

【社工实务】

家庭治疗在本土情境中的运用

——以鲍温家庭系统理论为例

袁 芮

【摘 要】家庭治疗的专业理论与技术逐渐被广泛应用于处理家庭问题的实践中。通过详细介绍鲍温家庭系统理论(或称鲍温式代际模型),并以一个传统中国家庭为例,透过主诉问题,分析中国家庭的情感过程与互动模式,从宏观社会文化系统和微观家庭系统两个层面入手,剖析中国传统家庭的生态环境及其对家庭成员施加影响的机制,在梳理中国家庭的文化脉络过程中,就个案特别之处提供了本土解释。同时还探讨了介入策略,并揭示了提升家庭工作者文化敏感度和开展亲职教育的重要性。

【关键词】家庭治疗;鲍温家庭系统理论;本土化

【作者简介】袁芮(1988-),女,汉族,香港中文大学社会工作学系研究员,博士,主要研究方向:青年社会工作、家庭社会工作(香港 999077)。

【原文出处】《社会工作与管理》(广州),2018.2.36~43

一、引言

随着社会转型期的加速,家庭作为社会的基本单位,其结构、功能、观念等方面也发生着深刻变化。越来越多的家庭求助于以社会工作者为代表的助人工作者。家庭治疗的专业理论与技术逐渐被广泛应用于处理家庭问题的实践中,常见的方法包括萨提亚家庭治疗、结构式家庭治疗,等等。与传统的个案工作思路不同,家庭治疗以整个家庭作为治疗单位,着力改善家庭成员间的互动关系和沟通模式,从而恢复家庭整体功能,实现治疗性的效果。

本文详细介绍了鲍温家庭系统理论(或称鲍温式代际模型),并以一个传统中国家庭为例,通过个案主诉问题,分析家庭的情感过程与互动模式,探讨介入的策略,以期达到本文提出治疗的终极目标,即在于协调家庭成员相互之间的期待,提高个人分化水平,以更好地发挥家庭整体功能,并探讨了提升家庭工作者文化敏感度和开展亲职教育的重要性。同时,本文认为,尽管主诉问题集中在个人层面,但治疗过程中不能不考虑社会文化脉络的影响,特别是

家庭本位思想的影响。

二、鲍温家庭系统理论概述

在婚姻与家庭治疗的各种流派中,鲍温家庭系统理论(Bowen family systems theory)一直广受推崇,其开创者莫里·鲍温被认为是婚姻与家庭治疗领域的开山鼻祖之一,他对家庭过程(family process)的描述与阐释为系统理论的临床运用做出了巨大的理论贡献。^[1-2]鲍温主张用心理分析来挖掘家庭各成员的深层心理与行为动机,了解亲子关系的发展历程,着眼于改善家庭成员的情感表达方式与欲望处理途径,促进家人的心理成长。鲍温倡导把家庭置于多代或历史框架中分析,正是由于这一独特的代际视角,该理论又被称为代际模型。

不同于心理分析学派和行为学派,鲍温理论具有鲜明的系统观。鲍温认为,家庭是一个情绪单元,也是一个连锁关系网络,某个家庭成员的情绪障碍会影响其关系系统,首当其冲受影响的便是家庭系统,而要想帮助被诊断为病人的家庭成员(the identified patient)和解决主诉问题(the presenting problem),

一切评估与分析都离不开整个家庭系统,特别是对家庭过程的整体把握。^[3]鲍温认为潜伏于所有人类行为背后的驱力均源自家庭生活中的暗流涌动,以及家庭成员之间为获得距离感和整体感而同时进行的推拉作用。^[4]这种试图平衡两种力量(家庭整体感和个人自主性)的努力对鲍温来说是所有人类问题的核心。

慢性焦虑(chronic anxiety)是鲍温理论中的重要概念,它是导致家庭功能失调的根本原因。慢性焦虑无所不在,是所有生命形式共有的一种生物学现象。当有机体觉察到现实或想象中的危险时,焦虑便被唤起。八种力量建构了慢性焦虑,也塑造了家庭功能,具体如下。^[5-6]

第一,自我分化和情绪融合(differentiation of self and emotional fusion):指个体和其他家庭成员间情绪的依附或独立的程度。从个体层面来讲,情绪和认知的平衡始终自我分化的标准;从人际层面来讲,个体能够体验到与他人的亲密感,但同时作为自主的个体而不陷入家庭的情绪纠纷之中。家庭整体感和个人自主性就好比光谱的两端,自主性(autonomy)较强的人能更加理性地面对问题不致为感性所左右,而情感与原生家庭过度融合则极易形成“未分化的家庭自我组块”(undifferentiated family ego mass)。自我分化度低的人往往借用以下方式应对他们高水平的慢性焦虑,包括夫妻冲突、自身或子女的健康问题或情绪失调、三角关系。^[7]情绪融合度越高,就越担心自我不被认可,也就越缺乏应对外界压力的理性思考和灵活能力,从而加剧了慢性焦虑,并且这一模式还可能被代际复制。相反,高度自我分化的个体更能够适应环境的变化,更少经历情绪压力。

第二,三角关系(triangles):也称情感三角,指冲突的双方拉进一位重要的家庭成员以组成三个人的互动关系。第三方的加入促进了双方沟通,但也潜在地将焦虑事件从双方关系转移到第三方身上。作为一种习得的缓解冲突方式,三角关系的影子见诸不同世代。

第三,核心家庭情绪系统(nuclear family emotional system):鲍温认为人们会选择和自己分化水平相当的人作为自己的配偶,并创造出相似机制的家庭。

第四,家庭投射过程(family projection process):指自我分化不佳的父母,将本身的不成熟和焦虑感投射到孩子身上,使孩子被误判为问题制造者。

第五,情绪阻断/隔离(emotional cutoff):情感阻断是代际处理不分化的方式。依照鲍温的观点,个体如果是为了能脱离与父母情感接触,而选择不与父母同住或不与父母互动的方式,来得到自由的空间,就称为情感阻隔。

第六,多代传递过程(multi-generational transmission process):长期的焦虑会通过父母对子女有意或无意的引导实现跨代传递。子女习得的情绪过程(emotional process)与父母相差无几,自我分化水平有限。鲍温认为这样的家庭传统和家庭信念需要一分为二去看,既可以是积极的又可以是消极的。

第七,手足位置(sibling position):孩子在手足中的排行与形成的人格特质相关。在多子女的家庭中,父母中的一方往往会选择同自己手足位置一致的孩子构建情感三角,来缓冲紧张的夫妻关系。

第八,社会退行(societal regression/societal emotional process):这一概念将鲍温家庭理论推广到宏观层面。正如家庭功能的发挥受到慢性焦虑的制约,当社会也面临诸如人口膨胀、资源消耗、环境污染等慢性压力时,亦会产生社会焦虑氛围,影响社会整体功能,也将引发个体更大的焦虑。

由此可见,鲍温家庭理论为家庭工作者提供了一项重要的参考模型。它的独特之处在于不以缓解症状为直接目标,而是深入探索家庭过程,以及个人情感经历与家庭动力之间的相互影响。通过协助各家庭成员清晰地认知并修正思维与行为模式,从根本上改善家庭互动关系,提升个人的心理与情绪健康水平。

三、案例呈现与初步分析

案例:

小A先生,现年32岁,经精神检查和心理测定后被诊断患有轻度抑郁。白天易疲劳,夜晚易失眠,悲观焦虑,食欲减退,出现口干、便秘等多种躯体不适征象。日益沉默寡言、郁郁寡欢,上班无精打采,无法胜任原本非常熟练的工作,思维能力下降。回家不言不语,经常独自一人外出。

个案资料显示,来访者从小到大一直与父母(老A先生和老A太太)一同居住,两年前自由恋爱并结婚(其时30岁),现在夫妻俩与父母一起住在小A单位分配的套房里,做饭由老A太太操持,管账由老A先生负责。父母似乎并不太喜欢儿媳,平时爱理不理、冷嘲热讽,不放心把家里的事交给她处理,她做好一些事情之后老两口也会求全责备,儿媳虽然委屈但也无可奈何只能安于现状。这种代际矛盾始于小A成家前的家庭冲突——小A不顾父母反对成了家。与小A夫妇相反,老A夫妇的婚姻源于父母之命、媒妁之言。当年老A太太(家里老小)从农村独自进城,心灵手巧,勤劳细致,老A先生的父母就做主给两人办了婚事,老A(家里老大)对其妻的农村户口始终心存芥蒂,有高人一等之感。结婚几十年来,老两口一直维持着“先生指责—太太忍让”的关系模式。老A太太一心扑在儿子身上,尤其对小A呵护备至,母子情深。小A还有一个哥哥大A,从小受到老A的器重,被赋予扶持家庭和事业的权力。大A于25岁这传统适婚年纪就自立门户,在小A的婚姻问题上大A站在父母一边,和其他“原则问题”一样,大A对小A一贯严格要求。

(一)个案分析

从心理动力学的角度来看,小A对自己的身份认同产生了一定的障碍,有身份早闭(identity foreclosure)的迹象^[9],即过早地接受了父母、家人所赋予的身份,换言之,闭合了个体自主探索身份的功能。导致小A先生抑郁的内因是他的自我分化水平较低,形成这一特点与纠缠的家庭关系、不安全型的依恋模式密不可分。父亲以家长的权威或冷漠或指责地对待妻子、包办代替为小A做决定,母亲担当贤妻良母之职,习惯事无巨细地照顾小A生活的方方面面,三者之间形成情感三角,母亲和小A情感联结得以强化,也是母亲把自己的低自我分化特性进行家庭投射的过程。因此可以说,小A从小到大一直生活在对自己生活缺乏控制感而带来的慢性焦虑之中;婚姻问题引发了他更大的焦虑,因为有父母、兄长从旁施压。小A夫妇自主性均不强,是核心家庭情绪系统代际复制的产物。相比之下,大A自由独立,能够理性处理家庭纷争;他选择自立门户不失为阻断

情感的尝试,进一步提升了较高的自我分化程度。反观原生家庭(family of origin,即老A夫妇组成的家庭),是“老大”与“老小”的结合,在各自家庭中的手足位置相去甚远,原有的家庭角色和功能在很大程度上也影响了两人的婚姻质量。下文将以“自我分化”和“三角关系”两个核心概念为例对来访者的家庭结构进行重点分析。

1. 自我分化

在这个包含了两代人、两个家庭的联合家庭中,小A是自我分化度最低的一个,这与他从小和父母居住有很大关系,他在生活中、思想上和父母“相互粘连”以致形成了“未分化的家庭自我组块”^[9]。小A成长过程中面临的大部分选择都由父母代为决定,虽说本意是为了让小A少走弯路,但实际上却使小A失去了很多提升自己独立处事能力的机会。也就是说,小A相当依赖父母,甚少独立思考、计划和遵循自己的价值观;相反,他任由父母情绪线所驱使,如果父母不在身边就希望别人能给他评判优劣的建议或暗示。很多理论和经验证明,成年是个体走出家庭、走向社会的重要阶段,也是个体进一步社会化的契机,^[10]但是小A并没有这么做,甚至在成家之后还是和父母住在一起。从他自主结婚的事件可以推断,他的内心仍然充满矛盾。他难以从父母的权力半径中走出来,但是他又渴望能减少这条枷锁施加给自己的束缚。但是婚后生活并没有想象中尽如人意,父母的不满导演了一幕幕针对儿媳的障碍剧,对一个习惯以牺牲个性来求得父母尊重的儿子而言,这无疑更增添了他的挫败感,让他仅有的一点“坚持”到头来也变成了“自食苦果”。长期以来父母对其婚姻的负面强化致使他有了更多的习得性无助,于是他逐渐郁郁寡欢,自我价值感、效能感和自尊感都被大为削弱。

与小A不同,大A很早就完成了从原生家庭脱离出去的人生任务,从时空上看貌似符合自我分化较高的特征,但是从他管教弟弟的行为中就可以看出他担当着父母“左膀右臂”的职能,同样也是小A情感的“追逐者”。这与他从小受到家庭权威代表(老A先生)的重视密不可分。

最后来看老A夫妇。老A先生掌握着财政大

权,也最有家庭决断的话语权,多年的一家之主角色使他善做决断,能够在表达自己情绪的时候忠于自己的信念,同时能够保持客观性和灵活性,因此能独立于家庭情绪的同一化压力。相比之下,老A太太担当操持家务、照顾子女的责任,受到长期以来家庭分工的影响,从她的行动中也可以看出她对次子的关爱已到了无以复加的地步,很少有独立发表见解的时候,附和老A先生居多。

从上面的分析可以看出,小A和原生家庭、小A和母亲融合程度(fusion)和羁绊程度(enmeshment)相当高。

2. 三角关系

老A夫妇俩的自我分化程度并不一致,这很容易形成“内部压力”,让老A太太感到沮丧或焦虑,从而威胁了两人之间稳定的情形。为了减轻焦虑,老A太太“伸出双手”将小A拉进了他们的情绪系统。老A先生始终对自己的城市户口有优越感,所以在对待老A太太的言行上并没有一般夫妇常见的亲密和平等,难免会对老太太的观念、待人接物等方面表达自己的不屑。老A太太为了化解家庭当中不必要的矛盾,便把更多的精力投注在抚养小A身上。小A的乖巧、听话总能成为母亲骄傲的资本,日常生活上不用父亲操心。在这样的互动下,作为“第三方”的次子掩盖了部分矛盾,有助于维持老A夫妇间亲密和距离的最佳水平,同时允许他们最大限度地避免焦虑。

值得注意的是,老A太太和小A间的亲密关系,在一定程度上导致了老A和小A之间的疏远,但是和一般的西方家庭不同,老A与小A的疏远并不是绝对的,他仍然在精神上、个性上对小A施加着强烈的影响。具体的情形和成因将于后文展开探讨。

(二) 个案特征

个案呈现出一些与众不同之处,而且这些特殊性在中国传统家庭里相当典型。具体包括自我分化的动态性和三角关系的传递性。

1. 自我分化的动态性

鲍温的代际模型强调原生家庭对个体成长的重要作用,但是我们发现,即使在进入了核心家庭之后,自我分化的过程依然在继续。这一特点在老A

太太和小A的经历中表现得非常明显。老A太太早年便独自到城市打拼,表现出了极强的自立精神。但是进入家庭后,她逐渐丧失了对自己生活的掌控权,表现出对丈夫的依附性,管教孩子的初衷不是纯粹着眼于孩子的前程,而是为了寻求情感的依靠和减轻丈夫的烦扰。小A从幼年就开始受到父母情绪、思维锁链的控制,对生活缺乏安全感和控制感,甚至在进入自己的家庭之后仍然无法摆脱。在他的婚姻里,自己的感受并不重要,重要的是父母如何评价他的这段婚姻,而父母对他婚姻的评价并不积极,这反过来进一步激化了他的不安全感和疏离感。

2. 三角关系的传递性

小A的婚姻问题引起了家庭相当大的焦虑。老A太太认为小A不计后果一意孤行,老A先生认为问题根源在于老A太太教子无方纵容儿子,以致基本的“老A先生—老A太太—小A”三角关系也不能减轻其强度了。于是苦恼便随着老A太太向大A叙述而扩散到了大A的身上。大A因为小A的不听话让父母不安而感到生气,于是与小A发生冲突。一开始的母子冲突现在已经升级为连锁冲突:母子之间、父母之间和兄弟之间。

四、治疗模型的本土化再分析

(一) 本土情境中的社会文化因素

尽管求助家庭将家庭中的种种现象归因于个人的问题,但是治疗策略却不能囿于个人层面,应当运用系统的观点来观察个体之间的互动以及社会文化施加于个体的影响,因为这往往才是个体对环境产生适应性不良的真实原因,也是让家庭重新运转起来的关键因素。此处将重点讨论传统家庭伦理、城乡二元分化及情感无意识这三项因素。首先,与崇尚个人主义的西方社会不同,中国社会深受儒家文化的影响,以家庭为本位,提倡尊卑有序。可以说,家庭关系构成了儒家所强调的五种人伦关系(即夫妇、父子、兄弟、朋友、君臣)的主要部分。家庭成员的决定和行为通常以家庭整体利益为依归;同时,家庭整体或家庭中的长辈对家庭成员个体行为方向和决策都具有极强的话语权。家长制作风、夫为妻纲、长兄如父等均是传统家庭伦理体系下的产物。其次,中国城乡关系的二元结构模式由来已久。伴随

中国现代化进程的,是农业文明与(后)工业文明之间的碰撞,小农经济与商品经济之间的碰撞,城乡之间的差异在逐步拉大。再次,手足位置愈靠后的子女,愈有可能与父母建立强烈的情感联结,俗语“皇帝爱太子,百姓爱么儿”形象地反映了这一特征。而相比父亲,母亲又更容易与子女构成共生关系。

小A的案例在传统的中国家庭中并不罕见,甚至可以说颇具代表性,因此,对于这一问题的探究极具现实意义。限于篇幅,本文将着重探讨自我分化和三角关系在中国传统家庭中的生态成因。

(二)自我分化的形成与转化:传统观念与现实原因

1. 对小A低自我分化水平的分析

导致小A形成低自我分化水平的来源主要有两个,一个是硬性的,一个是软性的。这里所说的软、硬是根据其对小A发挥作用的程度和小A的主观感受而定的。

(1)硬性来源:家长制作风。所谓家长制,即封建宗法制,本意是封建旧中国的一种家庭宗族管理制度。在“修身、齐家、治国、平天下”的国人文化中,家长在家庭中具有国家君主(家父与国父同存)一样的权威。^[1]在这个制度之下,父权特性决定了家长拥有和支配家庭中一切事务的权力。父权体系致使家庭中尊卑有序、等级森严,它深刻地影响了家庭成员的人格形成与发展。

在上述案例中,老A的婚姻就是家长制的产物,加上他自己没有积极化解种种消极因素,所以从他的立场来看,应该对婚姻心存不满与遗憾。但是直到他为人之父,也没能转变“掌握儿子命运”“钦定儿子婚姻”等思维观念。首先,对长子,他采用了“赋权”的方式,赋予大A扶持家庭和家族事业的权力,因为他需要塑造一个代言人,可以推断,大A和母亲之间并没有融合关系。但“权力”并不等同于“自由”,他行为背后仍然是“为我而生一赋权一支配”的“权力中心论”逻辑。大A从老A手中接过了这一切。另一方面,从大A自立门户的行为我们又可以看到,他并不是一个习惯服从的人,他也有自己强烈的情感和自主性,而不是一味顺从。其次,对次子,在老A眼中,小A始终是一个长不大的孩子,小A的

社会化进程始终都要先经历他及其母亲这层“过滤网”。父母强制、专断的教育模式抹杀了小A独立自主的精神。老A先生的家长制作风不断膨胀,在次子的婚姻问题上,他也力图运用自己的权力影响妻子和次子。虽然形成思维定势的妻子(“遵从型”“忍让型”)会毫无争辩地站在他的一边,但是小A不然,他当时强烈地想把自己从家庭的情绪结之中解放出来,重新获得对于自我生命的控制权和主动权,从而平衡自我的想法和感受,而不再受制于父母。加之小A夫妇与父母同在一个屋檐下,天天相见;小A之妻一味忍让,没有采取任何积极行动,更加剧了老A夫妇对小A妻的不满。因此可以说,家长制作风是A氏家庭中占据主导地位的家庭文化,每个家庭成员都生活在它的影响之下。

(2)软性来源:母子依恋共生。老A太太与小A之间是典型的母子共生现象。但是这与西方家庭常见的母子共生现象又有所不同。

首先,从形式上看,在西方家庭,母子共生意味着母亲对孩子握有绝对的所有权,每当父亲试图插手管教孩子的时候,母亲或者在旁审视确保孩子不会受到任何责备,或者情绪激动与父亲发生争执,也就是说,父亲被排除在管教孩子的权力范围之外。^[2]而反观中国,母亲和孩子尽管在情感上有千丝万缕的联系,但是并不具备权力的私有性。当父亲的权力之手伸到了方方面面,母亲,同时也是妻子,却不得不主动或被动地服从和附和。东西方在母子共生现象上的不同反映出了东西文化的不同。这一点,本文将在接下来探讨老A太太自我分化历程原因的时候详加阐述。

其次,从内容上看,两者之间的共生源于依恋。所谓依恋(attachment),是指亲子双方在感情的相互感染和共鸣中形成的感情联结。人类的依恋是先天性与社会性相结合的产物。^[3]尽管小A已经长大成人,但是几十年来和母亲形成的感情联结非但没有中止甚至还不断得以强化。在中国传统文化中,素有“皇帝爱太子,百姓爱么儿”的说法。其实,这是一种典型的“情感无意识”。无意识是弗洛伊德的人格理论中的一个重要概念。他认为,在“意识”之外,还存在一个心理结构,那就是“无意识”,它深植于人

们观念之中,难以在清醒时加以分辨。在中国父母心中,对小儿子施与特别的关爱就是一种情感上的“无意识”。对于长子大A,父母并未给予他特别的关爱,只是赋予了他应有的角色期待,比如说独立成长,进而承担家庭责任。这一点有利于大A男子气概的形成。但是对小A,情况完全相反,父母对他均表现出过度关注。如果说父亲对小A的爱是强硬、不可违逆、交付性的,那么母亲对小A的爱就是柔软、无微不至、习惯性的。两种“爱”的叠加在小A的头上撑起了一把无边无际的防护伞,但同时也像锁链一样束缚住他的手脚。

2. 对老A太太自我分化水平由高转低的分析

首先,城乡二元差异。由于经济结构、历史地理、生活习俗等方面的原因,中国的城、乡之间始终横亘着难以逾越的鸿沟。老A(家里老大)对其妻的农村户口始终心存芥蒂,有高人一等之感。导致他不能从妻子的角度出发考虑问题,难以理解妻子的很多感受,缺乏真正意义上平等的沟通、亲密的关系。我们不能排除以下几种情况:老A对太太的感受源于且没有跳出对“乡下人”的刻板印象,并没有真正理解一个立体的、鲜活的妻子;老A太太曾经有些表现与老A的观念相冲突,之后太太有改变但老A否认并拒绝接受这些改变。加上这桩婚姻本身也不是自由恋爱,更加剧了老A心中的不平衡感。结婚几十年来,老两口一直维持着“先生指责一太太忍让”的关系模式。老A太太在进入家庭后,应该是深深感受到了夫妻之间的不平等。

其次,传统观念“家和万事兴,夫为妻纲”。案例中,年轻时的老A太太(家里老小)从农村独自进城,心灵手巧,勤劳细致,作为家中的老小却有“闯天下”的勇气实属不易,她敢于挑战现状,敢于从“生于斯,死于斯”^[4]的传统中国乡土社会走出来,敢于从封闭的家庭环境中走出来,对新经验持开放态度,表明她是一个很有主见、拥有独立自我的人,换言之,是一个自我分化程度较高的人。但是,自从嫁入A家后,面对高高在上的老A先生,她逐渐丧失了对自己生活的掌控权。这时,她面临两种选择:一是继续保持独立精神,但随之而来的可能就是不和睦,在核心家庭内部表现为和老A先生无休止的冲突,在核心家

庭外部表现为父母的指责、外人的闲话;二是压抑自己的本性,把自己的大部分权力让渡给老A,这样就可以把前面两种负面影响都削减为零。在“家和万事兴”“夫为妻纲”传统观念的影响下,老A太太最终选择了后者:她并不愿打破平静的生活,于是她安于现状,沉默忍让,试图维护丈夫身为一家之主的尊严以及整个大家庭的和睦景象,表现出对丈夫较强的依附性。

(三)三角关系的固化:长兄如父的家庭潜规则

老A太太向大A讲述自己因小A婚事而起的烦心事(当然,肯定也包括平时其他有关家庭关系的重要事件)并不是没有根源的,那是因为在中国的传统家庭中“长兄如父”的家庭潜规则在发挥作用。长子在核心家庭中相当于“影子父亲”,常常会代替父亲或母亲行使管教弟妹妹甚至掌控大局的职能,倾向于认同权力和权威,运用自己的年龄、经验等优势巩固自己的兄长地位。从这个角度来看,“长兄如父的家庭潜规则”与“手足位置”的概念异曲同工。但是,两相对比,仍有不同之处。西方长子源于对“失宠”的恐惧而努力保持可能会失去的优势地位;东方长子行为的内驱力在于“权力”,他们从小就被长辈赋予了“小父亲”的角色期待,把管教好弟、妹当成份内之职,弟、妹听从指令会让他们深切体会到权力的有效性,父母满意的笑脸又会进一步膨胀其权力欲。案例中的大A就是如此,从小到大在他认为的“原则问题”上都和父母一样对小A很严厉,基本是站在父母一边。此时小A就会显得懦弱且没有发言权。

(四)治疗策略

来访者小A面临的问题是抑郁症,而经过抽丝剥茧的分析之后,不难发现小A不过是替罪羔羊(scapegoating)。欲帮助小A就不得不先解开这个家庭的感情联结,理解家庭成员的深层心理和行为背后的文化意义,协助他们在本能的情绪反应之外确认自己最真实的需求与愿望,并将之表达出来。受到家庭本位思想的影响,对未知的焦虑蔓延在整个家庭过程中:老A太太担心失去小A会让自己更加孤立,老A先生担心自己的权威受挫,大A担心家庭陷入持久的拉锯战,而小A担心永远失去自我。这

样的情绪系统自然而然催生了三角关系。

尽管三角关系有助于降低家庭的焦虑度,但是从长远来看却抑制了家庭成员的分化。因此治疗过程的核心在于“去三角化”,从而降低焦虑,减轻症状;终极目标在于协调家庭成员相互之间的期待,提高个人分化水平,以更好地发挥家庭整体功能。具体策略包括三点。第一,期待转换。协助老A夫妇转变思路,从一味的命令与照料转为尊重儿子的意愿与选择。当老A太太再度拉小A进入自己与老A先生的情绪系统时,鼓励小A表明立场,对他们讲出由父母自主解决问题的愿望。第二,角色置换。从前都是父母扮演照顾者角色而小A无条件接受,现在可以尝试颠倒双方角色,先从最简单的事件入手,如烧菜做饭、整理内务,进而管理财政、自理工资。让老A夫妇切实感受到小A独立处理这些事情的能力,从而放手让他亲力亲为。这样才符合普遍的家庭生命周期。第三,动机提升。主要是针对小A妻而言。她目前的表现是“无可奈何却又安于现状”,从侧面反映出她并非“无能”而是公公婆婆没有给她机会。治疗师可尝试挖掘她的潜能,鼓励她和丈夫一起做出成绩,让公婆信服,这将为原生家庭与核心家庭关系正常化铺设坚实的基础。在去三角化的过程中,治疗师还须特别留意保持中立态度,平衡理性思考与情绪反应,以免被卷入更复杂的情绪三角之中。

治疗技术上,可采用鲍温式代际治疗的五大技巧。

第一,绘制家族图谱和关系图。通过绘制家族图谱和关系图来评估和跟踪家庭关系。图表详见图1、图2。

第二,关系实验。围绕关键三角的结构变化,帮助家庭成员认识到自己在家庭中的角色。鼓励追逐

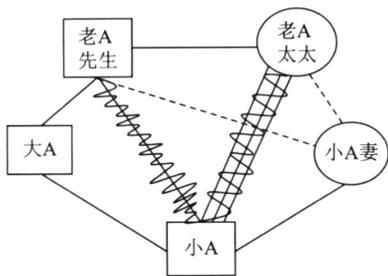


图2 小A先生家庭关系图

注:锯齿线代表冲突关系;实线表示正向关系,而线条数量1—3条代表关系的亲密程度;实线上加注锯齿线代表亲密又冲突的纠葛关系;虚线代表关系疏离

者(老A夫妇、大A)抑制自己的追赶,停止提出各种要求,降低情绪联结的压力。

第三,训练。在这个过程中,治疗师鼓励家庭成员去倾听、思考他们的情境、控制他们的情绪反应,表达自我定义的“我的立场”(I-statement)。

第四,第一人称。鼓励自我分化水平低的小A、老A太太站在自己的立场,说出自己的感受,而不是把关注点放在其他人的所思所做,让他们充分体会到自己的价值。

第五,置换故事。用电影或录像作为置换工具,讲故事,教授家庭成员系统功能并降低他们的防御性。

在治疗老A夫妻关系时,可把重点置于多元家庭治疗,分别以老A先生、老A太太为治疗对象。治疗时,轮流关注夫妻中的一个,缩小他们的互动。目的是让夫妻中的一方可以通过观察另一方的情绪过程进行学习,利用旁观者的身份看问题。治疗师鼓励叙述的一方完整地表达自己的想法、对另一方的期待甚至不满,这也是平时双方之间少有开诚布公探讨的问题,进而消除误会,增进理解,转变认识。

五、结束语

在中国,核心家庭的数目不断增多,类似于案例中的联合家庭有减少的趋势,人们的观念也更加开放。但是,传统家庭伦理、城乡观念分野以及情感无意识仍将在很长一段时间内代表中国家庭的鲜明特色,是治疗师在协助家庭解决问题时应当特别予以重视的本土因素。如果缺乏对这些议题的敏感性,家庭本位的思想^[15](如家长制、长兄如父等)可能会对

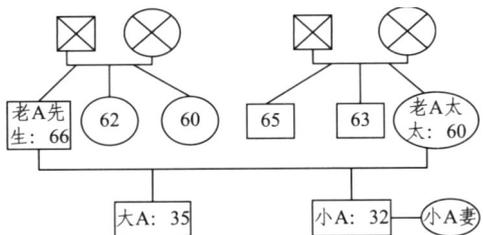


图1 小A先生的家庭族谱图

追求个人自由的年青一代造成一定的负面影响,产生婚姻问题、精神健康问题,进而又会钳制家庭整体功能的发挥。换言之,家庭规模虽变小,但家庭本位的观念经久不衰。鲍温家庭系统理论对中国的家庭治疗很有借鉴意义,它并非聚焦于直接帮助来访者解决主诉问题,而是强调问题背后的过程和成因,着力挖掘代际的家庭情感经历。只有先完整地理解家庭历史、情感经历、认知过程,才能真正透过症状或主诉问题看到背后的诱因;也只有系统性地做出改变,才能从根本上调互动关系,引发改变。由此可见,运用鲍温家庭系统理论,分析重于手法,策略重于技术。当个人清晰地认知并修正思维与行为模式,家庭互动关系便会从根本得到改善,个人的心理与情绪问题也就迎刃而解了。因此,我们在运用的时候应该进一步加入本土化的维度,将需求评估和介入计划置于中国文化情景和社会脉络中,考量中国求助家庭的特殊性及其文化内涵。因为只有这样,才能对症下药,行之有效。

鲍温家庭系统理论给我们的另一个启示还在于新添了时间维度,即中年境遇亦是青少年时代经验累积与叠加的结果。为育有青少年子女的父母提供亲职教育(parenting education)势在必行,这将有助于为父母提供信息和技能支持,还有助于减轻父母的亲职压力,增进亲子关系,改善家庭环境,预防可能出现的问题。

参考文献:

- [1]HORNE K B, HICKS M W. All in the family: A belated response to Knudson-Martin's feminist revision of Bowen theory [J]. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2002, 28(1): 103-113.
- [2]NICHOLS M P, SCHWARTZ R C. *Family Therapy:*

Concepts and Methods[M]. 5th ed. Boston, MA: Allyn & Bacon, 2001.

[3]BOWEN M. *Family Therapy in Clinical Practice*[M]. New York, NY: Aronson, 1978.

[4]WYLIE M S. Family therapies neglected prophet[J]. *Family Therapy Networker*, 1990, 15(2): 25-37.

[5]BROWN J. Bowen family systems theory and practice: Illustration and critique[J]. *Australian New Zealand Journal of Family Therapy*, 1999, 20(2): 94-103.

[6]BOWEN M. *Theory in the Practice of Psychotherapy*[M]. New York: Gardner, 1976.

[7]MILLER R B, ANDERSON S, KEALA D K. Is Bowen's theory valid? A review of basic research[J]. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2004, 30(4): 453-466.

[8]MARCIA J E. Development and validation of ego-identity status[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1966, 3(5): 551-558.

[9]KERR M E, BOWEN M. *Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory*[M]. New York: W. W. Norton & Company, 1988.

[10]ARNETT J J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties[J]. *American Psychologist*, 2000, 55(5): 469-480.

[11]丁美华. 论家长制下的家庭子女教育[J]. *湖北大学学报(哲学社会科学版)*, 1992, 5: 88-90.

[12]STOLLER R J. Symbiosis anxiety and the development of masculinity[J]. *Archives of General Psychiatry*, 1974, 30(2): 164-172.

[13]BOWLBY J. Attachment, communication, and the therapeutic process[J]. *A Secure Base: Parent-child Attachment and Healthy Human Development*, 1988, 137-157.

[14]费孝通. *乡村中国·生育制度*[M]. 北京:北京大学出版社, 1988.

[15]文贤贞. 儒家家庭本位伦理与代际正义[J]. *南京社会科学*, 2014(11): 47-53.