

作者：李維榕博士

刊登日期：2023年02月04日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

如何打造好氛圍

我們常說，父母活得好，孩子就會好！但是活得好是什麼意思？怎樣才算活得好？

看過一部孩子的漫畫，其中一段形容事情做得好壞的分別：事情做得好，就是一副超滿意的嘴臉；做得不好，就是一臉沮喪的表情！同樣道理，活得好，就會心平氣靜，滿面安詳；活得不好，就會愁雲滿面，處處散發出讓人不安的氣息。孩子天生就是看父母臉色的專家，一眼就知道你活得好壞，因為他們生下來就是看着父母長大的！

活得好，並非指個人成就或榮華富貴，也不等於事事如意，所謂「人生不如意事十之八九」，每個人都有自己生活的一份煎熬。活得好，是一種生活態度，一種自我排解的道行，一種百折不撓的彈力。不知道是誰說的：「生活虐我千百回，我待生活如初戀」，也許不一定這般浪漫，但是要對抗人際關係的衝擊，非得有點自得其樂和自我修復的功力不可。

因為人是活在關係中的動物，我們的安危和自我價值，大多與人有關。有時事與願違，當你覺得被最親的人背叛，被最依賴的人拋棄，又或者對家人夢想幻滅，當我們受傷了，在傷痛中哀號之餘，記得孩子在看着！

舉個最典型的例子：妻子向丈夫投訴多年來的苦痛，由原生家庭上一代的不公平遭遇，以至此時此地的困擾，丈夫的回應是：「過去的都過去了，現在再說也沒有用！」妻子聽了不但沒有平靜下來，反而加倍指控，丈夫百辯無詞，最後就沉默不言。並非丈夫的話說得不對，而是這些看似安慰的話，背面意義其實是叫妻子「閉口」，對方哪有不生氣的可能？

但是如果妻子繼續理正氣壯，堅持解決問題的唯一方法就是把一生的不幸都化成「語言上的腹瀉」（verbal diarrhea），那麼丈夫也只能長期投訴頭痛不止。一個死攻，一個死守，是不幸婚姻的寫照。

反而是那被認為出現問題的兒子對他們說：「我們是小孩子的時候，總以為身邊人都要依從自己的意願，長大了就知道這是行不通的，每個人都要學會妥協，尤其是配偶之間！需要懂得互相尊重！」

這些夫婦大都身經百戰，生活經驗豐富，當中不少專業人士，為什麼要靠孩子肺腑之言，向他們當頭棒喝？道理很簡單，人在爭持中總是看不到自己的盲點，就是看到了，也會明知故犯。

家庭的最大不幸，就是每個人都堅持以明知沒有效用的方式去解決問題，結果不但問題解決不了，還不知不覺為家庭打造了一種令人窒息的氣場，讓誰都不能動彈。長年僵住，白白浪費了大好時光。

問題是，青年人雖然說得很對，父母也絕對贊同，只是一轉身，又會繼續以固有的模式對峙。因為很多長久養成的習慣，已經成為我們的「潛意識行為」，不經思索就自然發揮。近期的大腦研究指出：人的行為有百分之九十五都是受「潛意識」指使，只有百分之五是真正受到「意識」的控制。這發現，大大地推翻了「人是會思想」的定論。不是不會思想，而是真正思想的時候不多。因為大部分行為都受「潛意識」掌控，而「潛意識」又是甚為懶惰的東西，完全是「自動波」，前面吸收了什麼經驗，現在就怎樣操作，除非事態嚴重，「意識」才有機會發揮作用。怪不得弗洛伊德說：「我們的重要學習都是在挫敗中產生！」

既然要受到挫敗才真有醒覺，在遇到人際關係困擾時，千萬不要那麼容易就說；一切都過去了，不要再想！這些回應，不但對當事人毫無作用，如果你是對方的配偶，更可能惹來對你暴跳如雷。最好還是乘機自我反省；我是否打算繼續以這種態度處理我的人生？我要怎樣擴展我的角色，才可以洗滌家中的愁雲慘霧？別讓孩子看得彆扭！

青年人為什麼出現問題？除了長期擔心父母之間的糾結而影響自我發展，還有一個更不容易為人知覺的原因；就是如果父母長期關係緊張，家庭中所積累的那股風雨欲來的危機感，很容易就會凝聚成一種讓人無法安頓的焦慮，籠罩着家中每一個人，更會潛移默化地營造了孩子的個性發展。

想起有一次去南非講學，一位當地的同僚對我說，他們在整理家庭圖的時候，除了追溯每一代的人物，還特設一個代表家庭氣氛的象徵，因為他們認為一個家庭的整體氛圍，會重重地影響着每一代人的精神健康。一個真正和諧的氛圍，讓人如沐春風，孩子身心愉快，就有能力應付各種困難；而一個滿是苦澀的氛圍，讓人如坐針氈，無法感到安全，又如何健康發展？

既然「潛意識」是如此威力重大，我們就更要好好運用所餘不多的「意識」，阻止它盲目闖禍！也許每個家庭都需要設立一個家庭氛圍感應器。像交通號誌，紅燈亮起，就立即收兵，休養生息。黃燈時也必須小心翼翼，這樣大家才會刻意打造一個長期綠燈的氣氛，想活得好，就要清除惡習！

人生免不了千差萬錯，但是起碼可以避免泥足深陷！