

## 聽聽孩子的聲音

趁着疫情不能出門，把很多沒有完成的文章都整理一下，最高興的，就是終於完成一篇有關離婚家庭孩子聲音的文獻。

我們這項對離婚家庭的研究，進行了很多年，收集了很多孩子的聲音。他們的年齡由五歲到十八歲不等，父母的離婚也從一年到十二年之久。一般來說，離婚是大人做的事，但是孩子也是家庭的一分子，父母離異，又怎會與他們無關？只是礙於各種因素，孩子也不容易表達自己的意見。

因此，我們所收集的孩子聲音，並非只是語言上的表達，也包括生理上的。所謂生理的表達，指的是五臟六腑，也可稱為「肺腑之言」。

原來身體是會說話的，它會因應外來的壓力，從而調整體內的各種反應。如果沒有危機，就會從容應對；如果感到危機，就會身體緊張，包括心跳加速或減慢、汗腺分泌增多或減少等等，那是一種在面臨險境時，盤算要向前衝還是往後逃的一種身體狀態（fight or flight）。如果壓力升級，危機感到達頂點，身體就會自動「關機」，成為一種脫離狀態（disassociate）。

有趣的是，當父母發生矛盾時，孩子的生理反應，與動物面臨大敵時一模一樣。從孩子心跳的頻率，汗腺的分泌，就可以聽到他們的身體在說什麼。

一個五歲小女孩，當她的母親埋怨父親不懂得照顧孩子，夜裡踢掉被蓋也不懂得再幫孩子蓋上，女孩的心率一下子就由原本每分鐘九十多跳到一百五十多。問起她來，她十分氣憤的為爸爸抱不平，說：「不是的，媽媽不應該罵爸爸，他有為我們蓋被子的！」但是看到母親氣得下淚，她立刻改口，說：「不說了，不說了，媽媽生氣了！」

另一個五歲小孩，當她母親提到被前夫虐待以至婚姻破裂時，她的心率由原本每分鐘七十八跳到一百四十五，問起她來，她不斷的走動，老嚷着：「五月一！五月一！」並且不停拉着母親的手要我們看。母親手腕上有一道大疤痕，原來在五月一號那天，父母發生大爭吵。混亂中，母親拿菜刀砍了自己。已經是三年前的事，那時她才兩歲，但是這恐懼一直在她心中，讓她無法安頓，並被診斷為多動症。

一個七歲男孩，一直不肯說話，但是當哀傷的母親向父親投訴：「你答應過會努力改善關係，結果完全沒有嘗試，就跟別的女人走了。」當時男孩的心率由原本每分鐘一百二十三升到一百八十五。他一直不肯透露理由，倒是母親心中明白，她說：「他曾經告訴我，碰到爸爸與那個女人在一起，但是看到我很傷

心，立即改口說：「只是個朋友罷了！」其實男孩即使沒有說話，從他心跳加速的程度來看，他的「肺腑之言」比任何聲音都來得響亮！

另一個十四歲男孩，當他的父母由強烈爭吵以至完全沉默時，他的心率也由原本每分鐘九十五下跌到四十以下，一種幾乎關機狀態。他解釋說：「沉默，是死亡的前奏，當他們沉默無言時，就一定會有事情發生！」這個男孩的問題是肚子痛到不能上學，根據 Polyvagal theory 的理念，胸部以下的自主神經系統，正正就是掌握疏離的部分，心率跌到幾乎叫停，壓力全跑到肚子去了。

不是所有孩子都用語言表達的，一個十二歲患有選擇性緘默症的男孩，當離異的父母在爭論孩子缺乏表達能力時，他坐在那裡動也不動，心跳反覆高低，而眼角中，一直掛着一滴淚。

還有三個小男孩，全部患上嚴重濕疹，當時父母要分手了。後來父親突然病逝，他們的濕疹更是發作得不可收拾。

孩子的身體，是會不斷地吸收及反應父母所發散出來的氣息和歷程的，那是一種自動反應，完全不受思考控制，這是哺乳動物的本能。家庭破裂及失去父母，對孩子來說，與天災人禍所造成的創傷同樣嚴重。口中不說，身體也會說出來。

一個十六歲患上憂鬱症的少女，父母已經分手七年，但是一見面就不停互相攻擊，而她的心率也由每分鐘八十九升到一百八十一，問起她來，她說：「我想，我就是他們拳擊手套內的填充物，盡量減低他們互擊時那每一拳的威力！」只是如此一來，每一拳都打在她身上！

父母離異，無疑給孩子帶來很大的困擾和失落，但是孩子一般都俱有很強的彈性，父母分手分得乾淨俐落，孩子也會很快適應，甚至在過程中變得成熟和對人體諒。惟獨父母之間的矛盾長期不能解決，才是對孩子造成難以彌補的傷害！很多父母已經離婚多年，彼此的恨意却沒有因年月而削減，孩子夾在中間，生理狀態長期處於坐過山車一般大起大落，他們的免疫系統又怎能不受影響，因此這些孩子大都患上各種生理及心理問題。

一個八歲小男孩的話，尤其讓我念念不忘！這男孩患有失眠症，夜夜想着一個無法解答的問題：「他們說不快樂，所以要分手，但是已經四年了，他們還是沒有快樂起來，那麼為什麼要離婚？為什麼？」

其實孩子最需要的，就是父母活得身心舒泰！