

從家族治療的觀點 看女性憂鬱症的成因與治療

家族治療的系統取向認為女性憂鬱症患者要能真正痊癒

必須還是從家庭中打造治癒的力量：

從當初培養沮喪憂鬱來源的原生家庭出發，到檢視現在生活的人際關係、婚姻關係、親子關係的互動歷程，重新建立抗憂鬱的家庭關係和改善人際溝通技巧，增進自己和伴侶、家人關係的正向滿意程度，創造出家人的凝聚支持力，這些都會成為源源不斷鼓舞振奮女性憂鬱症患者走向自我痊癒之路的最大力量！

文／趙慈慧

陳國華身心診所 婚姻家庭治療師

來自聯合國衛生組織 WHO 的最新調查表明，全球目前有2億 4億人口正為憂鬱症而苦，估計在亞洲至少有5000萬的憂鬱症患者。而且，女性終生憂鬱症患病率高達萬分之20~26，幾乎是男性萬分之8~12的2倍之多。女性多數期望完美，面臨壓力容易比男性沮喪，也容易陷入無法達到預期完美的焦慮中。

女性憂鬱症之成因

女孩子從小被教養方式就與男孩子不同，她們被要求要比較順從、比較被動、比較不能夠表達自己的感受。這樣的教養方式容易造成女性比較沒有自信，容易附和別人的想法，這可能是造成女性罹患憂鬱症的原因之一。

也有學者提到，成年後的女性由於要同時擔任比較被動、內向的角色如媳婦、太太，及需要強勢及主導地位的母親、職業婦女的角色；如此一個多變且衝突性的角色需求，導致女性比較容易有憂鬱的現象。

另外有學者指出，女性天生的內在覺察



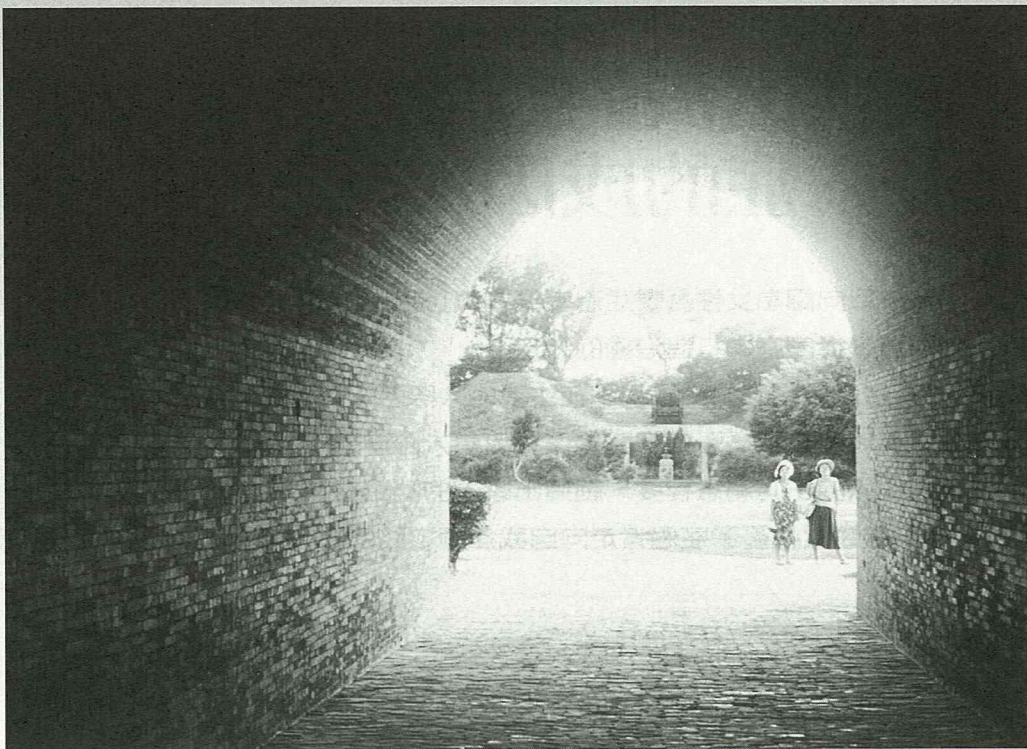
感受能力以及求助的行為比男性高，因此形成了女性憂鬱症患者求診率高，被診斷為憂鬱症的人數也多，女性憂鬱症患者求助比率高於男性。

女性在過去成長生命歷程中的重要家庭經驗會受到女性性別特質、社會文化因素影響有較高的比率是負向經驗，早年家庭經驗會影響個體某些自我特質之展現，形成後來成人憂鬱症。因此女性憂鬱症患者會是男性憂鬱症患者2倍之多。

早年家庭經驗

有研究發現早年家庭經驗影響個體某些

親子關係良好，子女凡事持正面看法，易克服生活壓力。
(蔡昌里攝)



(三) 自我特質對形成憂鬱症的影響

自早年家庭經驗所形成之自我特質與外在生活壓力產生了交互作用，而且每人有不同之互動過程，而引發了憂鬱症之產生，例如自我特質較完美主義，自卑、沒自信的患者會呈現對自己的不滿意，容易

自我特質之展現，而這些自我特質與外在生活壓力事件產生交互作用後可能促使憂鬱症產生，早年家庭經驗對憂鬱症患者自我特質之影響以及自我特質對形成憂鬱症的影響三個部分整理研究發現如下：

(一) 憂鬱症患者的早年重要家庭經驗：主要有

1. 被重要他人負向對待的經驗(包括不受期待與重視、缺乏被讚美肯定與關愛、被打罵之經驗等)
2. 家庭成員間關係不和諧的經驗
3. 對家中重要人物之認同
4. 家庭中的角色混淆的經驗
5. 早年受到性傷害的經驗

(二) 早年家庭經驗對憂鬱症患者自我特質之影響：主要有

1. 壓抑憤怒情緒
2. 討好以獲得關愛、歸屬與肯定
3. 完美主義(包括好強、求完美、不求助等)
4. 自卑、沒自信
5. 悲觀、負向思考
6. 害怕失去控制與不安全感
7. 你好我不好的心理地位

在「成就需求取向」之外在事件有所反應，再加上悲觀、負向思考，可能使得這些外在事件成為很大的壓力源，而引發憂鬱。

自我特質較壓抑、討好、渴望關愛與不安全感的患者，則對於別人之反應敏感，擔心不被喜歡與肯定，容易挫折。在「人際關係取向」之外在事件有所反應，當失去控制或覺得別人反應不如自己期待時就可能覺得無法處理壓力而引發憂鬱。

探討內心世界

另外也有針對憂鬱症母親的內心世界作探討的研究。經由資料分析後，呈現的研究結果如下：

(一) 兒時的負面經驗形成憂鬱症母親不安全的依附型態，而不安全的依附型態又是影響目前重要親密關係的內在因素。憂鬱症母親的內在運作模式分析，與憂鬱症有關的是：

- 1、失落的經驗，例如女性對父親的死亡的經驗
- 2、遭受父母親的拒絕以及嚴重的身體虐待

3、信念和態度，與認知偏差、負面思考方式有關。

4、經由內在運作模式的代間傳遞，同時傳遞了憂鬱的傾向。

(二) 生活壓力事件是造成憂鬱症的導火線，最主要的壓力來源是來自先生，另一個壓力來源是子女的問題，而子女的問題之所以會成為問題，經常是與夫妻關係不佳有關。

綜合以上的文獻探討得知女性罹患憂鬱症深受家庭經驗和社會文化環境因素所影響。其重要因素如下：

- 1、重男輕女的觀念、對女性的性別刻板化教育與期待、社會變遷下人生願望的失落、重大失落事件。
- 2、不同年齡層的女性，由於其所身處的社會文化背景有所不同，因此與其罹患憂鬱症有關的相關影響因素也有相當大差異。
- 3、影響女性憂鬱症患者復原的因素主要有：自我的正向特質、求生存的力量與決定、將痛苦說出來、接受事實，放棄無法達成的期待、自我的正向改變、以正面的方式看待人生，找到活下去的理由、失落的調適、社會支持的介入、接受醫療的協助。

家族治療之運用

家族治療是一門助人專業領域，與傳統心理治療不同的是認為一個人會產生心理困擾或不適應不完全是源自於個人內在的問題，而可能是這個人所處的關係脈絡 (relationship context) 出了問題。而這關係脈絡通常即為我們的家庭、婚姻或親密關係。

因此家族治療取向不只會探詢個人內在的生理與心理發展，更會去探索當事人的家庭互動關係，也可能會邀請家人參與治療會談。這個觀點是心理治療界的一大突破，也有人稱為是一個典範的移轉。這種強調脈絡的觀點是奠基於「系統理論」，也就是強調

個人是無法脫離於系統之外，而是一定會與系統的其他成員有密切的關連及相互影響。

系統化的觀點對於女性憂鬱症問題強調一種較為多元寬廣的看法，採取一種範圍較廣的介入手法，強調「人與人之間的關係」以及「個人內在」的治療是同時並進的，因此關注婚姻的品質、伴侶間相處的模式、家人互動關係、個人生命早期經驗對目前關係的影響是家族治療基本的思考路徑。

家族治療另外一個關鍵性焦點是注重「親子關係的品質」，從原生家庭的關係動力圖中檢視自己所成長的家庭如何塑造自己的個性特質、認知歸因的型態、與他人互動的模式等，家庭的情緒教導和父母的不斷重複的示範告知當中，我們學習到從自己內在的感受和外顯的行為如何和環境、他人發生關聯，然而通常都是從父母、主要照顧者身上學會選擇性的看到事件的某些特定面向並且做出反應。

女性憂鬱症的核心部分之一就是選擇性過濾掉好的正向部分，而只看到壞的負向部分，而將一個負面事件看的太個人化 (內在歸因)，並且相信它永遠不會改變 (穩定歸因)，認為他會毀掉自己的一生、婚姻、事業 (概括性歸因)，因此這樣受到家庭影響的歸因型態，會很容易讓女性面對壓力事件而陷入沮喪無助的憂鬱險境。

在婚姻生活中女性也容易帶著這樣的歸因型態進入與丈夫的互動過程，當女性與丈夫溝通得不到回應時，她可以解讀丈夫是對「情緒的遲鈍」、「個人生理疲倦以致於沒聽懂」或是「對她個人的拒絕」，女性如果採取是「對她個人的拒絕」的負向歸因，再加上從小從母親身上學習到「別想期待男人的瞭解」、「別想男人會尊重女人」的信念，因此雖然自覺受到傷害卻又不採取行動改善，這也是女性通往憂鬱症的直達車原因，親密關係、家庭婚姻成為女性步上憂鬱症的捷徑。