

溝通分析治療

壹、核心概念

一、人性觀

- (一) 溝通分析反決定論 (anti-deterministic) 認為人們有能力超越舊有的習慣模式，並選擇新的目標與行為。
- (二) 人們是受到生活中重要他人的期望與要求之影響，尤其是在人生中最依賴他人的時期所作的早期決定。

二、自我狀態

- (一) 溝通分析將行為或自我狀態 (ego states) 分為三種形態 (P-A-C)。

1. 父母：

人格中的父母狀態勢將父母或父母型人物的行為加以內化。在這個狀態中，我們有一個「養育的父母」(nurturing parent) 和一個「批判的父母」(critical parent)。

2. 成人：

自我的成人狀態則是資料的處理者，是個體的客觀部份，能收集相關狀況的資訊。成人的自我不帶著激情的信念，不過在解決許多問題的時候還需要靠同理心與直覺。

3. 兒童：

自我的兒童狀態包括：憑感覺、衝動和自發性的行為。我們每一個人的兒童狀態上有「自然兒童」(natural child)、「小教授」(little professor) 或「適應兒童」(adapted child) 三種。

(1) 自然兒童是我們的衝動、未受訓練、自發性的和幼稚的表現。

(2) 小教授則是指兒童未受教育前所表現出來的智慧；他是支配性的、自我中心的和創造性的。

(3) 適應兒童則是自然兒童的修正；這種修正乃是經歷創傷、要求、訓練以及決定要如何引起注意等經驗的結果。

- (二) 溝通分析會教導當事人認清，在有困難時自我狀態是如何發揮功能的。如此，他們就可以決定需要由哪一種自我狀態去發揮功能。

三、理論的整合

(一) 訓諭與早年的決定 (injunctions and early decisions) :

1. 不行 (Don't)
2. 不要成為這樣 (Don't be)
3. 不要去靠近 (Don't be close)
4. 不要成為重要的人 (Don't be important)
5. 不要當小孩 (Don't be a child)
6. 不要長大 (Don't grow)
7. 不要成功 (Don't succeed)
8. 不要成為你自己 (Don't be you)
9. 不要太理智也不要太健康 (Don't be sane and Don't be well)
10. 不要屬於任何團體 (Don't belong)

(二) 撫慰 (strokes) : 兒童在與父母的互動中會努力去獲得撫慰。撫慰是獲得認可的一種形式。我們使用撫慰來溝通。

1. 正面的撫慰 (positive strokes) 它們可能以溫暖的身體接觸，接納的語言以及友善的手勢來表示。對健康的心理發展是必需的，它以感情的或欣賞的方式表達。
2. 負面的撫慰 (negative strokes) 例如：「我不喜歡你」，它們也是以語言和非語言的形式來表示。
3. 最糟的是人們寧願接受負面的撫慰，也不願生活中全無撫慰。
4. 有條件的撫慰 (conditional strokes) 例如：「如果你表現某些行為，我就會喜歡你。」
5. 無條件的撫慰 (unconditional strokes) 例如：「我願意接納你，因為你就是你，而且我們可以協調我們之間的差異。」

(三) 遊戲 (games)

1. 所謂遊戲是指一系列的溝通，結束時會使至少一個玩者覺得不舒服。遊戲的真正本質在於阻止親密，形成的目的在於支持人生早年的決定所以也是生活腳本的一部份。溝通分析認為遊戲是撫慰的替代品，結果會導致壞的感覺及促使自己預定的腳本上演。
2. 溝通分析的目的之一是協助人們了解自己與別人互動的本質，如此才能與別人進行直接、完整與親密的溝通玩遊戲的機會就會減少。伴隨遊戲之問題在於玩遊戲的表面動機已被埋葬，而遊戲者最後會覺得自己不好 (not OK)。

3. 常見的遊戲包括：「可憐的我」(poor me)；「殉難者」(martyr)；「是的，不過」(yes, but)；「如果不是為了你」(if it weren't for you)；「瞧你使我做了什麼」(look what you made me do!)；「侵犯」(harried)；「喧鬧」(uproar)；木頭腳 (wooden leg)。
4. 卡普曼戲劇三角形 (The Karpman drama triangle) 是幫助人們了解遊戲的有效設計。三角形中有壓迫者 (persecutor)、拯救者 (rescue) 以及受害者 (victim)。這個遊戲的特色是，從三角形的一點快速地「切換」到另一點。

(四) 苦難經驗 (rackets)

1. 經歷遊戲產生的不愉快感覺我們稱之為苦難經驗。這些長期的感覺是我們與父母相處時常體驗到的。它是我們在孩提時表現某些行為時所得到的。如同遊戲一樣，苦難經驗支持者早年的決定，是生活腳本的基本部份。
2. 藉著選擇情境以支持這些不愉快和令人討厭的感覺。

(五) 生活腳本 (life scripts)

1. 在許多地方都像是一齣有情節的戲劇，我們的生活腳本可能在人生早期就已經形成。我們的生活腳本包括吸收父母的訊息，對這些父母訓諭所作的決定，為維持早年的決定所玩的遊戲，為調適我們的決定所體驗到的苦難經驗，以及對我們人生的戲劇該如何演出及如何收場的期望。
2. 瑪莉高登 (1988) 指出人們藉著了解過去的決定，以及對未來重新做的決定可以凌駕早年的僵硬模式與選擇。
3. 席格認為人格的形成是影響疾病的重要因素。他相信生活腳本是一個值得重視的因素，可用來解釋為什麼某些人「需要」罹患像癌症這種病。他相信疾病可給那些人一張許可證 (permission)，讓他們去做他們未患病前不能做的事。

(六) 重作決定 (decisions)

1. 在重作決定過程裡，治療者會要求對方回到做成這些決定的幼年環境，然後從自我的兒童狀態，幫助對方重新做決定。有必要讓當事人在情緒再去體驗原來的情境，以便在情緒上及心智上重做新的決定。
2. 重做決定的歷程是一個起點，一但當事人經由成功的幻想處理後，經驗到重新做決定，就可以設計一些實驗，去演練他們的新行為及強化他們的決定。因而有不同的思考、行動和感覺方式；他們也能發現自己有自主能力，並體驗到自由、興奮以及活力。

貳、治療歷程

一、治療目標

(一) 基本目標：

幫助案主對於現在的行為與生活方式重新做決定。

(二) 治療本質：

以察覺的、自發的及親密的自主性生活形態，去取代受到遊戲與自我挫敗的生活腳本所支配的生活形態。

二、治療者的功能與角色

(一) 治療者會幫案主去發現過去不利的條件。

(二) 強調「平等關係」之重要。

(三) 治療者的主要工作是幫助案主做出更適合「現在」的決定。「允許」案主去發掘自己的力量。

三、案主在治療中的經驗

(一) 接受溝通分析的案主之先決條件是：有能力與意願去了解及接受治療契約。

(二) 當契約的目標完成時，除非再立新約，否則就應該終止治療關係。

四、治療者與案主的關係

(一) 杜塞二氏(1989)認為，溝通分析治療係雙方對於治療目標與歷程，以一種成人對成人（adult-to-adult）的協議為基礎，基本的態度是盟友。

(二) 高登二氏（1979）同意，契約的設定突顯著治療處理的焦點，也決定治療關係的基礎。治療者的角色：見證人、催化劑、支持者。

(三) 契約法很清楚地意味著一種共有的責任，藉著與治療者分擔責任，案主變成治療者的同事（colleague）。這種關係有幾種意義：

1. 案主與治療者之間能相互了解，沒有無法跨越的鴻溝。他們使用著同樣的語彙和觀念，對於情境也有類似的了解。
2. 在治療中案主有充分及平等的權力，治療者不能強迫案主去做任何不願意做的袒露。
3. 契約減低了地位的差距，強調雙方的平等地位。

參、治療技術與程序

高登二氏(1979)在溝通分析的理論架構下實施其「再決定」的治療法，他們的方法還結合了溝通分析、完形治療法、團體互動治療法、行為矯正法。家庭治療、心理劇、以及系統減敏感法等技術。

一、結構分析：

(一) 結構分析是幫助人們察覺其父母、成人與兒童的自我狀態之內容與作用的工具。

(二) 與人格結構相關的兩種問題，可以用結構分析來處理：

1. 污染 (contamination)：當一種自我狀態混雜了其他的自我狀態。例：

- (1) 父母自我狀態污染
- (2) 兒童自我狀態污染
- (3) 父母及兒童自我狀態污染

2. 排斥 (exclusion)：

排他的兒童自我狀態 (excluding-child ego state)「阻礙」(block out)了父母自我狀態；排他的父母自我狀態 (excluding-parent ego state)「阻礙」了兒童自我狀態。例：

- (1) 不變的父母是指排除了成人與兒童的狀態 (the constant parent)
- (2) 不變的成人是指排除了父母與兒童的狀態 (the constant adult)
- (3) 不變的兒童是指排除了父母與成人的狀態 (the constant child)

二、溝通分析：

(一) 基本上溝通分析是描述人們對自己及彼此間所說的話及所做的事，不管人們之間發生了什麼事。

(二) 溝通有三種形態：

1. 互補型 (complementary)
2. 交叉型 (crossed)
3. 曖昧型 (ulterior)

三、家庭示範：

(一) 對於處理不變的父母，不變的成人，或不變的兒童狀態特別有用。

(二) 治療者要求案主去想像一種情境，盡量包含以前對他很重要的人物，同時也要包含自己。

四、儀式與消遣分析：

時間結構（time structuring）是討論及評估的重要題材，因為他反映案主在生活腳本中如何與他人溝通及獲得撫慰。

五、遊戲與苦難經驗之分析：

（一）柏恩（1964）描述遊戲為「一系列不斷進行的互補式曖昧溝通，朝著定義明確及可預期的結果前進」。

（二）苦難的經驗會以「收集郵票」的方式進行。

六、腳本分析：

（一）人們之所以失去自主性乃根於對生活腳本的承諾，也就是說，人們係依照早年就已決定好的生活計畫而活的。

（二）可確認案主的生活形態。此分析可以向案主說明取腳本的歷程，以及他們如何為腳本中的行動辯護。

（三）腳本分析敞開新的抉擇，案主可從中找到一條度過一生的道路。

肆、應用、貢獻、限制

一、貢獻

（一）他能幫助當事人為諮商的結果承擔更多個人的責任。

（二）遊戲分析、溝通分析教導當事人更能察覺遊戲的結構，從曖昧的行為轉變為直率的行為。

（三）激勵當事人更清楚地察覺自己早年的決定。

（四）將結構分析的觀念實務和完形治療法的某些觀念整合起來，是極有幫助的。

（五）角色扮演可以表現出當事人目前正遭受困擾的深層感覺，這比讓對方只談論早年的決定要有意義的多。

（六）優點是其開放的特性，在這個理論架構裡，他們可以自由的借用其他治療法中的處理技術。

（七）他強調文化與家庭訓諭及早年決定的觀念。

（八）溝通分析提供一個結構性的治療方法來教導當事人去發覺他們的早年決定如何持續影響自己目前的行為。

（九）溝通分析應用在不同文化諮商的另一個優點是他運用權力的方式。

二、限制

- (一) 溝通分析所使用的專門術語有一些困難，所以擔心當事人可能會迷失在特殊的術語與結構中。
- (二) 溝通分析過分強調結構問題，也值得商榷。
- (三) 在溝通分析裡看不到強調治療者坦誠，以及重視與當事人以個人對個人的關係去相處。
- (四) 完形治療法缺點之一是他貶低智性因素；相反地，溝通分析的缺點之一卻是貶低情感因素。因此，把完形治療法和溝通分析裡的許多觀點與技術結合起來是最有用的。
- (五) 從行為的觀點來批評，溝通分析最受指責的是他的觀念及程序不能加以客觀驗證，因此缺乏科學效度。