

我想與你更靠近--「家族藝術治療」課程有感

一、 家族治療的相關理論

Bowen (1995) 在他自己的觀察中發現，越能夠「回家」去面對自己家庭議題的諮商師，越能夠客觀地理解個案家庭的情緒流動，進而造就個案家庭本質性的改變。在他建構的家庭系統理論含括八大概念：核心家庭情緒系統、自我分化量尺、三角關係、情緒切割、家庭投射歷程、多世代傳遞歷程、手足位置、社會情緒歷程。(江文賢等人譯，2012)

在 Bowen 家庭系統理論中，核心家庭是一個情緒單位，而非個人是一個情緒單位。這概念帶來很重要的思維—系統思考，且凸顯了他人的重要。換句話說，「任何影響個人的事，也影響系統中的其他人。」比方說在夫妻各自在乎的議題上，不給予對方直接回應，往往導致雙方不斷地將情緒能量灌注在對方身上，因而導致婚姻生活容易變得緊繃，結果就是衝突。厭倦了衝突之後，人們通常自動地轉向另一種模式：保持距離。然而這並沒有解決問題，只是換了一個方式而已。

當人無法開放地表真實的自己時，各種感受比如憤怒或恐懼，並不會因為受到壓抑就消失不見，這種壓抑會阻礙能量，使各種感受在日後以身體和心理的症狀表現出來，在心理上可能產生憂鬱、焦慮、退縮、冷漠、暴怒、上癮或情感疏離等問題。真正的自我被壓抑時，也常在身體出現頭痛、胃痛、疲倦等症狀。

薩提爾從她的工作注意到，如果溝通發生在正向、尊重的情境，可以使人連結，產生更親近的了解。她把溝通視為不可或缺的橋樑，可以使人結合或分隔。溝通可以創造親密感，鼓勵愛與分享；也可以用來防衛，保護自我，與他人疏遠，刻意壓抑感受，使信任和分享變得困難和危險，甚至出現如上所述的身心症狀。

當我們保護自己時，就在自己與別人之間建立一道牆，因為對方不知道我們真正的感受，只會看見我們對他表現出指責、討好、超理智或打岔的姿態，這是薩提爾辨識出人會用來保護自己的四種方式。(易之新譯，2009)

但薩提爾相信上述四種溝通方式並不是僅有的選項，我們也能成為一致的人，自我內在的一致是可能的，如果想與別人建立親密或開放的關係，一致性是必要的基礎。在一致的關係中，可以分享自己所有的感受，雙方不需要意見一致，但可以知道彼此的想法與感受，知道即使意見不同仍願意了解彼此。而這必須與自己連結，覺察自己真正的感受，發展自我的界定，而不是依賴別人對我們的感

覺。在健康的家庭中溝通是具有一致性的，也就是家庭成員能全然表達自己的各種感受，分享脆弱之處，彼此連結，同時擁有界限和相互的健康依賴。每位家人都是被尊重的個體，同時也是屬於整體且不可缺少的一部分。即使發生衝突或遇到困難，仍會努力接納彼此、保持連結。

二、 家庭圖

原生家庭是我們最早的學習地方，在家庭中，我們在自己和別人身上學到價值觀、歸屬感、教條、角色和溝通模式。

薩提爾提供了家庭圖的概念，並認為繪製家庭圖至少有兩個重要目標(易之新譯，2009)。家庭圖是以圖形顯示現在的家庭和包括三代的原生家庭，圖上會寫出包括在世和過世的各個家人的姓名和年齡，每個人和其他家人間的關係也會用不同的線條表示：一條或多條直線代表情感連結的強度和類型，鋸齒線代表衝突，虛線表示疏遠。其目標如下：首先主角會發現家庭和自己有某些連他都不知道或不自覺的面向。家庭圖是一個起點，從已知的觀點走向未知，為當事人提供機會，產生新的連結，造成改變；其次，家庭圖可以協助引導從三代家庭來看主角的人生，找出可能與主角現在想有所改變的願望的相關面向。

在繪製出自己的家庭圖時，我特別注意到原生家庭中的次系統：**手足**，原來家庭中的位置強烈影響小孩與父母和兄弟姊妹關係的經驗。我在結婚後的小家庭中逐漸意識到「溝通」這個議題，修讀吳明富老師開設的「家族藝術治療」課程時，尤其是「家族動物園」的藝術治療活動，不同家人間的關係線代表彼此的連結、衝突或疏遠，有意思的是以動物為比喻，當角色轉換時，溝通的姿態與品質也隨之調整。這個部分將在下一節詳述之。

先想說明的是在 **Bowen** 對手足位置的研究中，他指出「當我們開始思考家庭系統中有關於手足位置和關係，到底甚麼是我們要學習的？特別強調的是，關係模式受家庭星座的性別和出生序所影響。.....那些經常與家庭一起工作的人發現，兩個位居老大位置的配偶，會有較多的衝突」(江文賢等人譯，2012)。因為有弟弟的長兄「容易承擔責任和權力」，有妹妹的長姊「照顧者，發號施令者，喜歡主導；責任和權力比財富重要；對男性具有威脅」，而我恰好是家中的老大，而先生恰巧也是家中的老大。不過 **Bowen** 認為「當手足位置在受困關係具有一定影響力時，了解關係組合中手足位置如何彼此相互影響，是協助跳脫這個受困關係的好方法。」(江文賢等人譯，2012)。

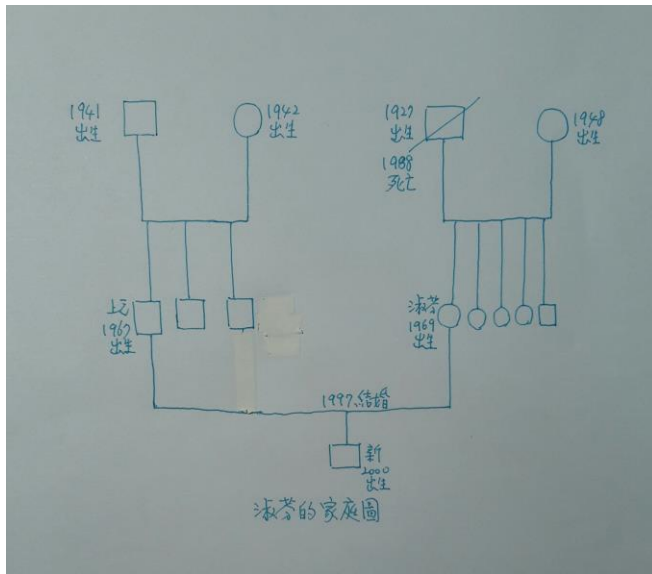


圖 1 淑芬的家庭圖

三、 藝術治療活動—家族動物園

(一)目標—在家庭脈絡下對自己的覺察

透過動物的屬性，看到自己及家人的狀態；透過口語的引導思索自己像甚麼動物、心理距離較遠或較近者又是像甚麼動物，以及已經離開卻仍然影響家庭動力者。透過意圖的注入，可以做自己，也可以在面對不同的家人時，適時「變身」。在家庭的脈絡下，對自我的覺察，並願意為改變付諸行動。

(二)活動步驟--

1. 為自己和家人各塑出一種代表動物(原始)
 2. 為自己和家人相遇後各塑出一種變身動物(互動模式、家庭動力結構)
 3. 為自己和家人各塑出一種在理想狀態下的動物(理想、期待、希望)
 4. 塑出會影響家庭動力的隱形家人動物(牽制)
 5. 將動物園區隔出 3—5 個區域(猛獸、家畜、水生、飛鳥等等)(生理距離或心理距離的強度)
 6. 將所有動物模型放置於不同類型的區域中(生理距離或心理距離的強度)
 7. 依「原始」、「變身」、「理想」三層次畫出動物間的關係路徑(思索—自己看到甚麼?)
 8. 隱形家人與「原始」自己的關係路徑
 9. 用水彩畫出動物園(畫完後，界線模糊，找到和睦相處的遊戲規則)
 10. 有無調整或增添削減？為什麼？為什麼不？
- (為何在畫面上增添或調整家人的位置，協助當事人覺察，這當中的期待、渴望、

理想，並思索「被移動的」，也許是家庭中的核心議題。如果調整，在現實生活中，自己可以做些甚麼呢？即使是小小的一步也好。)

我家是座動物園，真是奇妙的比喻！也在直覺聯想的練習中，更進一步看到自己和家人的特質。我像甚麼？他像甚麼？除了動物的比喻之外，也可以是大自然中的花草樹木、石頭或幾何圖形。然而動物具生命力，其屬性較易與人連結。

(三)活動心得:

- 1.當我聚焦在「親子關係」時(如同蔓金，〈遠眺聖特洛佩〉畫面的主題)，那沒有被關注的，比方說夫妻關係，會不會才是家庭中的問題核心呢？也許在空巢期的我真的該多花點心思經營跟另一半的親密關係。
- 2.如果可以「變身」，面對先生，我會變成哪種動物？
原先，在認知層面上，我想的是「老鷹」！冷靜、有智慧、快狠準！但進行毛根塑型和捏黏土時，我卻做了一隻貓咪，跟黑豹一樣是貓科動物，但貓咪個性雖然獨立卻也可以撒嬌黏人！忽然想起母親對我的叮嚀，家是談感情的地方，家人是一輩子的關係，不是一家人不進一家門呀！在外面戴的面具，回到家是要拿下的。
- 3.面對孩子，我變成了一隻優游在水中的魚。記得曾看過一個電影畫面一樹懶趴在水邊的樹上曬太陽，如果我的孩子回到家是樹懶，那麼喜歡水的我也可以變成一隻在水裡的魚，我覺得舒服自在，但也可以看顧著他。
- 4.其實我內在的期待是：我希望自己是海洋裡的鯨魚，大而穩當，孩子是海豚，可愛精靈；而先生是水蛇，可以更靈活且有智慧。一家三口都是水系動物，生活在同一國度裡，相親相愛。
- 5.以動物的形象，在原始的狀態下看到自己和先生、孩子的關係不是衝突就是疏離，真是令人緊張，而且距離好遙遠。變形後稍微好一點。而理想狀態的我們都是水系動物，關係比較親密，生理及心理的距離也比較平均。
- 6.彩繪時，我讓樹木長大了，也增添了大地和海水。畫面上我雖然處在邊緣的位置，彷彿遠遠地看著我的家人，但我也發現自己和父親的原型都是「猛獸」，我們都擔負起守護家人的責任。(圖 2)。
- 7.完成彩繪後的移動調整是原始動物造型的先生和孩子，還有變身後的我們三人，也許在某些對應的關係中，我們各自帶著不同的動物面具，但還是可以找到彼此覺得比較舒服的狀態。(圖 3)。

如果想與別人建立親密或開放的關係，一致性是必要的基礎。對事件的反應和回應是不一樣的。反應是防衛的行為，出於自己未覺察的感受，會自動保護自己，避免感知到傷害。不一致的溝通來自對壓力的反應，而不是回應。遇到威脅時，我們試圖保護自己所做的第一件事就是反應。想到過去和先生及孩子在溝通上產生的衝突甚而冷戰，是反應而不是回應呀！而回應不是防衛，而是發自內

心，我們可以進入內在，從內心分享，而不是對別人的言行做反應。如果我害怕或生氣，可以對你說出來，確定說出來的話符合自己的感受和內在經驗，基於在此時此刻的特定關係和情境中，有意識的**覺察**內在和外在發生甚麼情況。透過冒險的誠實，一起建立溝通橋梁。即使意見不合，仍願意瞭解彼此。

所謂自我覺察，意指「自己『知道、了解、反省、思考』自己在『情緒、行為、想法、人我關係及個人特質』等方面的『狀況、變化、影響及發生原因』」。所覺察的是個人內在經驗，其內在經驗包含成長過程中所記憶、學習、累積下來的世界觀、思考、反應模式等。也就是個體將從對外對象的注意力撤回到自己身上，以使個人能更認同和接納自己。然而對一個人的成長過程而言，影響最鉅的莫過於家庭(蘇燕玲，2014)。

家庭是一個人出生後第一個接觸到的小型社會，也是一個人人格養成的重要長所。趙文滔在研究華人家庭關係時，曾引述哈佛大學醫學院教授羅伯·威丁格(Robert Waldinger)所做的一個歷經七十幾年的研究發現：良好的關係真的能讓我們維持快樂與健康，孤單則會損害壽命與健康。重要的是關係的品質，而不是朋友數量的多寡。最能預測一個人未來健康狀況的，不是生理指標，而是他對目前關係的滿意度。如果身處爭執不斷、缺乏情感的婚姻中，對一個人的健康可能比離婚還糟。當人們進入五十歲時，能預測他們日後健康狀況的不是膽固醇高低，而是他們對目前關係的滿意度。結論很清楚：良好的關係讓我們維持快樂與健康。(趙文滔等人。2016)



圖 2 淑芬的家族動物園(以線條標示彼此的關係親密、普通、或疏離)



圖 3 彩繪後的家族動物園

四、結語

薩提爾認為「人對事件的應對方式，是決定該事件有何結果的主要因素。」應對方式是人在最脆弱時期(出生到五歲)學會的方法，人在這個階段最缺乏資訊，很難判斷自己所學方法的效力和益處。由於這是最初的學習，而且是在非常脆弱的時期，所以幾乎都會銘記在心。然而他也樂觀的相信「人本來就有能力活出豐富、喜悅的生活。人所面臨的挑戰是如何實現這種能力」；「不管在任何年齡，大部分人都能學習新的思考方法和行為方式。我們會在生活中展現出自己的學習。」(易之新譯，2009)

薩提爾發展出一種非常視覺化的隱喻，有助於呈現人的內在歷程，也就是冰山模式，包括許多層面。只有水面上的冰山頂層是看得見的，大部分都在水面下，無法看見。容易看見的是行為，較深的層面往往不被覺察。而各種經驗、行動、感受、思想和信念，都是內在歷程的一部分。冰山由上而下：

行為

應對

關於感受的感受

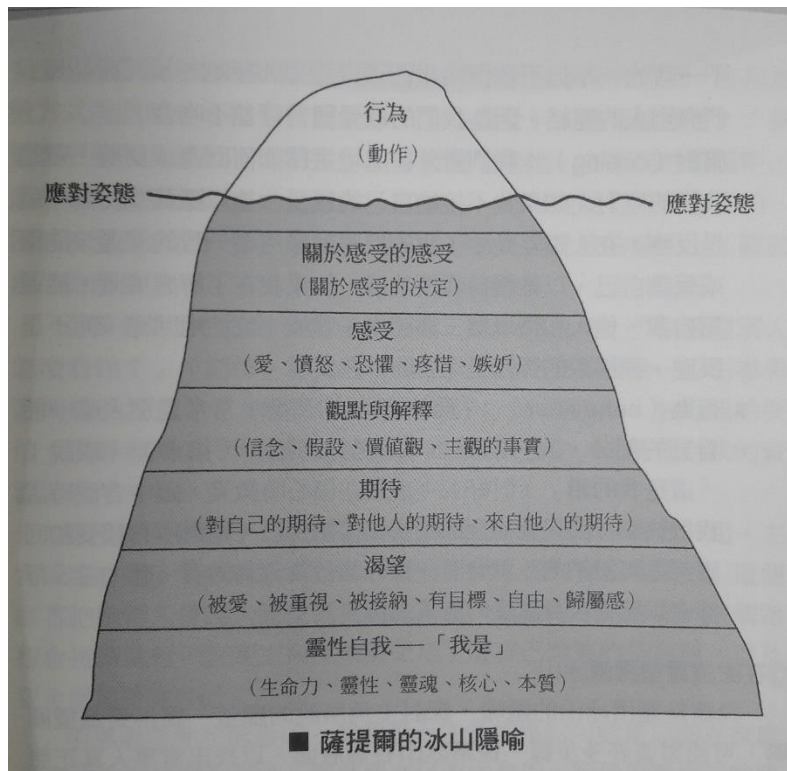
感受

觀點與解釋

期待

渴望

靈性自我，或稱為生命力、靈魂、靈性，和宇宙的能量相連結



出處:易之新譯(2009)。《心靈的淬鍊—薩提爾家庭重塑的藝術》。台北市：張老師文化。

其實這些層面是互相作用，不斷流動、無法分隔的，冰山任何層面的改變都會影響其他層面，真正的轉化是發在所有層面的變化。冰山的核心是靈性自我，這是人的「我是」，決定了我們與自己和世界的關係，當然包括家庭。發現我們的本然面貌，以及我們最深切想要的是甚麼。學習去認識和重視自己，才能重視別人。自我覺察不但是內在和諧的基礎，也能創造與他人親近的機會。

透過探索，我看到自己與家人遙遠的「距離」，因為我害怕曾有的受傷再度重演，然而那內心深處的渴望卻是被接納、被認同、愛與尊重，「我想與你更靠近」，這是心理的呼求，在每一次可以相處的時光中，在你的眼神中，我希望也看到自己珍視自己的模樣。我相信自己是可以改變的，而未來也不斷持續著。誠如美國著名詩人馬克·吐溫(Mark Twain)所言：「生命太短，不該被吵架、道歉、傷心、罵人占滿。人生稍縱即逝，應該全力去愛。」

參考文獻

1. 劉瓊瑛、黃漢耀譯(2003)。《學習家族治療》。台北市：心靈工坊。Salvador Minuchin、Wai-Yung Lee、George M.Simon(1996)，Mastering Family Therapy：Journeys of growth and transformation，John Wiley&Sons,Inc.

2. 易之新譯(2009)。《心靈的淬鍊—薩提爾家庭重塑的藝術》。台北市：張老師文化。Maria Gomori、Eleanor Adaskin (2008)，*Personal Alchemy：The Art of Satir Family Reconstruction*，The Hong Kong Satir Center for Human Development.
3. 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：張老師文化。
4. 劉瓊瑛譯(2011)。《家族治療》。台北市：洪葉出版社。Michael P. Nichols(2010)，*Family Therapy：Concepts and Methods,9th Edition*，Pearson Education
5. 范睿榛 (2012，三版)。《藝術治療：家庭動力繪畫概論》。台北市：五南出版社。
6. 江文賢等人譯(2012)。《Bowen 家庭系統理論之八大概念—一種思考個人與團體的新方式》。台北市：秀威資訊。
7. 蘇燕玲(2014)。《曼陀羅繪畫在薩提爾家族治療中之運用—以國小認輔志工為例》。淡江大學教育心理與諮商研究所碩士論文。
8. 吳明富、徐玟玲(2016)。《藝術治療工作坊—媒材應用與創作指引》。台北市：洪葉文化事業有限公司。