



明愛樂協會

Caritas Lok Heep Club

戒毒輔導中心



2021年季刊(二)

主題：恰如其分的愛



序言

常聽說，愛是無條件的付出。但對於協助吸毒者處理有關問題上，家人的這份愛很多時沒法得到回應，更會與吸毒者進入互累的情況。而明愛樂協會多年來協助吸毒者家人，當中感受到如家人能將愛作轉化，以恰當的方法表達出來...

【理解互累——轉化愛的表達】

嘉賓:陳蘇陳英女士

文 :社工鄒綺荃



陳蘇陳英女士是資深家庭治療師，受訓於社會工作(香港大學社會科學學士)及輔導 (多倫多大學教育碩士)，從事個人與家庭輔導及專業培訓超過二十年。陳女士為香港大學榮譽助理教授、香港專業輔導人員協會之認可督導和院士，亦是香港婚姻及家庭治療協會認可督導。陳女士曾為樂協會的「探討互累症吸毒者家人的服務需要及處理手法工作坊」擔任嘉賓講者。

社(社工鄒綺荃):從博域家庭系統理論(Bowen Family Systems Theory)如何理解有互累傾向的家人不停去幫助吸毒者的行為?

陳(陳蘇陳英女士):通常我們看互累傾向是以此為個人的問題去理解，是有關一個人過份聚焦於另外一位有問題的家人 (如吸毒者) 之需要和問題，歇盡自己的精力和時間去照顧對方，但卻忽視自己的需要和狀態，形成互累的局面。博域家庭系統理論視此為一互動及家庭的狀態，不是一個人的問題。此等家庭通常長期遭遇著強烈的焦慮 (這些焦慮往往是一代傳一代，長年累月積累下來。) 若家庭在過往經歷過失喪、不自然死亡、災難，而未能妥善處理，焦慮會加劇。加上若家庭及家庭成員的「自我區分」程度(情緒成熟程度)不高，當中一位成員會吸納家庭最多焦慮，成為家中呈現症狀的問題人物 (如吸毒者) 或一位「過度低功能者」(underfunctioner)。

同時家中會有另一成員加強對「過度低功能者」的照顧，成為一位「過度高功能者」(overfunctioner)，歇力照顧呈現症狀的家人來舒緩焦慮與壓力。這些「過度高功能者」的照顧往往是用來舒緩本身和家庭焦慮的自動化和不由自主之行動。這位「過度高功能者」的焦點常放在問題家人(如吸毒者)的身上。他/她的狀態與問題家人(如吸毒者)的狀態互相緊扣和互相牽動拉扯著，不能自主。如吸毒者愈發退步，他/她會愈發起勁為吸毒者張羅解決問題，吸毒者亦因他/她的過度幫助，陷於更退步的狀態，雙方常在這互動中糾纏著，不自覺地被對方操控著，感到很無奈和困擾。

社:一個人「自我區分」程度低的人如何影響他們的親密關係？

陳:自我區分低的人與他人之情緒融合(Fusion)程度會較高，反映這個人的情緒與他人(尤其是於親密關係中的親人)很緊扣，容易受外界影響，往往習慣被關係(如能否取悅對方)來影響或主宰其決定，而未能按照事情的本質或理據作出理智的判斷。在生活上，其與他人的界線模糊，常分不開問題屬誰，如不自覺地承擔了別人的困難、為他人著緊，為他人解決問題;亦可以是相反方向，不承擔或逃避自己的責任。他們會熱切追求別人的肯定、認同、讚許。對他人的讚許和認同之渴求驅使他們很敏感別人的反應，很介懷他人對其觀感和態度，引致與他們相處的人(尤其是親密關係)很大壓力和緊張;故此，「自我區分」程度低的人的親密關係往往是不穩定和有著激烈的情緒狀態。

博域(Murray Bowen)提出個人和家庭存在兩種行為處事的驅力 - 「連結驅力」(Force towards togetherness)及「個別驅力」(Force towards individuality)。自我區分低的人和家庭受著強烈的「連結驅力」影響，追求彼此的思想、行為和感受一致，對彼此有著強烈的情緒倚賴，對不同的意見和處事方式排斥和有強烈的情緒反應。如果一個家庭的焦慮程度高，家庭運作亦會被強勁的連結驅動力影響，務求各人同聲同氣、一致，到頭來造就了「一言堂」、一些成員專橫、其

他成員陽奉陰違或抗衡的局面。有吸毒者和過度高功能者 (或有互累傾向者) 的家庭通常是有著強烈的焦慮和「連結驅力」。

社:在你的前線工作當中，有甚麼方法協助有互累傾向的家人強化他們的「自我區分」能力？

陳:我會先處理有互累傾向的家人排山倒海的情緒，協助他們客觀地檢視其處境，減少被主觀的情緒操控。再把焦點放回他們自己身上，亦即協助他們檢視自己是如何參與在幫助別人的事務上，而不是繼續將焦點放在問題家人身上。我會與他們研究自己的原生家庭、了解家庭的情緒動態和運作與自己行為模式的關連性。例如在一個家庭中，作為大家姐很容易當上拯救者的角色，經常協助弟弟，讓弟弟變得依賴別人及需要被照顧的對象。在探索自己家庭的過程中，家人需要留意多一點自己的風格和與其他成員的互動，了解這些風格和互動形態是如何在漫長的歲月裡建立起來。當個人能更多觀察到自己的情況，便能有清楚的方向如何去改變。透過改變自己，就可以在家庭系統裡面帶來一連串的互動改變。

社:在增強「自我區分」的過程中，有互累傾向的家人可能仍然會感到內疚而繼續提供幫助。他們可以如何應對？

陳:博域有一個理念，就是希望每個人能夠建立自我負責的信念，即各人只為自己負責，不為他人負責，因後者會加強他人的倚賴和不負責任。為達到此狀態，個人需要鍛煉觀察自己的能力、覺察自動化的思想 (如:「若我不插手，他一定會失敗的。」)、了解家庭中的互動模式以及自己在互動中擔任甚麼角色。在互累傾向的家庭裡，我們需要知道所有家庭成員也有份參與這種互累狀況，而吸毒者也要負起責任去處理自己的部份。家人透過理性思考，細心觀察，客觀處事，最終可以讓自己不用停留在「不停幫」的狀態裡，且持續地在生活裡操練

「自我區分」（理智行事、情理兼備，於人際關係中適當表達自己的立場和意願。） ，他們定能建立堅固和成熟的自我。

社工訪談後有感

我們提及有互累傾向的家人很容易會聯想到他們的不足、他們的不理性思考、他們應該學習放手..... 然而，當我們仔細的理解一個人是如何從原生家庭裡逐步走到今天，我們就會明白到「互累」也許是家人無可奈何的選擇。他們同樣害怕失去自己，他們從小都不知怎樣去了解自己，而只能將自己的需要投放在別人身上。作為社會工作者，如果我們可以認真地聆聽家人獨一無二的故事，讓家人感受到被珍愛的感覺，從而有力量地去說出——「我也是重要的」。博域的家庭系統理論，正好為我們提供了一個這樣不批判的聆聽空間。

【自我區分走出互累漩渦】

文：社工黎少媚



互累漩渦

多年來在協助吸毒者家人的工作中，常目睹吸毒者家人將所有心思意念放在如何改變對方吸毒問題上，企圖用盡一切方法去拯救吸毒者，往往忽略自己的健康及需要。家人的情緒被吸毒者行為牽動，常與吸毒者產生衝突，但卻不會拒絕吸毒者的要求。『我唔俾錢佢，我怕佢去偷去搶，要去坐監呀』、『我唔幫佢，邊個可以幫佢?』這些有著『超人』功能的家人不單失去自我、失去情緒自控的能力，亦失去了保護自己的界線。由於家人沒有底線，對吸毒者不斷的需索難以拒絕，亦助長吸毒者對家人的長期依賴，加上不斷發生衝突，家庭充斥着壓力及緊張情緒，家人與吸毒者更陷於身心俱疲的互累狀態之中，但吸毒問題仍然持續。

從漩渦中走出來

當家人對互累影響有所醒覺,在感受到安全及被盛載下去覺察共生關係背後的心理因素及衝突，並從新將焦點放回自己身上，家人的情緒控制會有所改善，不單重新接納自己並以更健康方法去回應吸毒者的需要，改變以往向『情緒融合』一面倒傾斜的情況，從而達至理想而平衡的自我區分狀態。

從互累漩渦中走出來的家人，他們學習到如何建立自己的『健康界線』，懂得有底線，不再盲目去承擔吸毒者的責任，懂得控制自己情緒並作理智的選擇。與此同時可與吸毒者保持情感交流,表達關心及鼓勵，讓吸毒者感受到愛並願意作出改變。

【原來沒有那麼親密】

文：社工鄒綺荃



與哥哥的共生關係

「我唔幫佢，仲有邊個幫佢，我真係做唔到咁絕情。」這句說話形同一個重擔，緊緊地壓在阿詩的肩膀上。記得第一次見阿詩，她苦惱地告訴我關於哥哥的事情：他是監獄的熟客，多年來反覆進出荔枝角收押所及監獄。阿詩定期探望哥哥，但哥哥的妻兒及父母卻早已放棄他。儘管如此，這位妹妹也沒有放棄，依然為哥哥入煙、入零食、訂私家飯，只盼望哥哥會有一絲改變。

從小阿詩與哥哥跟隨母親，父親則早已失去聯絡。到後來，母親建立新的家庭，將他們交由姨姨照顧，並將注意力都放在新的孩子身上。他們兩人如同被拋棄，認定彼此就是唯一的親人，同坐在一個飄搖的救生艇上。然而，他們看似是互相依靠，但更多其實是阿詩不斷的付出，哥哥不斷的索取——一直以來，只有阿詩一個人在駕駛這個救生艇。面對著這一切，阿詩沒有感受到當中的意義，因為哥哥從不會欣賞她，而只會要求更多。對阿詩來說，不論是幫助哥

哥，還是不理會哥哥，都讓她感到難受、內心自責，完全是進退兩難。

從習慣性互動到醒覺

「一世人兩兄妹、互相幫助、只有我和你.....」是哥哥的老生常談，阿詩早已記在心底裏，記憶裡早已刻劃着對哥哥的既定印象。相依為命，惺惺相惜，讓阿詩一直認為與哥哥很親密。然而，在輔導的探索裡發現到，阿詩其實並沒有太多與哥哥的共同回憶。小學的時候，哥哥與阿詩相繼學壞，很早便經常不在家，外出玩樂。記憶中對哥哥的印象也是模糊的。當阿詩意識到這部分時，連繫著兩個人的「無形繩子」，彷彿清脆、神奇的斷開了。阿詩開始動搖自己那不辭勞苦、風雨不改仍然幫助哥哥的信念，並看見到——她和哥哥其實是兩個獨立的人。

阿詩哥哥長期將自我的需要，投放在阿詩的肩膀上，令阿詩一直沒法意識到，原來自己是有理智和選擇的，原來自己已經不再在當年的救生艇上。透過與阿詩一起思考每一個決定的過程，阿詩開始覺察到自己的想法及信念，學習區分自我與他人的分別，慢慢地將焦點放回自己身上，並作出有意識的選擇。一天，阿詩終於告訴我，這次她向哥哥說了一聲「不!我.....」。

共生關係讓我們的界線變得模糊，使我們陷入習慣性的情感依附，卻令自己非常痛苦；提昇自我區分能力，可讓我們享受親密關係的同時，而不再失去自我。