

**LETICIA GONZALEX PILESKI, PSY.D., LMFT**

**PROFESSOR OF FAMILY THERAPY**

**AAMFT Clinical Fellow and Approved Supervisor**

**莱蒂西亚·冈萨雷斯·皮尔斯基教授**

**美国执业婚姻家庭治疗师**

**美国婚姻家庭治疗协会临床成员和认证督导师**

**INTERVIEW NOTES**

**TOPIC: PARENT AND CHILD RELATIONSHIPS**

**DATE: May 1, 2022 8-9:30 PM (CHINA TIME)**

Dr. Leticia Gonzalez Pileski is the Executive Director at San Diego State University’s Center for Community Counseling and Engagement, a community-based psychotherapy training facility. In addition, she is a Professor of Equity at SDSU where she works collaboratively with a team on tackling social justice issues and increasing equitable practices in higher education.

She is a California Licensed Marriage and Family Therapist, an AAMFT Approved Clinical Supervisor/Mentor and earned a Certificate in Latin American Family Therapy from Alliant International University’s Spanish Language and Cultural Immersion Program Mexico. She is a Co-Founder for the Liberation Psychology Intercambio annual training in El Salvador and has been actively involved in international educational efforts since 2005 in the United States, Mexico, Cambodia, Costa Rica, and El Salvador. The last two decades, she has worked with diverse community-based programs, school-based therapeutic services and in crisis clinics. Dr. Letty recently completed the Daring Way certification, a Dr. Brené Brown training focused on shame resiliency. Dr. Pileski has had advanced clinical Strategic Family therapy training from Dr. Jay Haley and Mental Research Institute & dedicated the last decade in practicing from a post-modern social justice lens.

莱蒂西亚·冈萨雷斯·皮尔斯基博士是圣地亚哥州立大学社区咨询与参与中心的执行董事，该中心是一家基于社区的心理治疗培训场所。此外，她还是SDSU的平等课目的教授，通过团队合作，处理高等教育中的社会正义问题，增加公平实践。

她是加州婚姻和家庭执证治疗师，AAMFT认证临床督员师/导师，并获得 Alliant 国际大学的墨西哥西班牙语语言和文化浸入式课程的拉丁美洲家庭治疗证书。她是萨尔瓦多解放心理学 Intercambio 年度培训的联合创始人。自 2005 年以来一直积极参与美国、墨西哥、柬埔寨、哥斯达黎加和萨尔瓦多的国际教育工作。在过去的二十年里，她参与了各种以社区为基础的项目、以学校为基础的治疗服务和危机诊所。 莱蒂博士最近完成了 Daring Way 认证，这是 Brené Brown 博士的一项专注于羞耻复原力的培训。 皮尔斯基博士接受了杰·黑利博士和心智研究所的高级临床策略家庭治疗培训，并在过去十年中致力于后现代社会正义观点的实践治疗。

**Leticia Gonzalez Pileski, PsyD., LMFT**

**INTERVIEW QUESTIONS**

1. Tell us about what initially got you interested in family therapy?
2. What are some of the most common issues between parents and children that emerge in your clinical practice?
3. What are some of the principles of your therapy with parent/child relationships that you think it would be helpful to share with our audience?
4. I have worked with you in Cambodia with underprivileged children in orphanages and other environments. When you work with these children, what are you trying to cultivate and encourage in them? (I witnessed your talent in encouraging play, games, interaction, and positive interaction with the carnival activities etc. in Cambodia. Perhaps share about the idea of that, or anything else that you think is important).
5. What advice would you give to parents about how to cultivate strong, resilient, and expressive children?
6. “School refusal” (truancy) is a growing problem in this part of the world. This sometimes creates tension in the parent/child relationship. What insights would you share about how to deal with this type of issue?
7. When working with children in your therapy practice, what are some of your favorite interventions or activities?
8. You are a supervisor of other therapists? What are some of your guiding principles as a supervisor when working with training therapists?
9. We have created an advanced class to study some of the “masters of Western therapy”. Do you have an example of someone you saw doing therapy in your career that you thought was skilled?

**INTERVIEW NOTES**

**TOPIC: PARENT AND CHILD RELATIONSHIPS**

5月1日晚20：00-21：30 进行中美家庭治疗中心国际论坛第四场【亲子关系议题】，本此论坛仍然采用专家对话的方式展开，除Miller教授外，另一个受邀教授是莱蒂西亚·冈萨雷斯·皮尔斯基博士(以文简称Pileski教授)是圣地亚哥州立大学社区咨询与参与中心主任，加州婚姻与家庭执业治疗师，AAMFT认证的领创督导师、导师。是萨尔瓦托解放心理学Intercambio年度培训联合创始人。主要是工作于社区以及教育行业，以后现代的家庭治疗为基础以下内容为本场论坛的回顾文字稿，可帮助大家更好地反复学习。

**讲座环节**

*Miller教授：*能否让我们了解一下您走进家庭治疗的故事？

*Pileski教授：*我家中有10个兄弟姐妹，我自己也非常愿意担起照顾大家的责任，并且我非常愿意与小朋友打交道。在我上大学时，经常会参加夏令营、幼儿园的看护等活动，在那个时候我就意识到孩子从来不会存在一个孤立群体之中，他们是在群体的关照和爱护中成长起来的。

*Miller教授：*那确实，这样的环境对你来说本身就是有受到基础教育的环境。那您在这方面临床咨询已有很长一段时间，您认为在亲子教育中最常常遇到的问题是哪些？

*Pileski教授：*和期望感有关，家长与小朋友所持有的期望感，他们的期望感没有被满足的话，那问题就会发生，比如：孩子期望家长的关爱和归属感，以及家长对于孩子的某些要求不能被达到。

*Miller教授：*在中国的文化背景下，这些问题也同样存在。在西方的咨询过程中，西方家庭对于最大的问题会聚焦在抑郁，同样的问题在中国的家庭中会回答是压力。

*Pileski教授：*这里提到的处在压力，与我们所说的期望感也是有关的，孩子总是期望自己获得归属感和安全感，这种期望感是和家庭连接在一起的。那这种连接需要家长与小朋友之间协商从而获得的共同进步。就例如，在学校的话，我们对于学生总是有期待，总是认为学生们的学习方式是一样的，但因为每个人都是不同的，我们需要改变这样的观念。

*Miller教授：*正如您所说，其中确实有矛盾，比如我的父亲是研究物理和化学，他总是期望我们家庭中有人也有人学习理科，但事实上家中没有人学习理科。这就和提到的期望和压力是有关的。在中国，特别是孩子的学业方面压力是更大了。对于亲子关系的治疗原则，您觉得哪些是有帮助的方法.

*Pileski教授：*我所提到的也许会受我自身的理论导向和文化背景的影响。首先，你要尊重家庭的不同，比如文化、习俗等特性。第二点，受Brene Brown提出的家庭价值观的影响，需要思考家庭的价值观，无论是家庭的连接，还是如何行事的决定，都需要从家庭价值观去思考。第三，从叙事派治疗的角度来讲，需要把问题外化，当人生活在一个大系统下，有很多因素影响人的行为并产生问题。还有情商的问题，之前研究显示，在一个环境下的成功人士一般具有高情商。在70、80年代我们可能会更关注智商，但从价值观和关系处理的角度来讲，情商是个很重要的点。与之相关的，还有侮辱和自我羞愧感，这些一般隐藏于人们的内心，如果来访者来到咨询室说不定已经带有羞愧感，所以咨询师需要有这种意识去看到来访者的羞愧感，因为羞愧会引发负面的行为。

*Miller教授：*在中国的来访者我能看到，孩子对家长是非常忠诚的，家长的成就感有时是来自于小孩，比如学习成绩和学校表现，如果家长在这方面没有得到成就感觉的话，他们有可能会采取让孩子感到羞愧的方式施以压力，无论是从情感上还是从学业上。

*Pileski教授：*在亲子教育上会有家长的期待感，从家长的角度怎么去解决这个问题。在我的家庭关系中，有时我的期待就会变成主要的事宜，而会忽视孩子自己的想法和期待。这里就要注意不能把家长的期待强加于孩子身上。这里我拿自己举例：有次我去看儿子在学习组织的棒球赛，他在赛中出现了连击四次的败球。赛后我就对他说，你那几次的击球都没打到要害部位，听到我说的话后他就不高兴了。 我的意图是试图告诉他，在错误中我们同样可以学到东西，吸取教训。但我儿子从我这所得到的感受却是，你怎么没看到我做得成功的地方呢？这里就是我前面提到的，我们家长的期待感会影响孩子们的行为表现。家长所应该做的是，在当时当下与孩子进行情感上的连接，而不是把家长的自我期待和意愿强加在孩子身上，家长要在课外活动或其他场合下更多地是看到孩子们积极的一面，享受的是共同在一起的时光。

*Miller教授：*我非常赞同你的观点，这个例子也是非常到位，家长经常会更多地关注到小朋友错误的地方而不是哪些做的好的，这样家长一般都是以错误激活为导向。我下个问题是：当时在柬埔寨孤儿院的活动中你设立的是一天的游乐园活动，能和我们说一下具体的想法吗？

*Pileski教授：*对我来说玩耍是非常重要的，孩子从中可以了解到自己是哪种类型的人，并且让儿童体验到成人对他们的期待。游乐园设置对成人也是一种挑战，因为我们对小朋友有期望，小朋友也会对我们有期望，所以把成人放在这样的环境下同样也是一种考验，需要身份上的转变。通过和小朋友玩耍，让成人被小孩接纳，让小孩发展他们的思维，并且让小孩感受到归属感，体验到安全感，感到被尊重和被接纳，所以在玩耍的过程中这些都会被体现出来。

*Miller教授：*当时我对于游乐园做法是这样的理解的，它的设置是非常重要的，需要创建非常欢乐的气氛，设置不同的玩耍内容，这些游戏是你经过思考后设置的，让人很开心、社会化、分享性、有次序地进行，在这个过程中帮助培养小朋友的社会价值感。

*Pileski教授：*之所以我会这么设置，是因为需要尊重每个孩子的特性，每个孩子是不同的，不同的兴趣爱好，不同的成长方式，在设置游戏的时候需要关注到这些不同点，这样就能发挥到每个小孩子内在的个性和兴趣爱好。

*Miller教授：* 在中国家长会更注重学业，而不太关注玩耍或者把它放在次要为止。一般在在进行家庭治疗时，我会发现家庭作为一个系统一般不太好整个家庭在一起玩游戏。那我对他们的干预措施是建议家庭花时间在一起玩些游戏。那你在做游戏方面会有什么建议？

*Pileski教授：*在这个问题上我深有感触。在疫情期间，被迫呆在家里的时间很多，从而会有更多和孩子一起相处的时间，那期间我们在家就会一起玩很多游戏或是制作艺术作品，并且很多艺术家会把很多艺术游戏放在网络上。如果家长与孩子在一起玩耍时体验到很开心的时刻的话，家长就需要一直保持，家长不能用自身的期待去阻挡和小朋友玩耍的进程，所以家长就需要注意这时候的心态，最终目标是增强家庭关系的连接。在家庭一起玩游戏的时候，家长可能会暴露自己的脆弱之处或者成为输家，这都是需要被接受的，这是培养家庭连接的重要时刻。所以家庭的力量来自于连接感和归属感，并且从中孩子也会产生成就感，这对于他们的成长也是非常至关重要的。

*Miller教授：*有时候我在和家长沟通的时候，我会建议他们回家和小朋友玩游戏，游戏在培养小孩心理健康的过程中启到非常重要的作用，教他们去学会如何去赢如何去输，如何体验到不同的情感，例如共存感和同情心，孩子在玩耍中学到健康的心理知识。有关拒学的问题在中国非常普遍，有观点认为拒学和学校有关，但我认为拒学是不是和家庭也有关系？这里是否能听下您的意见。

*Pileski教授：*如果孩子生活在一个没有自控感的环境下时，他们会认为只有自己是否愿意去上学才是完全受自己控制的，能由自己做决定。家长在这个问题上，体现的更多的是家长对孩子们的期望，比如学业、在学校中的表现等。但家长在做决定的时候往往会遗漏孩子们的意愿和期待。另外，除了摒弃家长的期待角度看问题外，还需要给培养小朋友自己内在的价值感，触发孩子的内在动力，而不是生活在别人期待的感觉下。对于处在成长过程中的孩子，家长需要通过引导的方式帮助他们更好的开发大脑，除了要告诉他们怎么做外，我们更要听取他们的意见。

*Miller教授：*米纽琴在治疗过程中，他会要求家长、孩子和他自己一起玩游戏，从中学到家庭互动的方式，您会欣赏哪些治疗方法和干预措施？

*Pileski教授：*我会建议家庭成员们一起做饭，我的要求是做饭的菜谱上要有主菜和辅菜。因为每个家庭成员的口味和喜好不同，所以在一起做菜就等于一种协商，这也是一种干预方法。当然这些都是建议而已，并不会强制要求家庭去做，但大部分家庭在下一次访谈时都会跟我激动地分享他们做饭的经验和过程。

*Miller教授：*在督导其他咨询师时，您觉得有哪些是督导原则呢？

*Pileski教授：*根据他们所具备的知识和经验，来调整他们的督导方式，利用有限的时间，让他们获得自信感，让他们感觉自己比自己认为的更强，会从鼓励的角度去督导。

*Miller教授：*中美家庭治疗即将开设《西方心理治疗大师临床案例的解读和研究》课程，否能分享一下，你最欣赏的是那几位大师和哪些治疗方法？

*Pileski教授：*在众多大师案例中，我最欣赏的是萨提亚的经验式治疗，她会关注到来访者的体验、所处环境和感受，从叙事派和体验派角度来说，我的收获会非常大，为我从另外一个视角开拓咨询的方法，通过这样的方式转到另外一个角度和来访者来进行工作。

*Miller教授：*之前米纽琴也来到过中国进行访谈交流，他曾提及自己并不是第一位来到中国的西方心理治疗师，之前萨提亚曾经来到过中国。

*Pileski教授：*说到这里，对于家庭体验来说户外体验是非常重要的，不能只局限于室内体验。

*提问环节*

**问题一：请老师解释一下“游戏力”，如何培养游戏力？**

*Pileski教授：*这里游戏力是指可以通过游戏与家人进行连接，暴露自己的脆弱处和让小朋友产生归属感，在游戏过程中敢于相互沟通沟通和体验交流，家长需要抛弃只有小朋友会玩耍这样的想法。

**问题二：养育孩子的过程中，如何平衡“督促孩子学习/练习特长”和“游戏/玩耍/放松”？作为父母，在多大程度上应该“逼孩子一把”，又在多大程度上应该让孩子享受童年？**

*Pileski教授：*在指导中如何寻找到平衡点，家长需要留意自己的指导重心，应该更多关注在培养小朋友内在价值感——小朋友在做某件事时，他能感受到不是在为满足他人期待，而是更多满足自身体验。我作为家长时，对我的儿子也一定会有自己的期待，但我不会一直催促他或者盯着他干某件事，我会这样和他说：妈妈对你很自豪，你对自己会不会感到自豪呢？这里我就是在培养小朋友自己内在价值感和自我体验。

**问题三：刚才提到家长有一些错误激活导向，作为家长如何在发生之前或发生的时候意识道这个现象？如何改进？**

*Pileski教授：*说不定在过程中家长不会马上意识到错误激活导向的行为，所以你需要学会反思，反思越多就会发现自己在某些方面会有倾向，那再下次碰到同类型情况时就可以避免。家长可以意识到我们总是会不自觉地把自己的期待放小朋友教育中的话，这点对家长来说时非常重要的。其次如何去修复也是很关键，家长经常会更多关注到小朋友做错了什么，如果家长在此之前意识到自己这样的行为，那就不要这么做，如果已经发生这种行为，那要勇于去修复比如对小朋友道歉，这是非常重要的，但往往不容易做到的。

**问题四：现在中国处于疫情期间，大家都在家里封闭起来，孩子在上网课，亲子关系变得非常紧张，有什么建议可以给到中国家长么？**

*Pileski教授：*这确实是个非常挑战的时期，无论是在家庭关系还是师生关系等，我们需要保持同情心，不仅是对他人，更可以是对自己的。也许，我们很容易原谅他人，有时候我们也需要原谅自己，当然这可能会具有挑战性。在一些具有挑战的时间，我们需要更多关注到小朋友身上很多不快感和苦难感是不可避免地，虽然家庭已经处在非常开放沟通地环境下，但有些情况也不能用语言被及时地表达出来。在这里我要提到一个方法，回顾自己地家庭价值是什么，并且把它表达出来或者写下来，放在家庭中某个地方，当碰到什么问题时，可以用这个价值来提醒自己的角色。

**问题五：除了游戏，还有什么方式可以增加孩子的归属感？**

*Pileski教授：*通过玩游戏我们可以了解孩子的世界，如果不玩游戏的话，可以有目的地、有意识地关注其他方面，提高家庭之间地连接感，比如一起做饭、一起外出等，或者让小朋友把数码产品关掉一会儿，花更多地时间让家庭在一起。

*Miller教授：*这里提到一点很好，现在有很多小朋友地时间大量地被在电子产品捆绑住，你在这点上有有什么看法？

*Pileski教授：*家长需要存在这样的意识，需要对于小朋友使用数码产品进行引导或者固定使用时间，必要时关闭电子产品，当然现在很多沟通都需要借助到数码产品，所以干预起来会较为困难。在很多文献中也提到，过多数码产品的使用会阻碍大脑的正常发展，特别对于正处在成长过程中孩子，所以家长需要实施干预。

**问题六：作为咨询师，经常会遇到家长不觉得自己有问题，只觉得孩子有问题，您有什么处理的建议么？**

*Pileski教授：*首先，需要意识到有很多事情不是小朋友做对做错相关的。并且关联到我前面提到的，来到咨询室的人不是问题，而是问题是问题 所以我们需要培养的文化背景是外在的问题侵入到家庭系统，作为家庭如何共同努力去克服问题，这就是作为咨询师需要帮助家庭培养这样的意识。此外，我们需要引导家庭讨论和关注家庭价值观，用此来引导家庭的改变。