

结构式家庭治疗模式在不良亲子关系家庭中的运用

韦海霞

(江门职业技术学院, 广东 江门 529000)

摘要:不良亲子关系问题是目前青春期孩子家庭的常见困扰。从社会工作的角度来看,运用个案工作的方式帮助家庭是最行之有效的办法。本文中,社工尝试运用结构式家庭治疗模式,认为青春期孩子的问题只是一个症状,真正出现问题的是整个家庭结构,因而必须调整家庭不良的互动模式,并让家庭成员意识到,只有大家都做改变,重新调整彼此间的互动模式,家庭难题才能解决。

关键词:结构式家庭治疗;不良亲子关系;互动模式;个案工作

家庭治疗被称为心理治疗领域的第四势力,因为它打破了传统心理治疗的个人视角,将家庭环境视角纳入到问题成因的分析中,具有很强的解释力。家庭治疗的流派众多,有策略派家庭治疗、萨提亚家庭治疗、系统式家庭治疗和结构式家庭治疗等。不同模式流派之间又各具特点,但结构式家庭治疗模式与中国文化的契合性高,使得它在我国的发展极具生命力,甚至一度成为应用最广泛的流派。基于此,本文将社会工作实务过程中遇到的不良亲子关系家庭,尝试用结构式家庭治疗模式的思路与方法,取得了很好的效果,家庭难题化解,亲子关系得到改善。

一、家庭的基本描述

该家庭为4口之家,分别为奶奶、爸爸、妈妈和13岁上初中的儿子(小天)。爷爷去世得早,故奶奶自孙子出生后便搬过来一起同住,承担起照看孙子的责任。现在孩子刚上初中,妈妈发觉孩子越来越难管教,脾气暴躁,时常在家里大呼小叫,顶撞长辈,学习成绩也是一塌糊涂。

基于传统个案工作的方法,我们很容易将问题归结为个人因素,认为是孩子的问题,孩子必须做出改变。对于脾气暴躁等行问题,可以借助行为治疗模式进行干预,这就使得社工从业者很容易陷入到个人情境的思维模式中。家庭治疗是系统的治疗,如果不对家庭结构的全貌进行把握与分析,很难找准治疗的方向。结构式家庭治疗的整体思路是:评估出家庭不良的互动模式,从而进行调整与重塑。让每个家庭成员明白,家庭问题不是某个人的问题,所有家庭成员都负有责任。

二、结构式家庭治疗第一步:进入家庭建立关系

在这一步骤中,主要目的是和每一位家庭成员建立关系,常用的技巧是加入的技巧,就是社工有意识并主动性的拉近关系,让家庭成员知道,社工可以理解并接纳他们,关心他们的困难,愿意和他们一起解决家庭的难题。

本案例中,社工有效地运用了加入技巧,很快便与家庭的每一位成员建立了理解的联盟。第一次和家庭成员面谈的时候,社工发现最先进入治疗室的家庭成员是奶奶,其次是孩子,最后是爸爸和妈妈,奶奶坐在了最靠近社工的位置。不难看出,奶奶在家里的权力很大,为了表示对家庭等级权威的尊重,社工最先和奶奶进行交谈,日常寒暄后,询问姓名、年龄等基本信息。需要注意的是,这一阶段,社工必须要了解每个家庭成员的名字,要与每个人打招呼,都要与他们进行交谈互动,不能落下任何一位家庭成员,以免被忽视的家庭成员产生不被尊重的感觉。此外,在和青少年建立关系的时候,交谈问话时要避免客套和空洞,更不能一开始便提及他的不良行为和问题,这样会让他们很反感。可以问一些新意的问题,如:“初中最讨厌的科目是什么?感兴趣的事情是什么?”等。如果社工有心去博取青少年的好感,则很容易与其自然和谐的攀谈起来。

在这一阶段与家庭成员的互动中,社工要对家庭成员的积极方面给予肯定与支持,换句话说,就是要学会格外慷慨的赞美,比如:面对奶奶,社工可以说:“你看起来完全不像70岁的样子,气色特别好”。面对孩子,可以说:“你表达能力很好,非常有逻辑性”。如果实在找不到家庭成员的积极方面,也可以直接对其的服饰和发型加以恭维。第一次面谈,和大多数日常的人际交往一样,家庭成员也都是喜欢听好话而不是过快的谈及家庭问题。

三、结构式家庭治疗第二步:评估家庭结构

结构式家庭治疗模式的观点认为,家庭成员有问题,往往是家庭结构出现了异化,家庭不能良好的运行并发挥功能。因此在评估家庭结构的时候,评估的重点有以下几个方面:

- 一是家庭的等级,谁是家庭里等级权力最高的那个人;
- 二是家庭成员间的界限情况,是模糊的界限还是僵化的界限;
- 三是子系统的功能状态,夫妻子系统、亲子子系统的功能;
- 四是可能存在的结盟与联盟的情况;
- 五是每一对家庭成员的互动关系,是疏离、冲突、还是纠缠的关系。

在这一步骤中,常用的一个技巧是活现。活现技术是社工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互动模式,在治疗会谈中实际地自然地呈现出来,社工进而通过观察可以分析判断出家庭结构的一种方式。这个技巧的运用,不再是利用传统个案咨询问与听的方式了解问题,因为家庭结构并非总能从家庭成员的描述中推断出来。活现一旦开始,社工便会惊喜的发现,家庭的日常互动在你的眼前上演,那么对于家庭结构的判断也将八九不离十了。

本案例中,社工在评估家庭结构时,也有意识的使用了活现的技巧,分析出了家庭的结构,为后续治疗找准了方向。面谈时,社工发现13岁的孩子时不时拿出手机并玩要起来,对现场的交流很回避。于是,社工将活现的范围确定为:如何让孩子放下手机。于是社工便导演活现的过程,对其他家庭成员说:“为了让小天能够更好地参与我们的交谈,我们一起想想办法让他放下手机怎么样?”话一说完,这个家庭便生动了起来。奶奶率先说道:“赶紧把手机收好。”但小天看了一眼奶奶,并不为所动,奶奶也没有再接着说话。随即妈妈说道:“平时你在家爱玩手机就算了,现在还在玩,真是一点也不懂事。”小天一脸的不高兴,辩解道:“我平常哪里很爱玩,偶尔才玩一下。”妈妈听完小天的辩解,提高音量再次大声指责小天平时的表现,成绩差等情况,这时小天也明显更加的生气。这时候,奶奶出来表示到,小天已经很大了,他有自己的想法,妈妈不应该过多的指责批评教育。在这个过程中,社工发现爸爸很少参与交谈,既没有支持妈妈,也没有支持奶奶。

通过对这个片段的观察,我们便可以猜想出家庭的结构为:奶奶是家庭里等级权力最高的那个人,小天是由奶奶一手带大的,

自然溺爱宠爱,基于奶奶的这种袒护与偏爱,无形当中使得小天成为了家里权力最大的那个人。加上奶奶和妈妈存在教育理念的差异,婆媳之间是一种冲突的关系,所以每次妈妈在教育小天的时候,奶奶便加以阻拦,使得妈妈的权威没有在孩子面前树立起来,加上爸爸与妈妈的关系是疏离的,爸爸没有给到妈妈相应的支持,同时爸爸在家里也一直是透明人的角色,没有履行起作为一个父亲的管教职责。所在正是在家庭成员不良的互动中把孩子培养成了所谓的“小霸王”,脾气暴躁,无法无天,为所欲为。基于此,社工认为治疗的方向如下:加强夫妻之间的关系,能够彼此相互配合和支持一同管教孩子;奶奶和妈妈之间的冲突关系要做调整;奶奶和孙子之间的缠结关系要改变,并且要让所有的家庭成员意识到,孩子的问题与自己有关,必须得做出改变,而不是一味要求孩子做出改变。

四、结构式家庭治疗第三步:打破旧的平衡

家庭结构具有稳定性,一旦形成很难改变。故社工要想家庭结构发生有益的改变,必须首先要打破家庭系统中旧有的失调行为模式的平衡状态。这一过程便是结构式家庭治疗的第三步,打破旧的系统平衡。思路看似简单,但操作起来相当困难,因为每个家庭来到社工面前寻求帮助前,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。社工想要改变这一模式不是一件容易的事情。因此社工就需要一些强有力的手段来帮助自己的工作,强度便是这一阶段经常运用到的技巧。强度就是社工在家庭系统的不同地方制造压力的技术。本案例中,社工就运用增加情感的强度和重复主题两种方法来增加强度,迫使家庭成员做出反应。

增加情感的强度,治疗师借用讲话时的语调、音量、节奏以及选择适当的词汇来提升情感的表达的强度。例如在谈话的关键部分,社工可以放慢节奏,音量加大,语调提高,让家庭成员明确意识到内容的重要性。此外,社工如果想要增加所说话的情感强度,就必须清楚自己究竟想要表达什么。比如本案例中,社工面对妈妈管教儿子的无助,社工对家庭成员说:“我真的非常好奇,家里到底发生了什么,让浑身是力量的妈妈显得那么的无力?”

当然,增加情感的强度并不仅仅是简单地选择恰当的词句,社工还要知道何时该挑起争端。案例中,当妈妈和爸爸都认为是孩子有错的时候,社工问奶奶怎么看,奶奶回答道:“不是小天的错。”社工回应道:“奶奶说得很对!”并继续追问到:“那是谁的错呢?”奶奶回答说:“是小天父母的错。”社工使用一种能引起她注意的方式回答:“你说得不全对!”奶奶感到很震惊,追问社工是什么意思,社工回答道:“您也有错!”在这一过程,社工故意的挑起争端,迫使所有家庭成员做出反应与反思,目的就是推动他们往前迈步。

重复主题是另外一个增加强度的方法,指社工在不同情境中重复同样的主题。比如,本案例中,社工就反复和爸爸、妈妈以及奶奶强调,“如果我们大人不做改变,孩子能改变吗?”通过反复的强调,让奶奶意识到宠溺孙子的做法、爸爸袖手旁观的做法、妈妈激烈训斥的做法,都无法让小天获得成长与改变,只会强化与维持小天的不良行为。

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。

五、结构式家庭治疗第四步:重塑家庭结构

一旦家庭系统平衡被打破,家庭治疗就进入了最后的改变阶段,即家庭结构的重建。这一阶段,治疗师的主要任务就是帮助家庭成员建立新的健康的互动模式,以取代家庭中功能失效的互

动模式。重建包括调整家庭的权力等级、明晰界限、巩固夫妻子系统的功能、改变支持某种不良行为的模式等。

设置界限就是这一阶段最常用到的技巧。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和家庭成员有问题的常见原因。不难分析出,小天一家既有松散的界限,又有僵化的界限。松散的界限意味着缠结的关系,奶奶和小天便是如此。僵化的界限意味着疏离的关系,夫妻关系,爸爸和小天关系就是疏离的关系。对此,社工常常会使用重新设置界限的治疗技术来进行干预,以增加家庭成员之间的距离或者亲密度。

服务干预过程中,奶奶总想替代小天回答问题,社工有意识的鼓励小天自己说自己的话,眼神加动作示意奶奶不要帮忙,以此增加两者之间界限的清晰程度,以增强小天的独立性。此外,对于奶奶对家庭的过多干涉,处于家庭权力等级最高位置的问题,社工在两次面谈中,特意不让奶奶参与,目的除了强化夫妻子系统的关系外,还要让奶奶意识到不应过多的干涉小家庭,她应该放手了。

结构式家庭治疗在其发展的过程中还形成了很多非语言干预的技巧,借用距离、高矮、行为、动作等方式来表达某种意义,被用来加深或加重对某些重要观念的理解和领悟。用处广泛且灵活。座位距离常作为情感亲近程度的标志,因此家庭成员的位置距离,往往反映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。社工在本案例中,就调整了一次家庭成员的位置。原本小天和奶奶一起坐在连着的沙发上,爸爸妈妈分别坐在单独的椅子上,距离较远。社工征得一家人的同意后,将爸爸妈妈安排在沙发上坐着,小天坐在爸爸妈妈的中间,三人距离很近,奶奶被安排坐在单独的椅子上,距离他们较远。座位的调动,给这个家庭带来了有益的变化,爸爸妈妈可以近距离的交流互动,小天在父母的中间,意味着父母共同力量的发挥,小天的行为变得相对乖巧,而奶奶看着一家三口的互动,以前过多的插话干涉行为也少了。

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。社工让孩子站起来和自己的父母比比身高,通过这个行为化的过程,小天父母望着和自己差不多高的小天,嘴角上扬,说道:“原来孩子已经那么高了。”这就容易让父母反思是时候调整对小天的教养方式了,不能再一味的严格批评管教了。同时,小天也会产生自我的成人意识,不能再像幼童般和父母冲突对抗,应该要更加理智和成熟的方式与父母相处。

六、总结

社工严谨按照结构式家庭治疗的四个步骤,每个步骤都使用相应的技巧来帮助自己工作,通过和家庭的8次面谈服务,使得家庭朝着有益的方面改变。奶奶不再对小天无条件的溺爱,小天的爸爸也承担起了管教小天的责任,也会经常支持小天妈妈的做法,小天妈妈也改变了以往批评严苛的教育方式,奶奶逐渐退出了本该属于夫妻子系统的位置,小天小霸王的行为得到很大改善。结构式家庭治疗模式认为,当一个家庭结构良好,必能发挥家庭的功能,帮助家庭成员获得自我分化的同时又获得归属感。

参考文献:

[1] 张怡然. 结构式家庭治疗在修正非良性父母教养方式中的运用[J]. 青春岁月, 2018(008): 464-465.