

回家，不回枷—從認知行為取向觀點淺談家庭關係中的困境與因應

撰文／王齊圓

早在一九六零年代，Albert Ellis 就開始利用理情治療法來幫助處在婚姻危機中的夫妻以及他們的家庭。他認為婚姻關係之所以出現問題，有一部分可能來自配偶對彼此有不切實際的想法，並且在遇到生活壓力事件或是對這段關係不滿意時，對彼此的行為進行負面的特殊解釋。(Dattilio, 1998)。

配偶間不良的互動，也可能會影響到其他的家庭成員，最常看到的是配偶的親密關係影響子女的生理與心理狀態。家族治療師 Minuchin 就做過許多關於心身症與家庭互動關係的研究，研究對象包含患有糖尿病、氣喘、厭食症的兒童及其家庭成員，經過實驗和分析，他指出維持兒童嚴重的身心問題的必要條件，其中一個就是兒童捲入父母間的衝突 (Minuchin, 1975)。因為這些突破性的發現，讓我們得以知道不良的家庭關係，尤其是配偶之間的關係對於孩子是具有影響力的。

一、認知行為觀點下的家庭困境

家庭除了是每個人最初接觸、也是最小的社會單位，它影響著個人對世界與世界運作方式的認識和對於自己生命經驗的解讀。例如有些人認為幫女生提重物是表達禮貌的一種方式，但對於另一些人來說，這個行為背後的意義可能代表好感，也可能是和本意截然不同的解讀—對女性柔弱的刻板印象，迥異的思考脈絡取決於個人在家庭、社會文化中的學習經驗，而這些對於世界的認知和信念就被稱作「基模」。

由於基模是個人早期生活中習得的、相當穩定的認知結構，它不太具有彈性和選擇性 (Dattilio, 1998)。舉例來說，如果家長對孩子表現的看法是「他總是犯錯，能力不好。」那他們就會很容易特別去注意孩子犯錯的地方，而忽略孩子表現好的地方。相反的，長期受到父母嚴格批評的孩子，也可能會在無形之中發展出「能力好的人才值得被愛。」、「我再怎麼努力都不夠好。」的信念，而這種信念很可能會讓他更加嚴格的批判自己、過度努力、追求完美，或者也可能得到截然不同的結果，因為無論如何努力都會被批判，習得無助下乾脆放棄一切。

不管孩子選擇過度努力追求成功，抑或是選擇遇到挑戰就先棄械投降，這些行為背後，家庭互動的脈絡是可以探索的方向。

其中，Baucom 和 Epstein 所提出的認知類型論 (Typology of Cognitions) 就利用基模的概念來闡釋家庭的失功能互動是如何發展的，它提出五個認知類型 (Dattilio, 1998)：

1、選擇性注意力 (Selective attention)：關係中的成員只會注意互動過程中與自己基模

一致的地方，而忽略其他。

- 2、歸因 (attribution)：每個人對於關係和互動中所發生的事件原因會有自己的解讀。
- 3、期待 (expectancy)：家庭成員預測特定事件在未來發生的可能性。
- 4、假設 (assumption)：家庭成員對於關係與關係運作方式的看法。
- 5、標準 (standard)：家庭成員認定一般人際關係或自己所擁有的關係「應該是如何」的想像。

我們最常看見的情形就是家人在溝通上因為訊息不一致所產生的誤解造成家庭衝突，舉例來說，曾經有朋友就和我分享過他的家庭，他說只要每到學校放假，一回家總是過沒幾天就和家裡的爸媽吵架，原因不外乎受不了他們日以繼夜的叨念，有時候他會心想「爸媽是不是不歡迎我回家？」、「他們動不動就念我，是不是在暗指我很沒用？」，久而久之，他漸漸不想回家，就算回家，他也都待在自己的房間，想辦法避免跟爸媽相處。後來朋友決定去心理諮商，在某一次我們吃飯的時候，他語重心長地跟我們說，他經過了很多次的諮商和練習，終於鼓起勇氣跟爸媽核對彼此話語中的意思，最後得到令他意外的結論—其實他爸媽並沒有看不起他或要他離家，相反的他們其實很想要瞭解、關心他。透過例子，我們可以發現在一個家庭不良的互動模式中，這五個認知類型時常交互影響，除了限縮家庭成員對於關係的滿意度，也會使家庭互動過於僵化，尤其是對對方的誤解、敵意歸因（將他人的行為解讀成對自己是有意惡意的）和對家庭、自我的負向期望會讓家庭的關係處在自證預言的惡性循環當中。

二、我們可以怎麼「離枷不離家」？

近期因為疫情的關係，我們必須和家人長時間相處在一起，對於以前都在外生活、有自己工作和學業重心的大家，無疑是一種挑戰。尤其是疫情帶來了各式各樣的生活壓力下，家人之間發生衝突在所難免，要在這樣的家庭關係中安頓好自己的狀態，或許我們可以先從「找到自己的自動化思考」開始，自動化想法是在某些生活情境中自然而然產生的想法，這些想法往往不切實際、偏激、僵化，有正面也有負面（大部分的衝突情境中都是負向的）。

讓我們回到上一段的例子，朋友和父母僵化的關係早已行之有年，他習慣用冷硬或尖銳的方式回應父母的質問，因此失去彼此澄清核對的空間，也讓他錯誤解讀父母的意思，產生對自己無能、該被遺棄的信念；在家庭衝突的當下，情緒上一定是高張且不舒服的，這個時候我們可以先離開現場，讓自己在安全的地方喘口氣、深呼吸，不必壓抑自己的情緒反應，而是透過各種方式（書寫、躲在棉被裡哭泣、找朋友聊聊等）讓自己的情緒能夠先抒發出來，等自己的狀態比較緩和下來時，再問問自己以下幾個問題，下面用朋友的例子回應：

- 1、我現在心裡在想些什麼呢？
- 2、「我覺得我一無是處」這個想法是誰告訴我的？我有多相信這個想法？
- 3、有哪些證據能證明「我覺得我一無是處」這個想法是真的？有其他不同的解釋嗎？
- 4、現在最壞的狀況是什麼？我能夠接受嗎？最好的狀況呢？
- 5、「我覺得我一無是處」的想法對我的影響是什麼？
- 6、如果是別人（想一個生活中的他人）有這個想法，我會告訴他什麼？

藉由紀錄跟後續一連串的思考，我們可以練習區辨自己想法不合理的地方，同時也去思考更多其他的可能性，利用實際的蒐證和紀錄，我們可以練習推翻自己原本的假設，並且試著用不具威脅性的方式與家人核對彼此的想法，或許能得到不同於爭執當下的結果。

長時間與家人相處的過程中，爭執與衝突在所難免，實際上有很多看似負面的爭執內容背後卻是家人對彼此的在乎，尤其是在華人社會當中，家人往往透過責備與批評來表達重視與關愛（趙文滔等，2016），如何將這些由怒罵與爭執形成的武裝抽絲剝繭，去尋找藏在其中的心意，重新產生好的連結，是家庭中每個人都要努力的課題。

三、參考文獻

- 趙文滔、徐君楓、張綺瑄、徐蕾、謝宜芳、李如玉、呂伯杰（2016）。**在關係中讓愛流動：華人家庭關係的評估與修復**。台北市：張老師。
- 劉婷（譯）（2002）。**婚姻與家族治療個案研究**（F. M. Dattilio）。台北市：張老師。
- Minuchin, S., Baker, L., Rosman, B.L., Liebman, R., Milman, L., & Todd, T.C. (1975). A conceptual model of psychosomatic illness in children. *Family organization and family therapy*, 32(8), 1031-1038.