

孩子生病方程式

在過去二十年間，我每年都會到上海兒童精神健康中心去作示範講座，加起來起碼見了一百多個家庭。同學問我有什麼感受，我却想：怎麼我二十年來，見到的都是同一個個案？

二十年來同一個個案，究竟是怎麼一回事？

因為，這些孩子全部都有若干共通之處：

1. 他們都是父母的寵兒，父母的心和肺，背負着父母的無限期待與盼望。
2. 他們背後都有一對矛盾重重的父母，長期無法解決彼此間的怨恨。
3. 他們的父母都認為，對彼此沒有期望，只想把全部精力放在孩子身上。
4. 而這些孩子，也就忠心耿耿地扮演了維持父母關係的橋樑。

上述單獨一項都不足為患，但是四項條件加起來，就是製造孩子生病的方程式！

這一百多個孩子當中，起碼有一半告訴我們；他們的病，具有一個特別功能，就是成功地把分歧的父母連結起來，逼着他們一起處理孩子的問題，又或者令父母緊張和生氣，為冷漠的關係燃起一點火花。

這些孩子的病徵不一樣，發病的方式也不相同，其實也只有兩大類：有的是「內向性」，把情緒往內心壓抑，成為身心症；有的是「外向性」，把情緒向外發作，造成行為失控等等。但是無論那一類，如果留心觀察，都是與父母親互相牽引的一種舞蹈方式，並非單單屬於個人的一種狀況。

讓我們看看以下一段個案錄影片段：

這是一個十歲的小男孩，患上抽動症，身體不由自主地抽動，已經在醫院住了一段日子。這一段紀錄的是在會談時，父母子三人坐在一排，父親不停地指責母親教子無方，為孩子帶來太大壓力；已經是全職母親，怎麼管教一個孩子也教出毛病來，兒子在一旁聽着，身體開始抽動。父親仍然不停口，母親面上表露出十分委屈，也很氣忿，別過面去向着兒子，兒子凝視看母親，突然焦急的說：「不哭，媽媽，不哭！」原來他比誰都更早察覺到母親在流淚，跟着就撲去安慰母親，母子相擁痛哭，剩下那苦惱的父親無人理會。

短短幾分鐘，我們看到一段家庭關係中最常見到的運作軌跡：當父親責怪母親，而母親心中不爽，孩子就會保護母親。父親以為自己罵妻子是為了保護兒子，結果更是把母子栓在一起。

讓我們看另一段錄影片段：

這是一個十五歲的少女，患了憂鬱及狂燥症，也是父母女三人平排而坐。女兒本來對誰都不理不睬，頭髮遮蓋了大半邊臉。她的母親正在哭訴丈夫不忠，三

番兩次地出軌，甚至一次在她出差時，把外遇帶到他們的臥室，讓她傷心得離家出走。丈夫雖然浪子回頭，乖乖地坐在那裡求饒，但是母親的悲哀是那麼深沉，無法停止內心的激動。坐在一旁的女兒，也是自然地站起來擁抱着母親，陪着她一起哭泣。

母親說：「我就是女兒，女兒就是我，我知道，她是為了我而生病！」可見母女一體，大部分都是基於夫妻之間的問題所形成的。

這一片段，與上一段的寓意一樣；當妻子覺得被丈夫傷害，孩子就會飛身撲救。

二十年來，世上已經發生了很多變化，時間與空間都改變了，這些家庭關係的牽引却總是沿着同一軌道而運作。它們的劇本有不同版本，節奏時快時慢，演員的樣貌不一樣，但是在家庭的舞台上，時空的影響好像只有形式上的改變，演來演去仍然是同一幕戲！

為什麼會是這樣？

在過去二十年間，有大量研究報導父母矛盾對孩子發展的影響，尤其是父母如何表達及處理相互間的矛盾問題。在此之前，我們以為只有家庭暴力或粗暴語言會影響孩子的精神健康，後來發現，孩子受影響之處，絕非僅限於此。因此，在最新的《精神疾病診斷與統計手冊》第五版（DSM-5）就加了一項名為「受父母關係影響困擾」的診斷項目（child affected by parental relationship distress—CAPRD）。因為父母之間所發生的任何瓜葛，無論有言或無言的表達，是否同居一室或分居，夫妻間的摩擦、暴力、敵意的離婚，或父母一方對另一方的不公平待遇，都有可能對孩子造成短期或長期的精神困擾。

而且不一定是強烈的爭吵，冷漠而沒有情感的夫妻關係，或無聲的冷戰，都會影響孩子各方面的發展，包括心理健康、學習能力、社交自信等方面，甚至疾病叢生。

當然，所有夫妻都有鬧矛盾的時候，這裡所指的是長期激烈的，而又無法解決的矛盾，那才是對孩子的發展最為不利，造成身心症、憂鬱症、攻擊性行為、暴力傾向、濫用藥物、學業失敗及自殺等問題。而孩子長大後，患上心臟病及癌症的比率也比其他人高。

關鍵並非在於父母有沒有矛盾，而是他們解決矛盾的能力。如果夫妻保持互相尊重，理性並有效地處理彼此的分歧，孩子就不會受到壞影響，甚至因而增加社交能力和整體發展。

這是一個親子的時代，孩子比什麼都珍貴，但是如果只親子而不親夫妻，那麼就得當心孩子成為精神病人！