

作者: 李維榕博士

刊登日期: 2023 年 9 月 2 日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

我就是尼尼

尼尼的故事登刊出來後，有個青年人對我說：「我就是尼尼！」

也有讀者向我表示：「從你的作品中，我曾經多次看到尼尼的踪跡！」

在我的工作中，真的不斷遇到尼尼。尼尼究竟是誰？她有何特別之處？

要明白尼尼的心態，就要瞭解兩個重要的理論；一個是心理學先驅 John Bowlby 的依戀理論（attachment theory），一是家庭治療大師 Murray Bowen 的三角關係。前者指的是孩童由誕生開始，就需要與照顧者建立密切關係，而這種關係模式，也重重地塑造孩子長大後與人相處的模式；後者指的是當兩個人的關係發生矛盾時，就自然需要第三者前來扶持，形成三角鼎立的局面，才不會倒塌。這兩個理論息息相關，因為人是需要與人黏合的（bonding）的動物，因此當父母出現問題，孩子就會挺身而出，設法拯救。

Bowen 認為人的所有情緒糾結，都是基於卡住在父母的三角關係當中，難以自拔，因此要解決問題，就必須「去三角」。這個論調，讓他在生前受盡抨擊，都說他不懂親情的重要。其實正正就是因為親情，孩子才會堅守三角位置不能放手。

但是，分明是孩子出現問題，怎麼扯上父母的關係去？很多人都不容易接受。尤其在我們重視孝道的文化，「去三角」不就等於離開父母？我本來也不是 Bowen 的粉絲，經過多年的臨床觀察和研究，我所碰到的孩子和青年人，不管是男是女，都真的多是處於父母的三角關係當中，無法抽身。

各式各樣的尼尼，都有一對關係困難的父母，長期處於難分難解的瓜葛中。他們不一定是終日爭吵，但是長期冷漠相對，或有一方感到失落和困惑，都會讓孩子感到莫名的不安全。這些尼尼們，都會長時間地陪伴在父或母身旁，無論他們的瓜葛多大，都希望能夠解決，都不願意父母分離，即使她們會問：「你們怎麼不離婚？」到父母真要分手時，她們又會牽腸掛肚。

另一個尼尼的例子，是一個十四歲的青少年。表面看來，她不斷與母親爭吵，情緒失控，甚至用頭撞牆，母親被弄得忙於奔命，完全無法處理。但是當我們做家庭評估時，很快就發現，父親沉默寡言，母親不斷要求他作出回應，都不得要領；結果造成一個絮絮不休，一個無聲抗議。孩子不停地在他們當中周旋，母親無法與丈夫交談，自然就找女兒做伴，孩子不知不覺地就代父親發聲，終日埋怨母親囉嗦。她其實很明白母親的需要，對父親說：「你不要老是走前五步，把我留在後面陪伴母親，成嗎？」原來她最大的心願，就是看到父母手牽手！

女兒還有個怪毛病，就是每天梳洗時都會突然發呆，需要父母一同合力把她從洗手間抬出來。我們不明白這是怎麼一回事，請他們示範。當時孩子穿了短裙，她說不方便大動作。下次見面時她真的穿上短褲，像小導演地指示父母演出他們的三人鬧劇；只見女孩突然呆在那裏，全身無力，父母一個抱起她上身，一個抬着她的下腿，真的是一個抬頭一個抬腳訓練有素地把她抬到房間。我們都看到哈哈大笑。

表面看來女孩真的是中了邪，仔細看去才知道她正在訓練父母「建立團隊」(teambuilding)。

女兒也不介意我們拆穿她的鬼計，還興高采烈地為父母寫劇本，要求父母就地演出。她笑說：「這有點肉麻！」

原來是個愛情故事，都是卿卿我我的台詞，父親有點尷尬，但是還是順着女兒的意拉起妻子的手；母親笑面迎人，顯得十分受用，看到父母放下怨懟，即使是短暫的一刻，

孩子也高興得拍手。但是一想到升中後就要放下父母，她又無限苦惱，喃喃自語：
「我不要長大！」

就是這種不離不捨，讓很多尼尼無法走得遠，她們即使出國留學，也會以各種理由回家。表面的理由都是受不住外面的壓力，變得焦慮、憂鬱，嚴重時甚至自殘、自殺。但是如果做深層次的探討，她們往往都告訴我們：最放不下的就是家中那無法相親相伴的老爸和老媽！

這世上有很多尼尼，來自不同文化背景，不同性別，他們的故事不一樣，但是心態相同，都是情感豐富，過度敏感，千方百計為父母的關係療傷，這個意念已經深深地成為潛意識的一部分，欲罷不能。而父母也會以照顧孩子為重任，把孩子照顧得更加不想離家。

我團隊的一位成人精神科醫生常說，在她的病房中就有很多長大不了的尼尼，以自己的病態把父母拴住，造成一個美滿家庭的假象。

因此，要拯救尼尼，就要理解尼尼的心結；千萬別說：這是大人的事，與你無關。試想孩子從少就與你唇齒相依，你的心意她完全不言而喻，你活得不好，她又怎能撒手不顧而去，尤其當孩子與你已經習慣了彼此依賴合成一體的時候？

因此我往往認為，父母給孩子最好的禮物，就是要活得自在、安詳。即使婚姻不幸、生活迫人，也要坦然面對，讓癡心的孩子視你為榜樣，不再用你們的問題為藉口，白白放棄自己的人生！