

找到回家的路 談家族治療

文：身心科鄭怡君醫師

摘要

關係的困境與個人生命的痛苦，往往可以在成長的家庭中（原生家庭），找到線索。原生家庭造就了我們，也影響我們所建立的家庭。家帶給我們愛，同時也不免留下遺憾。藉由瞭解我們的家庭，接納與寬恕自己與家人的不完美，能讓我們從過去受傷的情感中，逐漸釋放出來，並重建眼前與自己及他人的關係，而活的更喜樂、更自由。

內文

王夫婦已經心力交瘁，他們十五歲的女兒小芳，平時孝順乖巧，但近來卻屢屢曠課在外流蕩，學校已經提出警告了。如果以平常的眼光來看，我們大概會說，小芳出了問題，不然就是老師、同學出了問題，再不然，應該是教育體制的問題；她的父母正是如此認為。但是，從家庭的角度來看，卻可能提供其他的觀點。在與小芳一家人會談後，我們發現，小芳的「問題行為」出現前，是爸爸的掌上明珠，這個家在外人眼中，是十分幸福美滿的，然而這幾個月來，王夫婦因為外遇問題而經常吵架，王太太以淚洗面，王先生離家不歸，而王小弟則是開始沈迷於電玩。不可否認地，在青春期的的小芳，與老師和同學的關係的確有些變化，然而很明顯地，小芳曠課行為發生後，王先生便重新回家了。小芳承認，當看到父母的狀況時，內心相當害怕父母會永遠分開，而無心上課開始曠課。但她發現，一旦曠課，父母便會一起到校關心。「要讓家庭復合的方法，就是製造危機！」雖然聽起來天真，但卻是小芳心中的心願。此時父母才發現，女兒的行為與他們的婚姻困境有所關聯。在家族治療中，會談的重心便從「小芳的個人問題」，轉變為「家庭的困境」。一家人明白後，便能針對家中困境，著手開始改善，小芳也不需要曠課來拯救家庭了。

我的家庭真可愛。每個人都希望在愛中成長，並建立健康的家庭。

「為什麼我儘管滿腹委屈，卻總是無法拒絕別人？」

「你竟然和你爸一樣，對我不忠！」

「我怎麼會對孩子說出那樣的話？我告訴過自己，絕不會這樣對待我的小孩！」

何謂家族治療？許多專家認為，關係的困境，往往可以在成長的家庭中（原生家庭），找到線索。原生家庭造就了我們，也影響我們建立的家庭。一個人的行為、想法與感受，不管別人看來多麼不合理，都能符合其家庭成長脈絡，亦即受到過去經驗和當下環境的影響。

家庭提供我們食物、愛與保護，因著人的不完美，也不免留下一些遺憾，甚至傷害。我們會聽到，有些人為了離開家的痛苦與傷害，在未經深思熟慮下，暗自以「結婚」離開原生家庭，寄望從此不再受傷，卻掉入另一個痛苦的深淵。然而，離家不是妙方，往往我們得先找到回家的路，從矇懂無知之中，發現家庭對我們的影響，並重新做出選擇：留下正面的學習，放下並原諒負面的傷害。但這談何容易？而家族治療正是提供這樣的機會，協助當事人，重新建立與自己和他人的關係，而活的更自在、更快樂。