

作者：李維榕博士

刊登日期：2020年8月22日

原文刊載於信報財經新聞專欄〈故事從家開始〉

何謂家庭治療

在疫情仍是嚴峻的時段，我們的亞洲家庭治療學會，卻要搬家了。

承蒙香港賽馬會慈善信託基金的慷慨捐助，我們的團隊在過去一年多以來，從規劃到裝修，冒着新冠肺炎的威脅，從無間斷、一磚一瓦，終於在中區的混凝土森林中，建立一個叫做「家庭治療中心」的綠州，那就是我們的新家！

從我們在香港大學建立 Family Institute 開始，起碼是兩三代人的努力，才有今天的成果。

記得初回港時，談起家庭治療，很多人都說，治療這兩個字太醫學化了，會讓人心生畏懼。初時我也認同，不叫治療，只叫它做家庭工作、家庭教育，甚至不用任何名字。當時我們在港大建立第一個家庭治療的碩士學位，而 Family Therapy 是這個專業的名稱，取走治療二字就變得不倫不類。

我們脫離港大時，家庭醫學院的林露娟教授就認為應該名正言順定名為「家庭治療學院」。後來亞洲各地的家庭治療師也紛紛加入，我們就改名為「亞洲家庭治療學院」，不但成立一個為治療師註冊的專業水準，並且每年在亞洲不同地區舉行一次年會，與世界領先的家庭治療學會看齊。今年的年會原定於十月在韓國首爾舉行，後因疫情也延遲一年了。

什麼是家庭治療？這仍是很多人會提出的一個問題。

家庭治療有很多不同學派，但大都是以人際關係去處理個人問題的一種系統思維，只是解決問題的理念和方法不一樣。

例如：一位患上長期抑鬱症的少婦，吃了很多年藥，也做了多年的個人治療，沒有很大改善。後來，她的精神科醫生也認為單是用藥不是辦法，提議她做婚姻治療。後來她說：「多年來我一直努力做個人反省，把前世今生的每一宗事，都拿來仔細分析。其實我一向都知道，問題出在夫妻關係，屬於兩個人的事，又怎能靠我一個人去解決？」

所有人都在處理她的「病」，而真正生病的，是她的婚姻。家庭或婚姻治療，就是處理問題所在的系統，而不是個人的內心。

當然，人際關係的糾結，當中也存有很多個人的因素，但是人並非活在自己的內心，而是活在一個與人互動的世界。婚姻關係是人生一個重大環節，夫妻之間風調雨順，人也會活得長久。而父母的矛盾，不但影響他們自己的精神健康；他們的孩子，在各方面的發展也會受到阻礙。

但是道理誰都懂，誰不希望有一段美滿姻緣？只是夫妻之間的互動模式，往往都是互相牽扯，好像跳雙人舞，並非一定跳得順暢。往往你拉我扯，跌跌撞撞，一旦形成一種欲罷不能的惡性循環，就不容易自行突破。治療師的作用，不是站在遠處指指點點，提供專家意見，而是走入家庭的系統，抽絲剝繭、一步一步與家人把纏住的腳步解開，找尋新的舞蹈形式，讓他們跳得精彩。

這是怎樣的一個過程？讓我在這裡借用一位同學所發表的一段文章來描繪：

我們觀摩過李老師很多個案，其中有一個個案，給我留下了很深的印象。這個來訪家庭，兒子是一個備考音樂學院的學生，因為患了嚴重的厭食症，在精神衛生中心住院。父親沒有工作，一心想把兒子培養成藝術家，跟著兒子到城裡讀書。母親則留在老家，說是為了工作選擇了兩地分居，其實是因為夫妻矛盾太深，一說話兩人就會吵得不可開交。兒子夾在父母的矛盾中，一言不發，完全是一個沒有活力、精神病人的模樣！

在呈現了父母矛盾之後，李老師沒有勸解他們，也沒有安慰兒子，而是提議兒子譜一段曲子，把父親說話的樣子唱出來。在直播屏幕前做現場觀摩的諮詢師一片嘩然。我也將信將疑：這個看起來病恹恹的年輕人能行嗎？李老師卻一副篤定的樣子，堅持讓這個年輕人譜曲。在猶豫足足 5 分鐘以後，那個年輕人真得譜出了爸爸的旋律。當他哼唱時，所有的人都從旋律中認出了爸爸的樣子：昂揚的、快速的、充滿憤怒和指責。爸爸聽兒子的哼唱，在一旁尷尬又自豪地嘿嘿笑。李老師又讓年輕人譜寫媽媽的旋律。大家也在哼唱中認出了媽媽的樣子：幽怨地、躲閃地、暗暗反抗地。李老師又讓孩子譜寫自己的樣子：痛苦的、隱忍的、又小心翼翼的旋律，完全表現了一個孩子在面對父母矛盾時沉重的心思。聽到兒子的旋律，爸爸媽媽都留下了淚水，現場觀摩的諮詢師也跟著唏噓不已。最後，李老師讓他把所有的聲音加起來，變成了一首奇特的家庭交響樂曲。在做這些的時候，兒子不再是一副病恹恹的樣子，而變成了一個才華橫溢的藝術家。我們作為觀眾，也被這些旋律所富含的情感深深打動。

家庭治療不是一個人的故事，而是一組人穿梭在他們獨有的家庭舞台。治療師和來訪者都同屬一個七情六慾、生老病死的系統，在迷茫中尋找自己的歸屬感，又要在複雜的關係網絡中衝破限制，一同發揮家庭的潛能！