

作者 :李維榕博士

刊登日期 : 2021 年 8 月 7 日

原文刊載於信報財經新聞專欄〈故事從家開始〉

父、母、子

這個十三歲的青少年成績下降，生氣時大聲呼叫，被診斷為多動症。父母親都認為孩子的問題與他們有關，就是不知道怎麼有關。

我們的家庭生理回饋評估，正正就是要探索這兩個問題：孩子的問題究竟與家庭有沒有關係？有的話，關係在哪裡？

既然家人已經解答了第一個難題，我們應該事半功倍。但是知道孩子的問題與父母有關不難，要明白怎樣有關，卻是一個十分費勁的過程。

首先，我們要求父母親在孩子面前自己交談半個小時，討論一些還沒有達到一致的議題，同時測量孩子的生理反應。

很多人以為父母必須有嚴重的爭吵，孩子才受影響。其實無論家中有什麼解決不了的爭端或煩惱，孩子都有一定程度的生理反應。我們從這些反應模式，也可以一窺孩子的內在心態，從而探討家庭問題的核心及解決問題的出路。

在這半小時的交談，父母兩人都十分節制，只談孩子，但是很快地，問題就指向對方：

母親：我與孩子糾纏太深，這與你也有關係，因為你沒有教好他，長年不在家。

父親：不是這樣的，我也有回家的時候。

母親：是的，但是只看手機，看電視……

父親：孩子做孩子的，我們做我們的，不能總看着他。你們有自己的模式，我無法參與。

母親：現在孩子出現狀況，我很擔心。

父親：我也擔心，但是我們聚焦不一樣，導致我不想加入……

母親：我家沒有爹，我又要當媽，又要當爹……

父親：你要怎樣的爹？

母親：我很難說清楚，只知道這家只有孩子和媽！有時不知道怎樣與他相處，要教育，又要愛他！

父親：你左右搖擺，慈母多敗兒，過於溺愛，小事也用放大鏡把它放大...

母親苦笑：有人在旁什麼也不管，只說別人不對！

孩子靜坐一旁觀看，動也不動。但是他的心率由基線的 92.90，最低跌至 60，最高升到 160，手汗也由 1.44 升到最高 8.03。其中有十個地方他的反應尤其強烈，即是說，孩子表面沒有什麼動靜，身體內的自主神經系統卻在大戰鬥。處於作戰或逃避的狀態中，像坐過山車一般大起大落。

生理反饋是一種自然現象，是動物面對危機時的一種自我保護意識，是不受認知控制的。為什麼父母一段平平無奇的對話，對孩子會帶來如此強大的危機感？

在分析這些數據時，孩子的每個反應，好像都是站在母親的立場，尤其是提到母親埋怨「有人在旁什麼也不管，只說別人不對」那一段對話時，孩子按不住怒火，幾乎是以同樣語氣指責父親的。父親認為孩子的行為是受到母親影響，但是他愈這樣解釋，孩子愈是向他炮轟。

孩子對大人的話看似毫不感興趣，但是與父親對抗時，卻是全情投入。父子的矛盾一觸即發，原來數年前他們有一次大摩擦，兒子堅持父親打他，父親卻辯稱只是裝作打孩子，並沒有真的打到到肉。但是兒子怒氣難消，加上母親極力反對體罰，父親百詞莫辯。每個人都覺得自己很委屈，事情始終並沒有適當舒解，一觸及就引起千愁萬恨。

孩子好不容易平靜下來，正是讓父母探索解決問題的好機會。只是一涉及夫妻之間的瓜葛，兩人又開始爭峙，內容來來去去都是大同小異。母親渴望父親參與，但是父親的每一個嘗試，她都會說，「我再也不相信他！」

與很多長年生活在矛盾中的夫妻一樣，他們一早就認定問題出自對方。正正就是這種內在心態，形成一種互動模式：想接近、又害怕接近，把兩人扯入一個無完無了的輪迴，無法走出僵局。

並非他們沒有嘗試，只是每個嘗試都沒有好下場，每次都帶來更大失望。自少生活在這種父母無法解決紛爭的氣場中，又無法抽離，才是孩子最大的精神困擾。孩子那強烈的生理反饋指標，就是象徵長期投身在父母的衝突當中，接收了太多焦慮和不安。

當我們聚焦在處理父母自己的問題時，過程雖然十分不容易，孩子卻在一旁靜靜地玩手機，一點也沒有多動症的徵象。

其實他一直都在留心着我們的談話，完結前我問孩子：「看着父母這麼驚扭的溝通形式，你有什麼感受？」

他答：「讓人十分難受、恐懼！」

母親問：「你是怕我們會分開嗎？」

孩子沒有正面回答，反而冷靜地對父親提議：「你應該去道歉！」

父親以為孩子指的是被打的事，很願意向他道歉。孩子卻出乎意料地說：「先向媽媽道歉！」

孩子的訊息很明顯：如果父親對母親不好，我也不會對他好！

關鍵就在這裡：父親想親近孩子，就不要老是怪責妻子；一個不開心的母親，自然傾向孩子。而妻子想丈夫合作，也不能老是怪他不足之處；把他拒諸門外，恨癢癢一定不會給你好臉色看。問題絕對不是一個人造成的，父母必須承諾一同學習拆解。因為孩子最需要的，就是看到父母有能力修補彼此之間的矛盾。

只見了這家庭一次，意猶未盡。取得他們同意，在此進一步分析評估重點，並附上我的祝福。