

# 從我到我們

作者：李維榕博士

日期：2024年4月27日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

嬰兒從母體呱呱落地，成為一個個體，就是「我」的開始。

當母親抱着孩子，寄以無限讚賞的眼光，孩子感受到被照顧的喜悅，回報以愉快的表情，那是「我們」的開始。

當父母一起與嬰兒玩耍，把玩着他的小手、小腳趾，孩子學會與人情感交流。當大人自己閒話家常，沒有特別留意孩子，孩子學會觀察環境，不是一切都以自己為中心。當父母以悲哀或沉重的面色，接近孩子，孩子也會面露不安。看人面色，就是這樣開始的！

人類有異於其他動物，需要靠人照顧，起碼一兩年才能走路，七八歲仍不能靠自己生存，在情感上永遠都有所依賴，需要有所歸屬。

為了取悅照顧者，孩子往往違反自己的本意；與照顧者的關係發展，也是孩子個性發展的藍圖。很多研究兒童創傷的學者，尤其重視兒童這個階段的發展，認為每個孩子的成長，都是一次又一次的放下自己真正感受，以照顧者的意願為意願。即使有青春反叛期，最後也被溶入成人的溶爐，否則就無法在社會生存。

從「我」到「我們」，也是從「本我」到「大我」，這是我應「合一國際論壇」邀請在蘇州主持的一個工作坊。提到這個兒時的經歷，很多參加者都忍不住感慨萬分。有參加者分享，正因那個時段沒有獲得照顧者的回應，讓她長大了聲音變得特別大，仍然不斷地爭取別人的回應。也有人說，她出生那天父親遇上意外，母親無法給予她所需要的關注，那種失落和被忽略的感覺，讓她一直缺乏安全感，即使長大成人，仍然無法舒緩。

回顧兒時，很多人都有太多的不能解釋，太多的身不由己。記得少時我的裸母離開時，我也是坐在小板凳上哭了三天，等她回來，至今還清楚記得舊屋門前的大鐵柵。我少時有個別名叫「淚包」，大人們都不明白我那來的那麼多淚水，只有我知道，無論多少眼淚，都改變不了很多事實。

分離、或被拋棄，是孩子最大的恐懼。這種恐懼，將會陪着孩子成長，也成為他們長大後人際關係的模式。好在孩子的想像力很豐富，會以各種想像力，創造自己的魔法，為不完滿的現實，補足一個魔術的世界。像是住在梯間的 **Harry Porter**，超越時空，在現實世界創造出另一個奇妙的魔幻空間，但是永遠都在找尋那消失的父母。

分不開、斷不了，也是孩子最大的悲哀。很多孩子的問題，都是離不開父母。拒學以至成為精神科病人，很多人都知道是父母關係影響孩子，但是究竟怎樣影響，卻往往不是這般清楚。

我在大會上就會見了這樣的一個家庭，十六歲的女兒，說是患了憂鬱症，已經四年了，不停入醫院，當然也難以上課。父母的矛盾十分明顯，父親的每一句話，都是埋怨妻子在貶低自己，母親卻不斷投訴丈夫不肯接受自己的意見。但是父母的問題已經是長年累月，這與女兒的發病有何相干？父親自己也是醫生，對女兒的病卻無從着手，心痛之餘，更加難以接受；女兒對父母的瓜葛也是心知肚明，但是她也看不出她自己的問題究竟與父母的長年爭吵有何關連？

連孩子都說：「我對他們的問題沒有興趣，我的治療師叫我千萬不要加入他們的戰場！」

有趣的是，當我們量度孩子對父母交談時的生理反應時，發覺她的心率在上半場是不斷地增加，在下半場卻不斷地下降，手汗卻一直維持升高。可見孩子是刻意地不想參與，只是身不由己，在開始時忍不止衝前，後來才把自己按住下來，讓自己抽離。這些資料對父母和孩子都很重要，讓他們知道孩子即使不想參與父母的爭吵，她的身體也會自動加入，手汗更是難以自我控制。

最重要的是女兒也從本來的「不關我事」，變成後來坦誠地與父母分享：「我想不理你們也不成，連我的身體也會自動介入。」

這才是探討的開始，也讓父母更有動力處理自己的婚姻。母親承認的確是對丈夫出言侮辱，但是她堅持自己已經改善了很多，只是丈夫仍然懷恨於心。

女兒說：「你是改善了很多，但是在他身體的記憶中，仍是過去的你，所以他的反應，也會如同以往一樣。」

母親開始訴說自己的委屈，她何嘗不是帶着長久以來婚姻不幸的辛酸，以至不停對丈夫口出惡言。女兒聽着，突然悲從中來，哭了。她說：「我一直在學校為別人着想，任怨任勞，她們卻不但不領情，還在背後說我...」

這才明白，原來女兒的委屈之情，與母親的委屈之情，幾乎是同出一轍的；只是孩子身上，多了一分父親的沉默。可見父母對孩子的影響，是這樣地潛移默化；同是一家人，就是這樣承繼一家人的情緒互動模式。孩子從出生開始，就像海綿一樣，不斷吸收身邊人的氣息，一點一滴，成為自己的一部分，揮之不去。

快樂的父母，就有快樂的孩子；糾纏不清的父母，就有糾纏不清的孩子！

無論好壞，那都是我們人生的一部分，瞭解它，才能駕馭它！