

作者：李維榕博士

刊登日期：2022年9月3日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

加添一點溫柔

有個青年人這樣對我說過：「我父母的關係，欠缺一點溫柔！」溫柔這兩個字，自此就一直盤旋在我的腦海中。

在工作上碰到太多互相折磨的夫婦，不是不停地彼此指責，就是不理不睬，滿面不屑之情；不管採取的是冷暴力或熱暴力，都是缺乏一點溫柔！

而沒有柔情的家庭關係，是最傷人的家庭關係！

最近與一對姊妹工作，都是大學生，一表人才，卻一個長期患上焦慮症，一個憂鬱症。父親十分痛心，認為女兒缺乏定力，經不起外面世界的風雨。兩個青年人最後決定各自給父親寫一封信，然後當面念給父母聽。

妹妹說：「我從少就看你不停地罵人、罵母親、罵僕人，沒有一件事情讓你滿意。少時不明白為什麼自己的家庭會是如此缺乏親情，只知道盡量滿足你的要求。但是你不知道，你對我說的話，每一句都牢牢地打擊着我，也形成我的個性發展。現在我發現自己的個性也愈來愈像你，一不滿意就大叫大吵。感謝你給予我很充足的物質生活，但是在精神上卻帶給我極度的憤怒與創傷，我每天醒來都只想着尋死……」

姊姊也對父親說：「我知道這不是你的本意，但是我整個成長經驗，都是在怨恨中長大。我一直把你當做大獨裁者。你不知道我和妹妹常躲在樓梯後面，偷聽你在親友面前怎樣批評我們。我們無法理解，父親怎麼會這樣對待自己的孩子……很多傷人的話，讓我們聽了一輩子難忘……從少我就覺得需要保護妹妹，讓她不要受到你們的傷害……」

父母聽到孩子們的話，如同被打了一棍。尤其是父親，原以為女兒反叛他，是受了母親的影響。他解釋說，自己也是面對很多壓力，夫妻長年生活在矛盾當中，無法排解，才演變成脾氣暴躁。他知道自己常會因為妻子的不肯協調而不斷發作，但是他不明白也正是因为他的不停指責而造成妻子的消極抗議。這種互動模式，只會把夫妻兩人捲入一個無止無盡的惡性循環。

這是一個典型缺乏溫柔的家庭！夫妻之間的缺乏溫柔，很容易就延續到下一代，造成更大的禍害。

兩個青年人原本對父母已經不存寄望，甚至不想再去嘗試溝通。為了準備這兩封信，她們各自痛哭了幾個晚上，在父母面前讀出來，又是一次情感的煎熬。但是我認為這個過程很重要，因為有些童年的創傷，久久不去面對，就很難有機會真正療癒。好在父親這次願意聆聽，沒有她們預計那樣只為自己反駁，讓女兒有機會體會到父親柔和的一面，兩代人才有機會開始學習對話。

缺乏溫柔，可以說是所有不幸家庭的寫照。我們都渴望柔情，由嬰兒開始，就離不開那充滿愛護的懷抱、那溫柔的撫摸。長大了，更是需要那安全的臂膀、那關注的目光。是那身邊人的溫暖，給予我們存在的意義。缺乏那一份溫柔，我們就會心靈枯竭，在不斷的渴求又尋找不到的絕望中，往往發散出各種撕裂肺腑的訊息，受傷的喊吶。而我們的孩子，在一旁不停觀察、不停吸收、不停地聆聽。

我想起一首我很喜歡的歌曲；來自一套叫做 *Into the Woods* 的百老匯劇，歌名 *Children Will Listen*（孩子會聆聽）。其中一段歌詞大約如下：

我們要小心說話，孩子會聆聽
小心說出你的願望，孩子會聆聽
小心你選的路，願望會成真
你在孩子身上所許下的咒語，
不單只反映在孩子身上，咒語會成真
甚至會反過來針對你
小心你所說的誹語，它會變成咒語
孩子會聆聽

這首歌曲十分柔和動聽，歌詞卻令人心驚膽戰。提醒所有父母，千萬要照顧好自己的情緒，身心受創的人，往往會一味逞強，否認自己的傷痛，正因如此，連自己最後一點柔情也會被榨乾。

這裡所指的溫柔，並非單是理性的討論，更非形式上的一些活動安排，而是在日常生活的層次中，如何在互動模式中保持一種文明和禮貌，在無法達到一致時，如何保持尊重。不打壓自己的情緒，也不要讓情緒泛濫，這是一種做人的修養。

加添一點柔情，首先就要讓自己感受到心中的徬徨和無助。受傷時會痛，會悲傷，也會傷人。這時候最好先停頓下來，千萬別逼着自己積極向前。記得 *inside out* 那套動畫嗎？每個人都忙着追隨快樂，丟棄悲傷，但是很多時候，必須面對悲傷，才有力量繼續上路。

想起一個十歲男童，無法完成作業，用頭撞牆，家人都嚇壞了。後來才知道，老師要他描述「幸福家庭」。他說：「我從來都不知道什麼是幸福家庭！」因此苦惱得用頭撞牆！

我的老師 Minuchin 生前常說：「所有家庭都有產生衝突的時候，幸福家庭就是有修復能力的家庭。」要有修復能力，就要加添一點溫柔，為彼此療傷。

有人問我如何受得了工作上如此遍體鱗傷的家庭張力？我的方法很簡單，每次參與到別人的恩怨情仇，都會激發起我的一份柔情，一種心靈的洗禮，讓我放下心中所有執着，輕輕鬆鬆珍惜眼前人。