

作者：李維榕博士

刊登日期：2022年4月2日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

## 家庭關係的不變準則

自然界的現象，多是「有形可見，充滿變化」，但是自然界的定律，卻是「無形可見，永不改變」。

家庭系統也是一樣，每個家庭都有它千變萬化的現象和事故，但是那個在背後推動着家庭關係的動力和軌跡，就像星空運行的軌道，好像看不見、摸不着，卻是恆久不變。

好像一個萬花筒，變化無窮，卻離不開那七個基本顏色。又像一首首動人心弦的樂章，千軍萬馬，都是出自幾個基本音符。

那麼，什麼是家庭關係千變萬化後面的「不變」？我們為什麼需要探討它？

要回答這兩個問題，可以從以下面一個案例去分析：

這是一個三口之家，父母和一個十七歲的女兒，他們帶來的問題是母親與女兒之間的糾葛。

從親子教育的角度去看這個問題，我們會把焦點放在母女身上，認為母親過於焦慮，盡量為她們疏導矛盾，尋求互相諒解。但是從家庭系統的理念去探索這個問題的本質，我們的理解與處理就很不一樣。

因為很快就在這三個人的談話發現，真正的矛盾並非出自母女，而是源於父母自己的關係上，女兒不用思考地告訴我們，「父母並沒有好好的經營他們的婚姻，從而導致夫妻之間的和諧，只是一種好像塗上臘一般的假性相處。」

連女兒都知道要母親一個人去改變不是辦法，所以當父親意識到自己也有份造成妻子情緒不穩時，她十分興奮，覺得這是一個契機。

女兒：「這是蠻重要的，因為我覺得我爸沒有意識到這一點之前，只要一個人去改變的話，難度會高一點。」

治療師：「你覺得如果你爸爸能夠改變，那你媽媽也會做什麼樣的改變？」

女兒：「我媽脾氣會穩定一點。」

治療師：「如果你媽情緒穩定一點，又怎麼影響你呢？」

女兒：「那我也情緒穩定一點。」（大家都笑了……）

治療師：「你們三個是一連串的，一個拉着一個，是這樣子嗎？」

女兒：「是的，就是連鎖反應！」

連鎖反應，就是一組人串連起來，手拉着手，一個接一個的，跳着分辨不出個體的群舞，這就是緊密家庭關係一個「不變」的本質！這也是家庭運作的一種軌跡：當夫妻問題沒有適當解決時，這一代的焦慮就往往帶到下一代，夫妻糾結變成父母與孩子的糾結，兩代家庭如此，多代家庭也是如此！

而且這些糾結會不斷的在他們的互動模式出現，所以也不是「無形可見」，小心聆聽和注意，就會看到這個糾結模式的形態。

像上述這對夫妻，因為婆媳問題沒有及時處理，對妻子造成很大的傷害，談起這個經歷依舊滿肚子辛酸。她說不怪丈夫，但是字裡行間，總讓人聽到一股苦澀；丈夫說事情已經過去了，實際上婆婆也去世多年，但是他的每一句話，都好像暗示一切問題都是歸究於妻子的焦慮和執著。男人也許沒有察覺，過去處理婆媳糾紛，他不斷叫妻子放鬆；現在處理母女相爭，也是同樣叫妻子放鬆。對女人來說，又再一次經歷同樣的傷痛！

從開始時的否認，母親終於對丈夫表白：「你說很想支持我，跟我統一戰線的，對吧！但是呢，你實在無時無刻不在反駁着我，包括剛才早上出門時，哪怕是我催促了女兒，你現場馬上反應，跟她講一個相反的建議……」

女兒：「我認為我爸這樣做，是他覺得我媽的話會傷害到我，所以他就覺得要表示一下他對我的支持，他覺得這樣可能減少對我的傷害。」

治療師：「可是他愈是這樣，妳媽就愈生氣，氣了又不想表達出來，這樣的話她內心的焦慮不是更增加了嗎？」

女兒：「是的，確實是這個原理，因為本身就是一個連鎖的反應嘛！其實我覺得他們是進入了一個思維慣性的盲區，你讓他們兩個進行談話，他們首先想到的就是身為我的父母，應該談父母的話題，他們沒有想過可以是一對夫妻那樣談論夫妻的問題，他們沒有這個視角。其實這就是問題所在。」

女兒講得很對，很多有矛盾的夫妻都會集中談孩子，刻意避免討論彼此。因為談起自身問題，他們就要面對很多痛苦、很多傷痕、很多無法解決的無奈。

歸根究底，連鎖反應是家庭關係的脈絡，牽制着所有人情緒的基本音符和底色。不去經營夫妻關係的父母，多集中經營孩子，把成長中的孩子當成小嬰兒一般去看待，而孩子也會很自然地配合，以各種方法維持父母的平衡。

如果你接受這個觀點，就不會忙着解決表徵問題，而是一層一層的協助家人解除彼此間的互相網縛，鞏固夫妻關係，加強與孩子的界線，讓他們跳出一個適合各人年齡需要的全新舞步。

當治療師帶動女兒以成人的角度去分析父母關係，就是把她從母女糾纏的位置，變成夫妻問題的觀察者，從而促動父母面對及整理自身問題，這就是把「惡性循環」變成「良性互動」的開始。

易經言：「形而上者謂之道，形而下者謂之器」。

人際關係的背後動力是道，問題的出現是器！明白道，器就不再是問題。