

什麼是「家庭動態」？

作者: 李維榕博士

日期: 2024 年 7 月 20 日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

家庭動態，這個出自 **family dynamic** 的概念，我一直找不到一個貼切的中文翻譯。因此當我應賽馬會慈善信託基金的邀請，以 **family dynamic** 為主題為家庭服務社工主持一個工作坊時，我實在忐忑不安，因為這個題材十分重要，它可以說是一個家庭的靈魂，但是看不見、摸不清，一時間真不知該從何說起。

家庭治療前輩 **Minuchin** 曾經給我們舉過一個例子：一個面向北極前進的探險者，發覺無論怎樣努力，總是達不到目標。原來他不知道自己是站在一塊漂向南方的浮冰上，面向前方，腳步卻漂向另一方向，所謂身不由己，就是這個道理。問題是，每個人的腳下都有一塊浮冰，讓你在不知不覺中總是背道而行。既然身不由己，就不能單靠努力向前就能達標。先要了解身在何處，才知道為什麼總是事與願違。

也可以說，所有明顯的東西都是冰山一角，那埋藏在水底看不見的部份，才是背後的動力，家庭關係的「動態」**dynamic**，主宰了每個家庭成員的潛移默化，人人都是這股動力的扯線木偶。對孩子而言，這更是形塑了他們個性發展的一部分。

因此家庭治療師的責任，不但要把這些隱閉的家庭動態顯露出來，還要在過程中一宗宗地把它們處理和跨越。

例如這個八歲小女孩，當她發現父母要分手時，她是如此焦慮，哭着叫嚷：「不要分開，不要離婚！」她努力在畫冊上畫出一家三口在陽光下手拉着手遍地繁花的美境。理想與現實，是這故事的開始。

當女兒知道父母分離已成事實，無可挽回時。治療師的工作，就是協助孩子如何面對這鐵一般的事實，而不只是安撫她的情緒。孩子在感到被瞭解的狀況下，也開始改變初衷，從「不要離婚」的情緒發洩，變成「不要吵架，不要上法庭！」的理性要求。並且在畫冊上狠狠地在父母中間畫上一條線，表達她在無可奈何中的一種妥協。

當父母因為探視安排又吵得不可開交時，孩子不停在當中為他們調停。處於如此劇烈的張力和惶恐中，她開始行為失控，被懷疑為多動症。治療師再接再厲，鼓勵她面對當前困境，而父母，也不得不把注意力放在孩子身上，而不是忙於集中攻擊對方。孩子也深深地嘆一口氣，收拾起情緒，拿起時間表親自指點父母一宗宗地商量如何達成協議。連調解員都做不到的工作，孩子成功完成了。

但是她自己的悲哀卻沒有人知道，其實整個過程中，孩子最希望達到的是父母同意三個人好好吃一頓飯，但是這個願望在混亂中被忽略了。

她又畫了一幅畫，描寫自己被放在熱鍋上煎煮，而那控制火候的，正是父母的雙手。

父母離異後，孩子與父親一起生活。父母雖然很被孩子的表達感動，盡量避免正面衝突。但是婚姻失敗的千愁萬恨，畢竟不是那麼容易就放得下。父母之間的矛盾，又以另外的姿態出現。

女孩的畫冊又增加了很多篇幅。

其中一組漫畫：女孩探望母親，穿着同一件衣服，母親怪父親照顧不周。因為父母很少見面，所有的不滿都衝向女兒，他們不知道，這些怪責不知不覺就塞滿了女兒的耳朵，好在孩子找到自己的表達方法，一宗宗地記錄下來。治療師問她：「這個故事的教訓在哪裏？」她答：「不要斤斤計較！」這當然是向父母說的。

另一組漫畫：母親買畫筆給女兒，父親不喜歡，不斷對女兒埋怨家中太多東西。女兒說：「我告訴爸爸說，是老師送的，那就沒事了！」原來是大人教會孩子撒謊的！

這些微妙的關係模式，就是 **family dynamic**，就是腳下的浮冰！

從孩童開始，每個人都在自己的家庭動力中養育、衝撞、浸泡和成長。每一個經歷都一點一滴地積累成我們身體及心靈的一部分，揮之不去。過去奠定我們的現在，而現在反映的都是過去的點滴，每個人都是被身邊的重要關係所雕塑而成，要從新雕塑，也必須與新的關係開始。所以說，人是活在關係中的動物。

上述只是一個常見的例子，**family dynamic** 包括人與人之間的關係、關係模式和結構，以至一個家庭的傳統、信念和互動形態，都會重重地影響着每個家人的發展及精神健康。也有人稱之為「家庭脈搏」，它主宰着整個家庭的操作。

既然如此重要，我們如何知道自己站在怎樣的浮冰？知道後又如何自處？

這是一個一百萬元的問題！因為 **family dynamic** 是一種動態、一個系列、一連串不斷重複的現象，甚至是一種文化！必須仔細觀察和探索，才會認識它的面貌，它不是一個人的敘事，而是一組人的舞蹈。

從「我」到「我們」，「我」可以目標明確，而「我們」，就是腳下的浮冰，往往把你帶向相反方向。所謂形勢比人強，但是認清楚形勢，就可以作知情的決定，不必被挫折打敗得一塌糊塗。

可以選擇改變方向，順勢而行，也可以另選基地，重新啟步。起碼做到心態平和，看得清楚。也可以仿效 **Don Quixote**，單鎗疲馬，仍奔往那不可能的夢想！