

薩提爾冰山理論(Iceberg Theory)



- 薩提爾藉由冰山理論(Iceberg Theory)的隱喻來說明人類行為的內在經驗與外在歷程因不一致而引起的種種困難。外在行為就像我們在水面上看見的冰山一角，在水平面下藏有更大的部分的情緒、觀點、期待、渴望及自我深層的心理內在。因此，要瞭解一個人，不能單看他所表現出來的行為來決定，必須更深入的去探索他的內在想法是甚麼？
- 在冰山理論中的外在行為意指一個人的行動、故事內容，
- 應對方式包括：討好、責備、超理智、打岔、一致五種類型
- 情緒分為感受與感受的感受
- 感受像是喜悅興奮著迷憤怒受傷恐懼悲傷等
- 感受的感受，心理內在對於感受的決定接納與否等
- 觀點代表一個人的信念假設預設立場主觀現實與認知
- 期待有對自己的期待對他人的期待及來自他人的期待
- 渴望:宇宙間人類共有的被愛被肯定被接納有意義有價值及對自由的渴望
- 真正的自我藏冰山最底層，包括一個人的生命力精神靈性核心與精華

人類常常活在自己的主觀意識當中，沒有看到事實。薩提爾告訴我們問題只是一個表徵，反映著內在的失衡。冰山理論可以幫助我們聚焦現在內在而非過去發生的事件。問題本身不是問題!理解自己的內在跟自己有更深切的連結，透過自我的探索提升自我的價值，找回自我生命力。

人擁有更高的自我價值 人能為自己做出更多更適當的抉擇
人更能接納自己，對自己負責任 人更能真誠一致



• 維琴尼亞·薩提爾 (Virginia Satir) (1916 年 6 月 26 日－1988 年 9 月 10 日) 是一名來自美國的家族治療先驅，她原先是一名教師、社會工作者，後開創並發展了屬於自己的薩提爾模式 (The Satir Model)，並運用於家族治療中。她相信，不論外在條件如何，在這個世界上，沒有人是無法做出改變的。她也相信，人類可以實現其所想要實現的，可以更正向、更有效率地運用自己。而這樣的信念也促使她去往世界各地開展工作坊，以帶去希望、新的觀點，以及家族治療的新取向。
(維基百科)

參考資料:

薩提爾的對話練習(李崇建)

薩提爾成長模式的應用

旭立文教基金會

台灣薩提爾成長模式推展協會