

第肆章 她們的故事

第一節 小雨的故事

壹、家庭背景介紹

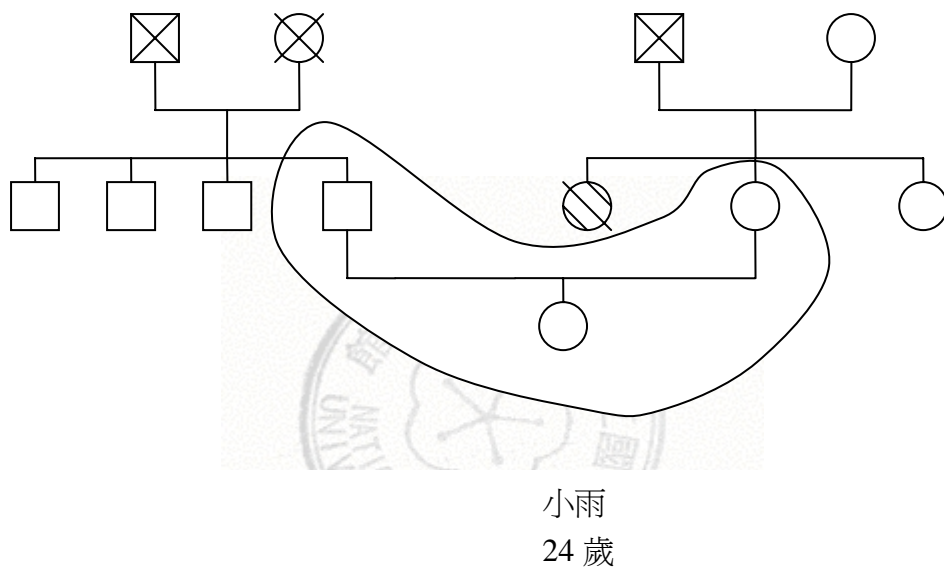


圖 4-1. 小雨的家庭圖

小雨從小與父、母同住，父親於嘉義的某大專任教，母親於台北的某國中任教。外公於媽媽二十幾歲時就去世，外婆開始需要照顧家庭，自己有穩定的工作和收入，因此她認為孩子的學業表現是很重要的。媽媽的姊姊有精神疾病，曾於市立療養院住院，至今二十多年。奶奶在小雨還很小的時候就因糖尿病過世。爺爺的管教方式相當嚴格，與父親對小雨的嚴格要求如出一轍。小雨的父母與他們的手足平時沒有往來，也沒有特別的朋友關係。

貳、生病與復原的歷程

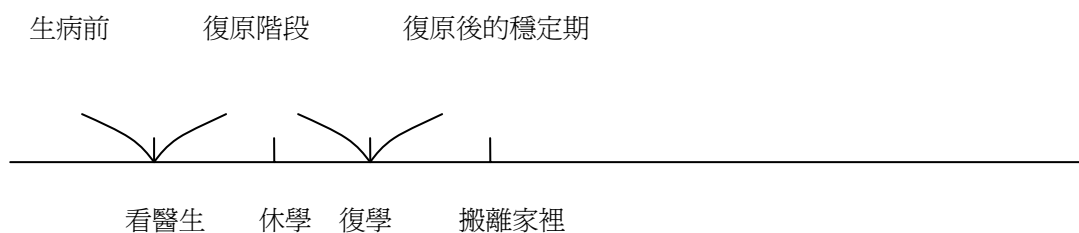


圖 4-2. 小雨生病與復原歷程的時間線

一、就醫前：

小雨小時候大多時候一個人在家，爸爸在苗栗教書，學期中的時候，星期一到星期四不在家，只有星期五、六、日在家，及寒暑假在家；媽媽平常教夜間部，請保母來照顧她。家庭很少跟人接觸，不論是朋友或親戚。因此，對小雨來說，家是「冷清」、「悶」的。

小雨一個人在家時，一方面要自己處理突發狀況、照顧自己，另一方面，則要面對孤單的感覺。小雨曾經打電話給小學同學聊天，也曾想要養寵物陪自己，但都遭到父母的責罰。小雨的情緒，自有意識以來很少是開心的，覺得不被鼓勵、悲觀。

由於家中只有一個小孩，小雨需要完全承擔父母的期望；父親不善於言詞的表達、情感的表露，就算是關心的話，卻以責備的方式呈現；母親與小雨較好，幾乎是小雨唯一的支持來源。

父、母的關係多有爭吵，幾乎是一見面就有衝突。父母的衝突會帶給小雨壓力，小雨只能採取不介入的原則，因為介入只會一起遭殃。小雨的功課是父母爭吵的事件之一，有時也會被當作是結束爭吵的藉口。小雨也會因為自己功課不好，使父母爭吵，而感到自責。

父母在功課上對小雨的期望與要求，造成她很大的壓力。小雨曾去補

習，很想去達成他們的期望，但是卻做不到，開始覺得沮喪、生活沒有意義。

在長期高壓控制、悶悶不樂、沮喪無力的家庭環境中，直到小雨高一時的幾個事件，觸發了小雨的生病：高中時爺爺去世，父親跟他的兄弟間，因遺產一直吵架；母親每天關心投資股票的事情，對小雨的支持減少。當時，小雨自己去找輔導老師尋求幫助，因而開始看醫生。

二、復原階段：

(1)醫療

一開始時曾看過兩次醫生，沒有很大的改善，接下來媽媽開始帶她嘗試其他的民俗療法。

(2)家人

生病後，母親給予小雨更多地關心，陪她去看醫生，並嘗試各種民俗療法；而父親在功課上對小雨仍有很高的期待，這樣的要求造成小雨很大的壓力，小雨自己覺得可能會留級，因而想要休學。這個決定遭到父親很大的反彈、激烈地反對，然而，在母親的支持下，還是做成了「休學」的決定。

休學後，父親仍然堅持原來的要求，希望小雨就算在家時，也能複習功課。對父親這樣的要求，小雨感到生氣，而這樣的反應也讓父親感到憤怒。小雨開始出去走一走、聽音樂、看書，從事從前很少有的休閒活動。從休學一事上，小雨開始有自己作主的空間。

在小雨與外界方面，從國中開始，小雨自己覺得需要一個出口，開始會打電話給張老師，有時候也會打電話給同學，導師、輔導老師也會鼓勵她，小雨雖覺溫暖，但回到家還是需面對一堆問題，沒有很多幫助。

三、復原後的穩定期：

訪問時，沒有明確地問到受訪者自認為復原的時間點為何。從小雨的

描述，在復學後，她開始能過自己比較想要的生活，且從客觀的角度而言，小雨再度上學代表其恢復「一般」的生活情形，因此，以「復學」為復原的界定點。

休學半年後，小雨重新復學，降轉到新的班級，同學給予很大的支持；且在國中同學的邀請下，開始去教會，有更多朋友關係和精神上的支持。

之後，小雨決定搬到外面，與姊妹同住。父親的反應非常激烈，母親一開始心裡也不很贊成，然而，當小雨與父親開始激烈地衝突時，母親沒有表達反對，而去扮演協調的角色。小雨在這個過程中，開始學習與父親溝通的方式，從一開始當面直接地表達、衝突，到用寫信的方式去溝通。小雨搬離家後，父親仍然不很能接受這樣的決定，在功課上要求她，然而，在功課上改用獎勵的方式，只要小雨成績進步就給予金錢上的獎勵。

如小雨自己所言，「我覺得重點不是說有沒有去看醫生，而是說，如何去適應我爸爸那種要求，我覺得很重要。無法適應的話，我只好去向外求援。」雖然小雨的父母關係、及父親的觀念一直沒有很多改變，但是，小雨越來越有自己決定的空間與能力，也開始學習到如何跟父親溝通、相處，跟外界保持良好的聯繫。雖然在家庭中，小雨很容易被負面的氛圍所影響，但是，她自己越來越有自覺去停止這樣的惡性循環、打破家庭原來的運作模式。

參、依家族治療理論的概念分析

一、生病前的家庭系統

(一) 夫妻次系統

父、母幾乎是一見面就爭吵，主要在金錢及孩子的課業兩件事情上。兩者位於平等的關係，沒有誰有比較大的權力，兩者都會堅持自己的想法，事情最後通常是冷戰結束。

「如果我爸平常(星期)一二三不在家的話，就是一回來就吵。」

「他們需要一個出口，這樣子吵就好了。他們那個吵是整個把你堵住，那個氣無

從發洩。他們自己生活壓力也很大，他們就是要吵一吵。反正他們觀念有些東西，彼此都很固執、堅持。當然他們也會有為對方改變，或是退一步的時候。但是我媽講話就是很難聽，我爸也是，反正就是怒氣。」

「有些事情的話，我媽做決定，也很難說誰做決定，當一個人做決定，另一個人就不斷反彈，要另一方改變。要看事情。過程是很像革命這樣。」

（二）父女次系統

自小雨開始就學後，父親就給予小雨很多課業上的要求，小雨感到很大的壓力。一開始，小雨嘗試想努力達到父親的期望，但在無法達成時，自己也感到非常沮喪。父親與小雨的相處常是衝突的，父親很難改變自己的想法，而是要求小雨去配合他；小雨很想配合，但卻無法做到，因而造成她的無意義感。形成一個無法改變的負面模式。

另一方面，父親也很不會表達自己的情感，較少分享自己的心情。父女次系統的連結是弱的，甚至常是對立的。

「功課考不好就會被打，因為我爸爸會打，我非常戰戰兢兢，而且我會覺得很恐怖，我只要聽到我爸爸的腳步聲一來，因為他會很兇地問我考幾分這樣。」

「我爸真的給我壓力，那個功課，我真的是天缺，念不起來，就覺得壓力很大很大很大。」

「其實他沒有 sense 到會對我造成一些壓力，我有跟他表達，可是他也不接受，他就說，妳每次都這樣講這樣。」

（三）母女次系統

小雨從小到大最常相處的人是母親，關係中雖也會有衝突，但比跟父親的關係好；然而，在生病前，母親對小雨的要求也是很高、常會指責她的。

「她以前是很要求、很追求完美。而且會一直指責說，聯考為什麼沒寫出來。會為過去的事情，一直問我為什麼沒做好。一方面是說，他們很注重我課業，而且我媽也會擔心她同事的眼光，我有次打去學校，她同事也會問她誰打來的阿，女

兒嗎。問說，哪個學校的。我媽會覺得很丟臉，或是他自己..就是比較。因為其他同事的女兒、兒子，都考北一、建中。她就會覺得不舒服。」

「比較像朋友。可是我們也是會有吵架，非常激烈的。」

「我跟媽媽比較好」

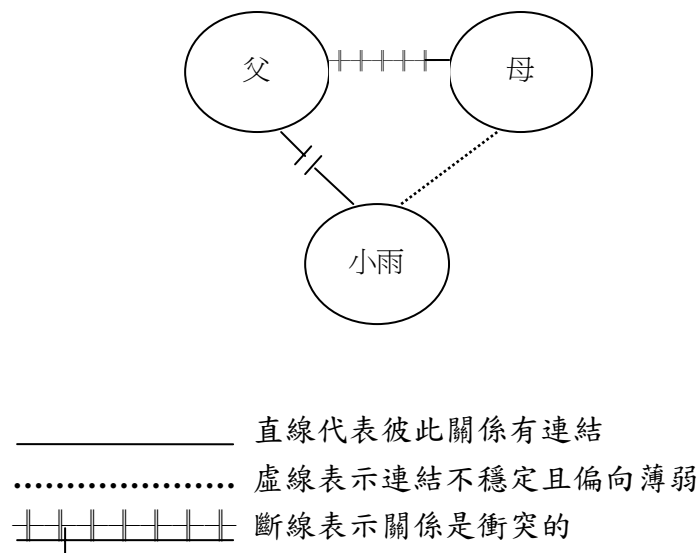


圖 4-3. 小雨生病前的家庭關係圖

(四) 家庭失功能的情形

(1) 連線關係

小雨的父母時常有衝突，有時會為她的事情爭吵，有時也會拿她當藉口來停止爭吵，父母間的衝突擴及於小雨身上。當家庭中某一系統老是利用非此系統中的同一人以分散次系統中的衝突時，可能就會出現失功能狀態。這種情形最常出現在父母利用孩子已轉移夫妻間的衝突時。這種結構類型稱為「僵化三人組」(rigid triad) (見圖 4-3)。父母會採下列幾種方式，讓孩子介入父母衝突之中。第一種為「三角關係」(triangulation)，父母雙方都想要爭取孩子的支持以對抗另一；第二種為「迂迴轉移」(detouring)，父母之間壓力的協調工作透過孩子來執行；第三種類型，父母當中的一位會加入孩子，建立跨代聯盟的僵化界線以對抗另一方 (劉瓊瑛，1996)。而小

兩家呈現的是第二種「迂迴轉移」的型態。

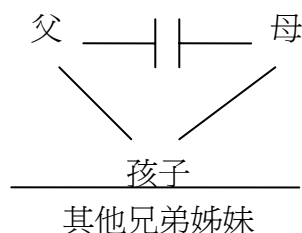


圖 4-4. 僵化三人組(rigid triad)

由於父親較常不在家，因此，小雨與母親的連線關係較強，父親有時雖然想跟她有所連結，但她心理上將父親排拒在外，這也使得父女關係越行越遠。然而，母女的連線關係沒有成為「聯盟」的型態，夫妻次系統的權力運作仍較母女次系統大，家庭仍然保持清楚的層級型態。

「我就會很緊張，我就會覺得我是不是要做什麼，因為我是那個沒有在吵的。有時候他們是為我的事情吵，我就會更緊張。」

「有時候我媽很明顯，拿我來，..就說，小乖要睡覺，不要吵了。我就覺得壓力很大，自己不想吵，不要把我搬出來。」

「我爸有時候會跟我講說，就我媽不在的時候，他就會發發牢騷。對對對，然後可能也沒有其他人可以我講（笑）。然後，有時候我就會覺得說，我媽已經那麼辛苦了，就是那時候我還不太懂，沒有那麼成熟說，就是聽他，他需要出口。我就會講說，不要這樣。他就會覺得，有點..有時候他會對著我講說，妳跟媽媽都一樣，怎樣怎樣，就是做事情阿，都是瞻前顧後等等之類的。」

(2)自我分化

小雨的父親對她採取非常嚴格的管教方式，而這樣的管教方式又源於爺爺，可以看到不成熟的未分化於代間傳遞。另一方面，也會看到小雨的自我價值深受父親看法的影響。

「我爸爸以前也是被爺爺打很兇，打到電影院裡面，他都不知道在演什麼，他就

是去逃難。可是現在你用這種模式去教育小孩，然後我發現呢，我有時候很生氣、很憤怒的時候，我也會想要打人。」

「我爸常常會說我沒有用，或是什麼都不用作，這影響我蠻深的，直到現在還是這樣，就會覺得沒有被支持、沒有被肯定，因為他很少肯定我」

(五) 界限

Minuchin 以連續線的觀念來說明界限，他認為所有的家庭都位於連續線其中一點上情緒糾葛和疏離的家庭則位於連續線的兩端。鬆散的界限過度模糊不明顯，因此容易被其他家庭成員侵入，形成「疏離的」的家庭型態；反之，若成員過度重視家庭凝聚力，反應迅速且強烈，則形成「情緒糾葛」的家庭型態。在情緒糾葛家庭次系統中的成員可能因為高度歸屬感造成阻礙，因為次系統的缺乏分化會阻礙自主性的探索及問題解決的能力，且當家庭需要適應時，情緒糾葛的家庭會以過度的速度與強度回應所有變動，因而產生問題(Minuchin, 1974)。家庭成員間的距離縮短、界限模糊、家庭系統的分化顯得鬆散。這樣的系統會變得過份負擔，且缺乏必備資源以在壓力情境下能適應並改變自己(劉瓊瑛, 1996)。

小雨的家庭呈現情緒糾葛的情形，家庭成員的決定和反應容易相互受影響；對外的界限則是僵化的，也可說是封閉的，很少跟親戚或朋友來往。

「我覺得他的focus 只有我一個，一方面是我們家沒有其他小孩一方面是，他也不信任其他人。」

「我們家就是很少跟人接觸，永和的鄰居也都不熟嘛，台北人也不像其他城市，鄰居都很熱切，至少我爸媽不是這種人，因為他們對人也不是很信任，因為可能很多社會事件，他們碰過的一些人，然後我們跟親戚也很少來往」

(六) 家庭規則

家庭成員的生存與任務之完成必須要藉由系統來完成，因此系統的運作對成員來講相當重要，而系統的開放與否、如何運作都決定於家庭規則、家庭成員的行為類型與家庭平衡機制的運作(吳就君, 1984)。家庭

是一個規則管理系統，成員之間的互動行為是依照家庭規則有組織、重複地彼此來往，家庭規則決定了人們彼此間的行為型態，而且變成家庭生活的管理原則，大部分這些規則是沒有寫下或明顯說出來的（吳就君，1991）。

在小雨的家庭中，個人的表現（孩子的功課）被認為是很重要的，若有不好的行為出現時，很難被接受，家族成員也很難面對這種情況。父親的家族中，爺爺和父親都有「沒有彈性、固執、無法聽見其他意見」的個性，這樣沒有彈性的個性，若遇到家中成員沒有辦法配合時，就會有很大的衝突和僵局，除非另一方願意或能夠改變、配合。

另外，小雨家庭與外界的境界過於僵化，使得小雨與外界的接觸很少。而家庭內的關係又過於糾葛，小雨對自己的生活一直沒有自主權，很少有機會做自己想做的事情或決定。

「他們很看我的成就，而且他們很追求完美，我自己可能也想追求完美，也想 follow 他們的期望、符合他們的標準。」

「我們家很難去接受這個東西吧，很難去接受一些事實，一些天缺，就是人的一個極限，很難去面對，即使有去，也是不得不，然後心裡，就是心裡面很難去接受。」

「我爸爸他很固執，而且這些東西很深，所以他覺得都是我的錯。他覺得自己是對的，我們都要聽他的。」

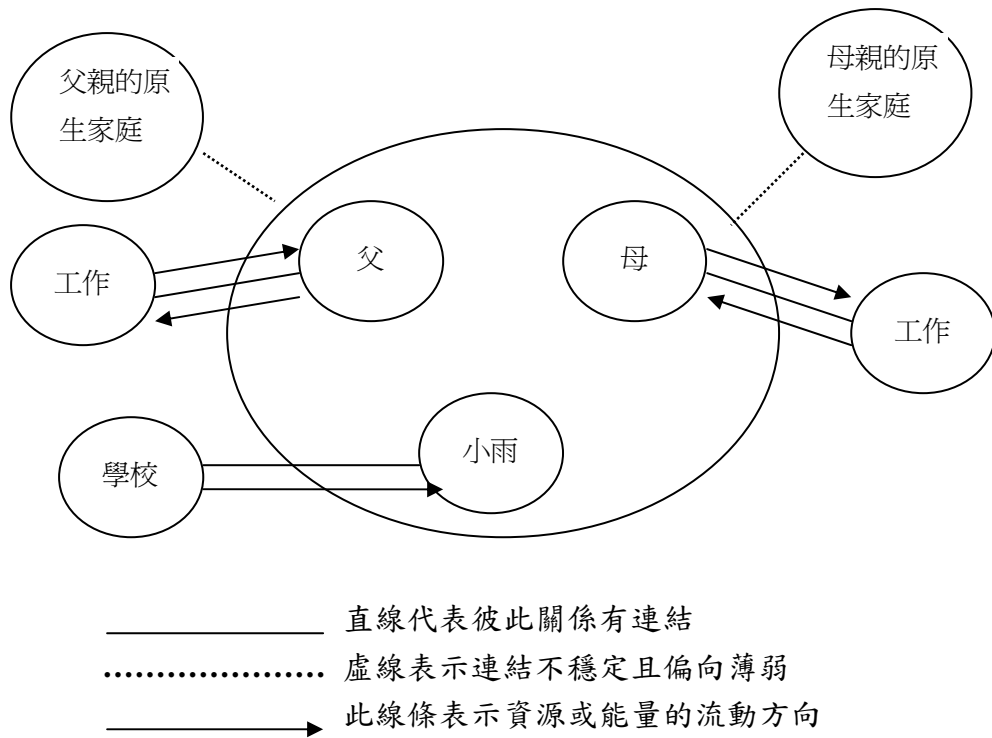


圖 4-5. 小雨生病前的家庭生態圖

二、復原後的家庭系統

(一) 夫妻次系統

就小雨的感覺，父母的關係、溝通模式都沒有改變。父母仍是很多爭吵的，不會想要有特別的改變。

「(訪：妳生病後，妳爸媽關係有改變嗎?) 小雨：沒有。他們模式還是一樣。」

「我搬離家後，他們的溝通情形喔。就我回去看他們，我覺得他們的溝通模式沒有。」

「反正他們都有點那種，阿就這樣過了這樣，很平淡的日子，就好好準備他們教材阿，為生活去忙碌。也沒有特別什麼，過結婚紀念日阿，照相阿，放家庭照。」

(二) 父女次系統

父親的態度一直是沒有改變的，而小雨開始用其他方式去跟父親溝通，減少當場激烈衝突。在小雨搬離家後，父女關係更因空間的分隔，而減少了衝突，雙方較冷靜，關係較緩和。另外，父親與小雨的關係不再

過於糾纏，小雨有越來越多自主的空間與能力，不完全受父親的控制。

「他就是不斷耳提面命要我唸書。他很理性坐在那邊，一直看電視，他的方式就是一直看電視，做他的事情。就是堅持自己沒錯。覺得我會到這種地步就是不聽他的話。」

「他也會靜下心來看那個信，他會有所感動，如果當場跟他說，他馬上就會反彈。所以我就寫信給他。然後..他好像比較明白。」

「那我爸他...他有對我比較和善，應該是說，他沒有覺得..都是我不對，我們有因為我搬出去，我跟他關係彼此都有，因為時間空間...因為空間的分隔，就是想念的那個距離，然後而且也比較冷靜，因為看不到，就會比較..更珍惜，不是每天，就是看彼此。」

「如果他真的不改變的話，我是可以完全的不在他的視線範圍之內。就是變成說，我已經可以不用受他完全的..一種..我覺得是控制」

(三) 母女次系統

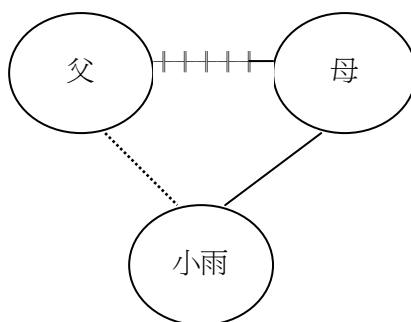
母女關係中，在小雨生病的事情上，母親感到內疚，轉變過去要求的態度，給予小雨更多的關心和支持，也會表達出來。

「我媽媽是那種會去面對，可是他心裡面真的很難去接受，他也不知道怎樣去接受，她也很內咎。」

「我媽媽就變得不要求我。她以前是很要求、很追求完美。而且會一直指責說，聯考為什麼沒寫出來。會為過去的事情，一直問我為什麼沒做好。」

「她願意為我改變，像她會道歉，會看我的狀況。她跟我相處的時間最久，比我爸久。」

「每次打電話回家，她第一句話，她知道是我，她就會說xx，媽媽愛你（笑），這樣子，很表達。」



————— 直線代表彼此關係有連結
..... 虛線表示連結不穩定且偏向薄弱
┆┆┆┆┆ 斷線表示關係是衝突的

圖 4-6. 小雨生病後的家庭關係圖

(四) 家庭失功能的情形

(1) 連線關係

母親過去較多是與父親一同要求小雨，而現在轉變為支持小雨。在休學、搬離家這兩個重大的決定上，都因為有母親的支持而能夠達成。而這兩個決定，對小雨的生活來說，都是相當重要的。母親通常扮演協調父女，使兩者能溝通平緩的角色。

「我就說我平常沒有辦法玩，她就說，那我媽就說，那你可以趁你爸不在的時候玩阿，你爸回來再..很乖這樣。」

(2) 自我分化

小雨察覺到家庭成員互動關係的惡性延續，且下定決心去改變，並搬離家中，在各方面都更為獨立。

「一方面搬出來，就離開那個讓我很不開心的地方，就是可以暫時遠離。」

「可是我就是成為基督徒，所以有克制，覺得我要用很 radical 的方式，去面對我自己的這種態度。不要再惡化下去，這種惡性循環，這種家庭的惡性循環。而且，我在教會裡，被愛到很多，也懂得怎樣去建立關係。不然我也有那種察覺，發現我已經跟我爸變得很像。就是很討厭他這樣對我。」

劉惠琴（2000）就 45 位大學在學女生，研究青少年在母女關係中的個體化模式，研究結果提出三種個體化的歷程，分別是覺察歷程、發聲歷程與分離歷程。覺察歷程是指個體間接地透過與對互動對象的對話與共同建構的過程，達成其個體化的目標；發聲歷程是指個體直接地透過與互動對象的對話與共同建構的過程，達成其個體化的目標；分離歷程則指個體透過與互動對象關係的撤離過程，達成其個體化目標。而讀境揣摩(context reading)乃女兒們透過與母親的對話、母親們與其他家人的敘說、或女兒們自己的觀察等方式，逐漸加深對母親的處境的揣摩理解。讀境揣摩的能力，關係者女兒們對母親的理解，更關係者女兒們與母親們之間分化的成功與否。小雨再度面對同樣的情境時，選擇先從負面情緒中離開（禱告或打電話給姊妹），並且在再度回想的過程中，能體諒並發覺父母的其他面向，而不耽溺於受傷害的感受當中，朝向高分化的覺察、分離歷程。

「我覺得他不會表達。他想表達說，我怎麼這麼瘦，他很擔心我，他一個人在苗栗又不能回來。那是我長大以後，我才體會的，不然我以前一直覺得很傷害。」

「我就開始focus 我自己，一直去很生氣對我爸媽，其實很難去原諒我爸媽。（訪：但是覺得要原諒他們，才有辦法繼續走下去？）沒錯，而且後來發現說，我已經有點「受害者心態」，有些東西不是那麼全然，還是有可以感激他們的，但是我太憤怒，所以忽略掉了，所以覺得..當我生氣的時候，但是有些東西還是會感到困難，當我很正面，但是他們又跟我說一些話，或是又指責我的時候，然後我就覺得這些東西..我就禱告很多，我就打給姊妹（笑）」

（五）界限

小雨與父母的界限變得較為清晰，小雨開始能自己做自己想做的決定；而家庭與外界的境界，也因為小雨開始能夠與外界接觸，而有越來越多的連結，不再像從前如此僵化。

（六）家庭規則

小雨脫離家庭對個人的期待，有自己發揮的空間。雖然小雨不見得能

改變父親的個性或想法，但小雨不再依著父親的步伐苦苦跟隨，而開始做出自己的決定，因此也改變了原本的家庭結構。

「我覺得休學這件事。.....我忽然想到說，那個是我覺得，訪問到現在，我才忽然覺得說，為什麼我會這麼堅持。因為我可以做決定，而且他們有順服我。(笑)」

「在我還沒有很獨立的那種自主的個體，那種意識的時候，我沒辦法去站出來跟他對立或反抗，因為我還是很小。我後來隱隱約約還覺得我蠻高興的。」

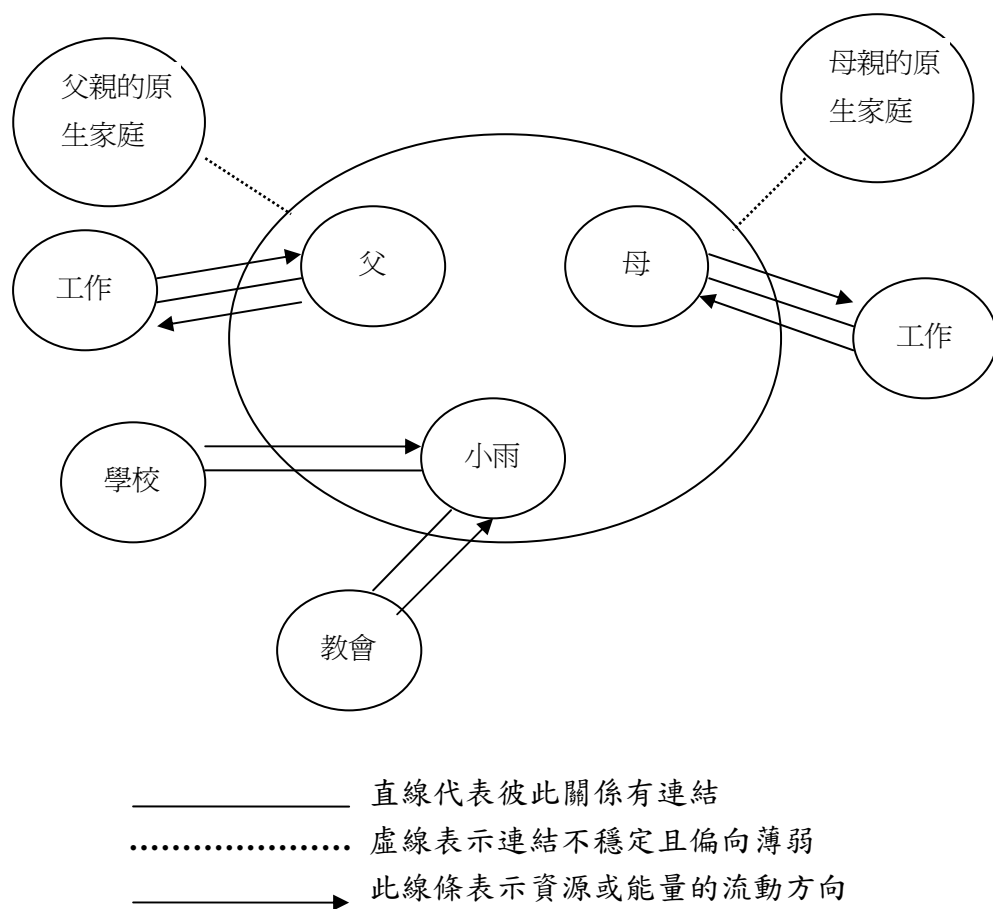


圖 4-7. 小雨生病後的家庭生態圖

小結

在小雨的家中，個人的表現（孩子的功課）被認為是很重要的，若有不好的行為出現時，很難被接受，家族成員也很難面對。父親的家族中，爺爺和父親都有「沒有彈性、固執、無法聽見其他意見」的個性，這樣沒有彈性的個性，若遇到家中成員沒有辦法配合時，就會有很大的衝突和僵

局，除非另一方願意或能夠改變、配合。另外，小雨家庭與外界的境界過於僵化，使得小雨與外界的接觸很少。而家庭內的關係又過於糾葛，小雨對自己的生活一直沒有自主權，很少有機會做自己想做的事情或決定。

在小雨復原後，她脫離家庭對個人的期待，有自己發揮的空間。雖然她不見得能改變父親的個性或想法，但也不再依著父親的步伐苦苦跟隨，而開始做出自己的決定，因此也改變了原本的家庭結構。

表 4-1. 小雨生病前與復原後家庭系統之比較

	生病前	復原後
夫妻次系統	衝突 權力相當	沒有改變
父女次系統	衝突、關係疏離	緩和（更有彈性的溝通方式、體會到父親不善於表達）
母女次系統	被要求	連結增強
手足次系統	無	無
家庭失功能情形	僵化三人組：迂迴轉移	迂迴轉移減少
界限	糾纏	較清晰

第二節 小薇的故事

壹、家庭背景介紹

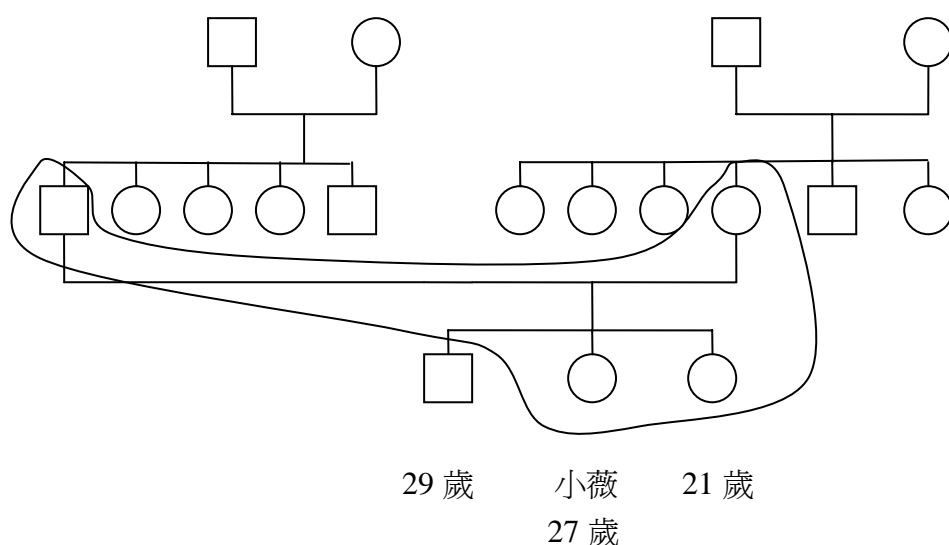


圖 4-8. 小薇的家庭圖

小薇目前與父、母、妹妹同住，父親經商，母親為公務員；哥哥已婚，住在樓下。從小時候起，父親因為工作的緣故，常常不在家，生活細節都由母親照料，一直到小薇上大學時，父親才較常在家。在手足中，小薇排行老二，小哥哥兩歲，哥哥是長子又是長孫，備受家人寵愛；而妹妹小她七歲，且長相可愛，也較受家人重視和保護，因此，小薇於童年時常有受到忽略的感受。家中三個小孩自國中時就住在外住校，小薇需要開始學習獨立、照顧自己，與哥哥的關係漸行漸遠；另外，由於大妹妹七歲，覺得需要照顧她，與妹妹的感情較好。家裡每個人各自有自己的生活圈，家中很少與親戚、朋友往來。

貳、生病與復原的歷程

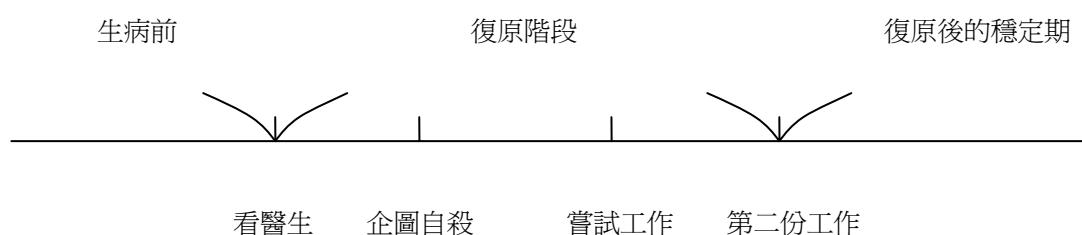


圖 4-9. 小薇生病與復原歷程的時間線

一、就醫前：

在小薇小時候，父親很權威，且因工作的緣故，常常不在家；母親照顧家中三個小孩，但對小薇來說，難以給予心理上的支持。哥哥是家中的長子，也是長孫，備受家人寵愛；妹妹小她七歲，也是家中很被關愛的小孩。不論跟誰的關係，小薇都很少被關心、注意；在心理上，覺得自己是不好的、不值得被愛的。小薇大學畢業後沒多久，她開始出現莫名的悲傷情緒，在跟朋友討論後，開始去看醫生。

二、復原階段：

(1)醫療

小薇看過很多醫生（市療、陳國華、臺安醫院、中興），然而她覺得醫生只是開藥，沒有很大的幫助；直到參加中興團療後，開始有更多的支持和認知上的改變。

(2)家人

小薇的家人都給予她很多的關心，但她很難接受到，想要離開家裡逃避這樣的壓力。小薇大部分的支持從男朋友的陪伴而來，然而，男友有自己的工作，不能讓她全然依賴，在某次與男友的爭吵後，小薇決定服藥自

殺。當家人發現時，小薇感受到自己的行為對家人帶來的傷害，決定不再企圖自殘、傷害自己。

另一方面，在生病過程中，與母親的溝通、父親的擔心陪伴，也讓她轉變了過去覺得不被父母疼愛的想法。

三、復原後的穩定期：

在經過約一年的時間後，小薇先到教會朋友的公司工作，由於朋友知道她的狀況，所以也不會給予她太大的壓力；在這份工作的經驗中，小薇慢慢重拾對自己的信心，克服重入職場的擔心害怕，之後進而找了另一份較為競爭的工作。

在家庭系統部分，小薇本人在各次系統中連結皆增強，而家庭中其他的連線關係、家庭規則沒有很大地改變。

參、依家族治療理論的概念分析

一、生病前的家庭系統

(一) 夫妻次系統

夫妻關係一直以來充滿衝突。就小薇的看法，原因在於父親的個性不好，而母親的態度則是忍耐居多。

「我媽當然跟我爸是親近阿，因為他們是夫妻阿，只是說她們也常常吵架幹嘛的，從年輕吵到老，就是不離婚。」

「因為我爸很難伺候，他個性很不好，他很暴躁，很挑剔，因為我媽其實已經是那種，能忍則忍，基本上我覺得，如果我是我媽應該早就離婚了吧，不會忍到現在。所以，基本上就是，我爸在發脾氣什麼的。」

(二) 父女次系統

父女次系統無法執行原本該有的功能，父女關係很疏離。父親從前忙於工作，在家中幾乎是缺席的，在家時會打人、罵人，沒有與小薇建立良好的關係；而在父親想有所改變時，這些累積的情緒阻隔於兩者之間，父

親雖想重新建立這些關係，但是他採用「指責」的方式表達其需要，卻讓小薇更加反感，無法達成父親的期望，兩者的互動形成一個負面的循環模式。

「只要我單獨跟我爸在家，我就會渾身不自在，很可怕，我那時候突然感覺，天啊，我竟然跟我親生爸爸，只有我們兩個在家的時候，我會非常緊張，對，就是很不親的感覺阿，很奇怪，連朋友都..都不熟。」

「大家都跟他不熟，就是他想要瞭解我們，可是我們沒有人願意讓他瞭解」

「我爸又是那種，很有父親的威嚴，所以當我們都不理他的時候，他也不會用什麼慈父的樣子出現， he 會用罵的，他用..指責的，說你們都不回家阿，就是這種方式，讓人家很反感。」

(三) 母女次系統

母女關係較父女關係緊密，然而，母親於生理方面雖能滿足子女的需要，但在心理方面，小薇卻無法從母親得到支持，轉而尋求朋友的協助。

「當你人生上有疑惑的時候..並不是我媽是個很白癡的人，而是說她沒有..從來沒有真正去把..去告訴我們人生的方向該怎麼走」

「我們家三個小孩都很愛我媽，也很依賴我媽，因為從小就他照顧我，但是，所謂依賴是指，生活上阿，習慣有媽媽照顧我們之類的，可是有時候有問題，不會去找他啦。」

「我媽，每次跟他講什麼，第一個他就罵你一頓，或者是說..就是並不會好好去想，該怎麼去告訴我們，變得說我們小孩都不願意..就自己去找朋友，自己想辦法」

(四) 手足次系統

手足次系統中，小薇覺得父母較寵哥哥和妹妹，在與手足的衝突中，通常是她受到處罰。小薇與哥哥的年紀較相近，自國中離家住校後，兩者都需要想辦法找到支持系統，無法照顧對方，小薇與哥哥開始少有互動。在與妹妹的關係方面，小薇雖會羨慕她、覺得不公平，但不會因此而有距

離，反而會想照顧她、與妹妹有較好的關係。

「因為我覺得我跟他們長得不一樣，就是覺得，他們都那麼可愛那麼漂亮，然後我一個阿..因為我哥跟我妹很像，骨架什麼都很像，不知道，我就是我們家的異類，就是長得阿，個子..就是整個型是比較不一樣。」

「我覺得那時候我哥他..我覺得我跟我哥小時候比較好，長大後就各自在過各自的生活。」

「在國中那時候才十幾歲，那時候就已經感覺像要獨立了，所以像我跟我哥，我覺得我跟我哥因為是很近，我那時候在掙扎，在尷尬的時候，我相信他也是，所以變成說我們兩個都各過各的，因為我們自己都 handle 不了我們自己。」

「現在..現在還好啦，現在比較常講話，但是我們中間有一段時間就是沒有任何交集。對阿。可是我妹反而有比較多交集。」

「我跟我妹的關係，他真的是很可愛的一個小孩，我其實從小就很照顧她，雖然我會，我會我會..羨慕她，但是並不會影響到我..當然有時候我會覺得不公平，但是還是會想照顧妹妹。因為我跟我妹差六歲，差蠻多的。」

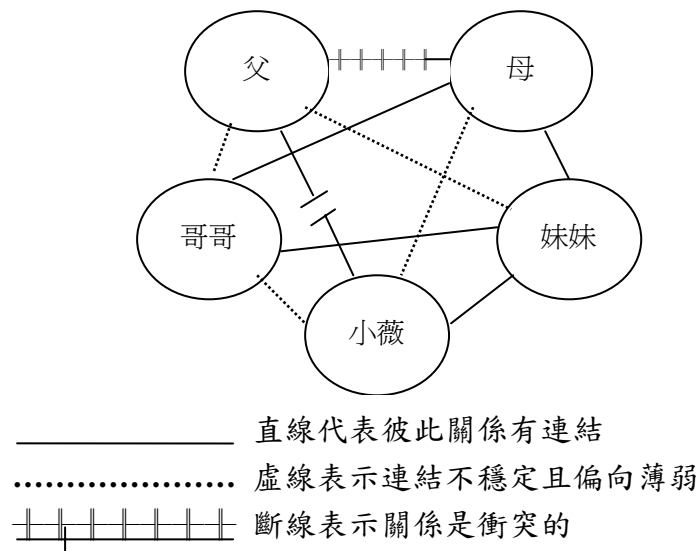


圖 4-10. 小薇生病前的家庭關係圖

(五) 家庭失功能的情形

(1) 僵化三人組：母女聯盟

在小薇的家庭，明顯可以看到母親與子女的聯盟，而父親被排拒在外，也屬僵化三人組的其中一種類型。一開始，父親於家中最為威權且強勢，且因為工作的緣故常常不在家，母親在夫妻關係中沒有辦法獲得需要的情感滿足，轉而在與子女的關係中尋求，形成緊密的親子關係，且這樣的聯盟日益穩固，父親越來越被排拒在外，母親在家中的地位越來越高，而父親的地位不斷降低。

「我記得有一陣子，為什麼我會跟我爸關係非常不好，就是因為在高中有一陣子，我非常看不下去，我覺得我爸真的是…」

「在我們的感覺就是，我媽媽每天這樣照顧我們，然後你根本就不在家，你憑什麼，指責她。我們都是那種會護著我媽媽的。」

「小時候，我爸非常強勢，然後他都不太理我們，他都在工作幹嘛的，然後慢慢我們長大了，他變老了，可是我們跟我媽很親，所以相對的我媽的重要性就提高，然後我爸的重要性就降低。」

「我們可能都不理他，可是我媽會承受很大的壓力，因為我媽是必須跟他相處的人，然後我媽就會跑過來叫我們去做這些事情，那有時候會覺得，會因為家和萬事興，我們就會去順從，對。可是有時候，不聽的時候就會造成家裡面的衝突。」

(2) 老二情結。

由於父母的注意力容易集中在老大和老么身上，身為老二的小薇感到被忽略。

「因為最小的也是大家都很疼，最大的又是最被大家重視，老二的話就是，他們也不是不愛你，就是很容易被忽略。」

(3) 自我分化

小薇於孩提時代缺乏發展凝聚的自我意識，及良好的內部客體能力。具有凝聚的自我意識，當孩子長大後與人相處時，才會獨立自主；如果缺

少凝聚的自我，和他人相處時就像跌入深淵，有種被拋棄的孤獨感（王慧玲、連雅慧，2002）。

「我以前不曉得爲什麼老是覺得很不安，覺得..，就是跟男朋友在一起覺得很沒有安全感，儘管那個男的已經百..每個人都說他是百分之百的愛我，可是我就是不相信」

「但是..我覺得現在也不是什麼釋不釋放，原不原諒的問題，而是說，其實，其實我到現在也還在問這個問題，就是爲什麼我沒有辦法..打從心裡面感受到被愛的感覺」

Bowen(1978)認爲家庭是自然的情緒系統，在家庭情緒系統中有兩股自然的力量相互制衡，一爲個體化或自主的力量，一爲聚集或親密的力量，這兩股力量彼此交互作用，人會朝向獨立自主，但又同時會維持與家庭的情感連結。而青少年自主與父母的依附關係有顯著正相關，青少年若和父母是情緒隔離的，他們的獨立自主能力越低，自尊和自我認定越低，寂寞感越高，離家後的適應較低（Moore,1987; Williams & Small, 1986; 引自楊淑萍，1995）。小薇雖然從國中就離家住校，然而，與父母的連結關係仍不足夠，未能真正在心理上與父母分離，在情緒上獨立自主。

「然後那時候在家庭重塑的時候他有提到說，可能是因爲你小時候缺乏父母的關愛，所以妳心裡面有一個缺口，一直覺得沒有辦法被填滿，然後妳就試圖從情感裡面或是從關係裡面，妳從男朋友的關係裡面去尋找，但是事實上呢，這種關係是不可能滿足到妳可以..」

「就是..我幾乎都不太會跟我家裡的人講我的問題，因爲其實說真的，因爲我們家三個小孩還在國中，就去住校了，就去那個時雨，不知道你有沒有聽過，在金瓜石，我們在國中就去那邊住校，唸三年，所以變成國中時，你就自己一個人在外面，跟同學們在一起，知道嗎？在國中那時候才十幾歲，那時候就已經感覺像要獨立了」

「像我跟我哥常常有一種感覺是，我們是自己長大的，當然不是說，什麼事情都

自己來，但是那種心理上的成長還有心智上的成長是靠自己」

(六) 界限

因為小薇與母親聯盟，她侵入夫妻次系統中，顯示夫妻次系統的界限不夠緊密。然而小薇與父親、哥哥的關係則是過於疏離（僵化的界限）。

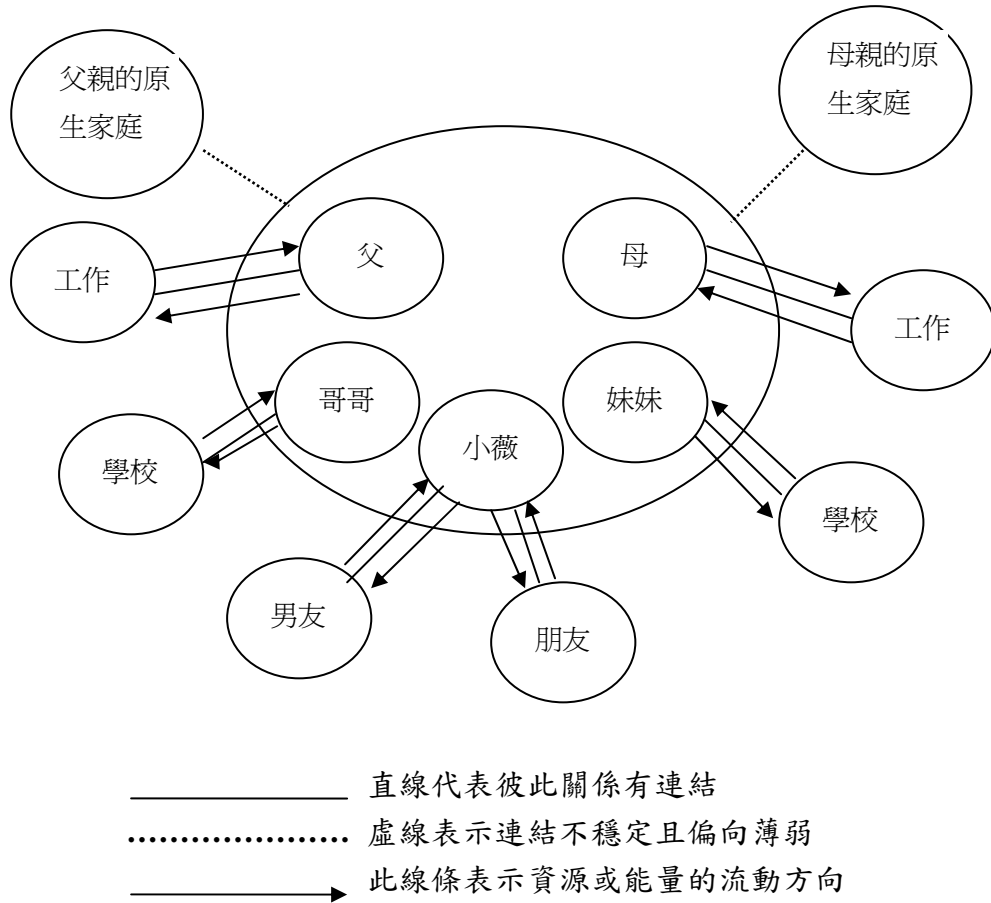


圖 4-11. 小薇生病前的家庭生態圖

二、復原後的家庭系統

(一) 夫妻次系統

夫妻仍然常常吵架，充滿衝突。

「我媽當然跟我爸是親近阿，因為他們是夫妻阿，只是說他們也常常吵架幹嘛的，從年輕吵到老，就是不離婚。」

(三) 父女次系統

父親從過去以來，都是採用責罵的態度，但是在小薇生病時，沒有採取負面的態度，使小薇感覺較被支持。

「我爸是…他是那種…很沈默寡言的人，他不太會表達自己的情感，他其實，其實..沒有表達太多的話，但是..他也沒有說，覺得你很奇怪阿，或是..你這樣子，就是反而用更負面的態度對你，其實還好。」

(四) 母女次系統

生病後，小薇與母親開始有所溝通，媽媽自覺過去太疏忽她，甚至因擔心她而常睡不著覺，在在都顯示出她對小薇的關愛。母女關係的連結增強。

「後來我得憂鬱症之後，我媽媽她也，其實在這中間，她說她也也體驗很多，她發現，她以前真的有些地方忽略到我」

「我覺得改變，影響最大是我媽媽，因為她會擔心我擔心到她自己都睡不著之類的。就是她自己都變得很..就是她也快要得憂鬱症了。」

(五) 手足次系統

由於年紀較妹妹大六、七歲，過去大多由小薇付出給妹妹，此時妹妹開始體會到小薇的需要，對她的正向支持增加。

「我妹妹甚至會因為我的這種問題，後來有想去念心理系。」

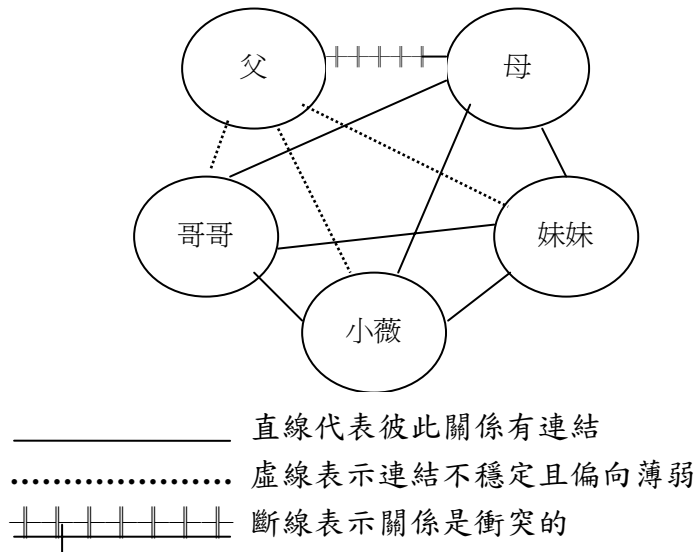


圖 4-12. 小薇生病後的家庭關係圖

(六) 失功能的家庭情形

(1) 母女聯盟的情形並未鬆動或改變。

(2) 自我分化

在生病的過程後，小薇從父母的陪伴、與母親的溝通中，開始轉變原本的想法，重新解讀過去的事件，發現父母其實是愛她的，只是他們所用的方式不會讓小薇感受到被愛，與父母的連結增強。能夠脫離過去累積的缺憾感受，有獨立自主的能力去面對、處理負面的感受。

「當然也從很多的溝通吧，那時候我也會常常會說因為小時候的什麼事情什麼事情，所以，我覺得你們不愛我，什麼的。但是現在自己想起來，覺得當時的父母其實也是因為不懂吧，不懂得怎樣去表達，所以不代表他們不愛我。」

「並不是我可能童年那些缺憾已經被填滿，因為現在已經長大了嘛，所以現在自己會想很多的方法去..去..轉換。對。那些包括我覺得，我在生病那個階段，我也體會到我爸媽其實是愛我的，雖然以前我一直覺得他們不愛我，但是後來發現其實，對，他們還是愛我，只是他們從前不懂得表達。他們忽略我是事實，但是他們也不是故意的。」

「當然也從很多的溝通吧，那時候我也會常常會說因為小時候的什麼事情什麼事情，所以，我覺得你們不愛我，什麼的。但是現在自己想起來，覺得當時的父母其實也是因為不懂吧，不懂得怎樣去表達，所以不代表他們不愛我。」

(七) 界限

小薇過去與家人的關係是疏離的，然而，在心理層面並未獨立；而在她慢慢與父母重新能有所連結後，心理距離變得較為適當，界限較為清晰。

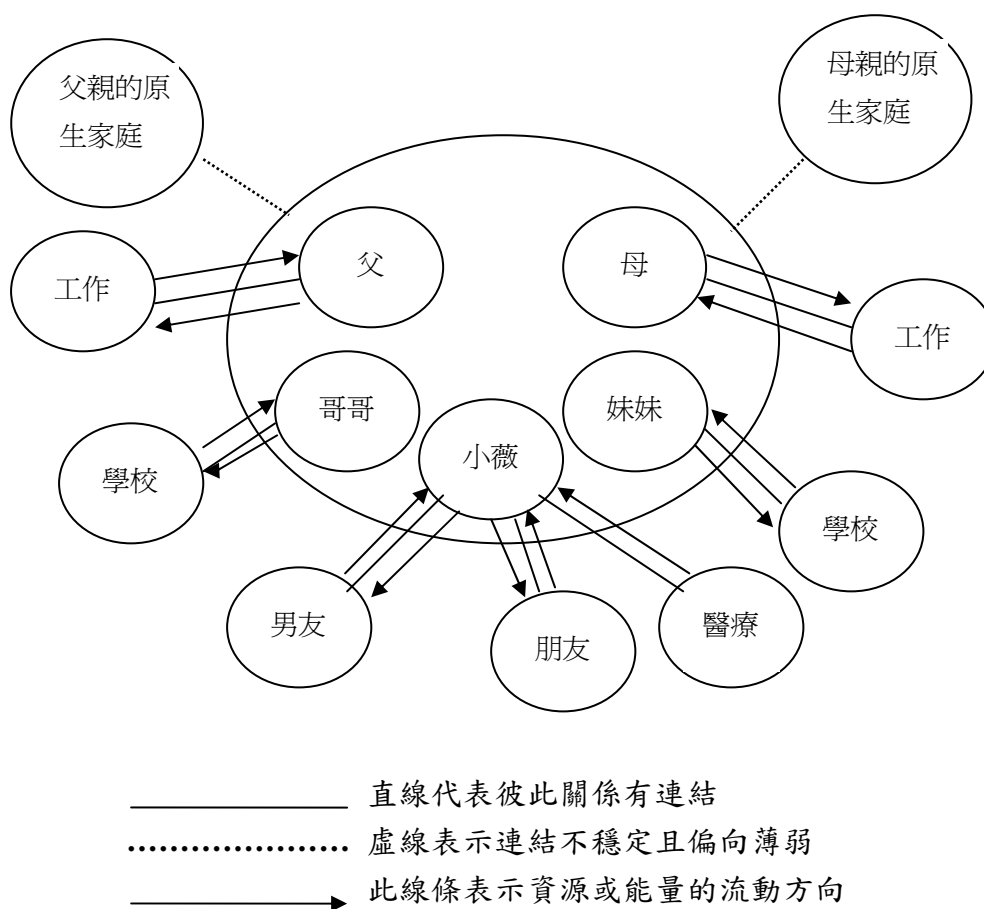


圖 4-13. 小薇生病後的家庭生態圖

小結

綜觀小薇生病前的家庭系統：在父母次系統中，父親常常不在家，且較為權威；小薇在家中與媽媽、妹妹的關係較好，然而，媽媽無法給予她心理上的支持，對妹妹也較屬於付出、照顧的角色，很少感受到被愛。在

手足次系統中，小薇為老二，相較於身為長子和長孫的哥哥，以及長相可愛、年紀較小的妹妹，所受的關愛較少，容易被忽略。不論在哪個系統中，小薇都很少得到支持。

在生病後，小薇在各次系統中的連結都開始增強。當她生病時，家人特別關心她，一開始，這樣的關心只是讓她感到壓力，想要逃離家中，無法體會到被愛，與家人有所連結；直到在一次嘗試自殺後，小薇從家人的擔心難過中，才真正體會到家人的關愛；另外，在多次與母親的溝通，且在父母的擔心、陪伴下，她開始體察父母的心情，也讓她轉變了過去父母不愛她的想法，在家人的陪伴、朋友的支持及持續接受團體治療歷程中，慢慢走出憂鬱症的陰影。

表 4-2. 小薇生病前與復原後家庭系統之比較

	生病前	復原後
夫妻次系統	衝突	沒有改變
	父親權力較大，母親忍讓	
父女次系統	衝突、關係疏離	緩和（體會到父親不善於表達）
母女次系統	心理層面不被支持	連結增強
手足次系統	疏離（覺得跟其他手足不同）	輸出方向改變
家庭失功能的情形	僵化三人組：母女聯盟	母女聯盟，父親被排拒在外
界限	僵化	較清晰

第三節 珊珊的故事

壹、家庭背景介紹

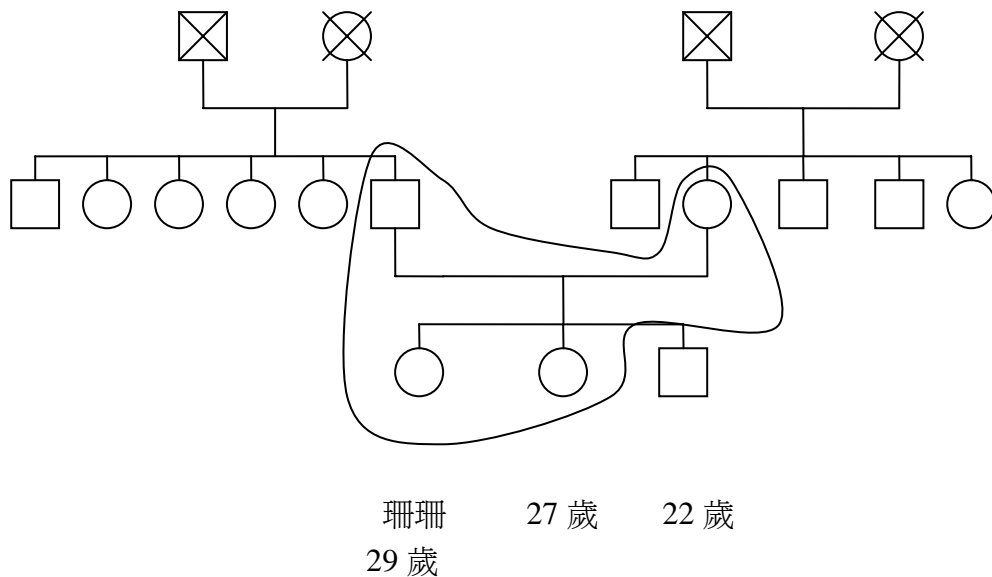


圖 4-14. 珊珊的家庭圖

珊珊目前與父、母、妹妹同住，弟弟服役中，放假時才會回家。父母經營一家中小企業，員工多時五人，少時一人，母親負責秘書、會計的工作。爺爺、外婆分別在珊珊出生前去世，奶奶與珊珊一家同住，直到三年前去世；之後外公搬至家中，然而不久後也因病過世。

貳、生病與復原的歷程

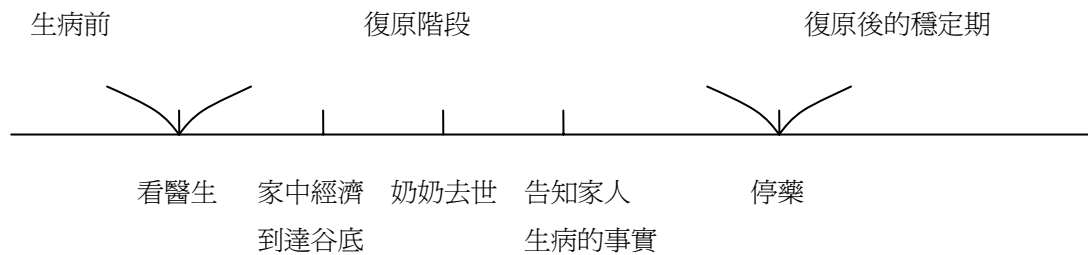


圖 4-15. 珊珊生病與復原歷程的時間線

一、就醫前：

自珊珊有意識以來，家庭氣氛常被經濟壓力所籠罩，身為長女的她，負擔很多責任與壓力。她需要照顧弟妹、聽阿嬤、媽媽的抱怨，並努力達成父親的期望。珊珊期許自己不要為家人帶來問題與壓力，很多事情都自己獨力解決，沒有讓家中的其他人協助她。在長期情緒與壓力累積下，珊珊於大學時就有失眠的狀況，而在碩三，她身上事務減少，有個沈澱的機會時，珊珊的憂鬱症狀開始出現。在教會朋友的勸說下，她開始去看醫生。

二、復原階段：

(1)醫療

自從開始看醫生後，珊珊很穩定地就醫，而每次就是讓醫生開藥，不會與醫生多聊。

(2)家人

在看醫生的這段時間中，珊珊沒有讓家人知道她生病的事情。反而在家庭之外的教會中，她開始改變自己的認知與價值系統。她在教會中遇到的狀況，和家庭中相似，她覺得「自己總是付出很多，但不見得被肯定」，然而，她開始不去期待被肯定，反而體認到施比受更有福；她也學習不一直盯著自己的問題，而去看到別人的需要。

在這段時間，家人沒有給她支持，反而是她越來越深入去協助父母，不論是家中經濟、或是阿嬤和外公的照顧。而珊珊的阿嬤、外公、父母紛紛成為基督徒，教會協助減輕珊珊於家庭中所背負的壓力。

三、復原後的穩定期：

在珊珊快要停藥時，她才告知家人自己曾經生病的事情。珊珊的父母從教會中得到支持與協助，因此，她較能減輕這部分的壓力。不過，她與家中其他人的連結都仍是薄弱的。

參、依家族治療理論的概念分析

一、生病前的家庭系統

(一) 夫妻次系統

夫妻關係穩定。家中的經濟、婆媳關係，是衝突和壓力的來源。而母親最終通常壓抑自己的想法，順著父親的意思，夫妻關係看來雖然平穩，但母親壓抑的情緒並非不存在，或許默默轉移到對家、對孩子的期望當中。

「其實我覺得他們..蠻好的，他們關係還蠻好的，當然他們因為生活裡面壓力很大，所以..還是會有一些..恩..不見得是衝突啦，對，但是..一定有阿，就是對對方，唉怎麼會這樣阿，或是什麼之類的，」

「伯伯姑姑他們會來借錢，因為他們小孩都多，所以爸爸就借他們，那借了也不會還這樣子。然後..如果沒有錢的時候就去跟別人借，來不及的時候就只好跟錢莊借。那..有一個部分就是這樣來的，所以我覺得媽媽的怨其實有個部分是這樣來的。」

(二) 父女次系統

長期來說，父親對珊珊有很多的期望和要求，比較少給予支持，兩個人的關係是有距離的；珊珊和父親的個性都是強硬的，因此容易起衝突，而珊珊在衝突時，選擇「不溝通」的方式，壓抑自己的想法。雖有衝突，但在很多事情上，珊珊最終仍依從父親的期望，選擇父親的方式行事，而心裡也漸漸累積很多情緒。

「就是 he 會覺得，「ㄟ」，這樣很好，不過如果怎樣...」就會有「不過」，懂嗎？
(笑) 怎樣可以更好。我知道他的出發點是好的，但是我知道這樣的表達其實..對我那個年紀，我可能累積一些東西。就是很完美主義的東西。」

「以前我們跟他的關係，我們比較大的時候，可能到十幾二十歲的時候，可能比較跟他講不上話，覺得跟他講什麼話，他就要訓話，他也不是罵人，但是他就是表達他的想法，但他一表達他的想法，我們就覺得很沈重 (笑)。所以我們都很

怕他召集大家這樣。」

「容易憤起來。對阿，因為兩個都一樣強硬吧。(笑)」

「就是如果他真的表達什麼..我可能，我可能，當下我就會選擇不講話。...不過不講話他可能會更生氣(笑)，他會講說，那你講阿，你的想法是怎樣，可是想說，我那時候講我的想法，你還是會生氣，所以還是不要講好了。」

(三) 母女次系統

母親跟珊珊的關係很好，在生活中將她照顧得無微不至。母親也會向珊珊訴說她的生活壓力。

「媽媽其實跟我們都還蠻親的。媽媽其實有點溺愛吧我想(笑)。」

「媽媽大部分時間跟我們生活在一起，就是生活什麼．．」

(四) 手足次系統

在跟弟弟、妹妹的關係中，珊珊扮演著照顧者的角色，為父母分攤部分的壓力。相對來說，也比弟弟、妹妹承接更多家庭壓力。與弟弟、妹妹的相似性較少，是親職化兒童。

珊珊身為大姊，不知不覺中擔負起照顧弟妹，給予功課上的協助，幫父母分憂解勞的責任，在家庭系統中的位置位於父母和弟妹之間，這樣的家庭結構使得她難以在家中得到支持。

「我覺得我們三個比起來，她們兩個是連長相都像，就他們兩個臉媽媽(笑)，我像爸爸，所以他們兩個很明顯就是，比較像，這樣。那個性上還好，不過我比較嚴肅。」

「我覺得越大之後啦，現在好一點，就是我們三個都在唸書的時候就會變成我是很明顯的大姊這樣，有一段時間，我覺得我還蠻像家裡的哥哥(笑)，例如說弟弟年紀差我們很多，功課有問題，他不會去問二姊姊，他會問我，那他如果去找二姐姐，二姐姐會叫他來找我。對對對。還蠻好玩的這樣。那妹妹工作之後，感覺又拉近一點這樣」

「我覺得他們兩個過得比較 easy 一點點，我覺得啦，但是．．。我覺得我們三

個比起來，我應該是一個比較有刺..(聽不清楚不確定)比較有刺..的人，那她們兩個是連長相都像，就他們兩個臉媽媽（笑），我像爸爸，所以他們兩個很明顯就是，比較像，這樣。那個性上還好，不過我比較嚴肅。」

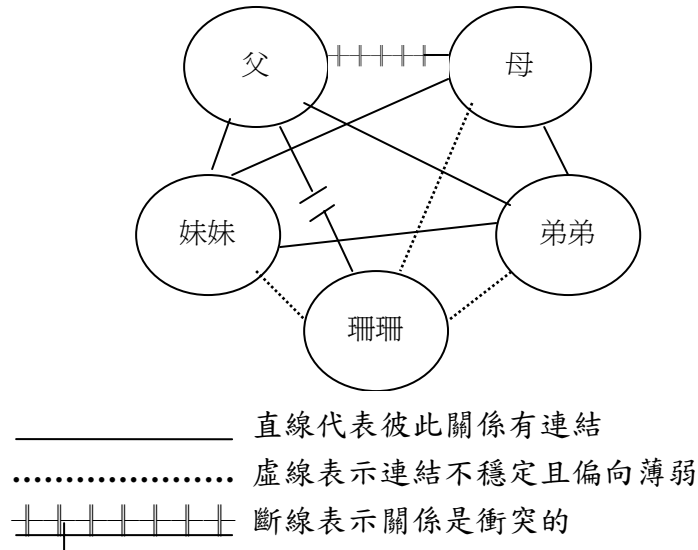


圖 4-16. 珊珊生病前的家庭關係圖

(五) 家庭失功能的情形

(1) 連線關係

(A) 阿嬤、媽媽和爸爸的關係

阿嬤和媽媽的關係緊張，然而爸爸通常不會介入。使得媽媽會覺得爸爸比較站在阿嬤那一邊。

「阿嬤在我們小時候就中風過兩次，所以其實有過那種...她後來是從一直在床上到可以起來走，因為我媽媽是念護理的，所以其實在真正的過程，照顧各方面，媽媽花費很大的心力。所以她們的關係其實還蠻詭異的，就是..一個花..反正花了很大力氣，但是也許在這個過程中，反正在這個過程中，還是會有怨這樣子，對對對。但是她（應是指阿嬤對媽媽）又是你生活裡面很重要的一份子，或什麼之類的。我覺得我媽照顧我阿嬤是照顧的很無微不至這樣子。」

「我爸有時候不太去處理耶，我覺得。因為我爸很孝順。」

「(訪:所以你爸比較站在你阿嬤那邊是不是?) 珊珊:這是我媽的說法(笑)。我也不知道。因為都是聽他們講這樣子。」

(B)阿嬤、媽媽和珊珊的關係

珊珊跟阿嬤、媽媽的關係都很好，而遇到衝突時，兩人也都會告訴她，珊珊不會偏向任何一方，採取中立的立場。

「阿嬤也跟我講，媽媽也跟我講，我就是那個人這樣子(笑)。」

「那其實我小時候是阿嬤帶的，就是..對對對。我大部分都跟阿嬤一起睡，但是又跟媽媽很好，所以就聽..聽一聽大概會知道說..就是把媽媽講得在橋過來一點，阿嬤講得在橋過來一點，大概就是事情的這個狀況。(笑)」

(C)爸爸、媽媽和珊珊的關係

夫妻的爭持通常不會在孩子面前呈現。爸爸和其他人的關係，呈現「控制—順從」的型態，而其他人會私下形成連線關係。

「我們小時候我爸媽是不在我們面前吵架的，所以其實，我從來不知道爸媽吵架是怎樣子。那到大一點會知道氣氛不對這樣，可能兩個感覺上心情不好這樣子，對。但可能很快又和好了，對，所以..大部分時候是感覺到，比如現在..空氣有點凝結這樣。那弟弟妹妹，我覺得他們頂多就是感覺到，但是我們小孩不太會 involve 進去。」

「我媽有時候其實不見得認同說，一定要過得這麼..這麼嚴謹。對。那她的表達，可能也是跟我表達。因為爸爸有時候糾正一些生活的事，可能連媽媽都糾正。媽媽就不爽阿(笑)。」

(2)親職化兒童

珊珊的家庭從小開始就有經濟壓力，家庭氣氛凝重，因而孩子遇到一些重要的事情，會先自己解決，不想讓家人擔心，也比較不會講心裡的事情。而珊珊又是家裡的老大，扮演著要符合父母期望，及照顧弟弟、妹妹的角色，因此在自己的一些事情上，如：轉系的考量、大三時氣喘突然的發作、憂鬱症，都先自己處理好，才讓家人知道。

「我覺得大部分我們需要的，爸爸媽媽不會少給我們，就是我們家那時候明明負債，可是我要練電子琴，他們就買了琴這樣子，就是他們其實會想辦法給我們，可是．．就是那時候我更捨不得花他們的錢，或是更．．其實不太捨得讓他們擔心這樣。」

「我在大三的時候發生氣喘，大概吃藥吃了一兩天，不過那次的狀況我也是都解決完畢了才讓他們知道。我是老大阿..比較不太...」

「(訪:通常你們家比較少會講心裡面的事情。) 珊珊:對阿。可能一方面沒有這樣的習慣，一方面就覺得，反正就這樣過來，多講多擔心(笑)。」

(3)權力關係

爸爸在家中是最有權力的，爸爸所做的一些決定，其他人就算心裡不高興，但仍會順從。例如：借錢給爸爸的親戚，因而造成家裡財務壓力的事情，媽媽雖然不高興，但最後還是借出這筆錢；爸爸對生活細節的要求，珊珊雖然心裡不舒服，但也不會想表達。

「對。像經濟壓力是外在的，還有就是，剛剛講到，我爸會召集我們一起講一些事情。然後我們所有人都很討厭講這些事情，譬如說生活常規這些事情。對對對。沒有一個人愛聽的(笑)」

「.....當時其實爸爸做什麼，媽媽還是會一起做什麼。」

(4)自我分化

珊珊身為長女，參照陳秉華(1995)根據四位大學高年級女生(皆為長女)的諮商歷程進行的分析研究，可發現珊珊與其有許多相似之處：包括(a)互動中的負面感受：感到被否定，但卻無法在父母面前直接表達出這些負面情緒，壓抑自己的感受；(b)想順從與取悅父母：在與父母的關係中，一方面被父母要求順從而感到不滿，另一方面也會希望自己能符合父母的期望，達到父母的理想；(c)是家庭中的照顧者：對於家，雖然感到關係是冷淡、疏遠的，但個案們也表達出對家及家人的關心，她們也承擔著照顧家庭的責任；(d)負面的自我態度與低自尊：自責、批評自己、要努力來證

明自己是有能力的。

「我常常覺得我自己是一個努力認真的人，而且我其實還蠻以我自己的努力認真為傲的這樣。所以如果我期待的稱讚沒有來，我期待的肯定沒有來，或是我期待的結果沒有，其實我就會累積了。然後..這對我來講，其實比較是一個普遍性的狀況。」

「然後其實我有一段時間會有很大的想法是...我可能是..付出最多的，然後最常被罵的也是我這樣。」

「特別在爸爸媽媽信主前，他們的愛是用行動，或實際做的事情，但是比較不會表達。所以有些時候我只能用想的，告訴我自己，他們很愛我這樣。」

「(訪:妳為什麼會不想跟她們表達?)有時候是不想讓他們擔心，有時候是不知從何講起，第三個可能是自己表達力的問題(笑)，我講到自己的感覺、或情緒的部分，很容易講得不清不楚。」

當以自我分化分析家庭經驗時，同時考量文化的影響是非常重要的。中國文化一向強調群體性，親子關係以「共合」的方式存在，絕對不允許分離意識的產生，因為親子分離意識著親子撕裂感(余德慧，1988)。在個體化的過程中，容易因倫理道德的壓力而產生道德焦慮(陳秉華，1995)。賈紅鶯(1999)於一個本土家族治療的案例中，也指出不能單單看到自我分化的目標(例如一個扛起全家責任，自我分化嫌不足的長子)，更要回到家庭互動的實際現象去瞭解(身為長子孝順父母的心願與壓力)。因此，在瞭解珊珊的自我分化歷程時，同時要瞭解其體諒、不捨父母的心情。

「爸爸媽媽的部分啦，我自己常常會出現想法上的衝突，就是我腦袋裡面，覺得爸媽是很愛我的，而且他們是為這個家付出非常多的，就是爸爸可能在工作，媽媽可能就是照顧，而且還有一個跟她差距五十歲的婆婆這樣子，他其實付出非常大的心力體力在事情上，會變成，看到他們的付出，我覺得不太能講什麼。我覺得比較是這樣，對於他們。」

(六) 界限

界限過度「僵化」(rigid)或「彈性不足」(inflexible)的界限導致次系統間不可滲透的障礙，任何次系統的成員都不願也不能進入其他次系統的世界，形成「疏離型」的家庭型態。疏離家庭次系統的成員可能可以自主地發揮功能，但對獨立會有所曲解，並缺乏忠誠感與歸屬感，在需要適應時，疏離的家庭傾向不回應，即使回應是必須的(Minuchin, 1974)。家中個別成員的壓力絕對不會跨過不適當的僵化界限，唯有很大的個人壓力才能夠強到使家人回應，而引發出家庭的支持系統。次系統之間的溝通困難，家庭的保護功能受到阻礙。

珊珊的家庭成員間的界限過於僵化，各人會處理各人的事，不會讓其他人參與。與外界的境界是開放的，跟教會有緊密的連結。

「以前我們在家．．小孩．．話不多。」

「(我們家的人)比較不會(表達感情)。比較悶。」

「我覺得這個部分，我不會..我不太想跟他們談。」

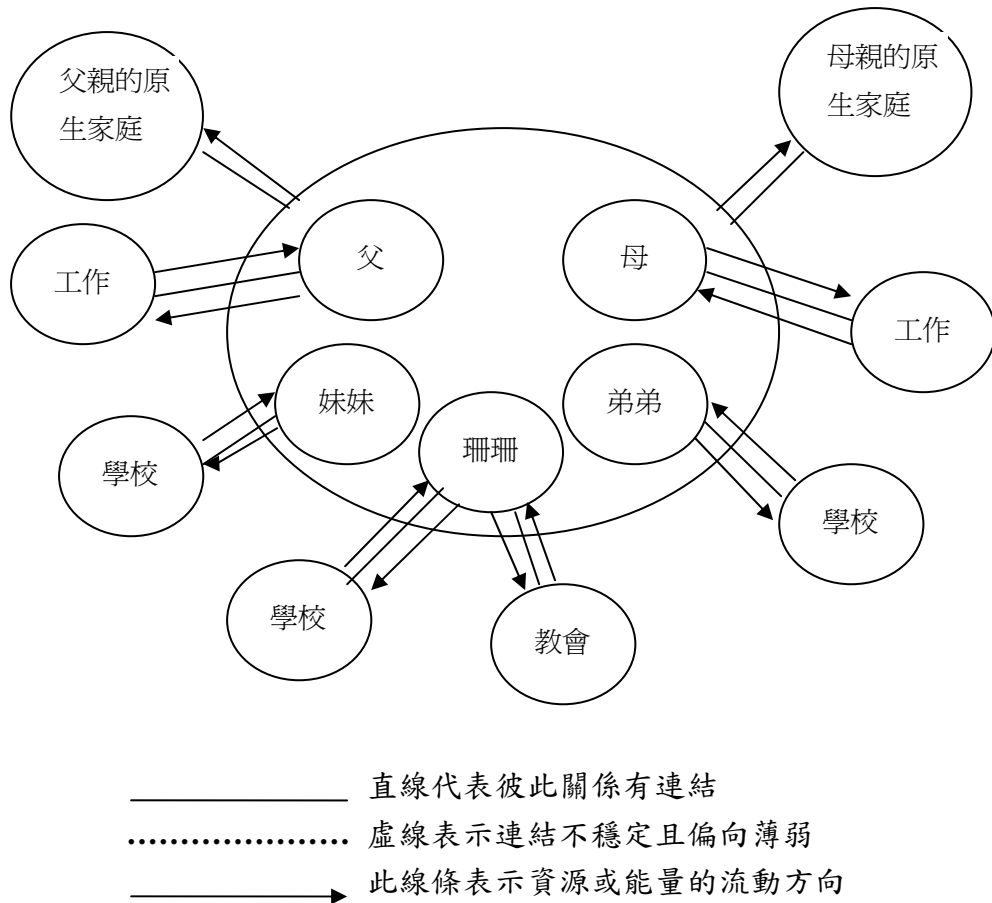


圖 4-17. 珊珊生病前的家庭生態圖

二、復原後的家庭系統

(一) 夫妻次系統

夫妻次系統有新的資源（教會）協助，舊有的問題不見得已被解決，但壓力因此可減低。

「對阿。但還是有些東西是存在，我覺得是存在爸爸媽媽之間，例如說，媽媽會覺得爸爸當初有的事情，就是你選擇不處理。」

(二) 父女次系統

父女次系統沒有改變，珊珊不想跟父親深入談她生病的事情。珊珊心中所累積的情緒沒有抒解，在情感部分，她仍不想與父親分享。

「恩... 我爸一直到現在，他其實不是很能瞭解為什麼會生病這樣。對對對。另一

個部分當然是覺得，阿怎麼自己碰到生病，怎麼都不跟他們講，對。」

「爸爸是，反正..他其實是比較容易對我的生活方式有意見這樣子。所以他就會朝這個方面去歸因這樣子。」

「我爸想講一點點，可能搞不好我的態度是比較，阿，我不想談這樣。」

「現在比較好一點，他比較會笑，比較會講好玩的事情這樣。我覺得這兩年（成爲基督徒後）差很多。」

（三）母女次系統

媽媽比較能從珊珊的立場和角度，去瞭解她的想法。跟父女次系統比起來，母女次系統的連結較強，然而，不知爲何，珊珊也不會向母親傾訴自己的問題，或許是她曾提過的，「媽媽以他們家小孩乖乖的爲傲」有關，她期許自己不會成爲家中的麻煩和問題。

「我媽她就是，就是一方面會覺得，就比較是，阿怎麼這麼辛苦的事情沒有跟他們講。然後我媽他自己的歸因會比較..他們兩個的歸因還蠻有趣的，媽媽會比較覺得是，成長過程就是可能一直處在壓力比較大的狀況阿..小孩可能比較被壓抑阿..，媽媽會朝這個角度去想」

（四）手足次系統

手足次系統也不能給珊珊支持。珊珊會覺得，自己應該要照顧弟妹；然而，就同爲「孩子」來說，珊珊負太多責任，她覺得弟妹過得比她輕鬆很多。手足次系統的關係是疏離的。

「我們沒有特別談什麼，但是他們應該..要嘛就搞不清楚，要嘛就是知道，但是..就知道這樣。因爲可能也不知道怎麼問大姊吧，因爲我通常不太會跟他們講煩惱的事情，或什麼之類的。」

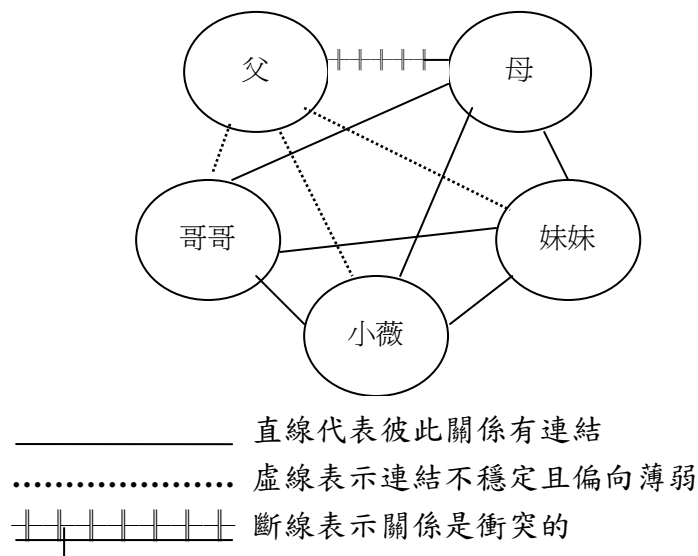


圖 4-18. 珊珊生病後的家庭關係圖

(七) 家庭失功能的情形

(1) 連線關係

奶奶去世後，家中的連線關係剩下「父、母、珊珊」這個部分。由於有教會朋友的協助，珊珊越來越能退出父母次系統。

(2) 親職化兒童

珊珊在快要停藥時，才告訴家人她生病這件事；而珊珊不想告訴家人的原因，一部份是因家裡長久以來在經濟壓力之下，珊珊不想讓家人更擔心，因而獨自處理很多事情；另一部份，珊珊在家裡一直扮演著，符合爸媽期望的角色，珊珊不想打破這樣的情況。從生病到復原的過程中，珊珊仍持續地協助分擔家中壓力。

可以看到，珊珊從小到大，其角色壓力負擔過重（這個壓力有部分是她對自己的期許，而非真正從父母而來），如她自己所述，在大學時期，有段時期常失眠，而這樣的情緒累積，直到碩三壓力減輕，不再一直面對外在事物時，全部宣洩而出。不過，珊珊沒有調整其角色壓力，讓家中的其他人幫助她，而是改變其認知型態，重建自己的價值體系。

由於珊珊於快要停藥時，才告知家人這件事，且她在此段時間中於家中扮演沒有改變，因此，珊珊的疾病對家庭系統的影響很小；或者說，珊珊於外界系統中尋得改變後，才回到家庭系統中，而她的改變連帶地也帶來家庭系統的改變。

「幾年前因為我們家債務累積到一個地步嘛，就是錢莊都來丟恐嚇信的那個時候，那個時候我爸終於承認他們走投無路了，然後想到他女兒是個基督徒，那我們可不可以來禱告看看，那時候就更清楚狀況這樣子。」

「(訪:是因為那時候你們家因為這些事情，你爸你媽，你阿嬤你外公信主，這對你來說，也是一種壓力舒緩吧?) 珊珊:恩我想會是。(訪:比較支持你?) 珊珊:恩我想會是，或是說其實有個部分會比較放心一點點。」

(3)自我分化

對珊珊來說，雖然跟父母表達自己的感受仍有相當的困難，然而她越來越能去解讀父母的處境，同理他們的感受，因而能漸漸邁向高分化的分離歷程。

「因為我覺得我，另一個部分的問題，其實等於很多時候，我不太正面去跟她們表達什麼東西，現在也覺得這樣不是辦法這樣子，對。所以，嘗試改變這種情況。」

「對(笑)，或是就不講話阿。他們就覺得，遇到這個東西好像就，就講不下去了這樣。所以我說自己的仗要自己打。要試著表達這樣。後來我覺得他們這樣也蠻無奈這樣。」

(八) 界限

家庭系統與外界的界限更有彈性，珊珊增強了鉅視系統中的教會，與父母的連結，分擔了她所承擔的壓力，使得父母次系統中的壓力較為減緩她比較能退出父母次系統；另外，教會的朋友也成為她與父母關係中的緩衝與橋樑。

「(訪:你爸媽是去教會之後，跟你們關係有改變嗎?) 珊珊:我覺得爸媽都變得比較開心。起碼他們睡得著。就算明天有票要軋，他們還是可以睡得著。所以那

個互動，就是 easy 很多吧。」

「例如說，可能情緒很不好或什麼之類的，我不太會讓他們知道，不過我會從牧師和傳道知道，其實他們很擔心」

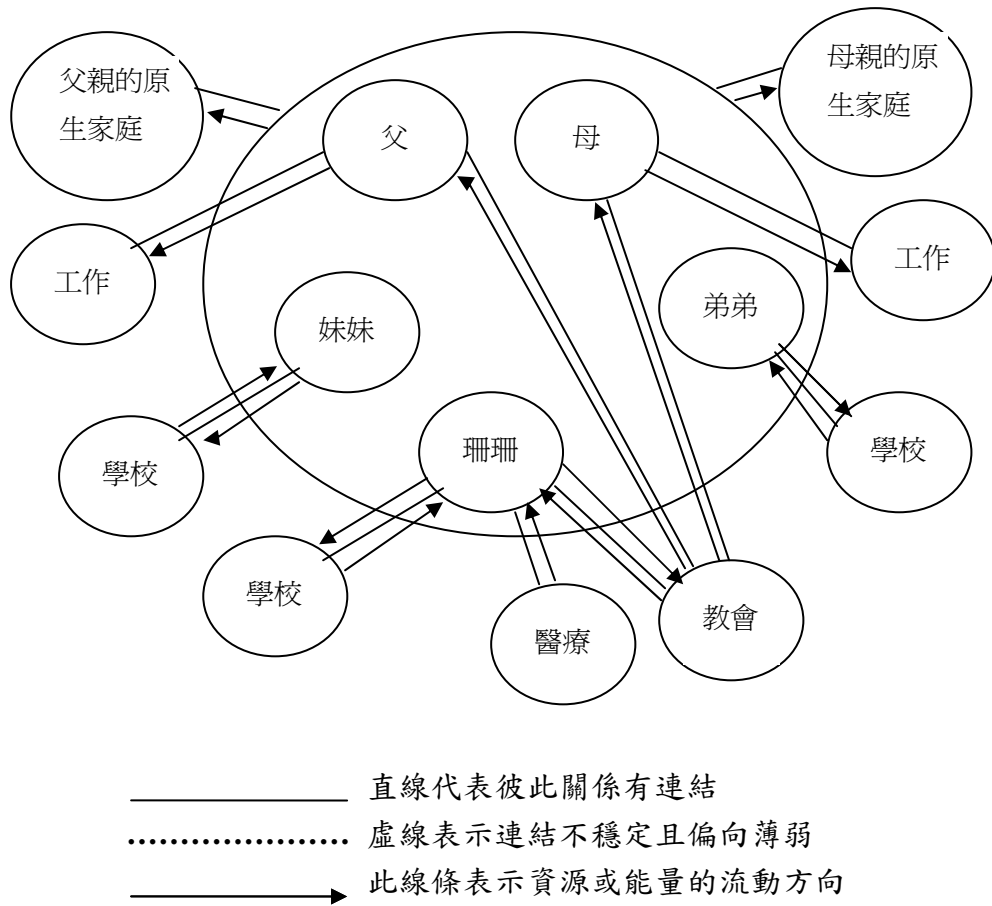


圖 4-19. 珊珊生病後的家庭生態圖

小結

珊珊從小就感受家中的經濟壓力，凝重的家庭氣氛，因次當她遇到一些重要的事情時，先自己想辦法解決，不想讓家人擔心，也比較不會講心裡的事情。而珊珊又是家裡的老大，扮演著要符合父母期望，及照顧弟弟、妹妹的角色，因此在自己的一些事情上，如：轉系的考量、大三時氣喘突然的發作、憂鬱症，都先自己處理好，才讓家人知道。

可以看到，珊珊從小到大，其角色壓力負擔過重（這個壓力有部分是她對自己的期許，而非真正從父母而來），如她自己所述，在大學時期，

有段時期常失眠，而這樣的情緒累積，直到碩三壓力減輕，不再一直面對外在事物時，全部宣洩而出。

而珊珊在快要停藥時，才告訴家人她生病這件事，從生病到復原的過程中，珊珊仍持續地協助分擔家中壓力，珊珊本身於外界系統（醫療、教會）中尋得改變，改變其認知與價值體系，並增強了鉅視系統中教會與父母的連結，分擔了珊珊所承擔的壓力，連帶地也帶來家庭系統的改變。

表 4-3. 珊珊生病前與復原後家庭系統之比較

	生病前	復原後
夫妻次系統	潛藏的衝突 父親權力較大，母親忍讓	教會協助減緩夫妻面對的壓力
父女次系統	衝突、關係疏離	沒有改變
母女次系統	心理層面不被支持	沒有改變
手足次系統	疏離、親職化兒童（覺得跟其他手足不同）	沒有改變
家庭失功能的情形	僵化三人組：跨代聯盟	跨代聯盟消失
界限	僵化	較清晰