

內在家庭系統治療 與創傷重建

湯國鈞博士
註冊臨床心理學家

29.11.2025

來認識我們的個案小玲

- 小玲今年**27**歲，患有抑鬱症。她的精神問題始於大學時期，因無法應付讀書壓力和人際關係問題而開始情緒低落，出現負面思想、失眠、欠缺動力、拖延和社交逃避等情況。
- 小玲的父母都是專業人士，自幼對小玲的學業表現要求極高，希望她將來能有一份高尚的職業。父母的婚姻關係不好，經常發生衝突。他們都很少關心小玲的感受，甚少與她有親密的溝通，母親更是經常採取打罵的方式。
- 小玲自小就對自己缺乏自信，覺得自己不夠好，不能達到父母的期望。中學時讀書壓力導致她經常感到焦慮，身體也出現各種不適的症狀，如頭痛、腹瀉等。

來認識我們的個案小玲

- 在人際關係方面小玲缺乏自信，常有不被人接納和喜歡的感覺。當她認定一個朋友是接受她時，她就會非常緊張這段友誼，極力去討好對方。
- 在大學一年級時小玲開始拍拖，但因太著緊這段感情，導致對方感到壓力，結果提出分手，這對她打擊很大，也是導致她之後出現自殺傾向的直接原因。

來認識我們的個案小玲

- 工作上她一直都希望得到上司的認同，所以很努力去表現自己，經常逾時工作，導致生活失去平衡。她與同事的相處上也總是患得患失，覺得自己不能融入同事的圈子之中，產生被拒絕和孤單的感覺。
- 最近，她發現原來飲酒可令自己容易入睡和心情放鬆些，暫時忘記內心的痛苦，於是漸漸養成飲酒的習慣，且愈飲愈多，特別是在心情低落的時候。

內在家庭系統療法

INTERNAL FAMILY SYSTEMS THERAPY (IFS)

- 近年非常受歡迎的心理治療。
- **IFS**的創立人**Dr. Richard Schwartz**本身是一位著名的家庭治療師，認為人的內心世界有如一個內在家庭系統，有很複雜的不同部分，代表人內心不同的經驗。
- 這些部分大都是在童年時已開始形成，可說是慣性的心理模式和機制。

IFS 的基本理念

- 每個人都像一個由「部分」(parts) 組成的生態系統，理想情況下這些部分應以和諧的方式協作，但由於痛苦的經歷出現（如轉變、失落、拒絕或創傷事件），這些部分被迫扮演僵化或不健康的角色，目的是希望控制和避免痛苦的情緒和經歷。
- 因此，一個人的內在心理系統可能失衡，從而導致有問題的症狀。

「自我」 (SELF)

- 每個人的核心都擁有一個「自我」 (Self)，具領導力品質，如自信、慈心和冷靜，具備為受壓抑或受限的部分 (parts) 帶來療愈的能力。
- IFS引導案主增強自我的領導，以溫柔的方式理解內在有問題的部分，將它們從受限的位置釋放出來，恢復到原本健康的角色，重新達致平衡與和諧。

流放者（EXILES）

- 有問題的內在部分可以歸為三種角色：流放者（**Exiles**）、經理（**Managers**）和消防員（**Firefighters**）。
- 「流放者」(**Exiles**)：最深層的痛苦經驗部分，包含成長中的創傷經歷，例如在關係中被拒絕、被嚴斥、被虐待、被遺棄等，並這些經歷所帶來的痛苦情感和信念。
- 我們通常都不想觸碰到這些痛苦經驗，希望將它們封鎖於內心深處，因觸碰會帶來新的痛苦感受。

個案小玲分析

- 小玲自幼要承受父母嚴苛的要求和批評，也缺乏父母溫馨的愛和關懷，因而產生被拒絕和遺棄的感覺，成為她內心的流放者。
- 相關的信念：「我不夠好」、「我是失敗者」；
相關的情緒：焦慮、抑鬱、內疚等。

有任務的部分 (PARTS)

- 承擔任務的部分可以是經理（**Manager**）或消防員（**Firefighter**）。
 - **經理**：專注於抑制它認為危險的情感，尤其是羞恥、恐懼、悲傷、內疚、痛苦和憤怒。
 - **消防員**：專注於分散對負面情緒的注意力。
- 無論是經理還是消防員，其動機都源於**恐懼**。具有相同的**目標**（將流放者隔離），但策略不同。

內在的「保護者」(PROTECTORS)

- **IFS**認為，這些保護者是在我們經歷創傷時發展出來的，用來管理這些痛苦的情緒。流放者攜帶負面情緒，經理努力防止這些傷口被觸發，而消防員則在觸發時抑制這些情緒。
- **IFS**有一個重要的概念：所有部分都是被歡迎的，儘管不同的部分可能對我們產生潛在的負面影響。

內在的「保護者」(PROTECTORS)：

(I) 「經理」(MANAGERS)

- 先發制人，將流放者放逐，以免它們干擾我們的生活，透過控制情況和人際關係來實現，避免心靈受傷。
- 例如，通過追求完美或內心的批評來避免失敗感，或者通過取悅他人來避免被拒絕的感受。
- 然而，經理並非每次都能成功，有時流放者可能會被觸發，而此時第二種保護者「消防員」(Fire Fighters) 就會介入。

內在的「保護者」(PROTECTORS)：

(2) 「消防員」(FIREFIGHTERS)

- 事後補救，專注於分散對負面情緒的注意力，以控制和熄滅由流放者引發的痛苦，直到流放者再次被封鎖起來。
- 消防員通常通過分散注意力來實現這一點，例如購物、吃東西或刷社交媒體。
- 更極端的消防員會不顧後果地採取任何措施，例如使用酗酒、吸毒、自殘 (如割腕)、暴飲暴食、性癮、冷戰等極端策略。

個案小玲分析

- 小玲的「經理」經常以極高自我要求的形式出現，因這樣可避免犯錯，而她最害怕的是被人指責和拒絕。小玲另一個「經理」則是討好別人，為的是避免受別人拒絕，甚至遺棄。
- 「消防員」的保護者部分：小玲用飲酒來逃避內心的痛苦，希望忘記壓力和負面情緒，甚至上癮也在所不惜。

IFS的「自我」 (SELF)

- 「自我」 (Self)：核心的智慧中心，具有八個C的積極品質，能轉化極端的內在部分。
- IFS的治療目標是讓核心自我 (Self) 成為自然的領導者，觀察、理解並認可每個部分及其角色，引導它們減少極端表現，更有效地共存；通過請求管理者或消防員稍微退後一些，最終可以處理和釋放流放者的負擔 (burdens)。

「自我」 (SELF) 的8C

冷靜 (Calmness)	清晰 (Clarity)
好奇 (Curiosity)	同情 (Compassion)
自信 (Confidence)	勇氣 (Courage)
創造力 (Creativity)	連接 (Connectedness)

在 IFS 會話中會發生什麼？

- 當案主開始專注於內在環境時，治療師可能會詢問案主對該部分的感覺。
- 「你內心有哪一個部份需要你去聆聽？」
- 「你想認識內心哪個部份？」
- 案主可能會報告感到羞恥、厭惡、憤怒，甚至是恐懼。

IFS的6F治療法

1. 尋找 **Find the part**

- 「你身體哪個部位能感受到這個部份？」
- 「你怎樣感覺到這個部份？」

2. 專注 **Focus on it**

- 「請將注意力放在這個部份上。」
- 「可否形容一下這個部份？」(可以包括身體感覺、感受、畫面、想法、顏色、形狀等)

IFS的6F法

3. 呈現這個部份 **Flesh it out**

- 「這個部份有什麼想你知道的？」
- 「這部份對你有什麼要求？」
- 「這部份的工作是什麼？」

4. 對這部份的感覺 **Feel towards that part**

- 「當你關注這個部份時，你對它有何感受？」

IFS的6F法

5. 對這部份友善 **Befriend the part**

- 「你想怎樣與這部份相處呢？」
- 「你想對這部份送上你的關心、平靜、了解嗎？」

6. 找出那部份的恐懼 **Find out its fears**

- 「如果這部份停止說或做這些（極端行為），它害怕會發生什麼？」
- 「如果能夠防止這部份恐懼的後果發生，它願意放下這份工作嗎？」

IFS的優點

- IFS 提供了一種充滿慈悲、以創傷為導向的賦能式治療方法，可促進自我領導力和深層療愈。
- IFS 為探索創傷提供一個安全的環境，通過先與保護性「部分」建立聯繫，再逐步處理更深層的創傷，IFS 允許案主按照自己的節奏推進療程。

IFS的優點

- 非病理化的框架：IFS 不會對任何內在「部分」貼上「有問題」的標籤，認為所有部分都有積極意圖，這減少了羞恥感，鼓勵自我接納。
- IFS的「自我」（Self）是一種充滿智慧和慈悲的內在力量，能夠引導內在系統走向療愈，賦予案主掌控自我療愈的能力。

基督教內在家庭系統治療的目標

- 幫助案主發現內在的和諧，減少內在衝突。
- 引導受傷的部分通過信仰找到治癒。
- 通過基督的愛和聖靈的帶領，釋放內心的負擔，活出自由和豐盛的生命。

基督教內在家庭系統治療的特點

- 在 **IFS** 的基礎上，將神學與心理學結合，強調通過信仰和聖靈的力量來支持心理上的治癒和成長。
- 以基督為中心：
 - 將「自我」（**Self**）與基督教信仰中的聖靈工作聯繫起來，認為聖靈可以引導和支援內在的治癒。
 - 鼓勵將內心的掙扎帶到神面前，尋求上帝的恩典和醫治。

基督教內在家庭系統治療的特點

- 治癒創傷：
 - 理解和接納內心的各個「部分」，尤其是受傷和被流放的部分。
 - 通過禱告和默想，將創傷交托給神，尋求力量來修復和釋放過去的痛苦。
- 愛與接納：
 - 以基督的愛來接納自己的每一個部分，包括那些「問題部分」。
 - 強調通過神無條件的愛來接納自己和他人。

REFERENCES

Schwartz, R. C., & Sweezy, M. (2019). *Internal Family Systems Therapy (2nd Edition)*. New York: The Guilford Press.

Schwartz, R. C. (2021). *No Bad Parts: Healing Trauma and Restoring Wholeness with the Internal Family Systems Model*. Boulder, CO: Sounds True.