

家庭治疗的圣经辅导评析

by 小白老师

2022.1.15

家庭治疗与其他心理治疗的区别

有许多心理学家将家庭治疗视为心理咨询和治疗的“第四波浪潮”。认为家庭治疗将心理咨询和治疗从只是探索个体心理的，“地质学”般的方法中抽离了出来。但这并不是说家庭治疗不再探讨个体的心理，而是将其放在关系的层面上进行理解：家庭治疗不仅仅是一种新的治疗技术，它更是一种理解人类行为的全新方法——**人类的行为根本上是由社会环境塑造的**。家庭治疗要改变的**不是某个个体，而是整个家庭**，因此，改变就可以维持，因为每个家庭成员都得到了改变。

科里谭晨. 心理咨询与治疗的理论及实践[M]. 中国轻工业出版社, 2010, 394.

迈克尔·尼克尔斯. 家庭治疗：概念与方法（第11版）[M]. 北师大出版社, 2018, 5.



不得不说，家庭治疗的出现，是许多治疗模式整合和优化的结果。

前有弗洛伊德及罗杰斯等一众聚焦于个体心理的心理学家，后有团体动力、儿童指导运动及婚姻辅导的铺垫，家庭治疗可以说是集众家之所长。

将个体心理既放在纵向的个体心理发展的角度上，也放在了横向的社会家庭关系的维度上进行考量。因而，比起其之前的心理咨询及治疗的取向而言，家庭治疗有其过人之处。

罪、人与神的关系

人类的行为根本上是由社会环境塑造的？

环境、家庭、他人等外在的因素

个人的特质、他的“心”如何和外界互动

Reductionism

还原论

圣经当中也重视“家庭”对个体的影响

无疑，家庭是圣经非常重视的一个概念，我们从圣经中可以看到许多有关家庭、婚姻关系、家庭教养方式、亲子关系等方面的真理和教导。甚至我们也可以从这一类的教导中，找到一些隐藏着的，可能的“因果关系”，比如——

“杖打和责备能加增智慧，放纵的儿子使母亲羞愧”（箴29:15）

这里，圣经强调了正确和错误的教养方式可能会导致儿女成长之后的某种特征，也可能影响父母对子女的态度和观念。

圣经当中也重视“家庭”对个体的影响

圣经不单强调我们个人的家庭，也强调我们藉着耶稣基督被接纳为神的儿女而组成的属神的家庭这一概念。因此，站在圣经辅导的角度，我们并不否认家庭和包含在家庭这个概念之内的一系列关系和互动的重要性。但与此同时，我们也并不把家庭视为一切问题的根源，也不将有关家庭内部的调整视为最终的救法。

家庭，是众多可能直接导致个体心理问题原因中的一个，而罪则是这一切问题背后的，间接却根本的原因。在罪介入前，就人类本身的家庭而言，亚当和夏娃在上帝的眼中为“甚好”（创1:31），这并不只是指他们各自作为上帝的被造物是“甚好”的，也包括他们之间的关系和互动。而这样的“甚好”在罪介入之后，则丢失了。不单人与神的关系受到了影响，人与人的关系也开始变质和腐朽。那刚刚还在“甚好”的关系中夸夏娃是他“骨中的骨和肉中的肉”的亚当，转眼间就在罪里指责是夏娃引诱他吃了禁果（创3:12）。家庭关系，以及从此延伸出去的人类关系都遭到了破坏。但如果抛开伊甸园悲剧中的“罪”的成分，人类第一场谋杀案（亚当和夏娃的大儿子该隐杀死了二儿子亚伯）就会全部归因于家庭了，有人可能会说是亚当和夏娃的关系出现了缝隙，不再合一，彼此抱怨才导致了两个儿子反目成仇，酿成血案。而这样的结论在基督徒的眼中则是多么的荒谬和无知啊！因此，忽略罪的大概念而只谈家庭在个体心理问题上的作用，是“一叶障目不见泰山”了。

事实上，个人不是家庭或任何人类关系的产物，家庭当中的每个个体都是在与上帝先有互动的情况下，才与他人互动的。就如同Pannenberg所言，“在基督教的观点中，每个人是由他和神的直接关系所构成的。因此，基督徒眼中的个人，不能被视为彻底依赖于社会环境。”因而，个体的心理问题或许会在家庭、婚姻、亲子等各样的关系中得到表达，但究其根本，还是在于人与神之间的互动。上文所述的“罪”，也是人与神互动中的一个不可规避的主题。而在认识和接受福音之后，人与神的互动则会更加的丰富，深刻而每一种人与神的互动都会体现在家庭、婚姻、亲子、社交等众多的层面上。换言之，单从社会脉络下的水平关系来认识个人特质、而没有垂直向度的认识是不充分的。而只有“个体心理”这一垂直的向度，而缺乏“个体与神的关系”这一垂直的向度是不深刻的。

Pannenberg W. Christianity, Marxism, and liberation theology[J]. Christian scholar's review, 1989, 18(3): 215-215.

Jones S L, Butman R E. Modern psychotherapies: A comprehensive Christian appraisal[M]. InterVarsity Press, 2011., 428.

改变家庭就能改变个体？

家庭治疗是如何尝试改变家庭的？

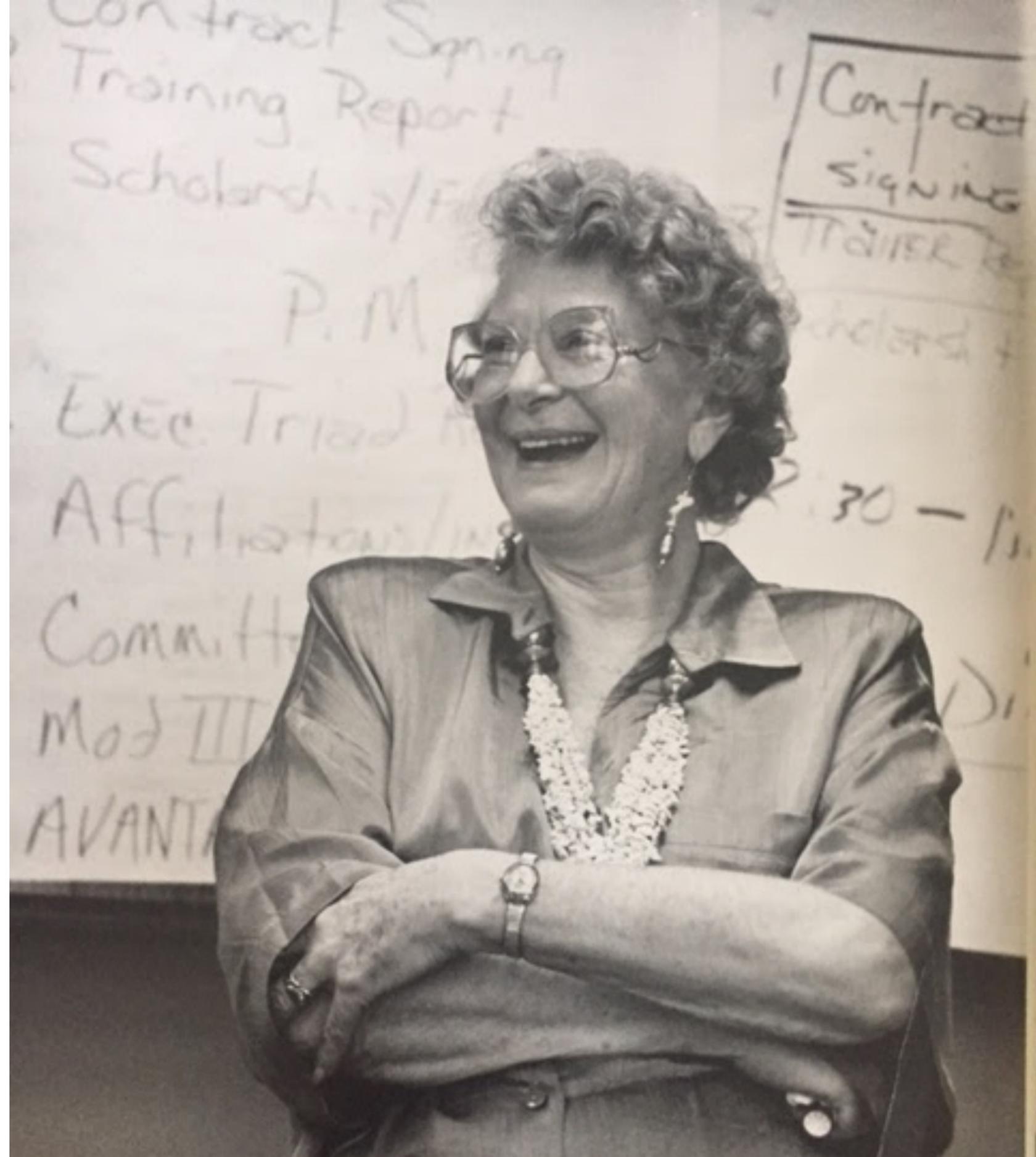
家庭治疗认为，改变家庭就能改变个体，并且借由家庭的改变而带来的个体的改变才是持久且稳固的。经典的家庭治疗模型试图从这几个角度进行改变——家庭的结构和策略（结构-策略家庭治疗）；联合家庭治疗（萨提亚家庭治疗模型）；多代际家庭治疗（默里·鲍恩）。具体而言，结构-策略家庭治疗是要寻求家庭结构上的改变，即通过改变家庭的互动规则，建立更加健康的界限来改变家庭的结构。我们时常听到的“加入、边界设置、打破平衡、重构、引导、悖论干预和活现”等名词就是这一治疗模式当中的技术。萨提亚所提出的“联合家庭治疗”具有非常大的影响力，这是一种强调人际沟通和情绪体验的模型。她主要通过雕塑和家庭重构来将家庭的互动模式带到此时此刻的治疗之中。她注重治疗关系。可以说“一致性”（或真情一致，congruence）是萨提亚家庭治疗的核心概念，即帮助家庭成员真情实感地沟通，使每个个体都能接触到自己内在的部分，成为完整的自己，然后再与他人分享自己。而多代际家庭治疗则通过原生家庭分析（家谱图），三角关系讨论等方法帮助个体对自己的原生家庭有更深刻的理解，进而对自己有更加深刻的理解。

萨提亚家庭治疗

Virginia Satir (26 June 1916 – 10 September 1988)

维琴尼亚·萨提尔是一名来自美国的家族治疗工作者，她原先是一名教师、社会工作者，后开创并发展了属于自己的萨提尔模式，并运用于家族治疗中。她相信，不论外在条件如何，在这个世界上，没有人是无法做出改变的。她也相信，人类可以实现其所想要实现的，可以更正向、更有效率地运用自己。

—— Wikipedia



人性本善

“人本主义”家庭治疗

家庭治疗师的工作就是营造合适的机会和给予引导与鼓励，让家庭成员可以经验到新的学习，让受助者可以跨越成长中的障碍，继续发展其潜能。

“沟通”

自尊

家庭规则

家庭沟通
模式

不爱自己的人很难去爱别人；不关照自己的人也无法真正体察别人

“表里一致”地沟通

“表里不一”的沟通：
讨好、指责、超理性、打岔.....



指责



讨好



超理智



打岔



五种自由

自由地去看和听存在于这里的一切，

而不是那些应该存在、过去存在或是将要存在的；

自由地去表达你的感受和想法，

而不是表达那些你应该表达的；

自由地去感受你所感受到的，

而不是感受那些你应该感受的；

自由地去要求你想要的，

而不是永远等待许可；

自由地代表自己去冒险，

而不是仅仅选择“安全”和不捣乱。

治疗理念

注重滋养，而非强迫

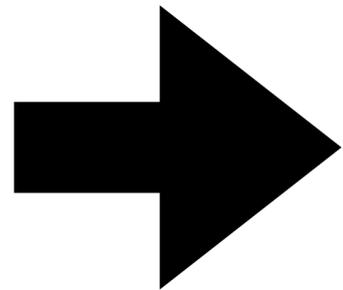
注重家人的成长而非解决问题

注重过程而非内容

治疗就是教育

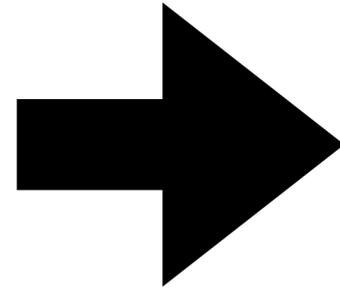
注重让家庭获得新的经验，而非消除旧经验

治疗过程



第一阶段：接触期

获得当事人家庭的信任；
观察当事人家庭的互动方式
对当事人家庭回馈

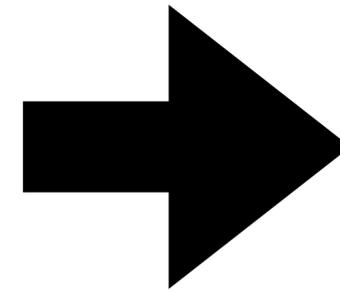


第二阶段：蜕变期

运用各种技巧，帮助当事人
家庭改变原来的互动方式，
增加解决问题的能力

觉醒、接受、经验（改变）

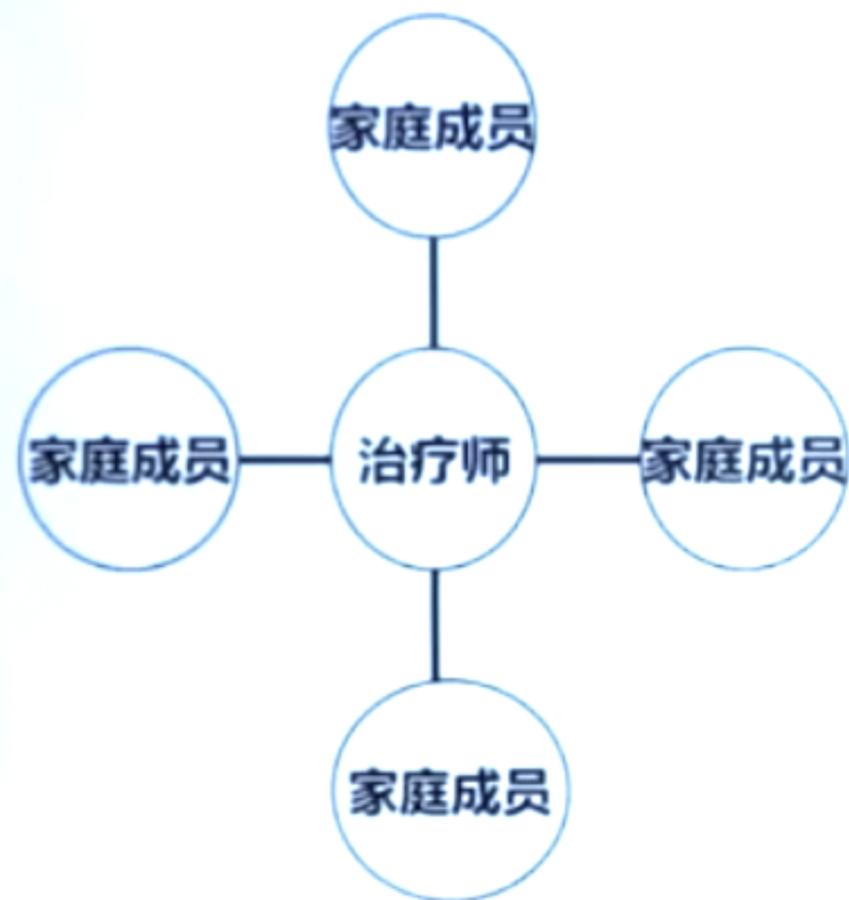
“家庭雕塑”、“家庭重塑”
“自我环”、“面貌舞会”



第三阶段：巩固期

巩固家庭已获得的改变
整合治疗经验
预备可能遇到的新挑战

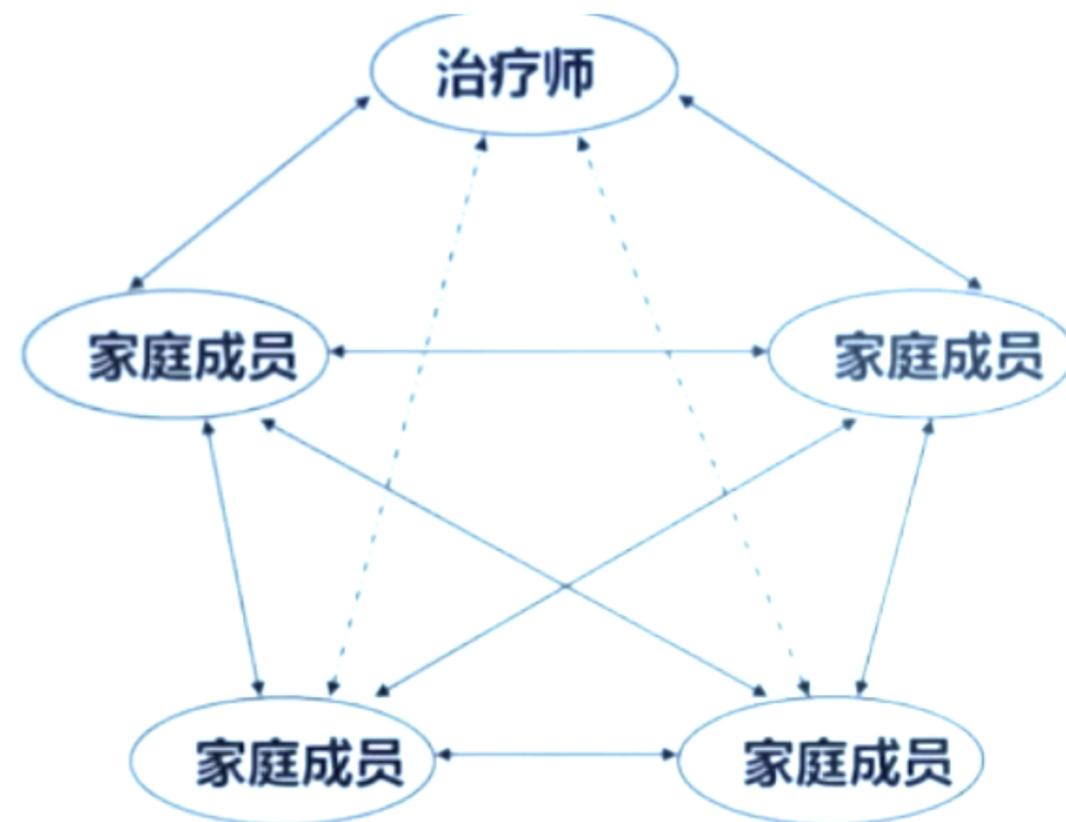
治疗师的角色



连接者角色



中介者角色



支持者角色

如何评述？

我们可以看出——家庭治疗的主要内容和方法都是围绕着家庭内部的互动模式、关系、代际影响等主题展开的。所有这些试图通过在家庭身上“动刀”而带来个体改变的方法都忽略了个体与上帝之间的互动、忽略了真理的指导和圣灵大能的介入和运行，也忽略了教会作为信徒属灵的家角色和作用。如只是通过改变家庭内部的结构，规则，和界限，是否就能带来个体“灵魂体”全人的改变呢？再如，一家人开始“表里一致”地对话，是否就能解决由罪所带来的自私、骄傲、苦毒和不饶恕呢？还有，通过家谱图完全了解三代以内亲属的各种信息，是否就能让一个人对“我”有更加深刻的理解吗？最后，所有家庭治疗的目的和终点是什么？只是每个在家庭中的个体都能更加真实地成为“自己”吗？我想，从圣经辅导的角度来看，家庭治疗的方法更像是在“刻意且毫无目的地营造一种或和谐温馨或凑合平稳的家庭氛围”。因为如果家庭存在的意义不能超越于家庭成员本身和家庭这一主体，那么家庭之中以自我利益为取向的个体就仍会兴起波澜。因维系家庭系统的平稳就需要“舍己”，而没有被福音所浸透了的家庭何谈“舍己”？

如何评述？

家庭治疗的内容可以从以下几个角度运用到圣经辅导的实践中——

- 首先，要重视家庭对个体所产生的影响，不仅是原生和核心家庭，也包括对代际之间的影响要有所了解；
- 其次，避免错误的“归因”，即无限放大家庭对个体所产生的影响，认为一切的问题都是由家庭产生的，要鼓励被辅导者看到自己在家庭中所扮演的角色，以及从罪这一大环境来看家庭中的每个个体及个体间的互动；
- 再次，要认识到，真正的改变一定是从认识和接受福音开始的，没有触及根基的，形式上的改变无法带来持久永恒的果效。在没有修正个体的“核心关系”，即个体与上帝的关系的基础上，去调整家庭成员的互动模式，角色，界限等方面无疑是不足的；
- 最后，家庭事工可以成为传福音的媒介，因国内目前非常强调家庭教育（甚至已经立法强调此方面的工作），教会应在这个主题上开展各样的事工，迎合时代的需求，也可借此机会，使人认识福音。

推荐阅读：

你生活在家庭伤害的阴影中吗？

<https://www.cclifefl.org/View/Article/965>

从基督徒角度看「沙维雅」的「家族治疗」

http://www.chinesechristiandiscernment.net/psychologists/S_Satir_Virginia.htm