

1 月家族．儀式．祕密

前言：家庭系統觀即是從互動的觀點，認為瞭解一個人的最佳方式，是從評估其家庭整體的人際脈絡，以及家人間的互動模式來進行。

標眉：《從家庭系統觀探去》

大標：人在家庭

文 = 黃心怡

資深諮商心理師，專事青少年心理諮商、親子與家庭會談、系統取向青少年心理諮商專業訓練。著作有《父母心 玻璃心》、《給你的非常建議》、《非常青少年》、《青少年非常心事》、《我的孩子變了》等書。

在國內，近幾年來有愈來愈多從事心理治療相關的專業人士，興味盎然地研究「家族治療」的實務架構，將熟悉的個別治療取向擴展到家庭系統取向。

系統療法主要是從一個較大的系統觀點上去瞭解一個人，當然也不會忽略個體的重要性。家庭系統觀即是從互動的觀點，認為瞭解一個人的最佳方式，是從評估其家庭整體的人際脈絡(context)，以及家人間的互動模式來進行。

因此，治療者可以將「家庭」視為一個運作的單元，對於想瞭解個人如何與別人產生關係、如何反應其行為，家庭便是提供基本參考的脈絡。換言之，在一個家庭裡，任何一位成員的行動都會影響到其他成員，而那些被影響的成員，他們的反應又會回過頭來影響原本那個人；例如：一位傳統婦女每天辛苦地為家人料理三餐，偶然機會裡，她參加了「自我關照」的成長課程，待擁有更多自覺與疼惜後，也許她會告訴家人：「我不想再成天待在廚房裡了，一星期我只願意準備三天的晚餐。」其他家人聽了她的「新決定」，必會引發不同的「回應」；假使老公極力反對她的決定，婦人便會陷入兩難的情境，她得重新考量是配合家人的要求？還是堅定地滿足自我需求。

對一般社會大眾而言，瞭解家庭系統觀，的確能夠幫助個體提高自我覺知與體察家中其他成員的處境，進而調整家人相處方式，引導良性互動的可能性。

以下配合案例的說明，讓人們一窺家庭系統理論的幾個核心概念：

小標：自我分化 (differentiation of the self)

這是多世代取向家族治療大師 Murray Bowen 理論的基礎。個體要成為健康的人，關鍵在對家庭的「歸屬感」，不過，個人與家庭的「分離感」與「獨立性」也同樣重要。

子葶（化名）與母親親密糾結的關係便是一例。二十八歲的子葶，外觀看起來卻似十五歲左右青澀的少女。安排前來心理諮商，是因為母親認為女兒過度依賴，造成她極大的困擾。

子葶專科畢業後，陸續換了幾個工作，原因多半與人際問題有關。於是，愛女心

切的媽媽為她開了一間小店舖。怎奈無人光顧，子葦閒得慌，一天打十幾通電話向母親抱怨無聊。媽媽在公司是高階主管，原本已非常忙碌，子葦的電話，造成她莫大的負擔。好說歹說才勸女兒前來心理諮商。

一進會談室，子葦說什麼也不願鬆開媽媽的手，堅持要求媽媽一同進入：「我個人沒什麼好說的，要說妳自己跟心理師說。」一個成人對外面世界有那麼多的不安與防備，必然有許多不為外人道的故事。

媽媽說子葦從小是婆婆帶大的「金孫」，婆婆對她呵護備至，當年只要金孫一哭，全家大小都得挨罵。媽媽無奈地表示：「子葦十幾歲時，婆婆都還餵她吃飯，我雖覺得不妥，但卻什麼都不能說」心理師小心地探問：「子葦打算這樣牽媽媽的手到什麼時候？」她不假思索地回應：「到她死為止！」媽媽聽了心一驚：「不行！不行！妳要自己照顧自己！」

近三十年來，子葦站在「金孫」的位置長大，但似乎只有外觀改變，心裡仍停留在小 baby 的狀態，難怪「社會適應」對她而言，是很大的難題。

未分化的個體很難分辨與他人的界線，並常會混入(fuse with)家庭中扮演著支配性的情緒模式；例如子葦常常抱怨：「我都真誠待人，為何最終卻遭朋友背叛？」她誤以為「真誠」是全部祕密一股腦地全告訴朋友。因此，當他人「拒絕」她時，便覺得遭人背叛而感到受傷；接著，又逃回家人的懷抱。

小標：三角關係(triangulation)

Bowen 認為焦慮很容易在親密關係中擴展，當在有壓力的情境下，兩個人也許會引進第三人來減低焦慮並增進穩定性，此現象稱之為三角關係。

大偉（化名）是名國二的學生，在家他是獨生子，父母將所有心思都投注在他身上。大偉的父親是名台商，工作上需要經常往返兩岸，這些年來，夫妻保持相敬如「冰」的關係，各有各的生活方式，直到大偉最近出現拒學情形，兩人不得不尋求專業人員的協助。

會談前，兩人倒是很有默契地達成共識：「只談大偉的事，不需討論我們之間的關係。」所以只要大偉請假不上學，兩人便吵得不可開交，待孩子恢復上課，他們又維持漸行漸遠的夫妻生活。

有回心理師單獨見大偉，他語重心長地表示：「也許我不上課，對他們來說也不是件壞事，至少他們得一起煩惱我的事，不然他們可以好幾個星期不對話。」假使大偉的問題正符合家庭某個功能或目的，此「問題」也許不是少年個人的問題，而是整個家庭所「產生」的問題。

待心理師將大偉的觀點回應給他的父母時，母親立即淚眼盈眶地表示：「我以為我們偽裝得很好，只要不影響孩子，我可以在婚姻中繼續孤單」父親則沉默許久，無法言語。對他們而言，的確需要一些時間考慮，如何繼續這沒有夫妻關係的家庭生活。

小標：家庭氣氛(family atmosphere)

存在於家庭成員之間互動關係的氣氛，也是所有家庭力量的組合。父母間的關係往往是促成整個家庭風格與互動型態的重要指標；夫妻間相互關愛、爭執、挑釁、友善等態度，都是孩子所體驗到的「示範」。

不同家庭氣氛隱含著不同家庭裡父母共同認可的價值，如：金錢、是非分辨、成就標準等，阿德勒家庭治療取向稱之為家庭價值(family value)，它是孩子們生活的指引，對個人與家庭影響甚鉅。

佩佩（化名）去年高中聯考失利，原本應順利進入第一女中就讀，結果被分發到第五志願的學校，心情跌入谷底，父母苦口婆心地勸說：「沒有關係，只要妳拚三年，一定可以進入台大，不用擔心！」家人的道理安慰不了她，反讓她火冒三丈，親子關係劍拔弩張。為了穩定女兒情緒，夫妻倆變得小心翼翼，不敢招惹她。進行幾次心理諮商後，父母明顯感受到佩佩情緒趨於穩定。求好心切的爸爸開始拐彎抹角地暗示女兒應該恢復以前念書的鬥志，沒多久，佩佩又開始發飆，父母苦不堪言。

心理師試圖引導父母去留意他們與佩佩愈來愈緊繃的互動模式，「她覺得家庭氣氛很奇怪，父母一面要她放輕鬆，另一方面卻緊迫盯人，只要她稍微休息，爸爸便又提醒她，人不可喪志，一定要努力」。你們同意佩佩的觀察嗎？」兩人頓時心有所悟，原來女兒早已看穿他們隱忍不催促的苦心；然而，「努力不可鬆懈」卻又是夫妻倆認同的重要人生態度，無怪乎他們想盡辦法暗示女兒應該努力。看懂家中詭譎的氣氛，一家三口說開彼此的心結，調整的可能性便大幅提升。

* * * *

家可以滋養個人成長茁壯，卻也可以傷人。藉由案例說明，不難發現，帶著家庭系統觀的治療者協助家庭成員改變功能不良的關係型態，進而營造出不同的互動模式，他們相信系統的改變，將使每個成員產生或多或少的變化。

當人們試著用系統的角度去瞭解個人，終將發現，不論是個人或家庭，都不應該為特定的問題遭受責難，而是提供一個機會，讓家人可以一起努力去找出解決的良方。

本資料刊於張老師月刊專題