

作者：李維榕博士

刊登日期：2023年5月13日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

豬隊友變好拍檔

這對夫婦的對話很有趣，女的渴望男的與她一起管教孩子，男的卻認為她的想法不切實際；女的要求要有家庭共聚的時間，男的卻回應你先說服兒子再講。

女：「你可否以身作則，不要在孩子面前說粗口？」

男：「我只是教育他社會的真相。」

女：「你一有空就看電視，一套〈愛·回家〉就看了三遍！」

男：「所以收視率才這麼高！」

女：「喂，我與你說話你可否不要看電話，這是很不尊重別人的！」

男：「我在看時間，難道要盯着看你不成！」

女：「你從來不顧及別人的感受！」

男：「我聽到你的感受，現在輪到我表達我的感受，你聽到嗎？」

你一言我一語，妙語連珠，對答如流，他們的台詞絕對比很多電影劇情都來得生動，因此千萬別一概而論地說他們不善溝通，只是這種溝通很費勁，各自都忙於表達，千言萬語就是無法聽得入耳，卻句句話都擦出怒火，讓雙方都充滿怨恨！

要了解兩個人的關係，最簡單的就是細心觀察他們的互動方式。人與人之間的感受、反應和表達，都是以往經驗積累的結果。我們的大腦像電腦一樣，放入什麼程式，就會根據這個程式而行事，一舉一動都是自動自發，不由你控制。所以現代學者認為人的行動，百分之九十五的時間都是被潛意識所掌控，只有百分之五受意識影響。如果你相信法國哲學家 Descartes 的名句「我思故我在」，我們真正存在的時間並不多，大半時候都是渾渾噩噩，身不由己。

夫妻關係尤其如此，如果早期出現問題沒有好好處理，慢慢就形成一種互動模式，一旦養成習慣，便欲罷不能。婚姻研究專家 John Gottman 往往邀請有問題的夫婦到他的研究營地共度周末，然後用各種儀器紀錄及分析兩人在幾天以來的共處模式。從這些數據結論，就可以預測這段婚姻的成敗率，據報有百分之九十以上的準確性。

其實不用科學分析，也可以從夫妻的互動行為看得出兩人是否身心安泰。我問過一個男人：「長期如此互相怨恨是否會讓人心痛？」他答：「何止心痛，簡直會殺死人！」

既然長期不合拍的夫妻模式具有如此龐大的殺傷力，豬隊友就必須變成好拍檔，家庭才有生機。這是一項十分艱鉅的工程，首先要把固有的程式刪除，騰出空間，換走舊軟件，重新裝入新的程式，否則很難不受過去的習慣所牽扯。

問題是大部分的夫婦都不是為了改善婚姻，而是因為孩子出現問題而來。像上述這對夫婦，他們十三歲的大兒子完全不受管教，行為偏激。尤其父子之間，言語及肢體上都常有衝突，孩子經常埋怨父親激怒他，處處逼着父親認錯，吵起架來常遭鄰居時投訴，甚至報警。

母親（對父親說）：「你們關係很差，應該好好與孩子溝通，不要動怒！」

父親：「你不是好好與他說話，他肯聽嗎？」

母親：「我們應該多花時間與孩子一起下棋，培養感情！」

父親：「好呀，你先說服孩子再講。催促他就發狂，把門都踢壞，還要別人認錯！」

母親：「總不能不理他。」

父親：「你是幻想完美症，等你真的有行動再說！」

母親：「我們要學習溝通。」

父親：「如何溝通？你問他書包重嗎？他說關你什麼事？你問他吃飯了嗎？他反問，你說呢？你那麼有辦法就你去管！我等着你成功！」

兩人談不下去，又把話題集中在數落孩子。奇怪的是父母的對話好像有點避重就輕，避開孩子的嚴重行為不談，反而糾纏在一些次要的問題上。母親十分認真地找丈夫談親子之道，父親卻嘻哈回應把母親氣壞。母親的要求反映一個理想家庭的畫面，怪不得父親說她是「幻想完美症」，但是他自己卻不停潑冷水，好像事情與他無關。父親承認是因為完全說不過妻子，毫無辦法，才消極反應。最後才知道，兒子可以通宵不睡覺，逼着父親非要向他認錯不可，父親說：「最後只好道歉，否則不能罷休！人都瘋了！」

父母的最後結論是孩子有病，孩子被診為阿斯保加症，這是歸類於自閉症的一種，連弟弟也剛被確診為多動症。試想想，如果孩子有能力把父親逼到發狂，起碼他比母親更有辦法讓父親就範。父親這才透露，原來兒子問過他為什麼不離婚？可見他們面對的，絕對不僅是孩子行為問題！

究竟是孩子自己有病，還是受父母這種完全無法解決問題的互動模式所影響而行為失控？

人是需要一個安全的環境才可以身心順暢，長期生活在這種無法排解的情緒鬱結中，是會讓每個人都抓狂的。當我們一起重覆及分析父母的每一段對話時，連那個本來決定不肯合作的孩子也忍不住笑出聲來。能夠一起為自己的行為而發笑，也是一種排解，總比長期張弓動鎗好！

家庭治療始創人 **Gregory Bateson** 的女兒 **Nora Bateson** 說過一段話：「如果一棵幼苗長歪了，千萬別只顧把它往上拉。長歪自有長歪的理由，也許是因為陽光從旁而來，也許是養料只可橫向而取。」

把幼苗扶定，豬隊友是絕對做不到的，除非學做好拍檔！