

# 薩提爾的治療信念

薩提爾模式(The Satir Growth Model) 的根本建構在一系列的信念與原則下：

## 對人的信念

### 1. 人類都是同一個宇宙生命力的獨特顯現。

藉由這個生命能量，我們可以一種正向、接納與充滿愛的方式連結。

### 2. 人性歷程是普世共通的，無論環境、文化與周遭的一切有何差異

所有人類都是透過行動、思考、感受、期待、渴望與靈性的連結來體驗自我。因此，這些人性的歷程都可以被觸及被改變，無論環境、文化與周遭的一切如何差異。

### 3. 人們因「相似」而連結，因「差異」而成長。

### 4. 人性本善。人們需要找到這個內在的寶藏，才能連結並肯定本身的自我價值。

在人們的核心當中，也就是生命能量的根本層次，人都是本然正向的。人們需要找到這個內在的寶藏，才能連結並肯定本身的自我價值。

### 5. 人們在任何時刻都會盡力做到最好的。

即使他們做了相當負面或破壞性的事情，那也是反應自我價值的層次，當下所能做出的最好的應對。因此沒有道理責備他們過去的失敗。幫助他們去體驗正向的生命能量，將有助於他們在現在與未來做出新的選擇。

### 6. 健康的人際關係是建立在價值的平等上。

### 7. 感受是屬於我們自己的。我們都有感受，也可以學習駕馭他們。

我們可以為自己的感受做出選擇，負起責任。我們可以從自己的感受中傾聽正面的生命訊息，並給予自己認同與肯定。我們可以選擇放下那些創造負面能量的事件與感受。代之以接納、欣賞、寬恕、愛與和平。

## 對應對的信念

### 8. 每個人都擁有自己所需的一切內在資源，以便成功地應對生命中的種種狀況並從中成長。

所有必要的內在資源都常駐其中，只是許多時候被我們自我的情緒蒙蔽而無法善加利用。

### 9. 症狀是對問題潛意識的解決方式，這是人們試圖從問題所帶來的痛苦中求生存的結果。

理解人們的應對通常是痛苦經驗中求生存的方式，只有這一點被承認被接納，我們才有可能真正應對問題。

#### **10. 問題本身不是問題，如何應對問題才是問題。**

人們透過賦予意義、憂慮與因應來體驗問題，其用心程度的多寡會影響問題的衝擊程度。

#### **11. 自我價值決定應對方式。**

應對方式是自我價值層次的展現，自我價值越高，應對方式愈能統整與一致。

### **對改變的信念**

#### **12. 「改變」總是可能的。**

即使外在的改變受到限制，內在的改變仍是有可能的。就算外在無法改變，我們依然可以學著有意識地負起責任，並決定如何依賴我們的內在生活。

#### **13. 我們無法改變過去的事件，但能改變該事件對我們的既有衝擊。**

解除來自過去的衝擊後才能在當下活出更正向的能量，並從舊有的傷害、憤怒與負面的訊息中解脫。

#### **14. 治療的主要目標是為自己做出選擇。**

#### **15. 所有的人都可以獨立，可以選擇。**

#### **16. 欣賞並接納過去，可以增加我們管理現在的能力。**

#### **17. 「希望」是「改變」的重要資源。**

「過程」(process)是改變的途徑；「內容」(content)形成了使改變可於其中發生的「情境(脈絡)」(context)。但要發生改變，希望則是重要的資源。

#### **◆ 「一致性」與「高自我價值」是薩提爾模式的主要目標。**

薩提爾模式將這些信念視為普遍性的特點，應用在每一個人身上。他同時承認這些普遍性的信念會由個人因其個別的特性而有不同的呈現方式。

生命並不完美，苦難不斷發生，但我可以選擇不被苦難羈絆。

## Virginia Satir

I want to love you without clutching;

我想愛你而不抓住你

appreciate you without judging;

欣賞你而不批判你

join you without invading;

參與你而不會冒犯你

invite you without demanding;

邀請你而不必強求你

leave you without guilt;

離開你而不覺歉疚

criticize you without blaming;

批評你但並非責備你

and help you without insulting.

並且幫助你而不羞辱你

If I can have the same from you,

如果我也從你得到相同的

then we can truly met

那麼我們的相會就是真誠的

and enrich each other.

而且能彼此潤澤