

父母的婚姻治療師

孩子天生就是父母的婚姻治療師！父母的關係有什麼風吹草動，他們在第一時間就會察覺。

小孩子尤其顯著，看到父母鬧意見，就會把他們的手拴在一起。較年長的孩子，更喜歡做父母的愛情顧問。當父母親之間存有長期無法排解的矛盾，孩子就無法感到安全。

這種擔憂父母的心態，並沒有隨着年長而減少，只是慢慢變成隱性，若非細心觀察和探索，不容易察覺。

最近看過一個青年人，他的父母找了六條大漢把他五花大綁捉入精神病院，過程十分搞笑，他向我們形容整個經歷，說：「母親本來用自己的母親發毒誓，承諾不會逼我入院，結果還是偷偷找人把我綑綁起來；而父親，不但不來幫我，反而忙着擋住要來救我的祖父母，當時的場面，很可笑、也很可悲！」

奇怪的是，談到如此切身的問題，他完全處之泰然。反而是當他的父母相對無言，無法交談時，他的一些生理指標立即產生很大變化，平均心跳每分鐘提升到 180，手汗也三倍地增加。他解釋說：「因為他們已經放棄，不再努力、不再打救他們的婚姻！讓我最生氣！」

很多人以為父母吵架才會影響到孩子，其實父母不再為自己的婚姻努力，才是孩子的最大噩夢！

我們常說現代的年輕人不顧家，但是從臨床案例所見，大部分孩子問題都是過於關注家人。剛剛見到一對小姐弟，弟弟是那麼投入父母的瓜葛，父母的每一句互相怨懟，都讓他心跳升級，欲罷不能，難怪他患有多動症。而他的小姐姐，用手按着耳朵，避開父母的對話，反而成功地完成學業。怪不得青年人都喜歡戴上耳機，讓最嘈吵的音響震撼大腦，總比老聽着大人那無休無止的鬥爭來得利落。

我的老師 Minuchin，在七十年代就做了一個重要的研究；發現每當面對父母關係呈現張力時，孩子身體內的一種表達憂慮的賀爾蒙（free fatty acid）就會顯著地增加，而孩子的出現，又會讓父母體內的憂慮賀爾蒙大大地減少。即是說，父母的問題，會讓孩子焦慮，而孩子的出現，却會為父母減壓。

但是孩子不一定用語言表達，我的很多工作，都是首先測量他們的生理基本指標，然後再比較當他們面對父母爭執時，所錄得的變化。根據 Porges 的 Polyvagal Theory，我們的自主神經系統，會根據外在環境的狀況，為身體作出各種調整。如果感到安全，就像見到綠燈，會自然應對；如果有危機感，就像見到黃燈，會向前衝，或往後退；如果危機太大，遇到紅燈，就會把自己關閉，等同關機。心率就是其中一個指標，很多孩子在面臨父母衝突時，心跳會跌到每分鐘 30 上下，或提高到 180 左右，有時更是忽高忽低，像是坐過山車一樣。

如此激烈的內臟反應，竟然是針對父母的姻婚問題！

當我們把這些數據與家人分析時，孩子常會乘機告訴我們，他們究竟擔心什麼。很多拒學或憂鬱的孩子，都說不相信父母能夠成功解決問題，因此留在家裡親自守護。甚至患有精神障礙的青年人，也承認往往是為了家庭而發病。

家庭治療宗師 Nathan Ackerman 很久前就說過，孩子是父母婚姻不和的代罪羔羊！我們案例中有個青年人，長期做精神病人，尿尿不清讓雙腿發爛。在評估時，才知道這是唯一讓他那離婚多年的父母，繼續走在一起的方法！

孩子往往做出各種出乎意料的事，以維持家庭完整的假象！一個不停鬧事的孩子告訴我：他只是要為消沉的母親帶來活力！

能夠說出心底話，這些孩子已經在治療上有所突破。有些青少年，生理上分明測量出很大的反彈，口頭上卻說沒有什麼。其實即使不是嘴裡說，這些生理數據，就是「身體在說話」，比語言的表達更為有力，因為身體是不會說謊的！

既然父母關係對孩子如此重要，為什麼父母不能好好解決問題？那對小姐弟的弟弟對父母說：「我的問題，是因為你們沒有解決兩人的問題！」父母却說：「我們的問題你不用管，你完全不受教，才是我們的問題！」

夫妻問題實在難搞，很多父母以為聚焦在孩子身上，就是好出路，甚至寧願相信孩子有病，讓自己不用分心。說實話，孩子真的有能力緩和父母的衝突，保衛家人，只可惜如此一來，他們就要放棄自己的前途。

父母的婚姻治療師實在不好做，但是這些孩子就是無法抽身。千軍萬馬，都難以把他們拉開。

有個青年人問我：「是不是應該讓他們自己解決問題？我可以不管他們嗎？」我說：「你能走開就好了，只是他們一有糾紛，立即又會把你扯在裡面。」

他答：「我當然知道，只是我鬥嘴就成，走？就不成！」