

「生」之抉擇

臨床心理學家蘇漢基先生

剛讀畢一篇由美國馬利蘭大學發表的研究報告，題目是「生育孩子之得失 (Cost and Rewards of Children: The Effects of Becoming a Parent on Adult's Lives)」，內容談及生兒育女對成年人之心理影響。研究員追蹤調查了 1,933 名成年人士在生育前後之心理狀況，發現生育為心理健康同時帶來正面及負面之影響。首先，具生育經驗之成人比較沒有生育經驗人士，花較多時間在社交網絡上，體會較高社群融合感覺(social integration)。另外，婚姻狀況及性別跟生育經驗又有著不同的關連。未婚爸媽比已婚者有較重之抑鬱情緒及較低「我做得到」之感覺；已婚媽媽在生活中有較重的家務負擔，以及面對較多與配偶之衝突，但其抑鬱情緒卻較沒有生育經驗之女士為低。至於對男性而言，生育經驗只帶來些微影響。

若你正考慮是否生養孩子，以上研究結果可能給你一些啓示。假如你是單身但希望快樂地生兒育女，我鼓勵你應該認真考慮結婚！若你是一名已婚女性，生育似乎能保護你免受抑鬱情緒之侵擾，但同時你卻要負上多做家務之苦了！

由於節育技術普及，生育在婚姻生活中已經成爲一種選擇，甚或算得上是「掌握情況後的選擇」(informed choice)。其實，夫婦在決定生兒育女的過程中有著多重考慮，包括經濟、住屋狀況、長輩期望、個人對小孩子的興趣及育兒責任之承擔等等。但話說回來，生育其實有著很多我們不能掌握的因素，例如由懷孕至生產時之健康情況、孩子之脾性、潛能、成長中的際遇、以及父母跟孩子之「緣份」（即彼此脾性之配合）等等。筆者從事幼兒中心諮詢工作，在累積的經驗中發覺出現教養問題的父母通常都沒有意識到這些實況，以致他們對子女存有不設實際的期望，一旦發現孩子跟他們的理想有出入時，例如是孩子不健全，或是孩子的學業成績差，又或是孩子頑皮反叛，他們便容易陷入失望的深淵，困於愛恨交纏的矛盾感覺，以致後來不期然地把憤怒、沮喪情緒發洩在孩子身上，久而久之形成嚴重親子關係問題。

在關心疼愛孩子以外，我相信懂得放手是一項十分重要的父母之道。要知道孩子是獨立的個體，父母的角色可以看成爲陪伴孩子成長的旅伴，儘管這個旅伴同時肩負管教的責任。健康的人在成長過程中學習到欣賞自己的優點及接受自己的缺點；同樣道理，健康的父母在教育的過程中需要學習欣賞孩子的優點及接受他們的缺點。若然父母能接納未盡如意之情，懂得處理對孩子失望的感覺，那麼便不會過份地把孩子的成敗看爲個人榮辱得失。就是這點點抽離的態度，父母才能爲孩子營造一個健康的空間，讓孩子自己呼吸成長的空氣。

正如本文引述的研究結果指出，生兒育女在婚姻生活中有得有失，有苦有樂，「輸打贏要」的態度在生育教養中是行不通的。其實父愛母愛之偉大不單在於為孩子之福祉所付出的心血，更在於對孩子的缺憾能做到接納包容。父母在生養前必須有「甜的吃，苦的也吃」的心理準備，是謂「生」之抉擇。