

第五部分 咨询理论方法

萨提亚转化式心理咨询督导模式的理论与应用

简桂瑞

(首都师范大学心理咨询中心)

摘要: 萨提亚转化式督导模式是基于萨提亚转化式咨询理念的督导。它强调积极正向的人性观和治疗理念,系统性的整体治疗观和运用咨询师自我。它的督导目标是提升咨询师的自信,提升咨询师的咨询技能,提升咨询师的一致性。它通过建立和谐的督导关系,询问过程性问题,运用平行关系来进行督导。萨提亚督导模式的适用于督导各种流派的咨询师。

关键词: 萨提亚转化式心理咨询 督萨提亚转化式督导模式

心理咨询督导是心理咨询督导师运用心理咨询督导的理论和方法,协助咨询师提高专业技能和个人成长的过程。每一个心理咨询的专业人员,都必须接受心理咨询的专业督导,这是心理咨询专业伦理的要求,也是专业人员保持职业发展的要求。随着我国心理咨询的发展,专业人员对心理咨询督导需要越来越多。近年来,我国心理咨询督导师们运用自己所掌握的督导理论和方法为咨询师们提供专业帮助,积极进行心理咨询督导的实践探索。本人在系统学习了萨提亚转化式心理咨询督导模式的基础上,为高校心理咨询教师进行专业督导,对萨提亚转化式心理咨询督导模式的理论与应用有了一些认识和体会,草拟此文与同行分享。

一、萨提亚转化式咨询理念与督导

萨提亚转化式督导模式的理论基础是萨提亚转化式的咨询理念。主要有以下几点:

(一) 积极正向的人性观和咨询理念

萨提亚对人的看法是积极正向的。她认为每个人都是生命力的独特展现,这一生命力推动人们积极成长。人们的本质是好的,都拥有自己内在的资源,也有能力利用外界的资源帮助自己成长。

基于她对人性的积极看法,她的咨询观念也是积极的。她认为人们的问题不是问题,如何应对才是问题。咨询需要焦点不是放在症状或问题上,不仅仅关注过去和现在发生了什么,而是把重点放在健康及改变的可能性的部分,更关注可能性,关注如何协助人们变得更一致,更和完善。因此,萨提亚的心理咨询强调改变,而不是将重点放在去掉问题和病症上。她认为只要来访者能够运用自己的内在资源去改变,他的问题和病症自然会消失。

(二) 系统性的整体咨询观

萨提亚强调心理咨询必须在互动的系统中工作，在系统中来访者体验他或她的生命力。从外在系统来看，父母会带着自己的冰山，即应对方式、感受、感受的感受、观点、期待、渴望、自我与孩子互动，孩子在这个家庭的系统中形成了人格。内在的系统包括来访者本人的情绪、观点、期待、渴望和自我，所有这些方面以系统的方式相互作用。互动的系统包括一个人在过去和现在生命中经历的关系。内在的和互动的系统相互作用，一个系统中的变化会影响另一个系统。转化性的改变是内在系统的能量转化，它会带来互动系统的改变。其他治疗流派则会强调某一个层次胜过其他层次，更有甚者，会选择用一个层次来概括其他所有层次，例如一些治疗强调作用于行为，另一些治疗则仅仅作用于感觉水平，希望通过它来改变整个系统。

（三）运用咨询师自我

治疗师的一致对来访者接触他们自己的生命是很关键的。当治疗师表里一致时，来访者会体验到关怀、接纳、希望、兴趣、真实、可信和积极参与。治疗师运用自己创造性的生命力，使用隐喻、幽默、自我表露、雕塑和一些其他创造性的干预方法，这些也来自于当治疗师在表里一致的状态下，与他自己的自我的联结。

二、萨提亚督导的过程

基于以上的萨提亚转化式咨询理念，萨提亚督导的过程具有下述的特点。

（一）萨提亚督导的目标

萨提亚督导的目标是：提升咨询师的自信，提升咨询师的咨询技能，提升咨询师的一致性。

所有的心理咨询督导，都是关注咨询师本人，而非个案本身。不是督导师为咨询师分析个案，而是通过督导咨询师，使其能够通过反思自己的咨询过程，觉察自己在咨询过程中运用自我，运用咨询技能，更好地帮助来访者。有些心理咨询督导，则把关注点放在案例分析上，而非协助咨询师在个人及专业上更好的成长。也有的流派的心理咨询督导太过于指导咨询师的技能提高，对咨询师在个人成长关注不够。而萨提亚督导模式则既注重于咨询师咨询的技能提高，也注重咨询师在的个人成长。

如何才能实现这三个目标呢？

（二）建立和谐的督导关系

在心理咨询的督导中，咨询师往往把自己当作一个弱者，求助于咨询师；而一些督导师则往往把自己视为专家、权威，他们居高临下，唯我独尊，象法官似的对咨询师指手划脚，评判对错，消极地利用和操纵来访者。这就使督导关系变得象等级关系，彼此不平等。在这种不平等的关系中，咨询师会由前来督导时的焦虑、紧张、自卑，变得更为不自信。当他们自己不自信时，又如何协助他的来访者提升自信呢？

萨提亚模式督导强调督导师可以通过保持自我的和谐一致，创建一种信任和关怀的环

境，使咨询师降低焦虑与自我贬低，建立自信。督导师从内心深处相信咨询师是有智慧、有能力的，真诚地欣赏咨询师在咨询过程中的成功之处，并让其自我觉察与自我肯定。在萨提亚的督导模式中，督导师常常问咨询师：“在咨询中你认为自己最满意的部分是什么？”，“你最欣赏自己的是什么？”，“你做了什么让来访者变得更自信了？”……使咨询师对自我有更多的接纳和欣赏，从而更加自我肯定与自信。当咨询师出现盲点时，督导师不是对其评价，而是协助其自我觉察与反思，同时引导他找到问题解决的新思路。通常督导师会问：“如果下一次你再遇到这样的问题，你会怎么做？”由咨询师自己做出更好的、更有意义的选择和决定。使咨询师感到自己是有力量、有能力的，提升了他们的自尊与自信。倘若督导师不断评判他，给他挑毛病，替他想办法，提建议，就会加重咨询师的焦虑和无力感，使他在督导过程中花费许多能量去关注自身的情绪，无法专注于觉察和自我学习，不利于他的专业成长与个人成长。

（三）询问过程性问题

所谓过程性问题，是指能督导师带领咨询师探索内在的问题。在萨提亚督导模式中，重视过程比重视内容更为重要。

过程性问题之所以重要，是因为它能够经由通过一系列问题的提问，让督导师与咨询师一起进行合作性的历程探索，使咨询师在体验中进行自我觉察。

觉察，是一个由潜意识进入意识的过程。咨询师已经习惯了自己的一个特定的感觉、思维、行为模式，当这些变成了他的一种自动化的反应之后，如果没有意识的帮助，它会一直持续下去。在督导师的提问下，他可以经过逐渐觉察之后，从自动的反应水平上升到意识层面上的反应水平，给予自己更多改变的可能。这个过程是他经过自己的探索发现所得到的，经由体验后被内化为自身所拥有的能力。这种协助咨询师自我提升的过程，远比被人告知“哪里是盲点”，“哪里该如何做”更有价值。倘若咨询师被人告知去做什么时，他就被掠夺了自我觉察和自我成长的机会。

根据萨提亚积极转化化式的咨询理念，督导师不是要直接去掉咨询师的那些不适应的部分，而是为原本存在的东西添加一些新的东西。比方说，与其与黑暗斗争，倒不如为它增加一些光明，在增加光明当中，黑暗也就自然消退了。与此类似，当受督导的咨询师为自己增加新的知觉、新的感受和新的期望时，新的咨询的理念和方法也就产生了。觉察就是督导师在咨询师已经存在的资源中增添一些具有帮助的部分。

如何进行提问呢？

在萨提亚模式督导的过程中，督导师不是基于自身的投射来评判咨询师的咨询，而是抱着“不知道”的好奇态度，探寻式地问咨询师一些过程性问题。

问哪些问题呢？

督导师问的问题是依据其所掌握的心理咨询的理论。询问时要贴着咨询师的谈话，注意对方的细节，问过程性问题。这些问题会涉及咨询师对来访者的感受与评估，对咨询关系、

对个案咨询理念和咨询技能在个案中使用,对在咨询过程中咨询师对自我的使用及有关个人成长的议题的感受与认知,以及咨询师经由督导过程的学习与改变等。这些题都要探索咨询师的内在,都要正向提问,并且要使每一个提问都比上一个问题更加深入。

例如,在协助咨询师觉察他对个案的评估时,常常会问“你如何看待你的来访者?”“如何概念化他?如何理解他?”,“他的问题是什么?”“你要探索的是什么?”“为什么问题成为问题?”“你的咨询目标是什么?”等。

在协助咨询师觉察他的咨询技能时,常问的问题有“你看到了什么?”,“为什么你会这样处理?”,“你是怎么帮他的?”,“你这样做,背后的理论假设是什么”,“你帮他有什么效果?”,“你在咨询中什么地方卡住了”,“发生了什么,让你卡住了?”,“下一次再见来访者时你会有什么改变?”等。

在协助咨询师觉察自我的议题时,常问的问题有“你对来访者有什么感受?”,“当你做这些时,你内在的感受是什么?”,“是什么让你没有对来访者的这段话做出回应?”,“你不喜欢他的行为,背后发生了什么?”等。

咨询师如何才能问出深刻的问题?这就要依赖于他对所掌握的心理咨询理论的深刻的理解。

(四) 运用平行关系

什么是平行关系?萨提亚的督导模式中的平行关系,是指督导师与被督导咨询师之间的督导关系与该咨询师与来访者之间的咨询关系具有相似性。督导师恰当地运用这种平行关系,可以协助咨询师觉察自我的议题,达到自我成长,并将自我作为一种有益的治疗工具,协助他的来访者转变与成长。

例如,一个咨询师前来寻求督导师的帮助时,表现得很焦虑,因为他很想帮助他的来访者改变,但来访者却没有按他的期望转变,他感到很挫败,怀疑自己的咨询技能太欠缺。如果督导师协助他进行内在的探索,他会觉察到自己在焦虑情绪背后存在对自我不够接纳的议题,从而在督导过程中获得了自我成长。他会领悟到他的自我的未完成议题与他的来访者寻求咨询的问题是相似的。当他学会了接纳自我,学会处理自己的焦虑情绪后,他也就有能力帮助他的来访者了。因为被督导的咨询师常把自己的问题投射到外界,投到来访者身上,因而看不清自己。

在督导中,运用平行关系进行督导,可以这样做。当咨询师说:“我的来访者总是焦虑,我怎样处理他的焦虑?”,督导师可以问他“你是怎么处理你自己的焦虑的?”督导师要先帮他处理他的问题,再让他帮助他的来访者。督导师问咨询师问题与咨询师咨询来访者问题具有平行性。

但是,如果督导师自身也拥有与咨询师同样的个人议题,他就不会敏锐地觉察到这个平行关系,无法协助咨询师达到个人的成长和专业的成长。

如同萨提亚对咨询师的忠告一样,督导师作为一个人本身才是成功的督导历程的中心所

在。理论和技术虽然重要，但那只是在完全人性化的环境中所使用的工具。作为一名督导师，在督导过程中，自身也会卷入督导关系之中，如果不能保持自己内心的和谐一致，便不能敏锐地觉察咨询师，协助其自我成长；进而也无法让咨询师有效地帮助他的来访者成长。因此督导师应当不断地整合自我、完善人格，。

三、萨提亚转化式督导模式的适用性

萨提亚督导模式除了适用于督导那些运用萨提亚心理治疗模式的咨询师外，是否也适用于对使用其他流派心理咨询师进行督导呢？答案是肯定的。

因为萨提亚创建的转化式心理治疗是一个整合式治疗模式，她广泛地吸收了精神分析、行为治疗、认知治疗、存在主义、格式塔治疗、交互分析、身体治疗、语义重构等多种治疗理论，也吸收了东方文化的理念，具有极大的包容性。在督导中，萨提亚模式的督导师尊重咨询师所使用的理论，协助他用自己熟悉的理论去个案概念化，使用自己熟悉的治疗方法去协助来访者改变。在督导过程中，她的重点不在于关注内容本身，而是关注过程，是咨询师的内在；是提升咨询师的自信，咨询技能和自我一致性。而这些以上这些，是所有的咨询师在督导中所要获得的。因此我认为萨提亚督导模式适用于督导各种流派的咨询师。

参考文献

- 1、 维吉尼亚·萨提亚，约翰，贝曼，简·格伯，玛利亚·葛莫莉著 聂晶译 易春丽审校 萨提亚家庭治疗模式 世界图书出版公司北京公司 2007、6
- 2、 约翰·贝曼编著，梁凌寒，牛勇，赵妍，周蜜，宗敏译 当我遇见一个人 希望出版社 2011、5
- 3、 约翰·贝曼编著 鲍立铎译 萨提亚系统转化治疗督导模式培训手册 上海高校心理咨询协会萨提亚模式研究与发展中心 太平洋萨提亚学院 2010、5