

父母矛盾與孩子身心發展息息相關

為什麼親子而不親夫妻，反而會對孩子不利？

這是一個值得思考的問題！

其實早在一九三一年，Towle 的研究就指出父母不和與孩子的精神健康息息相關。在過去二十年間，更有大量研究探討父母矛盾與孩子身心發展的重大關連。

英國的 Harold and Sellers 最近尤其把這些重要的研究作出一個整體性的整理：我們一向都知道家庭暴力對孩子有多方面的不良影響，包括憂鬱症、行為問題、學業失敗、濫藥、甚至自殺。父母離異的過程，包括離異前、離異期間、及離異後的矛盾處理方式，比離婚本身對孩子的影響都來得大。但是很多人不知道，父母之間的冷漠、無聲的冷戰、敵視、彼此奚落、或父母個人內心的無奈與焦慮，對孩子同樣俱有重大壓力，甚至造成孩子的精神疾病。

因此，孩子出現問題，除了本身理由外，也可以從父母關係及家庭環境氣氛去理解。

例如學業問題，很多拒學的孩子，除了外界的壓力，很多時都是家中有長年令人担心的父母，讓他們有意無意地守護着。担心父母，是孩子產生問題的很大因素。正因如此，父母關係出現矛盾，對孩子來說，是天大的事。有個十歲男童，問起他為什麼不肯上學，他說：「因為我的家人對我來說，比學校更為重要！」

除了學業，人的身體也會對父母關係產生反應。有個十二歲的男孩，患上頭痛，骨痛及肚子痛。後來發現，他的父母長年不和，正在打算離婚，他們以為在孩子面前掩飾得很好。孩子卻說：「每晚都偷聽到他們在爭吵，怨氣沖天，我却完全幫不上忙，只想他們離婚的話，不知要跟進誰才好，想到頭都痛了，也想不通，只好一口氣把這股氣吞下肚子！」

他輕描淡寫的幾句話，就解釋了他的症狀。

我記得也有一個北京的孩子說過，他的頸部長了一個瘤，是母親在生產時懷着對祖母的怨恨所造成的；而他父親的忿怒，又成為他循環在血液內的毒素，怪不得他終日埋怨身體沒有一處是妥當的。有趣的是，這孩子長得特別矮小，有些研究發現，長期生活在父母的怨對中，孩子的成長高度也會受到阻礙。

孩子對母父的關注，從嬰兒時期就開始。瑞典一項研究，發現幾個月大的嬰兒，不但關注母親或照顧者，同時留意父母親彼此之間的互動。父母親一起親近嬰兒，嬰兒就開心暢意；父母親安詳地閒話家常，嬰兒就引他們注意，學習自我，如果父母爭吵或其中一人面色凝重地接近嬰兒，嬰兒就會神色慌張地瞪眼，然後用眼睛四處張望求救。怪不得長期不和的夫妻，往往給孩子帶來很大的不安全感，這感覺甚至會陪伴着孩子長大，成為孩子內在情緒的一部份。

婚姻研究專家 John Gottman 指出，有幾種面部表情十分傷害婚姻，包括悲傷、忿怒、及冷漠。其實這些表情，更加影響他們的孩子。有研究指出，長期暴露在父母忿怒中的孩子，長大後，即使看到忿怒面孔的圖片，他們腦部主理情緒的部分，包括杏仁核及前額葉，都會有異常的活動。

因此，並非在孩子面前大吵大鬧才對孩子不利，無形的冷戰同樣俱有殺傷力。我們在亞洲家庭治療學院的一項研究中，也發現父母之間的相對無言，往往都會引起孩子很大的焦慮。有些孩子甚至告訴我們，寧願父母吵架，起碼知道他們在吵什麼，沈默的張力，讓人更受不了。也有孩子說，如果連吵也不吵，就表示父母的婚姻更加無望，怪不得孩子往往用各種行為問題激動父母。

心率的加速、手汗的分泌、皮下溫度、口水濃度、大腦掃描，都是近代用來量度孩子面對父母關係反應的工具。我們的研究也是讓孩子觀察父母對談的模式，同時量度孩子的心跳和手汗反應，從而探討孩子究竟對父母關係那些環節特別關注。我們發現，孩子的最大反應，就是當父母關係出現危機的時候，其實不單只父母之間出現矛盾，父母本身的安危、身體健康問題、工作困擾、或親人離逝，父母心中隱藏的不安、甚至祕密，孩子都會感同身受，即使口中沒有說出來，他們的身體也會代為表達。

結論是，如果父母之間長期經歷嚴峻而又沒有解決的恩怨，孩子的身心健康、情緒、行為、學業發展、及長大後人際關係的能力，都會受到阻礙。有些研究甚至指出，這些孩子成長後，患心臟病和癌症的比率都比常人高。

問題並非出於父母之間有矛盾，而是他們對矛盾的表達方式和解決辦法。很多父母都避免處理婚姻矛盾，却要處理孩子問題，而偏偏孩子問題反映的就是夫婦問題。

幸福家庭，就是能夠透過孩子的問題，成功地解除夫妻之間的芥蒂，建立一個健康的家庭網絡。不幸的家庭，就是父母的眼睛只看到孩子，却看不到對方，他們的孩子，無法在父母身上體會什麼是溫馨家庭，只接收到人際關係的苦澀，無限焦急。