

作者 :李維榕博士

刊登日期 : 2021 年 10 月 2 日

原文刊載於信報財經新聞專欄〈故事從家開始〉

我有沒有問題？

有一位母親，帶着女兒來找我，問：「我想知道我有沒有問題？」

我有沒有問題？那是一個奇怪的問題！

同一天見到一對夫妻，妻子拉着那一臉不服氣的丈夫來找我，說：「他有很大的問題，就是自己不肯承認！」

究竟是我有問題？還是別人有問題？什麼是問題？它有面貌嗎？還是莫名其妙的一回事？

先說那位母親，她的好朋友認為她有問題，主要是看到她的兒子生氣時完全失控，她的女兒聲淚俱下，認為母親患有原生家庭的 PTSD 情感創傷後遺症，很難與人親近，自己也一直無法與母親溝通。母親雖然來問我，其實自己早有答案，她說：「誰沒有問題？」意喻不必大驚小怪！

那位認為丈夫不肯配合自己的妻子，也是一早就確定問題是出在丈夫不負責任，她說：「家中無論大小事情，他都不會動手，怎樣也叫不動！」

很多人好奇問我，你每天面對那麼多別人的煩惱，怎麼受得了？又問我是怎樣助人成功處理問題的？其實我並不善於處理問題，尤其沒有辦法讓別人的老公變得主動一點，或老婆溫柔一點。

在一個公開的座談會，有妻子問我：「我的丈夫完全不解溫柔，我怎麼辦？」

我說：「那麼就換一個新的吧！」

有母親問我：「孩子不聽話怎麼辦？」

我答：「把他賣掉吧！」

有父母問孩子不停打機怎麼辦，我索性把兩個旁聽的孩子請來，讓他們代言，結果大人與孩子都談得投契，我坐在一旁反而無所事事。

家庭治療並非代人解決難題，而是啟動家庭的潛力，一同探討問題的本質。因為家庭是一個系統，如果局部出現困難，必然與整體有關。究竟這問題全屬個人所有，還是一齊造成的？定義不同，解決辦法也就很不一樣。

我的老師 Minuchin 生前常說：人的問題，就是過於確定，而「確定」（certainty）會嚴重地阻止一切新的可能性！

但是面對問題時，我們總以為自己知道問題的所在，其實看得見的問題，都只不過是問題的表徵、冰山一角。孩子不聽話、丈夫不體貼、老婆情緒失控、以至婆媳不和，如果你只集中在解決表面的問題，就往往白費工夫。

一位家庭醫生說，因為長期服務同一個家庭，收集了不同家人的片段：婆婆看病時，投訴頭暈腰痛，費盡心機管教孫兒，媳婦竟然嫌三嫌四；媳婦看病時，又埋怨奶奶不請自來，什麼事都得由她管；丈夫看病時，卻不停唉聲嘆氣，順得妻來得罪了娘。三個人、三個不同版本，加起來才是一個家庭故事！

San Diego 大學的家庭治療學系也製作過一套小電影，描述四個不同年齡的人，各自帶來不同的問題，分別處理久久不見功效。最後發現，四人來自同一家庭，這才恍然大悟；他們的問題加起來，就像一幅拼圖，配合得天衣無縫。個人的認知，只是拼圖的一塊，永遠都是局部的。

治療師的工作，就像做針灸，希望打通一個家庭的經脈，讓局部的阻塞得以暢通。

最近做了一個家庭評估，我給父親的回饋，女兒在一旁抗議，說：「我一直都是這樣告訴他的，怎麼要專家來說他才肯聽？」

她說得對！有時孩子對家庭問題比誰都看得清楚，就是沒有人聽到他們的旁白。這時候，治療師就需要擴大孩子的聲音，讓父母聽得入耳。

像那個被母親投訴不聽話的女兒，原來費盡心思用自己的問題把母親帶來見輔導。她說：「我一直都擔心媽媽太要強，不肯面對自己的需要，要借用我的問題，才能把她帶來見你！」本來無法領情的母親，經過一番否認，也不得不漸漸被女兒感動。

見過太多擔心父母的孩子，由數歲到數十歲不等，無論表徵問題是什麼，到頭來都是基於對家庭成員的關注和無奈。我處理過較成功的例子，都是因為能夠協助孩子把表面不妥的行為，演化成肺腑之言，與家人暢所欲言。

家人之間的暢所欲言得來不易，很多同床異夢的伴侶都是憋了一肚子的苦水、各自修行。那位氣沖沖指責丈夫不合作的妻子，已經如此糾纏了二十年，夫妻之間根本沒有親密度可言。表面說是不肯分擔家務，骨子裡卻是積聚多年的千愁萬恨。這時候，治療師考慮的就不是如何分配家務，而是探討夫婦二人的前因後果，及設法疏導矛盾。

治療師的工作，其實就像那個指出「國王沒有穿衣」的孩子，需要及時提醒一些盲點。正因這世上充滿國王的新衣，包括我自己的在內，讓我有機會保持眼睛清晰，以免自欺欺人。

哲學家說：我思故我在！

我卻認為：我有問題，故我與人有關！如果沒有問題，親情的關係鏈就再也連接不起來，該是多麼的可悲。

所以有問題是一件好事，不必視而不見，或避之則吉；也不用急忙把它處理掉，否則問題會像冤魂一樣永遠追着不放手。

我有無問題？或者誰是問題？本身並不重要，重要的是看清楚問題的各種面貌、形狀和氣味，好好品嚐。因為問題本身不是問題，沒有好好面對或不適當的解決方法，才是問題！