从"鹰巢"里反观自我

-反映位置技术在学校心理个案辅导中的应用

◎ 刘艳丽(苏州大学附属中学, 苏州 215006)

摘要: 反映位置技术源于系统咨询,是一种激发来访者自我观察和自我参照的应用技术,是一种自我理解的存在性体验。咨询师通过位置转换、循环提问与情感支持,邀请来访者成为观察自身的观察者,引导来访者采用一个观察者的位置来反观与觉察自身在访谈中的认知、情绪和行为表达。位置转换前,启发来访者从不同视角理解内心冲突,改变自我。以学校心理辅导个案为例,探索反映位置技术在学校心理辅导个案中的应用。

关键词:系统治疗;反映位置技术;自我观察

中图分类号: G44 文献标识码: B 文章编号: 1671-2684(2022)23-0035-04

自我观察意味着自我改变。咨询师可以邀请当事人自己成为自我观察的观察者,首先采用另外的一个位置,即一个观察的位置(用"鹰巢"来象征),从这个位置反观自身。通过咨询师提问的支持,来访者以第三人称的形式谈论自己,就可以用非常简单的方式提出关于自己的观察和假设,这是站在自身的位置上无法做到的。这正是系统咨询中常用的一种技术——反映位置技术。

反映位置技术是家庭咨询中经常使用的方法之一,它包含了空间位置转换、循环提问及咨询师的支持,被称为从"鹰巢"里反观自我平动自我来访为从"鹰巢"里反观自我来访的是后发来或自我发展的一种方式。话看到身位置,对和自我发系的自我认知,同时,实在访谈的情绪感动,受及所使是不会的情绪。这种方法适合。这种方法适合。这种方法适合。这种方法适合。这种方法适合。这种方法适合。这种方法适合。这种方法适合。这种方法适合。这种方法适合。这种方法适合。这种方法适合。这种方法适合。这种方法适合。这种方法适合。这种方法适合。这种方法适合。这种方法

心理辅导中。

一、反映位置技术的使用条件 和目标

在什么样的情况下可以使用反映位置技术? 这个技术的应用是比较灵活和不受限制的。如咨询过程进入一个无效的循环,咨询无有效的进展;咨询师无法推动来访者进一步总案自我;在咨询进行到某一个点上,谈话不断变得弥散,无法聚焦在一个主题上;来访者陷入不合理信念中,陷入某种内心冲突无法解脱,无法解说,无法解外在视角去扰动自己动化思维;咨询师在咨询中无法保持中立,出现反移情情况,这些情况下,咨询中均可以尝试反映位置技术。

在家庭访谈中,反映位置技术可以为父母提供一个视角去观察夫妻、亲子的现实互动,觉察造成困扰的互动模式,扰动家庭系统中的三角关系。在学校个案心理辅导中,反映位置技术可用于改善来访者的人际互动不良、自我认同过低、不合理信念,厘清内心冲突等状况。

来访者自身常常在情感上深陷其中,并不容易保持在观察的位置上。反映位置技术练习中,人们可以"对自己"提出假设,使谈话保持一种轻松的特点。为咨询师和来访者提供一个外部视角,让来访者以第三者的身份看见自己是如何建构现实,与外部世界互动的。同时,反映位置技术可以扰动来访者固定不变的互动模式,咨询师与来访者一起创造并看到咨询系统互动的差异,看见改变的可能性,推动咨询向有效的方向发展。

二、反映位置技术的操作步骤

(一)咨询谈话(20分钟)

首先是咨询访谈,确定来访者的咨询目标及期待,对来访者有一个初步的认识与评估。咨询师通过询问、观察、共情、倾听、具体化等技术支持来访者,我们称此场景为咨询系统,用A场景代表。在咨询进行到20分钟左右,咨询师可以建议中断一下,向来访者发出"反映位置"的邀请。

在介绍这种咨询方式时,要用一种让来访者 产生好奇心的方法,如可以说: "我们现在已经交 谈有一段时间了,我现在有一个邀请,你看到对面 放着的两个椅子了吗? 我想邀请我们两个坐到那边 去,并且想象我们观察了这次谈话,现在我们作为 观察者,来谈论一下我们在听完这个谈话后的体 会。像是从一个'鹰巢'里来观察我们的谈话。现 在听起来可能有点奇怪,但我想邀请你一起试一试 用这样的方式,我们是否会得到不同的观察角度和 新想法。如果你同意,我们就用第三人称来说我们 自己,你觉得这个建议如何? 可能我们很快就会发 现这并没有什么意义,这样的话我们再坐回原来的 位置,你有兴趣尝试一下吗?"

(二)反映谈话(10分钟)

在反映谈话环节,咨询师与来访者坐到 A 场景的对面,形成 B 场景,我们称之为反映谈话系统。在反映谈话中,咨询师与来访者共同坐在观察者的位置,以第三人称的形式开启一个关于 A 场景谈话的谈话。在反映谈话中需要注意的是,咨询师和来访者要保持客观、中立、不评判的态度,去描述、观察、开放式询问与反思对于 A 场景中谈话本身的感受和想法。比如咨询师可以询问来访者:"你观察到

的来访者,给你的印象是什么?你觉得他遇到了什么困难?关于A场景中两个人的谈话过程,你有什么感受和想法?"反映谈话过程中,要使来访者和咨询师不会轻易地承认或否认谈话的内容,而是探索不同的可能性;反映时间不要太久,避免提出过多想法,以免令人困惑。

(三)关于反映谈话的咨询谈话(20分钟)

反映谈话结束后,来访者与咨询师回到咨询系统进行谈话,回到咨询师和来访者的视角。咨询师邀请来访者对于反映谈话发表意见,但重点尽可能不放在反映内容的正确与否,而是放在谈话中呈现的新信息和差异上。咨询师可以问: "在 B 场景中,你听到有让你感觉与在 A 场景中我们谈话不同的部分吗,具体是什么?有看待自己当前困扰的不同视角出现吗?那个视角是什么?对自己当前的困扰有哪些新的理解?对自己有了哪些新的观察?这个反映谈话过程带给你的感受是什么?愿意具体说一说吗?"询问要根据咨询所需设定和调整,尽量引导来访者思考前后的差异,扰动来访者原有的认知模式和系统固定不变的互动模式。

三、反映位置技术的使用规则

(一)仔细倾听

咨询过程中双方始终相互倾听,反映位置技术 其实提供了一种自我对话的途径。在场景转换中, 咨询师与来访者不仅要相互倾听,同时也要与第三 人称的观察者相互倾听。B 场景中的来访者、咨询 师可以以这样的方式问 A 场景中的自己: 还可以提 供哪些其他可能的观点或解释?

(二)虚拟性的交谈

交谈的方式是不确定的、探寻的、虚拟的(有可能是、我不确定是否……),而不是确定的和诊断性的。反映谈话不是为了找出一个正确和不可改变的解释,而是为了能够积极地维持多样性,帮助来访者把多种观点的并存看作是有利的,并且能够开启来访者内心的和外部的对话,使来访者从一种非此即彼的逻辑向一种"既……又……"的逻辑过渡。

(三)接纳和允许不同的意见

反映谈话不是为了提出正确的假设而进行的

谈话,如果在反映谈话中来访者表达不同的观点,咨询师要接纳与理解,避免下决定性的判断,如"不是,完全不是这样",而是要这样反映:"我现在觉得你这样理解很有趣,我的想法会与你有些不同……"差异被视为可能性和启发受到欢迎,使人不断思考。当咨询师与来访者达成一致意见时,也可以质疑:是否还有其他不同的观点?

四、反映位置技术与空椅子技术的异同

空椅子技术是开启自我内在冲突对话的方式之一,本质是一种角色扮演^[2]。此技术运用两张椅子,在来访者自我冲突的系统里,将来访者的情绪情感外化,化解内在冲突。而反映位置技术是站在一个"鹰巢"的外部视角下,跳出自我固有的认知模式,让咨询师与来访者共同作为观察者,探讨咨询系统中的互动,让来访者从更多视角看待内心的冲突,跳出固化的认知模式。两种技术均是以开启自我对话、自我觉察为目的,空椅子技术更注自自我内在的建构与整合,而反映位置技术是"对自己"提出假设,更注重系统互动和差异探索。

五、反映位置技术在学校心理辅导个案中的 应用

个案背景: 学生 Z, 女生, 高一、高二学习成绩优异, 自我管理能力强, 喜欢独处, 父母对该生抱有很高期待。从高三上学期开始, 对去学校感到抗拒, 早上起来后陷入"是否要去学校"的冲突情绪中。 Z 会断断续续请假不到校, 父母对 Z 不去学校感到焦虑万分。

(一)辅导谈话阶段(20分钟)

辅导谈话过程中,心理教师通过倾听、澄清、 具体化等方式,接纳Z的情绪感受,给予情感支持, 确定来访学生对本次辅导的诉求与期待。

来访学生主诉: (1)对于不来学校自我感觉不焦虑,但父母非常焦虑,自己更不想来学校,如何调整? (2)化解自己是否要来学校的内在冲突。

辅导目标: 疏解来访学生的情绪, 引导来访学 生理解与厘清自我内心的冲突, 尝试做出适合自己 的调整。

在谈话进行到20分钟时,心理教师评估来访学生的主动性和自我觉察的动力较弱,访谈无法聚

焦到来访学生的心理冲突,心理教师提出应用反映位置技术的建议,并邀请Z一起尝试从外部视角观察。在得到Z的同意下,心理教师与Z一同进入反映谈话。

(二)反映谈话阶段(10分钟)

接下来,心理教师邀请来访学生进入反映谈话的过程。

心理教师: Z, 我们在尝试理解、化解你对于是否要去学校的纠结,但在化解之前,我想借助另一个视角,帮助我们更清楚地了解你内心的冲突。你看到我们对面的两个凳子了吗? 我现在想邀请你,同我一起坐过去,坐过去的时候,需要你先脱离你是 Z 的角色,我脱离我是心理教师的角色。我们现在单纯就是两个观察者,观察和讨论刚才对面 Z 与心理教师的对话。我不知道我是否表法清楚了?愿意试一试吗?

Z: 嗯,我们坐在对面,然后以另一个角色观察我们刚才的对话吗?

心理教师:是的,我们要用第三人称的形式,可以讨论和反馈谈话过程带给你的感受,可以反馈你对心理教师的看法及你想探讨的问题。需要注意的是,我们作为观察者,要保持一种好奇、不评判好坏对错的态度,重要的是提出你观察后的感受、想法和意见,我们非常欢迎坦诚和真实的表达出现。如果在这个观察的过程中,你感到不舒适,也可以停下来,我们继续回到刚才的角色和座位上,可以吗?

Z: 好的,老师,我可以试一试。(心理教师和 Z共同坐到对面的座位上)

心理教师: 愿意说说你对这个谈话的感受吗?

Z: 他们的谈话看起来很轻松,我感觉 Z 心情放松了一些,谈话一开始比较陌生和紧张,到后来松弛下来。

心理教师:愿意说说你观察到这个谈话中 Z 给你的印象吗?

Z: Z有些矛盾、混乱,也很无助,对于现在的困境她很无力,卡在了那个纠结里。

心理教师: 你观察到Z内心的纠结与冲突是什么? 是什么让她感到混乱和无力? 她可能卡在了哪里? Z: 是回学校学习,还是在家学习?她不是厌倦学习,是不想在学校而没有自己的时间。在家里也能学,但自己也担心学不好。再加上父母不理解她,原本想回校的那点想法也没有了。

心理教师: 嗯,我还观察到,好像她父母的这种焦虑加深了Z不想去学校的想法,父母的催促反而成了Z不想去的帮手?

Z: 是的, Z有可能在怄气, 她能跟得上学习,即使一天不来也没问题, 也不是抗拒学习本身。但她好像在用不去学校的方式对抗父母, 像是"补偿性的报复", 此前的压抑, 在高三这个时候一股脑还给她的父母。(Z 反馈这个觉察后, 停了下来, 沉默了约10秒钟)

心理教师: 哦,这是一个很有意思的观察。

Z: 我又想到, Z 这种反抗父母的情绪好像蔓延到了学校? 她并不讨厌学习, 也并不是真的讨厌来到学校。但如果 Z 的父母放开她, 是不是 Z 就不那么抗拒来学校了呢? Z 也不会感觉在学校学习很痛苦。

心理教师:这也是一个有可能的假设,那听起来Z内心的根本冲突是什么?

Z: 好像是关系里的冲突,父母对Z的不理解和期待。Z想在和父母的关系里寻找一个自我的时间,但实际没有或者说很少,Z被父母管理得很压抑,这种想法又弥漫到了时间安排很紧密的学校里。我不知道这是不是Z不想来学校的原因?

心理教师: 嗯,这也是一种可能性,这对我们理解 Z 及 Z 内心的冲突,好像多了一个不同的视角。从关系来看 Z 的困扰,这是他们在刚才的谈话里没有讨论到的。

Z: 是的。

心理教师: 那我们再试着观察一下, 还有哪些可能是 Z 刚才没有讲到的?

Z: 嗯·····(思考了一会儿)我可能还要再想想。 心理教师:好,接下来,你觉得心理教师和Z 应该继续谈论什么,会帮助到Z吗?或者说谈论些

Z: 我觉得可以是对 Z 与父母间关系的探讨, 不过 Z 的父母也可以加入这个讨论吧?

什么会让他们的谈话向有效的方向发展呢?

心理教师: 嗯,如果Z需要,我想是可以的,通过班主任、心理教师,是可以继续做工作的。如果要邀请Z的父母也进入谈话,你觉得Z的期待是什么?

Z: 我觉得 Z 会希望她的父母能理解她的内心冲突, Z 能自主决定来或不来学校。无论选择哪一个, 给她点时间, 她是会对自己负责的。

心理教师:好,接下来我们可能要从观察者的 位置上离开,你觉得可以吗?

Z:可以的,老师。

(三)对反映谈话的反馈阶段(15分钟)

反映谈话结束后,心理教师和Z同学从"鹰巢" 里走出来,回到原来的座位和辅导谈话中。在辅导 结束前的反馈环节,Z反馈说,反映谈话让她知道 自己并不抗拒学习本身,可能是因为被父母过度期 待后反抗情绪不断积累,投射到了紧张的学习中, 间接地对去学校产生抗拒。

从"鹰巢"这个位置反观自己,让来访学生从关系视角理解内心冲突,纠结和卡住的部分开始松动。明确自己和父母之间的关系需要调整,并希望后续可以进行一次家庭访谈,借助学校心理教师的支持调整亲子关系。

(四)注意事项

心理教师要评估访谈过程是否需要使用反映位置技术,要征求与尊重来访学生的自主意愿,不是为了使用此技术而使用。初次使用时,来访学生和心理教师很容易再次回到辅导系统,忘记自己是观察者的身份,而让反映谈话与咨询谈话混杂,打断观察者的视角。可以在观察者的座位上贴上带有"观察者"字样的标记,加深自己在反映位置中的观察者角色。在反映谈话中,如果来访学生感到不舒适,可根据其意愿停止,回到辅导过程,并探讨是什么让来访学生感到不舒适。

参考文献

[1]阿里斯特·冯·施利佩,约亨·施魏策.系统治疗与咨询 教科书基础理论[M].北京:商务印书馆,2012.

[2]刘鹏志. "空椅子技术" 在心理咨询中的应用[J]. 思想理论教育(下半月行动版), 2005(9): 71-73.

编辑/张国宪 终校/石 雪