

作者：李維榕博士

刊登日期：2023年01月21日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

## 被忽略的聲音

那個因為過份焦慮而停學的青年人對父母說：「你們好好處理自己的婚姻關係，我就會放心處理自己的問題！」

這是在臨床工作中最常聽到孩子所說的一句話，這些孩子年齡不等，大的大到上大學，小的小到小學生，他們都有一個共同的特點：就是深深地為父母的關係而費心，父母活得不好，孩子也很難活得好！

心理分析大師榮格（Carl Jung）說：「孩子必須負起的最大重擔，就是父母沒有真正活過。」（The greatest burden a child must bear is the unlived life of its parents.）

這是什麼意思？父母分明活着，何謂沒有真正活過？又怎會成為孩子避免不了的重擔？這句話可以有很多不同詮釋。從父母的角色去看，婚姻關係是人生的一個重要里程碑，良好的關係會為雙方帶來滋潤，心安理得，有能力面對家庭所經歷的各種問題，活得舒暢。反之，就各懷心事，心情枯萎，長期處於情緒無法舒解的狀態，即使強作無事，身體的語言也會透露內心的傷痕。所謂沒有真正活着，這就是其中一個常見的例子。

如果父母終日處於不和狀況，孩子就會感到超級不安，這種缺乏安全感一旦成為常態，就會帶來很大焦慮，甚至產生各種心理毛病。因此我們在亞洲家庭治療學院所發展的一項家庭評估程式，就包括量度孩子在面對父母交流時所出現的生理反應。從孩子心率高低及汗線分泌的變化，不但可以探索出孩子所展示的問題與父母相處模式的互為關係，還可以鼓勵父母從而解決長久以來沒有面對的瓜葛。

這並不是把問題怪罪於父母，而是讓家人知道，家庭是一個整體，某一方面出現問題，都會影響到另一方面。父母只知道關注子女，卻不一定知道，子女同樣關注父母，即使很多表面看來頑固不可管教的孩子，骨子裡都是基於對家庭的一種關注。因為孩子天生就是家庭的治療師，比誰都知道家人的真正渴求和失落。如果孩子能夠把這心底的需求坦率地與家人表達，父母也因而對孩子的行為或情緒困擾改觀，甚至從而找到改變夫妻問題的動力。

例如，當那個失眠的八歲男孩說：「我的父母說活在一起不能快樂，所以要離婚，但是他們分開了，也沒有快樂起來，那為什麼要分開？我每天晚上都在想

着這個無法解答的問題！」只有聽到孩子這段表達，父母才清楚明白孩子是為他們而失眠。

又當那個不肯上學的青年人說：「母親無法讓父親停止酗酒，只有我在家，才可以讓他停止。」如果沒有適當的支持，孩子也不會告訴我們他是為了保護父親而拒學。

當那個憂鬱的女生說：「我是父母的油潤劑，盡力潤滑他們的格格不合。但總是於事無補！」才知道她是為了父母的不能磨合而發愁。

那個不停尖叫的小女孩，父親愈走近她，就愈尖叫，直到看見父母好好地商議如何鳴鼓收兵，才開始安頓下來。她也是為了父母的敵對而喊吶。

這些為父母關係不和而發病的孩子，彼彼皆是，往往要看到父母平心靜氣處理彼此之間的分歧時，才能安頓下來。很多孩子都會向父母宣稱：你們處理好自己的問題，我才可以處理自己的問題！

孩子可以這樣說，已經是一種突破，我一般都會乘機說：「好呀，那麼就讓大家都承諾一起改變！」問題是，很多時候父母都會對孩子說：「你變好，我們才會好！」又或者說：「大人的事，不用你來操心！」這種回應，不但無濟於事，而且分明是否定了孩子的聲音，孩子也往往會因而氣餒，更加把自己的問題升級。更糟的是演變成孩子與任何一方結盟，就更加難以抽身。例如那個搭棚工人的兒子，不停闖禍，父親四處為他收拾殘局，苦惱不已。孩子卻說：「爸爸完全不能明白我，只有媽媽才懂！」這種母子同心，而父親完全處於局外的「鐵三角關係」，也正是反映父母自己沒有活得好的例子。

因此我們不但要聽到孩子的心聲，還要把它擴大，因為孩子最大心願就看到父母成功解決矛盾，家庭真正和諧。而且這只是一個開始，如何實現這個孩子的基本心願，是孩子家庭工作的重點。

剛剛接到一個來自意大利家庭治療學院及心理學會主辦的邀請，為他們今年九月主辦的一個大會作講座，主題就是「探索孩子創傷的真正療癒」。

他們也是這樣介紹這個主題的：孩子的聲音，被全世界的心理治療界都忽略了，這個大會的目的，就是給孩子一個中心角色，不只是針對他們的問題或病徵來作診斷，而是視孩子為一個治療資源，從而探討家庭，以至跨代家庭久未療癒的創傷。在這快餐式處理問題的毒性社會，除了用藥，並沒有太多可以尋找徹底療癒的空間，因此這個國際會議的意義尤其重大。

可見天下孩子心，原來都是一樣的：父母活得好，他們就好，父母活得不好，他們也好不了！活得好，才是父母給孩子的最佳祝福！