

儿童心理治疗中父母角色的作用*

陈一心 盛晓春 易春丽 杜亚松 汤震宇

编者按:为促进和推动我国心理治疗与心理咨询事业的健康发展,我刊于2001年开始应广大读者的要求,推出了与心理治疗及心理咨询相关问题的讨论专栏,专栏的目的在于讨论和澄清有关心理治疗与心理咨询专业工作中的一些基本问题,重点问题和疑难问题,以达到"百家争鸣"和普及与提高之目的。今年本专栏将继续对有关问题进行讨论。希望国内外同行继续支持和关注本专栏的讨论,踊跃来稿,发表自己的意见和看法;也希望大家将自己认为重要的、值得讨论的问题告诉我们。我们将分期、分批整理和筛选大家的意见予以刊登,或在必要时分别邀请不同心理治疗学派的专家、学者发表意见。来信请寄本刊(100083北京市海淀区花园北路51号北京大学精神卫生研究所,中国心理卫生杂志)。请在来稿中写明作者的工作单位、职业,以及通讯地址、联系电话和电子邮箱地址。

在儿童心理问题的治疗过程中,家长究竟扮演什么样的角色?又会有哪些作用?或许从不同的角度和不同的心理治疗流派出发,会有不同的观点。本文将就这一问题进行讨论。

一、父母与儿童心理问题及心理治疗的关系

盛晓春(武汉精神卫生中心)

以系统式(家庭)治疗理论为背景,这一问题可从以下三方面讨论。

1、环境因素在儿童心理问题发生、发展和转归方面的意义

系统式家庭治疗师对于的心理问题的理解是:个体心理问题的发生、发展和转归,除了与个体本身有关以外,更重要的是与系统自身的游戏规则、系统中各成员之间的相互关系和互动方式有关。比如:儿童或青少年的逃学、网络成瘾,自然与儿童自身的生物学属性、个性特征和其它心理学属性有关,但家庭、学校等环境因素在其中常常也起到不可忽视的作用。在儿童和青少年的心理发育完成之前,家庭和社会应该对此负起责任。因此,在对这类问题的治疗过程中,不能不考虑到这些环境因素的作用。

2、家庭在儿童心理问题中的作用

家庭是儿童的第一所学校。良好的家庭氛围对于儿童和青少年的心理健康具有积极的推动作用。反之,不良的家庭

氛围,比如不民主、不开放、缺乏理解和合作、缺乏顺时应变的能力等等,会给儿童和青少年的心理发育造成潜在或明显的影响。系统式家庭治疗师认为:儿童和青少年的绝大多数心理问题的产生,或多或少是因为他们的家庭内部出现了这样或那样的问题之后,在他们自己寻求解决问题的种种尝试无效之后发展出的力图寻求保持家庭平衡、缓解家庭矛盾的解决办法。只是这类办法的代价是牺牲了自己的心理健康。因此,如果忽略家庭,就很难设想儿童和青少年的心理问题会有很好的或彻底的解决。

3、家长在儿童心理治疗中的作用

家长是孩子的第一任老师。家长的世界观、方法论和言行举止对儿童和青少年个性和行为方式的形成具有举足轻重的作用。治疗师与治疗对象接触的时间毕竟是有限的;更多的时候,孩子还是要由自己的父母养育和教育。高效的治疗常常应该是帮助其父母达成一些变化,进而通过家长的转变来实现孩子的转变。实际上,很多时候,如果家长发生了变化,家庭氛围改善了,作为"求救信号"或"解决问题的尝试",孩子的心理症状也就会随之消退,因为它们失去了继续存在的意义。正所谓"皮之不存,毛将焉附"。

综上所述,在儿童和青少年的心理

治疗过程中,家长的作用不容忽视,应该被纳入到治疗过程中来。

杜亚松 汤震宇(上海市心理咨询中心)

以行为治疗理论为背景,应该从以下几个方面来观察家庭、父母亲的行为。

行为主义的基本观点是一切行为(除了基因决定的)都是可以观察、测量和控制的,行为是与环境(人、事、物)相互作用的结果。那么,在治疗的过程中如何把握家庭成员的行为与他们的家庭关系呢?又如何通过家庭关系再进一步进行治疗呢?

1、儿童的不良行为是通过观察习得的

父母的行为对儿童有很重要的影响,这一点是有理论依据的。早在1940年,班杜拉(Bandura)就提出了社会学习理论,其基本论点是儿童经过观察他人所表现出来的行为来学习并成为自己的行为。

班杜拉做过一个著名的实验,他给儿童观看成人玩金属玩具和充气塑料娃娃的不同情况,观察儿童所发生的行为过程。首先把作为被试的儿童分为两组,一组儿童观看的内容是:成人们装配金属玩具后一分钟后,开始用拳头打塑料娃娃,坐在娃娃身上,用木槌捶他,用脚踢它,同时嘴里喊着"打倒它"。另一组儿童观察到的则是:成人安静的坐着摆

* 本专栏作者排名不分先后 本期专栏稿由陈一心整理

弄金属玩具,根本不去碰充气的塑料娃娃。结果发现,那些观看到成人有侵犯性行为的儿童,都表现出较强的侵犯性行为,而目睹成人安静的坐着摆弄金属玩具的儿童很少表现出对娃娃有侵犯性行为。由此可见,儿童所观察到的行为对他们自己的行为也发生了影响,儿童常常按照所观察到的行为来行事。

要纠正孩子的不良行为,有必要对父母的某些不良行为先进行或者同时进行纠正,这样才有利于从根本上改变孩子的行为。如果孩子单方面有所改变,而父母没有改变的话,很难保证孩子的好行为回家后能持续多久。例如,当遇到孩子有问题了,有些父母只会挥拳头、指责、批评,这样的孩子在学校与同学打架吵骂也就不足为奇了。如果能通过治疗改变父母的行为方式,那么孩子也会学习到面对问题的其他处理方式。

家庭治疗的关键是让父母亲在治疗的过程中首先认识到孩子行为问题的基本特征,它的基本来源是在哪里。其次是治疗师给父母亲做出或给出规范行为,让父母亲从中理解到规范行为的意义,并且从中学学习该行为。

2、孩子的行为是由父母塑造出来的

身教可以告诉孩子怎么做,言教是告诉孩子为何这样做;身教是让孩子知其然,言教是让孩子知其所以然。班杜拉等发现观看到打人者受到奖赏和没有受到奖赏也没有受到惩罚的两组幼儿,同样都模仿了短片中的成年人,向吹气不倒翁拳打脚踢。但观看到打人者受到惩罚和责骂的那组幼儿却没有表现出攻击行为。后来研究者进入房间告诉幼儿:"凡能模仿短片中那个打人者行为的,都可得到果汁和其他礼物"。于是观看过短片中打人者被惩罚的那组也模仿了攻击性行为。这个实验的结论是:幼儿可以从观察别人的行为中学习模仿,而模仿行为又可以通过奖赏和惩罚来强化。这里有两个因素,一是直接观察学习,二是效果取决于后期的强化作用。具体而言,行为与强化间的时间间隔,连续强化的方案如何设计,强化的次数等,这些都会直接影响到孩子的行为。

换言之,孩子的行为更多的可能是跟着父母的指挥棒走的。孩子做对时,父

母给与及时的表扬和奖励,孩子良好的行为就会增加;孩子做错时,父母给与及时的批评和惩罚,孩子不良的行为就会逐渐减少。但是现在很多父母的指挥棒不会指挥,要么就整天笑脸相迎,要么整日抱怨不断,使孩子或太随心所欲,或不知所措情绪低落。所以,给儿童做心理治疗也是教育父母如何使用指挥棒的过程。

3、孩子的应对方式受父母关系的影响

孩子的应对方式会直接从父母之间的作用方式那里习得。父母冲突对子女有创伤性的影响,父母冲突会使孩子的心理机能恶化,在以后的生活中易出现心理病理状态。有严重家庭冲突但没有离婚的家庭,其不良影响在父母离异之上,与离异家庭的子女相比,在冲突多的家庭中成长的孩子表现出更大的攻击性,出现的行为问题更多。

父母的相互依赖性代表父母情感上的相互吸引。父母之间相互依赖性越高,他们出现冲突的可能性越小,父母关系就较和睦。相互依赖性高的父母往往能进行良好的沟通,能用双方都较满意的态度和方式来对待子女。父母的相互依赖会使孩子产生一种安全感和稳定感,在这样家庭成长的孩子往往较热情,乐于助人。父母相互依赖性低,沟通能力差,会使孩子感到家庭冷漠,有逃避家庭的欲望和行为,或使子女形成抑郁的情绪,或使子女形成强烈的攻击性行为。由此可见,在某种情况下,对儿童的心理治疗就是对父母关系的治疗,那么父母在治疗中的重要性就可想而知了。

易春丽(北京大学心理系)

我曾经接受过 Bowen 系统家庭治疗和结构家庭治疗的培训,其中系统的观点对我影响更为深刻。我从想以下几个方面探讨父母在心理治疗中的作用:

1、儿童的问题往往反映的是家庭的问题,特别是父母的问题

Bowen 系统家庭理论认为当一个孩子出现心理问题时,往往预示着整个家庭出现了问题。例如在对某个家庭的访谈中发现妈妈对孩子是极为不满的,妈妈小的时候她的父母就不喜欢她,她觉得她儿子现在越来越象她小的时候,她

担心她儿子和她小的时候是一样的,因此她非常严厉地管教她的儿子,矫正他的行为。同时她现在是在一个家族企业里工作,她是家族中最不成功的那个人,她担心她的儿子会和她一样。她把自己的伤痛传递给了她的儿子,她的教养行为是严重僵化的,这可能是她的儿子产生严重的神经性斑秃的原因。

Bowen 理论认为一个问题家庭会处于慢性的焦虑状态中,而这种慢性焦虑是具有破坏性的,因为人们变得越焦虑,他们对他人的反应就越不具有建设性。每个人都试图缓解他自己的痛苦,与此同时就会增加他人的痛苦(Kerr,1988)。这个案例中的妈妈事实上才是家庭中最为焦虑的人,那么仅仅关注孩子行为障碍将无助于问题的解决。只有打破家庭中这种慢性焦虑的恶性循环,往往是父母的问题得到解决,治疗才可能产生实质性的影响。

2、父母成为好的客体会加速治疗的过程,促进个体的分化

在精神分析理论中认为个体治疗时治疗师成为好的客体,通过和这个客体的交往来访者学会成长。而在家庭治疗中如果治疗师能使父母自己变成好的客体,则治疗效果更为明显,这也是为什么家庭治疗需要的疗程相对较短的原因。

在青少年心理治疗中,经常发现父母和孩子的冲突比较多,其中一个原因是父母还固着于原来的教养方式,而孩子却需要更多权利。比如,治疗中常见的家庭冲突是父母担心孩子不好好学习,就偷偷查看,或者找各种借口呆在孩子的屋里,而孩子对此很反感,这样会不断加深彼此的不信任。

Bowen 理论非常强调的就是自我的分化(Papero,1990),在孩子的成长过程中父母需要促进孩子的分化,但是由于青春期孩子的转变,很多父母都没有准备好,由于教养的惯性,仍然象教育很小的孩子那样,这时和孩子有些摩擦是很正常的。比较极端的是如果父母拒绝孩子的分离,拒绝孩子的成长,那么孩子的自我分化程度就会很低。

家庭成员出现问题其焦虑水平就会提高,情感系统的自动化反应就会压制理性的认知行为。比如,当孩子不让父母

监视他们,而父母会搬出一些事实说孩子根本不能自律,孩子会认为父母对他们不信任,父母会觉得他们没有得到理解,亲子之间没有冷静的思考,只有即时性的情感反应,彼此都很受伤,但却无助于问题的解决。

Bowen认为治疗师此时的任务就是认识到这种情感过程,通过触及那些引发情感的重要的问题,推动家庭成员理智、平静的反应。治疗师的提问是非常重要的,所提出的问题应更多的是引导家庭成员的思考而非做出情感反应。同时治疗师要鼓励家庭成员之间彼此倾听,了解对方的价值观和信念,而不是象以前那样对彼此的言语迅速做出情感反应,这种对彼此的尊重会促进自尊的提高,有利于自我的分离(Bowen, 1971)。当父母能够尊重孩子,给孩子提供一个好的成长环境时,父母也就成为了好的客体。这是系统家庭治疗中极为关键的部分,也是系统家庭治疗的目标,即促进家庭成员的自我分化。

3、家庭中父母是更有决策权的一方,可能左右治疗的进程

在个体治疗中很容易出现的问题就是收费的治疗要对孩子的家长承担什么样的义务。家庭是一个大的系统,孩子需要父母的抚养,他们没有经济能力,就必须依靠父母。如果父母拒绝付费,即使孩子希望来治疗也可能无法进行。在个体治疗中,接受心理治疗的是儿童和青少年,但是付费的是父母,在每次心理治疗结束后,父母都会想尽各种办法从治疗师口中套出些什么来缓解自己的焦虑。在这种情况下,治疗师处于双重的压力之下,首先要对来访者的访谈内容保密,但是对于付费的父母,好象又有使消费者满意的倾向,尤其对于处于运营艰难的治疗师来说,取悦于消费者(付费的父母),几乎成了挡不住的诱惑,这对治疗的影响是非常不利的。

同样对于心理治疗的付费,在某种程度上也会成为孩子的负担,比如前面有神经性斑秃的那个孩子就被妈妈指责花了那么多钱都没有改变,孩子因为妈妈在钱上对其施加的压力而积累了很多的愤怒。这些愤怒最终指向了治疗师,并影响了治疗的进程,结果是妈妈不再带

孩子来治疗。在家庭治疗中,我多次遇到父母直接和孩子说,我们给你花了这么多的钱,你要怎样怎样等。治疗师可以这样和父母说,你们一起来做家庭治疗,你们做父母的从中也是有收益的,钱是平均花在每个人的身上的。

孩子的问题多是家庭的问题,即整个系统的问题,那么付费就是针对整个系统的。因此,从付费的角度来看,我认为家庭治疗是更好的选择。如果是个体治疗,那么治疗师在治疗前必须和父母讨论清楚治疗的设置,以免治疗本身成为对孩子的再次伤害。

陈一心(南京儿童心理卫生研究中心)

我将从儿童心理治疗的几个特点谈对这一问题的看法。

1、发展问题

问题的产生离不开观察者、观察对象和判断标准这三要素。儿童问题的观察者主要是父母,因此,父母如何掌握判断标准很重要。在儿童心理治疗中父母与治疗师同样需要了解儿童发展的知识和不同年龄儿童不正常行为范围的知识。

除了一些极严重的精神问题或行为问题,许多看似有问题的行为其实是正常的发展过程中的偏离。成人身上被当作病态的行为对儿童或青少年却未必是不正常的。如口袋中经常塞满石块、小木棍和废纸片,在成人是一种怪异行为,而在儿童却是正常行为。儿童和青少年的发展可能遵循一定的顺序表现某种行为特征,但也可能会因为养育方式的不同而发生一些变化。MacFarLanc, Allen 和 Honzik(1954)进行的经典发展研究中指出,许多被父母认为有问题的行为在其年龄阶段其实是很正常的。因此在儿童心理治疗过程中向父母澄清发展问题,改变他们评判标准或养育方式,有时即可解决他们眼中的一些"儿童问题"。

2、儿童有限的言语和语言发展

儿童的抽象思维能力很有限,影响用言语清楚地表述和讨论他们的想法和情绪。有时,可能还不能充分理解他人提问的词汇含义。年龄越小,这一特点越明显。比如"怕"字可以翻译成儿童紧张、恐惧、讨厌、烦、担心、拒绝等多种情绪和

想法。因此,治疗必须在与其语言表达和语言理解能力相适应的水平上进行。除了用游戏、画画和其他非言语技术,使无法恰当地用言语表述的儿童得以表达自己,而不会造成他们的焦虑和挫折感外,在家庭治疗中父母在治疗师与儿童之间适当的"翻译"作用既能帮助交流,又可见到亲子间的交流模式。不当的交流模式往往是问题症结所在。如替代性交流,父母总以自己的想法代替儿童的想法,长期压抑的结果可能造成儿童缺乏自信和独立感、依赖、退缩、适应不良、对立违拗、情绪障碍等问题。而治疗师与儿童之间的交流模式又可起到对父母的示范作用。

3、应激因素与家庭关系密切

与成人相比,引起儿童心理疾病的社会环境应激因素与家庭密切相关。比如,父母期望、父母婚姻质量、养育态度、教育方式、父母榜样、父母意见是否统一等等。因为儿童心理治疗的效果取决于个体发育、教育(包括家庭教育)和心理治疗相互作用的结果,所以家庭治疗对儿童尤为重要。只有父母的情绪、行为和养育态度改变了,儿童的问题也就容易改变。

4、治疗动机

儿童青少年和成人的治疗动机有所不同。成人通常会意识到问题的存在,自己决定是否进行治疗,明白治疗目标是什么。而儿童则不承认或没有意识到问题,不太可能主动接受治疗,通常由父母为其做出接受治疗的决定,而儿童对治疗过程和目标缺乏认识,往往是父母的期待代替了来访者的治疗目标。在治疗中我们常会遇到这样的情景,问小年龄的儿童"今天爸爸妈妈为什么带你到这来?"或者"今天你到这来打算谈什么?"他们往往回答"不知道。"并一脸迷惑地看着父母。同样的问题若是问十几岁的青少年,常得到的回答是"让他们少管我。"同时敌意地斜视父母,或者一脸的不耐烦,不愿与治疗者交流。因此在治疗师引导下的父母、儿童相互交流容易使儿童明白自己的行为怎么被父母定义为问题行为的,父母希望自己做出什么样的改变,治疗师的态度如何,从而找到自己的治疗动机。而从儿童对父母叙述

的反应中父母可以听到他们管教无效的原因是什么,孩子需要的是什么,自己需要放弃的是什么,从而修正动机;治疗师也容易了解父亲母亲与孩子之间对问题看法的差异在哪里。他们愿意改变的共同点在哪里,从而找到治疗的切入点和目标。通常,儿童所说治疗目标可能是影响他们行为的一个因素。

5、儿童行为的不确定性

由于儿童的个性特点和行为方式还具有较大的可塑性,因此一旦治疗和合作关系建立起来,儿童就易受治疗的影响。我们可利用儿童的易变性,建构治疗假设的可能性,从而使父母领悟到他们自身变化的必要性。通过父母的变化,可维持儿童心理治疗的效果。比如对一个孤僻、经常离家出走的少年,我们假设他是以此方式让离异的父母多一些相聚的机会,我们给父母的作业是:一个月内不再随意失信孩子,按约与孩子相聚并共同关心孩子的学习和生活,看看会有什么好的变化发生。结果孩子的心情变愉快了,与同学交流增多了,学习进步了,经常受老师表扬,离家出走的行为自然消失。于是父母就会接受我们的假设,亲子间的良性互动和持续进行。

二、父母与儿童共同参与心理治疗的意义

盛晓春:

既然家长是儿童和青少年心理治疗过程中不可或缺的因素,那就必须将之纳入到治疗必须考虑到的因素之中来。至于是应该"同时"或"同场",还是应该"分开"或"分别",绝大多数系统式治疗师认为:应该是"同场"。理由很简单;在系统式治疗师的眼里,本来就没有脱离家庭而独立存在的儿童青少年的心理问题,也没有什么可以在不动用其它资源的情况下就能够单独解决的心理问题。

1、关于症状与家庭关系的链接

前面已经提到,在儿童和青少年的心理问题中,家庭和常常扮演着重要的角色。从生物-心理-社会模式的角度看,后者的可变性最大,也是治疗师开展工作的着眼点和关键处。有鉴于此,治疗师在治疗的过程中,除了关注症状本

身以外,还应该帮助患者及其家庭建立症状与家庭关系之间的链接。一旦对方领悟到这些症状的背后常常有着来自于家庭关系方面的背景,家庭才会开始致力于调整和改善成员之间的关系,改变家庭氛围,"症状"的改善也就有了良好的开端和基础。

2、关于单独接触

在临床实践中,很多时候,一些家长会寻求和治疗师单独接触。比如在治疗开始之前要求单独跟治疗师介绍病情,要求治疗师让孩子说出他们不愿意跟父母说的"内幕",暗示或要求治疗师利用自己的专业权威让孩子接受曾被拒绝的意愿等等。父母这类行为背后的动因是掌控的愿望,而且这种行为方式也是他们习以为常,但又常常是问题得以形成的家庭格局。

从系统式理论要求治疗师在治疗过程中保持中立的角度出发,我们建议治疗师在一般情况下尽量避免单独与某个或者少数家庭成员接触,避免让家庭成员感到治疗师不中立、不民主、不公开。此时,治疗师可以向家长解释家庭治疗要求相关家庭成员尽量到场的基本设置,以及共同讨论问题的重要性和必要性;并且在大家都在场的情况下与家庭讨论是否应该单独接触,以及单独接触对家庭意味着什么,帮助家庭了解自己惯常的家庭格局,这种格局与家庭问题之间的关系,共同商讨调整这种格局的有效办法。

有的时候,家长们也可能会出于"尊重孩子隐私"的考虑而要求退出治疗之外,或与治疗联盟保持一定的距离。此时,治疗师应仔细了解家属认为是"隐私"的事件是否真的是"绝对隐私"。其实很多事件是在家庭内共同商讨和分担的,只是家长和当事人不敢或不习惯于这样做罢了。帮助家庭成员敢于在更大程度上开放地讨论问题,对于每一个家庭成员都是一种新的尝试,也是一个成长的契机。

3、关于不能到场

还有的时候,会有一部分家长不愿意或者不能到场。有的是对自己参与心理治疗重要性的认识不够,还有的是担心到场后会被"兴师问罪"。此时,应当向

家长阐明心理治疗不仅仅是治疗师一个人的问题,而更应该是家庭必须共同面对的课题和大家必须共同承担的责任,治疗师只是一个斡旋者或联络员。应向家庭提问,某些成员为什么总有"更重要的事情"、没时间或有其它原因不能到场?这些对家庭意味着什么?与孩子的症状之间有没有关联?有什么样的关联?孩子对此有什么样的感受?

为了减轻家长对于治疗师会把孩子的症状归咎于自己教育方式不得当的担忧,治疗师应该避免在治疗进行到一定时候才让某些成员加入进来,而应该在治疗一开始就尽可能地邀请所有家庭成员加入到治疗中来,这样可以避免某些不必要的猜疑,并从一开始就营造一个"有福共享,有难同当",齐心协力共度难关的良好氛围。在治疗的过程中,不是致力于搞清楚"孩子的症状到底是谁的责任"(也往往搞不清楚),而应让家庭感受到孩子的问题关键不在于哪一个人或哪几个人有责任,而在于大家有一个需要共同面对的问题,需要一起探讨如何找到解决问题的办法。

当然,在心理治疗的过程中,当事人或者"索引病人"的愿望也不应被忽视。在涉及个人隐私、性创伤或可能引发民事、刑事纠纷等等情形下,在当事人坚持要求单独与治疗师交谈时,后者也不必拘泥于所有人必须同时到场的成规,也可以单独与当事人接触,但这种情况并不多见。

易春丽:

在家庭治疗中家庭关系的改变更为重要。

很多人认为个体治疗父母不在场,孩子会说出更多的心里话,但是有时候孩子即使暴露了很多的内心世界也不一定有助于问题的解决。为什么父母在场孩子就说不出口心里话,父母反应方式是什么,或者孩子以为他们说出心里话父母会怎样反应,这才是值得探讨的。

作为一个系统交流不畅会引发很多的问题,修通这个系统才是当务之急,而不是另外再建立一个系统,在治疗中治疗师和孩子这个系统是不能替代家庭这个系统的,家庭系统是更为稳定和持久

的系统。因此,不是要挖掘孩子的问题有多深,更重要的是让孩子和父母能坐到一起,即使是从很小的问题能学会沟通,通过渐进性的改善彼此的关系,那么所谓的心里话将来也就可能在家庭系统中暴露,进而使得问题获得解决。不只是系统流派,很多家庭治疗流派都是不关注问题本身,而是关注关系的。

陈一心:

有的治疗师较担心亲子坐在一起,会不会彼此防御,不愿敞开来谈。使治疗师看不到或得不到真实的信息。有的父母也担心治疗师当着孩子面可能会有话不便直接说,所以总会在治疗后支走孩子再向治疗师问这问那。我的看法是,无论来访者怎么表现,亲子互动是获得问题假设、扰动问题、观察疗效的资源。

1、亲子互动是获得问题假设的资源

从家庭走进治疗室开始,观察进门顺序,观察每个人的表情和眼神,治疗师能感受到对治疗谁主动或谁被动,谁觉得问题严重或谁不以为然,谁急切或谁犹豫,等等。进门后,谁和谁坐在一起,谁不由自主会将椅子拉离谁远一点,谁的脸对着谁坐,儿童是自己选座位,还是听家长安排,听谁的安排,儿童是单独坐还是坐在父母中间,谁靠治疗师坐的最近,谁的坐姿向谁前倾,谁的坐姿好象是事不关己等等,这些能使治疗师感受到家庭关系远近亲疏和结盟与否,儿童受控程度,受谁控制,父母对儿童是否过于保护,谁的心态容易放松,谁紧张焦虑,谁关注谁或谁回避谁,谁关注问题或谁回避问题,等等。说话时,谁与谁之间有目光交流,谁从不看谁,谁对谁的话有反应或没有反应,有什么样的反应,孩子说话时,父母表情如何,有无不同表情,谁喜欢插话,谁喜欢帮孩子说话,谁好纠正孩子说话,谁鼓励孩子表达,从中治疗师能感受到家庭交流模式是怎样的。总之,父母与孩子在一起接受治疗,比单独对儿童治疗,能直接获取许许多多的家庭信息。以呈现家庭内部差异,权利等级,情感纠结或交流方式,从而得出问题是如何产生的假设。

如果在治疗室中,因为父母不敢谈儿童问题,而呈现亲子互动良好的"假

象",我们就利用此"假象"促进改变,可以对父母说:"如果你们不谈孩子的不是,他就能表现那么好的话,那你们在家继续这么做,看看他会有什么不同。"对儿童说:"下次来,我们讨论如果你父母在家像今天这样心平气和地与你交流,你是否也象今天这样的通情达理。"

2、亲子互动是扰动问题的资源

谁都想当好父母,谁都不想培养出一个问题儿童,可事实往往是父母自以为对的,或自以为是为子女好的言行却使儿童产生了问题,又往往是父母不看见自己言行的后果,继续自以为是的重复某些努力,使问题被维持着。所以家庭治疗师会问父母:"如果你们保持不变,5年、10年或20年以后,甚至更长时间,孩子会是什么样?"当父母被引导去看自己行为后果的时候,危机感就可能被提升了,只有他们放弃无效的方式,才可能尝试寻找有效的管教方式。

扰动亲子互动,挖掘资源的家庭治疗提问方式还有许多,比如挑战父母:"爸爸(或妈妈),你认为如果要使问题出现,妈妈(或爸爸)该怎么做?",当父母答出怎么做孩子的问题会出现时,他们还会再给儿童问题创造出现的条件吗?有时挑战儿童:"你打算一辈子代替你的爸爸,背着你的妈妈走完你的人生吗?"儿童在思考的同时,父母也常被震撼:是否继续趴在儿子的背上?或是否继续看儿子那么辛苦地生活下去?立即成了母亲与父亲必须做出的选择。只有父母找到了自己应有的归属,儿子才可能放心地走自己的人生之路。

因此,父母与儿童一起做心理治疗--家庭治疗,往往比儿童个别治疗,能得到更多的促进变化的资源,在治疗过程中直接促进亲子互动的变化可导致问题的迅速改变。

3、亲子互动是观察疗效的资源

每当家庭再次走入治疗室,任何人的变化都预示着上次治疗的疗效如何,问题有没有可能改变,这比观察个别治疗信息丰富,而且确切。比如,无论孩子是否说得出自己的进步,但父母进门时轻松愉快的笑脸就预示着上次治疗方向正确,治疗方法有效,否则也许需要重新建立假设,探索新的治疗途径。同样,从

孩子对父母的情绪、行为反应,也能得到父母的改变信息。

在一次治疗中,亲子间表情、体态、语言的变化,都比语言更直接地反映出他们是否已接受了治疗师的问题模式假设,以及是否可能有新的互动模式出现。比如,一个目光离不开母亲的儿子,当他能自然转身面对治疗师谈话时,说明他已准备好了要与母亲分离,不再过与母亲一体的生活,这时往往会见到原来在母子联盟之外的丈夫也愿意把椅子向妻子拉近并相依而坐。家庭关系正常化了,儿子才有自我成长的动力。因此,治疗室中这样的变化情景如果出现,治疗师自然也获得了自己推动家庭变化方向是正确的信息。

三、面对家庭时治疗师需注意的问题

易春丽:

1、父母和孩子都是多代传承中的一环

从神经性斑秃的案例中我们可以看到孩子是他那个家庭的受害者,他的妈妈是施害者,但是如果我们去分析妈妈的成长历程会发现她是她原生家庭的受害者,她是家庭中最不被喜欢的孩子,只要有坏事都会想到她的头上,她永远是她那个家庭的替罪羊。她的父母对她是不满意的,就如同她对她儿子是不满意的一样。甚至到现在她还在家族企业做着她认为在兄弟姐妹中最差的工作,她无论在心理上还是身体上都无法摆脱她原生家庭的影响。

因此治疗师在治疗过程中要清楚不能将孩子的问题简单地归结为父母的问题,系统家庭治疗认为家庭的情感过程是通过多代传承的,即问题不应该归因于孩子,那不是孩子的错误;同样父母也不应该成为受指责的人。问题是多代传承的结果,在这个传承中所有的家庭成员都是参与者和反应者。这一点对系统家庭治疗是极为重要的,治疗师不是要发现谁是问题的罪魁祸首,而是要发现家庭中反复出现的问题是什么以及重复出现的是哪些特征性的关系,并就这些关系入手展开治疗(Nichols,1998)。

我们可以通过画家谱图的方式向家庭呈现这种多代传承的特点,绘制家谱图的过程可以促使家庭成员的参与,使

得家庭成员对家庭的事件进行重构和解毒,解除家庭系统中的障碍,明晰家庭的类型,并将其家庭和他们的过去的历史联系起来,赋予他们力量并使他们的未来获得解放(McGoldrick, 1999)。要了解代的传承,父母的参与是非常重要的,如果父母愿意参与,了解自己是代代传承中非常关键的一环,那么这种代代传承就更容易打破,给孩子提供一个更好的成长空间。同时这种过程也可以减少孩子对父母的敌意,了解到父母也是这其中的参与者和反应者,理解父母不是真正想伤害他们,只是父母不知道他们该怎么做,他们的行为往往是对过去他们的家长行为的重复。

2、父母的作用有时也会是负面的

在某些时候,采用家庭治疗可能时机不到。比如有的孩子可能有很深的问题又急于表达,而这个时候父母还没有成长到可以接受这些问题的程度,而且这些问题很可能成为父母攻击孩子的把柄,那么可以单独约时间和孩子谈。

在家庭治疗中,并不是每个父母都是希望改变的,当父母固着于原来的行为模式,或者自身分化很难迅速提高的时候,有时给孩子一些个体治疗可能对孩子更有支持作用。比如,在我的一个案例中我让孩子的家长做出改变,不要去翻孩子的书包,她就问我为什么就让我改,不让孩子改呢。她的孩子已经是极度不信任妈妈了,本来希望她的变化能促进彼此的信任,也让孩子了解这种信任是有代价的,他必须学会为自己的行为负责,但是妈妈拒绝改变。这时孩子需要和人建立信任关系,那么和治疗师的个体治疗可能会更有效果。必须指出的是出现类似的情况,父母是需要单独进行治疗的,最终还是希望父母能够成长,毕竟孩子仍旧要回到家庭。

3、治疗师把握家庭的能力

系统理论认为当家庭中两个人的关系出现问题时,第三者的介入往往会使关系达到一种新的平衡,而这第三者经常是孩子,这也是孩子出现症状的主要原因,孩子为新的平衡在付出代价。在咨询中,治疗师要作为一面镜子,向家庭呈现其存在的三角关系,以及三角关系对孩子造成的影响;同时由于家庭关系存

在问题,这种家庭,特别是父母很希望也很容易将治疗师卷入家庭,使之成为三角关系的一员,因此治疗师要在治疗中避免被卷入。治疗师在拒绝被卷入的过程中,也为家庭成员树立了榜样,特别是为孩子做出榜样,即如何成为独立的个体、如何摆脱三角关系的束缚(Bowen, 1971)。

因此,治疗师是否具备足够的家庭治疗的理论和技能,以及治疗师本身是否能避免被卷入家庭的三角关系,即治疗师能否面对父母的压力,也是是否选择家庭治疗重要的条件。个体治疗对于治疗师来说是相对简单的关系,而面对整个家庭则是更为复杂的关系,即使有些情况适合家庭治疗,但是如果这种治疗超越了治疗师的自身能力,可能效果会适得其反。如果治疗师没有家庭治疗的经验和能力,还是应选择个体治疗,若必须进行家庭治疗,就需要转诊到其他的家庭治疗师处。

陈一心:

在系统式家庭治疗理论中,中立包含治疗关系的中立,价值观的中立,以及变化中的中立三个方面。变化中的中立的含义之一,是指治疗师对此时此刻问题是否要改变,怎么改变持中立态度。用系统的观点看问题,我们会得到症状是有功能的结论。也就是说,当系统因某一点承受过多压力而失去平衡时,问题或症状就会从系统中最薄弱的部分呈现出来。于是关注新问题,解决问题的过程就是系统资源重新分配的过程,当老问题失去关注也就失去发展动力时,自然成为停滞状态,此时系统就建立了一种带着问题的平衡状态。而症状或问题成了新的平衡支点。只有当系统恢复了自身的平衡调节功能时,症状才会失去功能,进而消失。否则,过快的解决问题有时会引起系统更大的混乱。比如,在家庭系统中,父母争吵闹离婚,儿童是最无能为力阻止的,儿童不是被父母当作争夺结盟的对象,就是被父母忽略。因此,这样的家庭环境中儿童最易产生行为或情绪问题,往往当儿童问题发展到影响学习时,才引起父母重视,然后开始在一起讨论如何解决孩子问题,而不是讨论离婚问

题。此时,儿童的问题维持了家庭的稳定,所以儿童常以牺牲自己的利益获取家庭的稳定,平衡家庭关系。消除症状前要先建立起家庭新的平衡结构关系,或帮助儿童成长为有力量保护自己的利益、安全和需要,维持自身的平衡的个体。否则,如果儿童当前的问题解决了,而父母离婚了,儿童有可能会出现更大的问题,比如自伤,离家出走等等,出现更难解决的问题。所以在儿童心理治疗过程中,父母作为平衡的一方,有建立新的平衡的角色作用,有帮助儿童成长为有能力维持自身协调发展的作用。而治疗师对问题的变化要采用中立态度,应顺其自然,不能操之过急。

家庭治疗中,变化中的中立还包括促进多方变化的意思。在家庭治疗中,切忌说"孩子的问题就是你们父母的问题",因为,父母本身大多并没有出问题,他们的想法往往也没有问题,只是做法或解决问题的方法产生了问题,或维持了问题,也就是说他们的做法没有取得好的效果。甚至适得其反。他们需要学习或探索新的管教模式或者说亲子互动模式。所以一味强调父母要改变,会使他们产生困惑甚至阻抗,因为任何人感受被指责时,会出现防御,此时不利于建立良好的治疗关系,也就不利于问题的改变。常常是父母看到自身变化的同时确实也看到儿童变化时,才会继续维持新的行为模式;儿童也一样。亲子双方都看到自身变化的好结果时,新的家庭互动模式,或家庭规则才有可能得以建立。所以对儿童而言,家庭治疗比个别治疗更具优势。

总之,对儿童进行心理治疗,父母角色作用不容忽视,家庭治疗是较好的资源取向治疗形式。而在个别治疗中,如果治疗师也能重视家长的影响作用,理论与技术运用得当,同样能取得较好的疗效。