

《佳節，家結—淺談家庭團聚壓力與負向情緒因應》

王鼎豪/撰文

佳節團聚，你曾否感受到壓力湧現？

在華人社會中，逢年過節往往有著團聚的文化傳統，農曆新年，可謂最重要的節慶之一。難得的團聚，固然歡喜熱鬧，但親戚間的「熱情」關心，有時總讓人盛情難卻。

網路上曾討論過年的經典對話主題：以下問題，相信妳我並不陌生

1. 「要好好唸書啊！不然喔，可能考不上好大學啊！現在考上哪個大學啊？」
2. 「你都念到台灣教育界最好的學校，為什麼臺師大畢業以後不當老師？」
3. 「什麼時候才要畢業啊？念這個科系有頭路嗎？」
4. 「論文進度如何啊？什麼時候才要畢業去工作啊？」
5. 「現在大學生畢業薪水如何啊？才這樣喔？我們以前...」

面對各式各樣的關心？不知道你的感受如何？倘若覺得有壓力，你是否有想過是怎麼回事？

以家庭治療的觀點，探索家庭團聚的人際壓力與負面情緒

家庭治療(Family Therapy)提出了兩個重要的理論概念，可以讓我們一探這些對話引發我們負面情緒的可能原因：

1. 區隔自己與家人之間的心理距離：界限 (boundary)

界限指的是：「區別他人與自我的領域」，也就是一種心理上的「界限」，從而讓自己能夠在家庭關係中，保有自我的一種心理距離。結構家庭治療大師米紐慶 (Salvador Minuchin) 曾經以一個光譜的觀點，闡述個人與他人的人際互動 (Minuchin, 1974；趙文滔，許皓宜，2012)。

如下圖：

鬆散的界限 ———— 僵化的界限
(糾結) (疏離)



在光譜的一端是「糾結」(enmeshment)；另一端則是「疏離」(disengagement)。如果家庭關係界限太過鬆散與模糊時，彼此的情緒就容易攪動在一起（如光譜左端）；另一種極端的狀況，則是我們與家人間隔起一道「心牆」，也就是一個僵固難以撼動的「界線」時，彼此之間的溝通便可能充滿緊張，家人之間的距離感很重（如光譜右端）。

然而，我們該如何評斷與拿捏跟家人之間的互動距離呢？又該如何評估個人界限過於模糊？還是太僵固呢？可再藉由另一位家庭治療的代表人物包文(Murray Bowen)的自我分化的觀點，探索當界限模糊、僵化時的，所可能引發的內在情緒經驗與狀態。

2. 自我分化(differentiation of self)：

包文提出一個有趣的觀念：「自我分化」是指與家人之間情緒融合的程度(Bowen, 1978)，意味著在關係中面對壓力情境時，能否適當的區隔自己與對方的情緒，而不會被對方的情緒給淹沒。因此，一個「自我分化高」的人，跟家人親近時，能合理區辨自己與家人的情緒，不因家人的情緒給淹沒，與他人分離時，也不會覺得愧疚，或想彌補對方；「自我分化低」的人，與家人親近時，時常難以區分家人與自己的情緒。與家人聚在一起時，容易感到窒息或黏膩，但分開時，卻又容易感到孤獨（趙文滔，許皓宜，2012）。

那麼，我們該如何在家庭關係中建構適合自己的心理界限？

米紐慶的界限，讓我們看見家人間親疏遠近的心理距離；而 Bowen 提的自我分化，則更能讓我們得知界限下的心理距離，所產生的內在情緒經驗與運作機制(趙文滔，許皓宜，2012)。因此，往往一個最適合自己與家人界限的關係狀態即係：能夠親近地分享感受，卻又不會因為對方的情緒，而被感到窒息與黏膩，且能適當地「區隔」彼此的情緒，從而在親近的關係中，保有自己（吳麗娟等譯，2017）。

走出家庭團聚壓力與負面情緒四步驟：

在家庭關係中感到焦慮、氣憤、不滿或是難過等感受時，筆者建議或許可以透過以下步驟，幫助自己走出負面情緒：



1. 爭取空間—暫緩情緒，離開環境：

當在家庭關係中出現緊密的互動或爭執時，可以先採行一個簡單的策略：「離開環境」。讓自己先暫時從當下抽身，在安全的環境喘口氣。

2. 感受情緒—經驗情緒的波動、抒發情緒：

從環境中抽身後，不必急著壓抑情緒。我們或許會感到憤怒，或許是難過。但試著讓自己能夠讓自己的情緒經驗被抒發、表達出來，往往會讓內心比較舒適一些。

3. 覺察情緒—觸發情緒的原因：

經驗與抒發情緒的感受後，我們可以試著想想，在家庭關係中，是什麼原因引發了我的負面情緒？是對方說了什麼？做了什麼嗎？還是我剛剛想到什麼不愉快的經驗呢？一旦能夠了解在關係中引發情緒的來源與意義，我們便可以為自己設立彈性的心理界限。

4. 設立界限—區別他人與自己的情緒：

最後，你可以試著想想剛剛提到的「光譜界限」，觀察自己的負面情緒，是否完全與家人融合在一起？是否只要對方一有情緒，我便無法抽離？此時，可以練習試著區辨一下，「自己」與「對方」的情緒，也能夠在對方情緒緩和時，適當地表達。如此一來，便比較不會受到彼此的情緒所羈絆、綑綁，從而在關係中獲得滋養與成長。

結語：設立彈性的家庭界限，讓彼此在家庭關係中鬆綁、成長

面對千絲萬縷的家庭關係與負面情緒，有時讓人感到親近，有時卻令人經驗了情感糾結、疏離，甚至受傷。因此，我們需要學習如何設立彈性且安全的家庭界限。本文期望提供一個探索原生家庭互動的視角：從覺察自己與家人的情緒出發，瞭解情緒背後的關係意義，而為彼此設立彈性的心理界限，不僅為自己鬆綁，或許也能為親近的家人帶來成長與改變。

參考資料

趙文滔、許皓宜（2012）。關係的評估與修復—培養家庭治療師必備的核心能力。張老師文化出版。



吳麗娟、蔡秀娟等譯 (2017)。人際歷程取向治療—整合模式。雙葉出版。

Bowen, Murray. (1978). Family Therapy in Clinical Practice. New York: Aronson.

Minuchin, Salvador. (1974). Families and Family Therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press.

