

作者: 李維榕博士

刊登日期: 2023 年 11 月 11 日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

孩子來自家庭

剛剛忙完一個國際大會，立刻就會見一個有三個孩子的家庭。

十六歲的大女兒，說是患了憂鬱症，曾經有自殺企圖；九歲的二女兒，患了選擇性沉默症、焦慮及拒學；七歲的小兒子，卻被診斷為多動症，也有拒學傾向。怎麼這三個孩子，把時下常見的精神問題都患上了？

三個孩子各自有自己的治療師，各自上不同的學校，這次是二女兒的學校應母親要求而為孩子安排家庭評估的，才讓我們有機會同時會見整個家庭。

我們的評估，主要是探討孩子的問題，與家庭關係有沒有關連？有的話，又是怎樣的關連？我們知道，家庭是培養孩子情緒、心智以至個性發展的基地；孩子的安全感，很受家庭的氛圍影響。所以我們常說，父母活得好，孩子就活得好！

因此，我們往往要求父母交談半個小時，同時量度孩子當時的生理反應。父母很多時都會問，我們要談什麼？其實談什麼並不重要，而是怎樣談。父母談話和睦，孩子的反應就會平和；父母溝通困難，無論怎樣在孩子面前裝得相安無事，孩子都會把你看穿，因為他們的身體會自然作出反應，而身體不會說謊。

我們心目中的母親和父親，都是慈愛和諧的。但是如果父母長期生活在矛盾中，我們的身體就會把面對父親或母親在矛盾中所產生的焦慮紀錄下來，每每遇到衝突，自主神經系統就會憑着記憶作出同樣焦慮的反應。所以有研究指出，父母關係的焦慮，會程式化孩子的生理狀態。因此個性發展並非全屬天生，而是受周邊環境潛移默化的身心發展過程。孩子來自家庭，就是這個道理。

那麼，這三個孩子的父母究竟如何造就了孩子的身心發展？

這父母並無任何不妥之處，只是在半個小時的交流中，大半時候母親都在投訴家中過於嘈吵。一家五口，不是這個在吵就是那個在吵，完全無法安寧。母親自己的母親在兩年前去世，她對丈夫說：「我的母親是我的樹洞，我什麼都會跟她說。現在完全沒有一個可以訴說的人。我流淚，你就叫我不哭，我連在家裡哭也不成，我可以往哪裏去哭？」

父親的話不多，任得妻子投訴，偶然會埋怨孩子不聽話，自把自為，好像指的是大女兒。他說他不善表達，而且在家中「講多錯多」，忍無可忍時就大發脾氣。

母親也同意丈夫是個大好人，在她消沉時會自動打點家務。但是明顯地，她覺得不能與丈夫溝通，喪母的悲哀仍然慘重，談起失去了自己生命中的支柱，不但她在下淚，三個孩子也一起緊張起來。

我們量度的是二女兒，在父母半小時的交流中，她的心率可以高達 190 以上，雖然她選擇不說話，但是她身體的語言已經充分表達她對父母的關注。大女兒起初也表示不想發言，但是漸漸地也不由自主的參與進來。

對於父親那句「自把自為」，她反應甚大，她說：「何為自把自為？他們（弟妹）就不自把自為嗎？你們甚麼時候成功管教過他們？管不來又為什麼要生那麼多個？」

母親解釋說，除了二女，大女兒和小兒子都是「意外」懷孕。小兒子聽了，立即就從不停跳動中停下來，抿起嘴來瞪着父母。

大女兒雖然如此怨懟，我們留意到她其實一直都在照顧着弟妹，她說：「沒有辦法呀，這是親情，也是一種道德綁架！」她形容自己對父母又愛又恨，情緒複雜，只覺得他們一個是不斷要求，一個是全無反應；像母親一樣，她形容自己的家就是一個「吵」字！

父母說：「你不是一直把自己困在房間裏不出來吧？」

她說：「隔得住吵聲嗎？」

那為什麼拒絕上課？「因為學校一樣吵！」

在外面有可以傾訴的好朋友嗎？「有，但是抵擋不住家庭的壓力！」

親情、友情、加上成長過程中對身份認同的迷惑，讓不少青年人誤認死亡是唯一的出路！

母親很驚訝，她說：「從來沒有聽過女兒這樣表達。最初聽到大女兒要自殺時，人都嚇壞了，還以為是她與父親無法相處，現在才知道，與整個家庭都有關！」

二女兒很少說話，兩眼卻全神地接收每個人的訊息，小弟不停引人注意，最後畫了一幅嘴巴被封住的圖畫。在這個家庭，「說話」是個不斷出現的主題：父親的沉默，母親的有聲無處發，二女兒的選擇性不言，小兒子的不停發聲，大女兒卻無法把聲音隔離，合起來就像一幕交響合奏。

其實人人都有滿腔情懷無處舒發，都需要一個樹洞。尤其失去樹洞的母親，積聚的情緒快要爆炸，讓孩子操心得圍住她發愁。其實男人不懂表達沒有問題，做個靜靜的樹洞就成。即使聽得耳朵長繭，起碼讓老婆滿意，孩子安心，他們才會放下焦慮，投入外面的世界。

記得一首七十年代的流行曲嗎？其中有兩句是「people talking without speaking, people hearing without listening」。當家庭關係變得說而不聞、或聞到的都是噪音，就不會有人活得舒暢，孩子也會百病叢生。

所以家庭評估，並非往家庭裡找問題，而更重要的，是找尋出路。