

從薩提爾冰山理論，

聽懂孩子的話中有話

2021-07-06 by 作者 林靖軒

轉載自 [親子天下 \(parenting.com.tw\)](http://parenting.com.tw)

美國家庭治療工作者薩提爾將人的內心比喻成一座冰山，外顯的行為僅是浮出水面的一小部分，水面下更巨大的是人們對事件和情境的感受、觀點，更涉及「自我」的完整性。

一個人的自我，就像是一座巨大的冰山，能被外界看見的應對和行為模式，僅是浮出水面的一角，情緒、想法、觀點等等感受則藏在水面之下不易察覺。美國家庭治療工作者薩提爾 (Virginia Satir) 藉由冰山的比喻，分析人的行為與所思所想，並檢視被人們長期忽略的「內在自我」。

➤ 薩提爾的冰山理論

如果把負面情緒想像成一座冰山，隱藏在水面之下的可能是「擔心、害怕、脆弱、自卑」等複雜的組成。情緒的展現，也代表著一個人內心尚未被滿足的需求。例如，一個愛生氣的人，擁有一個害怕受傷的內心，因為害怕受傷，所以先聲奪人，看起來像是在對別人生氣，實際上，是在氣自己；一個愛抱怨的人，因為害怕自己沒有把事情做到完美，所以常常指指點點，實際上，是在提醒對自己的要求。

薩提爾把所有的人際互動，都想像成一座冰山，再把人的內在和外在外在，分成水面上和水面下兩部分。水面下的自我、需求、期待、觀點、感受的感受 (**Feelings about feelings**)、感受等不同區塊層層堆疊，最後凝聚成浮在水面上，眾人看得見的外在表現和行為。

- **行為**：應對他人與情境的外顯方式，以討好型、責備型、超理智型、打岔型、一致型等不同溝通風格為具體表現。
- **感受**：感受分為身體上與心理上 2 個層面。身體上的感受包括放鬆、冷熱、痛癢、起雞皮疙瘩等；心理上的感受則是情緒，例如擔心、恐懼、焦慮。

- **感受的感受 (Feelings about feelings)**：我們如何感知感受，換句話說則是對感受的評價，當我們能察覺感受的感受時，也能知道長期下來自己是如何對待自己的。
- **觀點**：觀點由過去經驗形成的看法、信念和價值觀等，若能察覺到自己習慣性看待事情的方式，則能在各種情境下釐清分析自己的想法，並決定是否因應情境改變。
- **期待**：除了自我期許之外，期待也涉及他人，如：對他人的期許、他人對自己的期許。
- **需求**：薩提爾認為，人具有生命力、靈性，而這些皆是由渴望被愛、被接納、渴望有價值、渴望自由的精神和生命本質所組成。
- **自我**：自我是支持人維持生命力和靈性的最底層，一旦人們能覺知到自我，便會有「我是完整的」感受，更能為自己的人生負責。

➤ 冰山如何形成？

人與人之間，若擁有良好的溝通，勢必能在描述情境之外，也能清楚表達情境、對方話語帶給自己的感受，並更進一步提出對對方的期待，讓彼此的交流保持穩定的情緒，釐清接下來雙方能一起努力進步的方式。然而，在薩提爾多年的家庭治療經驗中，發現人們的對話多為一方責備、一方討好，或者不斷闡述大道理，甚至僅是敷衍的應答。

人們談話，多半的人傾向於選擇對熟悉的方式，而非對彼此都舒適的方式應對，尤其在壓力之下，常聚焦在事件的「對錯」，並非真正探索「人」或關懷事件對人的影響。當對話聚焦在事件，而非事件對人帶來的改變或衝擊，則會使得冰山隱喻的感受、觀點、需求等不被看見，無法探索人的內在，彼此的對話恐不僅沒有對到頻率，更沒有清楚向對方說出自己希望藉由對話滿足的需求。可以練習用「一致型」的溝通風格，營造滋潤的家庭。

➤ 深入冰山底層，用「愛」融化冰山

若要潛入水底探索冰山的底層，實際上需要花許多時間練習觀察對話的方式，以及細心換位思考對方的感受。當事件發生時，面對對話的對象需要抱持著「好奇」，好奇對方的想法和渴望，能引出對方說出自己感受的可能性。接下來要能「同理」對方的處境和情緒，試著從對方的脈絡出發，了解他的行為。最後則是「接納」，在理解感受、觀點、期待、需求之後，協同他一起找出解決問題的方法。如此一來，就能深入冰山的底層，藉由對話探索人的內心深處。



在日常生活中，父母親也能運用溝通更加了解孩子。一天花個 5~10 分鐘，不看電視、不滑手機，和孩子並肩而坐，從學校生活出發，好好和他聊聊，心對心、眼對眼，便會增加雙向溝通的機會。除了談心之外，也能規劃親子共讀、假日出遊等行程，盡可能用各種方式創造親子的快樂時光。

人們因相同而有所連結，因相異而有所成長，健康的人際關係是建立在價值的平等上。有些人將溝通建立在自己的假設上，認為別人都應該知道他心裡想什麼；或人們常常推測，別人應該都能了解他們。這種溝通的假設，最容易破壞人際關係。要了解雙方對同一件事的看法，除了用心傾聽之外，也需要持續增進溝通方法的知識，就能漸漸打破防備心的高牆，融化內心的冰山，促成人與人之間完整的交流，達到內外一致及高自我價值感。

參考資料：維琴尼亞·薩提爾（Virginia Satir）《家庭如何塑造人》