

作者：李維榕博士

刊登日期：2022年8月6日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

假如我是聰明的

這孩子我在六年前就見過，那時他六歲，很少說話，一雙眼睛特別清晰明亮，不停地凝視着身旁的每一個人。

那時他的父母剛剛離異，千愁萬恨仍然難以排解。孩子屏住氣息，小心翼翼，生怕自己會加添大人的情緒負擔。那一次見面，父母都清楚明瞭孩子的苦心，答應會合力解決彼此之間的矛盾，不讓孩子為難。

六年後再見面，孩子長大了很多，卻因為情緒失控，被送到精神病院關了一整個月。

這種情況讓人很心痛，無論對父母或治療機構，都是當頭棒喝！究竟這六年來發生了什麼問題，讓一個愛護父母的孩子，變成一個精神科病人？

我們知道孩子在面臨家庭破裂時，一時間的情緒及行為失控都是正常反應。如果父母處理得宜，他們會慢慢適應，甚至從這經歷中增加對人際關係的了解和接納。但是如果父母長期處於情緒激烈的分歧，孩子就會被大人的矛盾綑綁，無法動彈。

在我們的臨床案例中，不斷地看到這個孩子的影子，在不同的階段出現；幾歲大的孩子，對父母的離異，一般的反應都很直接，往往會為父母的感情狀態而擔憂。到青少年時段，反應就不是那麼直接，尤其發現父母的需求與自己的需求有出入時，內心就會產生很大的衝擊。到了成人階段，這些長期無法解決的衝擊，很容易就演化成精神病患。怪不得我們團隊裡的精神科專家，每次處理這些青少年的案例，都會心驚膽戰，因為如果孩子的心結沒有得到適當疏導，很容易就會變成將來的病人。

那麼，什麼是適當的疏導呢？為什麼那麼難做到？

讓我們嘗試分析下面一段母子的對話：

媽媽：「我們怎樣才可以溝通呢？每次與你交流，你都沒有回應，你要我怎樣說？」

孩子：「說了你也不會瞭解。」

媽媽：「你不說，我怎樣瞭解？」

孩子沉默。

媽媽：「是因為我對你爸的恨，影響了你嗎？」

孩子：「不是。」

媽媽：「我什麼事都跟你說，你有什麼不能跟我說的呢？」

孩子：「沒有！」

孩子不肯回話，我們往往就無計可施。上述孩子的媽媽是專業人士，並非不明白與孩子溝通的重要。只是作為一個長期與孩子相依為命的單親媽媽，自然會渴望孩子向自己盡吐心聲。但是別忘了這孩子比誰都瞭解母親的脆弱，怎麼忍心向母親表露自己內心對父親的渴望？

提起父親已搬離小區，孩子的大眼睛突然冒淚，忍不住說：「再也不能碰到他了！」跟着就再也沒有任何表示。很多人以為孩子沒有說話，其實他已經說了很多，包括他自己在服務回饋表上都有留言：「原來我是會表達的。」究竟他還要說什麼？我們才聽得明白？

原來這六年來，父母之間的恨意並沒有淡化，反而在處理孩子的問題上變本加厲。理性上母親不想孩子因為父母分離而失去父親，情感上卻感到父親像一只蚊子揮之不去。在父母無法溝通的狀況下，父親四處找不同機構去投訴母親。他們的每一場仗，都是打在孩子身上。

六年來，專家們為孩子的行為作了一次又一次的診斷，而最最牽動孩子的，卻是父母之間的不和。

父母不知道，在無法消除雙方怨恨的情況下，傳遞出來的訊息都是苦澀的，無論說什麼，孩子都聽得出那弦外之音。因為孩子不是用耳朵聽父母的話，而是用心去聽，他們會聽得出你心底的不甘心、徬徨和焦慮。你的心意孩子完全明瞭，他們知道對你忠心，就要放棄自己的正常需要和渴望；滿足自己的需要和渴望，就覺得背叛了你，這種困擾，足以影響孩子的性格發展。

莊子在心齋的修練中提出：聲音有天籟，地籟及人籟三種。天地所發出的聲音是自然的，人的聲音卻總是帶有目的。多說不如少說，少說不如不說，唯有相對而笑，莫逆於心。也許孩子最理解莊子的哲學，所以決定不回應，才是最好的回應。

有鑑於此，離異的父母在共同撫養的大前提下，必須首先處理好自己的情懷，洗滌心靈，讓心無雜念和芥蒂。否則無論怎樣包裝，孩子都只會感受到你的悲傷、憤怒和互相指責。

母親問：「那我應該怎樣辦？」

治療師回應：「如果我是聰明的話，我會界線分明。讓孩子知道，我對他父親的恨，不應該成為他的恨，他父親對我的恨，也不應該成為孩子對我的恨；孩子不必在我與父親之間作取捨，我不會讓我自己的情感需要，成為孩子的負擔！」

問題是，我們都不會是聰明的，尤其當內心存着傷痛的時候！

因此千萬別低估家庭破裂所帶來的傷害，那種被拋棄和無助感所籠罩的悲憤，一不小心，就會成為難以療癒的內傷。很多父母離異多年，仍是與前度永無休止地繼續糾纏，要孩子心無掛慮，還得從父母開始。父母和治療師都需要有所突破，才能化解某些執着。

道理很簡單：父母喜悅之情，會讓孩子身心暢順，一生受用；父母恩怨不清，孩子就如坐針氈，如果不能抽身，一生受困。