

Column



深。情 面膜：多名臨床心理學家

2018

家庭是社會的縮影

家庭是社會的縮影

2018-10-24

#Hashtags

深情面膜

臨床心理學家



相片由作者提供

作者：Dr. Bernadette Wong

二人的結合，組成了家庭。家庭就是這樣簡單嗎？近日新聞及工作上接觸到不少因家庭關係而發生的問題，情況並不簡單，不覺起了聯想。「家庭」一詞是指生命緊扣、相互影響、錯綜複雜。家庭成員往往都低估了自己在家庭擔任的角色，尤其是父母。我個案接觸愈多，愈發現個人成長出了問題，大部分是因為家庭的失衡而造成，家庭的問題往往是上一代問題衍生引致的，代代相傳。其複雜的程度，可想而知。美國家庭及婚姻輔導大師維琴尼亞·薩提爾(Virginia Satir)，提到家庭的社會的縮影，要瞭解社會，便要理解家庭：權力、親密關係、自主、信任、溝通模式等問題，都是決定我們怎樣生活於這世界的重要因素，要改變世界先要改變家庭。家庭的觀念、家規、家人和父母應對的模式，塑造了今天的我們，直到有一天失衡才會尋求改變。任何一個成員的改變亦會帶動整個家庭的改變。這就是家庭治療的理念(family therapy)。

升中二的小明，自小勤奮、名列前茅、樂於助人，是孩子的典範。媽媽是全職家庭主婦、事事照顧周到、呵護備至、因照顧家庭，甚少社交生活。爸爸是一個完美主義者、有紀律、嚴謹、對兒子要求高，希望兒子成為一個負責任的人。

爸爸看見自己的兒子日漸憔悴，思想變得負面、失去活力，學校成績一落千丈，十分擔心。小明身為獨子，父母的期望都放到自己身上。父母的無形壓力成為了小明焦慮的主要原因。經過家庭治療之後，爸爸知道原來兒子是多麼重視自己的說話時，他開始放輕自己對兒子的期望，嘗試令兒子輕鬆點。他也嘗試代入兒子的感受，體諒和了解小明的感覺，是那麼無助、焦慮及不安。

經過正視兒子和自己的需要、觀念的改變，平衡自己和他人的需要及感受後，家庭的改變更加明顯。當小明感覺到爸爸有改變時，他也變得輕鬆。媽媽感覺到他們的改變，她變得放心，將照顧家庭的時間，漸漸放回自己身上，嘗試找自己的興趣、積極擴闊社交圈子。經過個多月的家庭治療，這個家庭步入正軌。一個家庭成員的改變，可以帶動整個家庭的改變，這就Virginia Satir所指的家庭治療的威力。

孩子的問題往往都是因為夫妻的相處出現問題而產生，所以要解決孩子的問題，夫妻及家庭關係的處理是不可缺少的。就連教宗方濟各八月到愛爾蘭外訪時也強調家庭乃希望之源。希望每個家庭的家人關係都能健康發展，人人平安快樂。作為一位臨床心理學家，能夠幫助到一個家庭，帶給我的非筆墨所能形容的感動。

#Hashtags

深情面膜

臨床心理學家

[← 家庭的悲劇](#)
[讓自己感覺美麗 >](#)

Related Articles



深。情 面膜：多名臨...
快樂(一)

21 分前



深。情 面膜：多名臨...
平安夜

2020-12-23



深。情 面膜：多名臨...
自動導航 vs 覺知

2020-12-09



Ranking

Hot News

Columns



永別一代奸妃 李香琴病逝享年88歲



保錫偷搭沙律 正印Carrie「被分手」：IG看到...



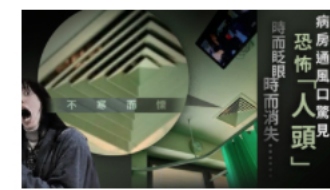
【李香琴病逝】今早吞嚥困難送院 蕭紫筠形容...



【李香琴病逝】一生只有一段婚姻 與譚炳文緋...



【新冠肺炎】專家警告：降低免疫反應 接種疫...



【網上熱話】病房通風口驚見恐怖「人頭」時...



【新冠肺炎】電子手環漂到七星潭 台專頁要...



【網上熱話】紅的東涌等極冇客出市區 趕區...



【新冠肺炎】陳肇始籲勿跨家庭聚會 有需要將...



【美國大選】籲派軍隊戒嚴阻拜登就職 10位前...