

作者: 李維榕博士

刊登日期:2023 年 10 月 28 日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

家庭治療的當前任務

亞洲家庭治療學院第八屆年會，正在香港舉行。這個每年都在亞洲不同地區舉行的大會，大本營在香港，經過在上海、東京、台北、星加坡、及首爾等地所主辦的業界交流後，這次又回到香港來。

這次會議的主題是：重新接鏈，聯結家庭治療社群！

疫情以來，大部分專業接觸都在網絡空間進行，再次相聚，大家都很有興奮。人是靠接觸才產生火花的，甚至有人相信每天要擁抱三次，才活得踏實。當然，身體的接觸，並不等於心靈相通，但是只要聚合，就有產生創意和活力的可能。

這次大會聚集了亞洲多個地區的專家，還有歐美多國家庭治療學術及專業團體的代表，一共有六十多個專題講座。由孩子及青年人的精神健康，婚姻和離婚所面對的各種挑戰，以至跨代家庭的動力，這個為期三天的交流，同時包括研討家庭治療師的培訓，和家庭治療在不同文化及專業領域的運用。

什麼是家庭治療？家庭為什麼需要治療？這是兩個常被問起的問題。

由 Freud 的心理分析開始，以至現代流行的認知行為學派，大部分心理治療都是從個人的內在心態去理解及處理個人的困擾。家庭治療卻從內而外，從人際關係的角度去拆解個人問題。從這個角度而看，人的問題絕不全屬於個人。因為人是互相依賴（interdependent）的動物，尤其是孩子，生下來就從照顧者的互動中學習人與人之間的依戀模式（attachment patterns）。因此孩子的精神困擾，大都與家庭關係有關。人是社群動物，卻老是在人群中感到孤獨，人與人可以同床共枕，卻存有無邊無際的距離；親人的疏離，不但對當事人帶來壓抑，對孩子也會造成創傷。

亞洲家庭治療學院一項與學校合作的計劃，就是為學校出現問題的學生提供家庭評估，不但量度孩子面對父母關係時的生理反應，同時鼓勵孩子向父母表達心聲。我們發現，大部份孩子身處父母矛盾當中，都會產生劇烈的生理反應，心率加速、汗腺增加等等。問起他們來，很多青少年都會告訴我們，他們是怎樣地為父母的關係緊張而焦急。參與評估的校長和老師也往往發現，孩子在學校的行為模式，反映的正正就是家庭的共處模式。如果家人的關係長期無法調停，這些孩子長大成人，很容易就繼續帶着這種人際關係的模式，阻礙了他們自己的個性發展。我們團隊的精神科醫生，就是以「邊緣型人格」的發展為主題，在大會報導這種個性發展與家庭關係的根源。

有人問：「是否一定要全家出現？一個人來可以嗎？」

其實重點不在人數，而在於治療師的理念和功力。見全家人不一定是家庭治療，見一個人也可以窺見全家動態。

除了青少年的工作，家庭治療所提供的範疇很廣。一位家庭醫生告訴我說：以前看病人，都只看「病」，學了家庭治療後，很自然地就把屬於同一家庭的病人，集成一個整體，也看到每個病人怎樣受到彼此關係的牽連和影響。她說：「只要每次看病時，同時關注到病人的精神困擾，分享一些小訊息，就比單是用藥有效多了。」這次大會也有一項專題討論，就是如何把家庭治療的理念帶入醫療系統。

從人際關係看人生百態，會讓你擴大視野，讓你看得到關係是一張無形的網，固定了每一個人的位置和角色。像京劇的面譜，黑白分明，又像希臘的悲劇，怎樣也逃不過命運的安排。必須找到新的角色和劇目，故事才有新發展，

學院有一個由李錦記家族基金贊助的跨代家庭中心，重點就是探討如何打破跨代家庭所遺存下來的束縛，讓每一代都有機會發展潛能。大會特別邀請了一位專家，從神經心理學的角度，介紹多代家庭的最新發展。

總體而言，家庭治療是一個跨專業的心理治療主流，它是集合了心理學、科學、人類學、社會學及哲學的一種系統思維。人的關係千變萬化，但是萬變不離其宗，總是離不開幾個常見或不常見的關係模式，重覆又重覆。人也是最善於自尋煩惱的動物，離不開關係，卻又老是把關係弄糟，你追我逐，形成一種惡性循環。

家庭治療並非提供一個置諸四海而皆準的大道理，而是與家人一起找出關係糾結之處，抽絲剝繭，從而找到新出路。它也有異於家庭教育，因為誰都知道什麼該做什麼不該做，但是知易行難，沒有貼身裁剪的策略，很難突破。

無論情況有多糟糕，只要不放棄，都會柳暗花明。人的韌力本來很大，問題是一旦堅持己見，就失去一同解決問題的能力。大會閉幕將由法鼓山道場為我們主持茶禪，助我們放下心中的執着。

家庭治療在歐美已有多年歷史，在亞洲卻仍是發展期中。這次年會，同時是慶祝家庭治療中心正式開幕。

這個由賽馬會慈善基金資助的家庭治療計劃，將會讓我們的臨床、培訓和研究工作，都更上一層樓。