

运用萨提亚系统转化模式 对复杂哀伤的咨询案例

李红燕

西安交通大学学生处大学生心理健康教育与咨询中心，西安

摘要 | 以萨提亚转化系统咨询模式理论为基础，对因母亲突然去世陷入抑郁状态的博士生进行哀伤心理咨询历程为蓝本，解析萨提亚系统转化模式是如何以体验式、系统式的咨询历程为个案带来内在改变的发生和影响，提出咨询师的稳定一致是陪伴哀伤者顺利完成情感整合的关键要素。

关键词 | 萨提亚系统转化模式；哀伤心理咨询；博士生

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



哀伤是指个人在失去所爱或所依恋的对象时面临境况，分悲伤与哀悼两种反应。正常的哀伤随时间流逝逐渐减弱，但在失去亲人 6 个月后仍存在强烈的、持久的哀伤，出现悲伤、焦虑、失眠等身心状况，称之为复杂哀伤。英国国家临床高标准研究所依照照顾者和家属需求提出三级哀伤支持模型，其中当丧亲者出现延长哀伤障碍的相关症状时，则需要专业人员干预的三级

基金项目：教育部高校思想政治工作队伍培训研修中心（西安交通大学）项目“萨提亚转化模式干预自杀意念学生的实证研究”（XJTUSZ15）。

作者简介：李红燕，女，西安交通大学大学生心理健康教育与咨询中心教师，主要从事萨提亚系统转化模式在学校心理咨询的应用研究。

文章引用：李红燕. 运用萨提亚系统转化模式对复杂哀伤的咨询案例 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (12): 825-831.

<https://doi.org/10.35534/tpc.0412081>

支持：即心理咨询或治疗的介入，为丧亲者提供哀伤支持、平复情绪、回归现实生活。

家庭治疗大师维吉尼亚·萨提亚创立的系统转化咨询模式，运用体验性、历程式对个体感受到的负向情绪（如焦虑、抑郁和愤怒），从期待、认知层面工作，联结到个体深层次的渴望和自我，解离过去的影响，协助个体在当下形成更加开放、自由和健康的应对模式。该理论不仅可以协助个体应对哀伤，减缓不良症状的影响，而且致力于提高人的自尊、价值感，改善人际沟通，成就内在协调、丰富完整的人。

本文运用萨提亚系统转化模式对母亲病逝一年的案主进行咨询，取得较好效果，现对工作进行梳理和解析。

1 案主呈现的主题及成长历程

女，28岁，主动预约咨询，呈现主题：一年前母亲病逝，经常陷入抑郁、悲伤、愤怒的情绪状态；最近父亲再婚，和男友交流不畅，学业课题进展缓慢，失眠、控制不住哭泣、绝望，期望通过咨询尽快恢复学业生活。

父母亲皆中专学历，案主3岁均离开异地工作，由爷爷奶奶抚养长大。案主本科毕业前父母退休回家，期间与父母在过年期间有短暂团聚。案主小时候的记忆片段都是因思念父母偷偷哭泣的场景。爷爷是一个非常节俭、精打细算的人，会控制家里每一分钱的开支，不允许案主上课外辅导班、买玩具，不让小伙伴到家里玩。案主的童年基本上在看电视、做作业、发呆中度过。青春期的几个朋友，但不会谈论彼此的家庭。最快乐的时候是上大学，成绩好、自由，不用每天都回家。父母返回后与案主一起生活。案主强烈希望和父母之间建立亲密的关系，特别是母亲，但总是被拒绝，甚至不允许提小时候的事情。母亲回来后不久就罹患红斑狼疮，不时需要入院治疗，案主与母亲之间就治疗方案的选择也有很多争执。最后母亲突然间呼吸暂停去世，在案主内心留下很多没有完成的心结。案主对父亲的记忆较为淡漠，觉得父亲是一个自卑、沉默不语，很少流露情感，逃避冲突，在家里存在感比较低，像个没长大的小孩，较少提出自己的主张。

2 案主概念化与咨询目标

这是一个复杂哀伤课题，既包含早期客体关系疏离，又面临母亲的丧失以及与其他照顾者之间的关系。案主早期原生家庭中，与父母关系疏离、缺失，存在强烈的未满足期待，通过忽视感受、遵从诸多规条，习得打岔和超理智的求生存应对模式，成年后通过指责满足期待。母亲离世既是一个丧失的发生，同时终止了案主早年未满足期待的实现，愤恨、不满、内疚叠加升级，自我无所适从，陷入无力、无价值、无意义的混乱状态。案主表现出易哭泣、自杀想法、警觉、睡眠差、情绪波动大、丧失欢乐和愉悦感、与其他亲人无法联结等都与早年未满足期待和现时未完结哀伤有关。咨询目标聚焦于通过冥想、视觉化、雕塑等方式协助案主体验性地处理哀伤工作，帮助案主与小时候的自己有更多的联结，从童年习得的、受限制或功能不良的应对模式中解放出来，触碰、联结到生命力，提升案主自我价值感和自我和谐度。

3 咨询过程简述

3.1 第一阶段（第 1-2 次）：初始联结——聆听案主故事和体验，灌注希望

咨询师准备好自己，为案主提供接纳、安全、开放的情境，在聆听故事的背景下收集资料，联结案主。案主在母亲去世后近一年的时间里，阅读大量心理学书籍，了解很多调节心理的方法，但是效果甚微。对自己目前的状态极其不满，觉得已经这么久了，居然还会沉浸在愤怒纠结中，找不到出路。咨询师全然接纳案主此刻的状态，肯定案主再次寻求心理咨询的行为，看到母亲丧失对案主情绪、认知、行为、自我各层面的冲击和影响，并正常化其反应，鼓励其自由呈现，轻敲其期待和渴望，欣赏案主在自我探索上所做的一切努力，点燃新的信心，承诺持续给予支持和陪伴，为进一步面对恐惧与悲伤，提供充足的联结准备。

3.2 第二阶段（第 3–12 次）：积极转化——使用冰山隐喻体验式对话解离丧失事件对案主内在的影响

首先，聚焦在案主哀伤部分的处理。针对案主行为、情绪、观念、期待、渴望、自我各个层面上提问，了解母亲丧失对于案主的影响和冲击，多次通过空椅子、雕塑、视觉化方式，引领案主与母亲对话，言语化、体验式呈现对母亲的复杂情绪，浮现观点，触及案主对母亲的期待、处理转化未完成期待。案主的情绪是悲痛、愤怒、焦灼、内疚混杂呈现，观点是母亲不应该离开，不能对去世的母亲表达愤怒，自己很没用等，期待自己能够有一个温馨的家，期待与母亲和解，自我是混乱的，无力的。使用空椅子技术处理，处理案主对妈妈的愤怒情绪。在椅子上标注母亲的名字之后，案主迅速背过去做出拒绝面对的姿态，稍等片刻后，案主转过身极其强烈地表达出对母亲离世的愤怒，想要问问母亲到底为什么要生她，到底爱不爱她。最后案主号啕大哭，全身都在颤抖，咨询师自始至终给予陪伴、允许和支持，推动案主通过抖动释放存储在身体里的恐惧和愤怒，让悲伤慢慢浮现，案主为自己失去母亲泪流满面。

其次，协助处理案主与家人的关系。从感到委屈、孤独到理解、联结。案主对家人勤俭节约的生活方式和对待情感避而不谈的态度很不满意。特别是母亲去世后一家人都避免提及母亲。引导案主雕塑家庭关系，案主清晰地觉察到爷爷是这个家庭的主人，左右着家庭其他人的关系。案主选择与爷爷对话，看到一个普通的老人，而不是高高在上的大家长，自由表达对爷爷的抱怨和不满，期待和祝福，承诺放下在童年时期未满足的期待。

最后，引导案主与小时候自己对话，提升自我价值。案主觉察到她一直在外界寻求关注、理解和支持，而对自己的内在很忽视，就像小时候父母忽视她一样。通过冥想专注呼吸，引领案主进入内在，与小时候自己对话，觉察、接纳、欣赏真实的自己。案主看到勤奋、努力，一直把自我价值标注在学业成就上的自己，感受到身体多处不适、疲惫、无力，期待不用读书好好休息，但是不可以不允许的想法立刻出现。鼓励案主探索这个想法来自哪里，询问案主此刻成人的自己愿意给小时候的自己允许吗？案主说出允许的时候，泪涌不止。案主

谈到这是自由的、感动的眼泪，真切感受到存在就是一切，即便什么都不能做，也要被好好对待，就像母亲生病时候，尽管很艰难，但是全家人都尽心尽力地照顾。案主长期以来背负的尽快博士毕业，找工作，照顾家人的强大压力瞬间消失，体验到存在就是最大的价值，活着已经很棒，并承诺会时常给自己这样的允许、关照、陪伴和呵护。

3.3 第三阶段（第 13 次）：铆定成长——分离抑郁症状和人的关系，接纳、放下过往

在最后一次咨询中，通过角色扮演，处理了案主害怕因罹患抑郁症，被他人歧视和不接纳。在对话过程中，案主意识到歧视和不接纳都是自己的认识和焦虑，当真实地讲出害怕和担心，不再评判自己的情绪，而是接纳抑郁症只是过往一种特别的体验而已。

4 咨询效果及改变

贝克抑郁状态量表分数区间 10–38 分，趋势从高到低，最后分值稳定在 10–15 分之间，抑郁状态有明显改善；案主感觉身体越来越好，睡眠正常，皮肤光洁无痘；情绪上愤怒从低到高再慢慢下降，悲伤从失控到可控，眼泪从难过、委屈到感动；自我感觉良好、轻松、平静，开始整理母亲的遗物，主动与母亲对话表达思念，回忆起小时候更多温馨的场景，如父母接案主在南方过年一起逛公园、收到父母邮寄回来新文具、漂亮衣服的场景；与家人关系越来越真实、亲近，组织家人一起哀悼母亲离世，少言寡语的奶奶第一次承认会因为想念去世的儿媳，一个人跑到陵园附近悄悄抹眼泪，感受到彼此的联结和关爱；学业课题在顺利进展中，对未来生活充满信心和希望。

5 对咨询工作的总结与反思

在安全、信任、开放的咨询关系中，案主在咨询室的呈现越来越多真实、自由，从查找问题到感觉到受伤，情绪变得丰富松弛，每次来都主动提出咨询议题，从男友、爷爷到导师、学业都有所涉及，自我探索积极主动，完成了哀伤处理

的重要的工作: 协助案主对母亲表达愤怒并转化为未满足期待, 平静地面对母亲; 引导与小时候的对话, 提升案主价值感, 使用历程性的问题引发案主聚焦于内在情绪的转化性改变上。建议今后的工作中, 可通过加强家庭作业整合实践确定转化成效。

正如英国精神分析学家唐纳德·温尼科特所说: 人只有充分体验了恨之后, 才会真正地去爱。哀伤重大丧失的同时必然伴随着强大的恨意, 萨提亚系统转化模式特别强调咨询师对于自我的运用, 因此哀伤辅导的关键在于咨询师稳定、温暖、表里一致的陪伴, 是对来访案主愤怒和恐惧的涵容, 经此才能触动案主联结到充满爱和渴望的生命力。

参考文献

- [1] 陈维梁, 钟莠筠. 哀伤心理咨询: 理论与实务 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2006.
- [2] 约翰·贝曼. 萨提亚转化式系统治疗 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2009.
- [3] 维吉尼亚·萨提亚, 约翰·贝曼, 简·格伯, 等. 萨提亚家庭治疗模式 [M]. 北京: 世界图书出版公司, 2007.
- [4] 朱瑟琳·乔森尔森. 在生命最深处与人相遇 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2019.
- [5] 崔芳芳, 李秋芳, 赵毛妮. 国内外哀伤辅导的研究进展 [J]. 中华护理教育, 2017, 14 (11): 872-876.
- [6] 梁昭. 浅谈临终患者家属的哀伤辅导 [J]. 中国民康医学, 2021, 33 (11): 59-60.

Analysis of the Case Study of Grief Psychological Counseling for College Student Using the Satir Transformational Systematic Psychological Model

Li Hongyan

Mental Health Education and Counseling Center for College Students, Department of Student Affairs, Xi'an Jiaotong University, Xi'an

Abstract: Based on the theory of the counseling model of the Satya transformation system, this paper conducts grief psychological counseling for college students who fall into a depressed state due to the sudden death of their mother, including the basic concept of Stair transformational systemic model, the conceptual understanding of individual cases, the experiential counseling process, and the transformation and impact of individual cases, and proposes that the stability and consistency of the counselor is the key element to accompany the grief to successfully complete the emotional integration.

Key words: Stair transformational systemic model; Complicated grief counseling; Doctoral student