

作者：李維榕博士

刊登日期：2022年11月12日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

不要急着解決問題

很多人問我：你常探索問題，但是如何才能解決問題？

其實探索問題，就是解決問題的開始。因為我們對問題的認知，往往會左右了如何選擇對策。心理大師 Alfred Adler 說，問題是必然存在的，有人的地方就一定有問題。問題不在問題本身，而是在於解決方法！

解決方法最常見的錯誤是：1.找錯方法。2.不肯面對。3.鑽牛角尖。

所以，千萬不要急於解決問題，如果不是對症下藥，我們的解決方法只會把問題弄得更糟。

例如，那一直認為兒子難教的母親，確定了兒子就是問題，盯住孩子一舉一動不放手。正因如此，形成母子之間不斷爭辯、難分難解。正如孩子自己所言，他的行為只是以「不動之身」應對母親的「無限威力」，那麼解決對象，就絕對不止於孩子一人。

道理很簡單，但是身在其中，卻往往只見樹木，不見森林。因為人人都有自己的執着，各人有各人的強迫症狀；即是說，很多人都會確定問題在某人身上，不是孩子，就是老公（或老婆）、或丈母娘！總之與自己無關，然後根據這個執著去解決問題，這種現象，正正就是問題的所在。

所以人的執着，才是解決問題的障礙，因為沒有問題是屬於一個人的，除非活在太空。但是心有所住，絕對不是三言兩語就能放下。因此，要成功解決問題，就先要感受問題的所在。聖嚴法師說：「面對它，接受它，處理它，然後放下它。」短短幾句話，卻是千軍萬馬的過程。

何謂面對它？

就是不要走開，不要急着找尋出路，先要安頓下來，看清楚整個局面。像上述那個案例，我們首先提供一個安全的平台，把母親的獨白，變成母子的對話，然後邀請父親及女兒的加入，讓一家人仔細探索彼此的互動模式。這樣我們才有機會發現，孩子的不受教，其實是應付母親管教過於嚴厲的對策。

母親也承認自己的確管教嚴格，她說自己的母親也是同樣一絲不苟。原來她父母之間矛盾重重，導致父親離家，不相往來。在如此不安定的環境中成長，讓

她總是心存焦慮。孩子一出生就決定做個全職媽媽，一心一意看孩子，但是心底的焦慮讓她無法容忍孩子任何不順眼之處。不是她不知道自己的心結，但是要她放下孩子，是絕不可行的，連她都提醒我們說：「千萬別叫我放下，我曾經放下不理，結果就弄到留級！」

只是她忙着數落孩子，卻沒有注意到孩子在一旁抱着靠枕，十分不安地不停搖腿。男孩雖然善於應付母親的「威力」，學到對答如流，卻完全沒有自理的能力。其實他也很為自己的情況着急，只是忙於與母親周旋，根本沒有空間處理自己的情緒。

他說：「母親的聲音很大，聽慣了，老師的聲音就沒有什麼效果！」

在不受指責的情況下，他開始透露這次留級對他影響重大，在他十四歲的人生，實在不知道如何面對，這是他第一次真正尋求協助。

如何接受它？

我們要接受問題，就必須面對內在的焦慮和無奈。父親也很清楚妻子與兒子之間的糾纏，但是他說：「我不想被這股大火燒到自己，可避則避！」

兒子說：「我與母親是三級大火，父親與母親卻毫無火花！」

其實父親真正的顧忌是：「我知道老婆完全不會接受我的意見！為了避免爭吵，就全依着她！」

怎樣處理它？

這才明白父親是個重視家庭的男人，只是在家中全無用武之地。他坐在妻子身旁，身體總是向着妻子，妻子卻無論身體和眼睛，都只向着兒子。表面看來，母子是不斷的互相反駁，骨子裡卻是難分難解。要改變這個局勢，就先得擋住母子的視線，讓他們看不到對方；又讓母親的眼光，轉向父親。這家庭還有一個十歲的小妹，一直扮演着小管家的角色。她服務周到，每當母親又望向兒子，就趕快把她的臉扳回來，向着父親。

初時母親十分不習慣，不斷問：「有什麼解決辦法？」

我們說：「這就是解決辦法！」

好在父母十分合作，因為我們的分析和反饋，全部都是根據他們提供的資料及行動，一點一滴地累積起來，尤其看到孩子的動力和表達，讓他們不得不對孩子另眼相看。父親看到妻子柔和的一面，也即時表現得果斷起來。從一個絕對被動的位置，他開始拉着妻子發號令，說：「從現在開始，我們每個週末都必須騰出時間，不談工作、不談功課，必須要有一個家庭日！」

孩子都高呼贊成，哥哥也承諾定下計劃，自己處理學業問題。母親每次轉向他，他立即自動躲到父親後面，不與母親針鋒相對。

何時放下它？

很多人都說放不下，其實如果他們知道，要放下的只是那長久以來把所有人都綑綁得不能動彈的互相模式，這樣才能發揮每個家人的潛能。那應該是好事，又怎會不放手？當然目前的改變只是一個開始，怎樣變成常態，才算是真正的改變。

這不是家庭教育，而是一種針灸，找到穴位才好下針，一針一探索，又像下棋，一步一思量，怎樣也急不來。