的系统**，以取代家庭中功能失效的交往模式。**重建包括改变家庭规则、明晰界限和重新结盟，改变支持某种不良行为的模式。**家庭治疗师的工作就是经常通过**重新框架**使每个成员意识到问题属于家庭，而不是属于个体。新的家庭功能互动形式必须取代旧的功能失调模式。并让家庭明白**必要的结构改变**是解决家庭问题的根本所在。

## 重构的技巧：设置界限

- ❖ 家庭里个体和子系统的界限过于模糊、松散或过于僵化，是导致家庭功能失调的主要原因之一。对此，结构式家庭治疗师常常会使用重新设置界限的治疗技术来进行干预，以增加家庭子系统之间的距离或者亲密密度。

## 重构的技巧：设置界限

- ❖ **在缠结型的家庭**，子系统之间的界限必须得到加强。因此，治疗师要有意识地增加界限的清晰程度，以增强个体的独立性。
- ❖ **对于疏离型的家庭**，结构式治疗师的干预是挑战对冲突的回避，减少迂回式的沟通，并帮助疏离的家庭成员增加相互接触。

## 重构的技巧：重新框架

- ❖ 重新框架是一种将某一现实问题放到一个新的情境中的治疗策略。在这一过程中，事实本身并没有改变，但放在新的背景里重新解读，其原有的意义会发生改变，从而产生新的观点和感受。也可以简单地说重新框架就是对发生的事件重新贴标签。
- ❖ 在结构式家庭治疗过程中，重新框架的目的就是把消极行为赋予积极的意义。

## 重构的技巧：重新框架

例如，当一个家庭成员在**沉默不语**时，我们可以解读为他可能正在**深思熟虑**；一个经常被指责为**唠叨**的母亲可以重新理解为，她是一个**充满好奇心并特别关心他人**的人。

## 重构的技巧：重新框架

家庭对自己的问题常常有一个较狭隘的定义，容易把过错都归结到某个成员身上。

例如，在一个高中女孩子因怕胖不愿正常进食的案例中，治疗师将厌食症这个病理性的标签，重新命名为是孩子对父母的不服从以及她父母的不称职。这样也就把孩子个人的问题改变为家庭人际关系的问题。从而迫使父母重新考虑他们以前认为是孩子有病，不是他们的责任的观点。

## 重构的技巧：非语言干预

结构式家庭治疗的特点是**非常行为化的**，因此，在其发展形成过程中逐渐发明了不少非言语的干预技巧。这一方面避免了治疗师单纯说教的空洞，另一方面也使治疗过程**充满了活力和趣味**，让家庭成员在轻松中获得领悟，以察觉到他们的习惯性行为背后存在的问题。

## 重构的技巧：非语言干预

**空间距离**是常作为情绪亲近程度的标志。因此，家庭成员在治疗室的位置距离，往往反应了家庭成员之间关系亲密度。治疗师可通过重新安排成员的位置，使家庭产生新的感受和领悟。调整距离具有多种功用，可根据治疗的具体情境和需要，用于治疗阶段各个时期。



## 重构的技巧：非语言干预

调整距离还可以有活现功能，有时距离也可以是设置界限的有效方式。调整家庭成员之间的距离，是一种很简单明了的干预技巧，让人容易领会。而且，通过家庭成员搬动自己的椅子来产生变化，这本身就是一个非言语干预，使他们明白家庭的改变是取决于每一个成员自己行动的努力。

## 重构的技巧：非语言干预

**比高矮**也是一种较常用的非言语干预技巧，其操作简便、生动灵活，特别适用于**父母与青春期孩子的冲突过程中**。由于处在青春期的孩子，在各方面的发育都是突飞猛进。尤其是进入21世纪以来，父母自己当孩子的个人经验已经很难适用于当今孩子成长的实际情况。所以到了**青春期，冲突和对抗也就成了家庭的主旋律**。

## 重构的技巧：非语言干预

治疗师常常会让**孩子站起来和自己的父母们比比身高**。通过这一过程，父母望着和自己差不多高或高于自己的孩子时，常常会容易领悟到自己是该改变与孩子相处的方式；同时，孩子也会产生自己的成人意识，而改变过去那种简单对抗的方式，学会用更加成熟的方式与父母相处。

## 重构的技巧：非语言干预

在有**不服从管理**的幼童时，治疗师也可以用自己的两臂抱着孩子，任凭孩子使出浑身解数，也不让孩子得逞，直到他们筋疲力尽为止。使用这个技巧的目的，就是让孩子身边的成人尤其是父母认识到，所谓不服管的孩子其实并没有什么能力的。**主要是父母们没有用尽或用好他们的力量而已。**

# 案例分享一

**妻子30岁，患有产后抑郁，生育有一女婴，3岁；丈夫35岁，银行工作，大学毕业，不是很晚回家，白天主要是由60岁的奶奶帮忙照顾孩子，奶奶住在附近。**

## 案例分享二

小学三年级的小男生说话声音特别小，没办法表达自己，有一位双胞胎姐姐，父母工作很忙，平时主要是奶奶照顾。

**THANK YOU**

