

病於關係，療於關係

作者：李維榕博士

Assisi 離羅馬只有兩個半小時車程，是一個朝聖之地，這是聖方濟各出生及埋葬之處，每個角落都可以找到他的痕跡。

正因如此，這座山城並沒有很重的旅遊感，店舖不多，只見很多老人和小孩，悠閒地坐在種滿花草的巷子裡。街道是驚人的整潔，好像整個市鎮都在準備迎接客人，但是人影卻十分疏落，只有不時見到一群學生結隊從別處前來學習，為這古城帶來一份年輕的氣息。

我們在山上一間修道院改裝的酒店住了幾天，這個建於十三世紀的建築，全部由石灰岩築成，白得耀眼，卻裝上時尚的玻璃、不銹鋼，和最前衛的設計，讓你置身於極古及極新的對比中，觀感發揮到極致。地牢下還留存着一個古代溫泉，可供浸浴和按摩。

我來，並非朝聖，而是為了參加家庭治療大會，這個由意大利前輩 Maurizio Andolfi 所主持的業界盛會，迎來世界各地一千名參加者。很少見到那麼多人聚集一堂，密麻麻一片人頭，我是三個開幕主講之一，幾天在山上修來的放鬆，一下子就消失得無影無蹤。

家庭治療是一種以關係為主導的心理治療方式；人的心理問題大都是卡住在人際關係的糾結中，但是要活得精采，又離不開與人的接觸。所以關係產生矛盾時會讓我們發病，關係帶來的滋潤又可為我們療癒；成也關係，敗也關係。

我們負責的主題是「脫離標籤，脫離藥物」，探索近代青少年精神健康過度診斷和用藥的問題，另外兩位主講都是意大利著名的精神科醫生，同時是家庭治療大師。他們認為提升家庭關係，是療癒孩子及青年人的最佳渠道。我們的治療團隊主力於量度孩子對父母互動的生理反應，從而激發孩子對家庭關係的心聲，因而收集了很多父母關係對孩子影響的實証，因此也獲得業界廣泛性的認同。

但是我們提供的例子都是亞洲家庭，語言與文化都與西方有很大差異，好在我們用的是實案錄影，通過一個又一個孩子的敘述，立即就打通了國界。隨着孩子在視頻上的表達，觀眾們與他們一起急，一起笑，看到他們有突破，又一同拍掌。

一個來自荷蘭的學者私下對我說：「我的孩子也是這樣問我，你說因為不快樂才離婚，現在離了婚也不見得快樂，那為什麼要離婚？」可見東方西方的孩子都是一樣的情懷。

另一個意大利學者看到我們一個父母不和的孩子憂心地說：「我的家快要破碎了，卻沒有人可以修補！」她說；就忍不住掉下淚來。

孩子的創傷，往往都源於家庭關係，要造就孩子，就得從家庭健康開始。Andolfi 的主題，也大都以孩子為中心，牽涉到數代人的家庭脈絡，很多沒有疏解的家庭矛盾，可以跨代留存下去，影響着下一代人的精神健康。他的一個主要項目，就是處理青年人的自殺問題，他主張必須連結青年人的整個家庭及社會系統，而不只是集中在個人身上。這是一個備受關注的社會問題，我們也邀請他在十月底到香港來，為這個項目主持工作坊。

作為一個次系統，家庭本身也是備受大環境的牽扯。其中有來自巴勒斯坦的家庭治療師，報道他們怎樣長年在戰火中提供家庭服務。這種戰壕中的工作，讓我們十分感動，因為治療師必須與家人一起出生入死，而不是指手劃腳地扮演專家角色。墨西哥的學者，也報道了她們怎樣在無法無天無政府狀態的狀況下，團結婦女的力量，進行自我保護。

最後一天的主題是「創傷，失落和療癒的彈性」，這個題目也是所有家庭治療師的基本信念；人生總會遇到挫折，但是沒有解決不了的問題，因為家庭的彈性很強，或遲或早，總會找到起死回生的力量。這是來自美國的 Froma Walsh 致力多年的一個主題，她認為彈性(resilience) 並不代表接受和苦忍，而是一種適應能力，一種有效地與環境配合，化悲憤為力量。我們都聽得甚受鼓舞之餘，來自加拿大的心理學家 Di Nicola 卻提出質疑，他說：「所謂彈性，有時也是一種否認，總往好處想，而不面對情況的惡劣，也只是置身事外。」

可見世上並沒有一定的道理！Di Nicola 認為創傷與事件（event）有關，只有改變事情的演變，才找到新出路。所以改變不只是一種態度，而是真正的實踐。

疫情期間很久沒有外出，這幾天的知識交流讓我感到極大的衝激。碰到社會福利署派來參加大會的幾位同工，他們都覺得不枉此行。

很多人以為西方人不重視家庭關係，這是很大的誤解，人是家庭的動物，從孩童開始，就在歸屬感的尋求與失落中周旋，一輩子都在離家和回家的路上徘徊。

有人說我們永遠都回不了家，有人說我們可以並且必須回家，有人卻認為我們從來都沒有離開，像蝸牛一樣，無論走到那裏，都帶着家庭的背殼。

大會完畢，我獨自一人回家，真的感到那背殼很重，千絲萬縷，卻讓我一點也不孤獨！