

何懼變幻

臨床心理學家馬綺文女士

「知否世事常變，變幻原是永恆」，相信在七十年代成長的人仕，必定對這首流行曲耳熟能詳。雖然變幻是永恆，但當變幻真的出現在家庭中時，有時真會令我們手足無措。

自從丈夫於三年前離開家庭後，王女士一直獨力照顧兩名子女。去年，她向社會福利署求助，因為她發現與兒子的關係日趨惡化。兒子很容易因為一些鎖事而大發脾氣，除了打妹妹發洩之外，亦會打爛門窗，但是事後卻感到後悔，向媽媽道歉。雖然他知道這樣做是不對的，但是發覺不能控制自己的情緒。王女士為此感到十分憂心和害怕，常常擔心會生意外。

透過和王女士的會面，心理學家發現原來丈夫離開家庭一事，一直成為她和當時只得七歲的兒子的心理重擔。丈夫因為第三者而突然離開家庭，從此音訊全無。爸爸一直與兒子的關係十分密切，他突然離開，令兒子完全不知所措，不明白為何爸爸會拋棄他們，一直親密的聯繫突然中斷，除了哀痛失去親情，在家中的安全感亦受到威脅。與此同時，媽媽亦同樣承受打擊，加上要獨力外出工作和照顧家庭，唯有將受打擊的情緒抑壓於心，只是很簡短跟子女說爸爸去了外國另找新生活。雖然大兒子已猜測了一些原因，卻不敢直接問媽媽，同樣抑壓著心中的困惑和憤怒，想著：在他心目中受敬愛的爸爸怎麼會這麼狠心呢？

每一個家庭都由不同的成員組合，有著自己保持平衡的方法，例如男主外，女主外，大女兒要分擔媽媽的工作，照顧弟妹。當遇到轉變，好像王女士的家庭，丈夫突然離開，家庭的組合和平衡方法跟著會有所轉變，這些轉變會帶給我們不同的情緒：震驚、害怕、擔憂，甚至憤怒等等。當我們不知所措時，會抗拒轉變，亦同時抗拒面對自己的情緒，卻不知這樣只會令自己的情緒壓力增加，加劇與家人之間的磨擦，特別是當某些家事成為家中的「禁忌」、「秘密」，家人所承受的情緒壓力會變得特別沉重。

在這情況下，王女士和她的子女便需要接受個人和家庭心理治療。王女士在婚姻所承受的創傷，年幼子女是不適宜在場聆聽著的。因此，個人治療便可讓她舒懷地表達她的感受，重新尋找自己的角色和位置。而在家庭治療中，子女與母親一起接受輔導，將爸爸離開這個「公開的秘密」帶出來，彼此學習習向家人表達自己的感受和看法，同時亦學習接納各人不同的情緒。好像王女士雖然怨恨丈夫，卻要接納兒子對爸爸仍有一份情。讓兒子可以不需擔心媽媽惱他，不敢抒發心中情。有時，小朋友不習慣用言語表達感受，這時，心理學家亦透過一些家庭遊戲治療練習，讓子女透過遊戲表達他們的想法和感受，媽媽亦可以更體會他們的心情。

除此之外，家庭治療可以幫助一家人尋找新的組合和平衡方法，讓彼此協調。原來王女士一直不自覺地要求兒子表現成熟，因為他現在成為家中唯一的男丁，加上又是老大，對他的期望和依靠亦提高了。現在只有十歲的兒子當然承擔不了這些超出他能力的要求，自然常在家中發脾氣，好像要告訴媽媽：「我只是一名小孩子！」

當王女士明白了這些情況後，發覺需要作出新的轉變，透過心理學家的協助，她學習怎樣和兒子溝通，一起商量彼此在家中如何配搭。隨著解除「秘密」後，新的家庭角色建立了，和抑壓的情緒得到疏導，王女士的兒子漸漸變得開朗，而他的脾氣亦減少了。

每一個家庭就像一棵樹，有它自己的治療能力，雖然創傷來臨，將其中一枝枝子砍斷，但只要有適當的協助，其他枝子，樹幹和樹根仍能彼此發揮力量，消滅創傷的影響，讓這棵樹繼續茁壯成長。