

## 一次充電之旅

每年夏天，我都會來紐約參與 Minuchin Center for the Family 的家庭治療培訓，二十年來風雨無阻。今年也沒有例外。只是猛然察覺，怎麼這些一年一聚的同僚都老了很多。不是患上心臟病，就是得了癌症。完全沒有好消息。原來人老不是漸漸發生的，而是一下子就排山倒海而來。我們的老師Minuchin，已經近九十歲，每年看到他在課堂上揮灑自如，一直以為他是老不了的。只見這心理治療的一代宗師，在講學時仍是妙語連珠，但是走下講台，卻是寸步難行。他還是那麼喜歡拿自己來開玩笑，說：「我的身體由頸部分家，頸部以上還是十分靈活，頸部以下就完全不聽我的話了。」

我們在大笑之餘，不得不正視人的生老病死！也不得不感謝有這麼一位良師，相比之下，讓每個人都感到年輕很多。我們這項培訓召集了很多資深學者，大都跟隨過Minuchin工作多年，他們也都是白髮蒼蒼，其實有頭髮已經是很不錯，有的連頭也禿了。想起早年隨着老師到柏林參加心理治療的講學大會，在那個類同華山論劍的數千人場合，當時這些風雲人物是何等威風，時光不饒人，面臨着歲月的衝擊，他們那積累多年的智慧，也只好用在自我嘲笑份上。

老朋友見面，不是投訴糖尿病加深，就是血壓高。處處顯示著歲月的滄桑。當然大會上來了很多年輕的治療師，一臉期待之情，努力吸取前人的智慧。Minuchin在開場白時說：「我喜歡教導年輕人，最近收了十多個研究生，每週到我家來讓我督導治療工作。他們也很喜歡來，不知道是因為我沒有收學費，還是為了我太太的早餐。我很喜歡教導年輕人，他們聰明、好學、又無知，讓我覺得自己很有智慧！」

這是Minuchin的典型說話形式。很多理所當然的事物，從他口中說出，總是多了一層含義，不知道是褒是貶，卻讓人不得不留神。英文並非Minuchin的母語，但是加上了他的濃厚鄉音，簡潔之餘，每句話都好像話中有話。像老僧談禪，讓你似懂不懂，但是你會等着下文，跟著他在這次主講就集中介紹uncertainty的概念。

Uncertainty，就是「不確定！」

老遠跑來聽課，誰不想抓住一些可以確定的東西？他卻花了一整天的時間，把很多根深蒂固的想法，重新提出疑問。這位大師總是喜歡挑戰我們的基本價值。也許人的最大問題，就是對於自己所面對的問題，過於肯定。尤其人際關係的困擾，很多人都有一定的看法；是兒子不聽話；是老公不受管；是老婆不顧家……問題的定義如果真是如此單向，那麼答案就只有兩個；要麼就把兒子、老公或老婆成功改造，要麼就把他們換掉。兩者都不容易執行。好在萬一情況並非如你所想像，那麼就有新的可能性。

因此，不過於確定，是一種生機！

接着，他就用一個由別的治疗師帶來要求督導的個案作示範；病人是一個二十歲的少女，長期不能工作，不斷鬧情緒、割腕、服毒，把父母弄得無計可施。少女被診斷為邊緣人格障礙（Borderline personality disorder）。Minuchin 說：「

邊緣人格，是個有趣的診斷，所謂邊緣，就是可以是，也可以不是，本身就難以確定。如果你太相信這個斷症的真理，這症狀就把你綑綁得不能動彈。」

有趣的是，他愈以平常心與少女說話，少女就愈像正常人回應。反而是坐在一旁的父母，不停提醒Minuchin這少女是精神病患者。尤其是父親，無法接受女兒有能力為自己說話。他說：「邊緣人格的十三項特徵，她已擁有十一項！」他把一切問題都歸咎於女兒的精神病。

這是一個很有趣又常見的現象。父親一方面希望女兒改變，卻不知不覺地維護着她的不改變。身為精神科醫生的Minuchin，反而要花費很大努力，協助父母以簇新眼光來看待女兒，而不是只看到她的病徵。

當家人不再往牛角尖鑽，他們就會察覺少女的很多行為和情緒問題，都是成長途中的一些正常反應。少女說：「我不喜歡外面的生活，做過幾份散工，與上司完全無法相處。我想，值得為幾分錢而活得如此晦氣嗎？就決定不再出門。」

她又說：「問題是，不出門，也就沒有什麼朋友，而且愈來愈胖，只有一天到晚跟爸爸媽媽周旋。有時覺得十分苦惱，太多失敗的感覺！」

少女這一番話，令人不得不忖思，究竟是她的精神病讓她生活得如此不順意，還是她生活上的不順意形成她的精神病？當然誰也不能肯定答案。其實我們尋求的也不是一定的答案。真理在誰的手上並不重要，重要的是發覺此路不通時，就要另尋生路。尤其在處理人際關係的阻塞，有時不得不從關係入手，這在家庭工作是十分有效的方向。

走出病症的狹窄定義，我們很快就發現，這父母親都是成功的職業人士。父親是大學教授，母親是公司主管，平時都是他們教人的時候多，現在被迫有求於人，怪不得總是感到不對勁。成功人士的死穴，就是不能接受任何事情的不確定。當然也難以接受自己的子女不能如期望發展，有時一個精神病的標籤，會比直接面對自己的失望及哀傷容易接受。

也正因為如此，治療師必須把當事人的肯定化為不肯定，讓他們把單向的焦點轉化為多層次的關係互動。很快地，父母所面對的問題，再也不是處理女兒的精神病，而是怎樣令她為自己的生命擔上責任。這才發現，原來少女一方面怪責父母對她過於管制，一方面卻起居飲食，全部依靠父母。父母做得稍有失誤，就會讓她情緒失控。

Minuchin對她說：「你說自己做任何事都不成功，我看你在訓練父母把你當作小孩子一般看待這一方面，就很成功！」

一個本來屬於少女個人的問題，一旦與父母的行為連接起來，意義就完全改變。意義改變了，其處理方法就當然不一樣，要少女改變，父母就要改變。這個道理很簡單，但是怎樣讓當事人聽得明白，就必須像剝洋蔥一樣，一層一層着手。

Minuchin解釋說：「我年輕時也常覺得真理在自己手上，總想叫人改變，我現在不是不想改變別人，但是我學會了不去叫他們改變，我只是提供另一條出路。」

因此，他對父母親說：「你女兒成功地訓練了你們把她當小女孩一般看待，你們也成功地協助她一天比一天『長少』，如此難得的配合，實在不必改變！」

父母彼此相望，一時間不知如何反應。他們對問題的確定性是明顯地減弱了，取而代之是一種新的思考，一種新希望。Minuchin卻說：「我不知道自己的參與有沒有用。我只是想協助這家庭的治療師，找個新的方向去輔導這一家人。」

這個案的治療師卻真的很受啟發。他跟着就對這一家人說：「你們回去仔細想想老師的話。他的話，你信一半就是了！」

父親忍不住趕着問：「那一半？」

治療師說：「現在還不能確定！」

這是什麼都沒有確定的一天！也是我今年來紐約的一個重點。

跟着是吃喝玩樂。這次看到林肯中心藝術節一場由 Peter Brook 改編的莫扎特歌劇《魔笛》(Magic Flute) 讓我回味無窮。Peter Brook 是我很喜歡的英國導演，他的銀幕上往往只見到一只眼睛，半條胳膊，卻具有千軍萬馬的功力。他的一個晚年夢想，就是把莫扎特的絕作現代化。這個樂界經典作品，我已看過不少版本，很難想像如何把它翻新。沒想Brook的手法，就是完全地反璞歸真，把莫扎特時代的華衣一層層脫下，用一座鋼琴代替了整隊樂團。一堆不斷變動位置的竹竿，就營造了整個舞台。《魔笛》是一個充滿神奇的十八世紀創作，劇中人物關係複雜。導演卻一切從簡而又不失原作精髓，成功地把莫扎特帶到二十一世紀的舞台，讓你在熟悉又感到清新之餘，再一次投入這天籟之音。

其實家庭治療的舞台，與真實的舞台十分相似，都是給人提供一個新經驗。Brook也起碼是八、九十歲的人。怎麼這些老藝術家，在晚年總是看透紅塵，把我們再度帶入童真？如此看來，年老並不可怕。生病也並不可怕。見到幾個好友，都是若無其事地與頑疾共存。他們並不勇敢，只是知道逃不了，就不如享受生活的每一刻。生命太多未知數，我們唯一可以選擇的是自己的態度。記得看過心理治療大師 Milton Erickson 的一個個案。他對一個憂鬱的病人說：「你走出這個房間，可以向東走，可以向南走，又可以向西走，或者向北走。」

海闊天寬，真的有很多可能性！

Minuchin說：「我很久前就不斷向人告別。現在都沒有人相信我了。也許我這樣做是不對的，應該重視每一天！」當時我們正在一間我最喜愛的餐館，對着現代美術館的後園，享受一頓巧奪天工的美宴。大家都說「same time next year」，他卻私下對我感慨地說：「我知道自己正步向死亡，明年恐怕來不了！」我高聲抗議：「像你說的，不要太確定！千萬不要太確定！況且我們的文獻還沒有寫完，你一定不能死！」

每年一度紐約之行，對我來說是一個精神之旅，一個深層次的人際經驗，一次充電，一次對生命的禮讚！也是「一切都不能預料」的又一次提醒！