



忍下忍下忍到「腦殘」

在人際間的分歧與矛盾中，有些人會選擇忍氣吞聲，最多蝕底些，藉此避過其他麻煩和傷害。但原來常常被逼忍氣吞聲，可能會出現「腦殘」的後果。

子珊的父母是典型的「高期望家長」，她自小常被父母否定，批評她意見表達得不好，情緒表達也不恰當。因此她常壓抑自己的情緒及意見，久而久之，積壓了很多情緒，繼而衍生各類精神情緒困擾，如失眠、孤單、抑鬱、焦慮，甚至強逼症！她在人際關係層面上也深受影響。因為習慣了忍氣吞聲，故此，她不敢或不懂表達自己的意見或情緒。唯唯諾諾的表現常令人感覺是很合作、服從、幫得手……但也被視為沒有立場、不堅定、被動、怕事……故此在人際關係上徒得「大好人」的虛名，但其實是「失去自我及畏縮的大好人」。

腦科學的研究發現，這些從被逼以至習慣忍氣吞聲、壓抑情緒的人，可能會出現不同程度的「腦殘」。由於腦部原來應有的功能長年累月不被使用，結果可能變成「功能殘缺」。這種情況會否構成永久性傷殘呢？這就要仰賴科學家長年的追蹤研究才可知曉了！

根據人類的腦部結構，大腦內部靠近邊緣的區域是掌管調節情緒功能，大腦較後部區域是調節語言功能，大腦前部（前額葉）專門掌管人的思考、分析、推理、決策等功能。在正常狀態下，當我們與人溝通表達時，這些區域都會很忙碌地運作，互傳訊息，發揮各自及共同協調的功能。不幸地，人若經常忍氣吞聲，這些區域就被逼休息，就像沒有運動的肌肉一樣，日久便被荒廢了！

在說話和情緒表達上常受壓的人，樣子往往是茫茫然。他們難以確認自己有哪些情緒及想法，在與別人互動時常常是很機械化，即是只能在「死忍」與「爆發」兩個極端間盪來盪去！對他們來說，因應不同情況作出協調是一件很陌生和難以駕馭的事，情況就如騎上腳踏車但卻未學曉駕駛一樣。

「腦殘」是一個漸進式過程，但絕對是可以避免的！只要父母和家人培養一個讓孩子輕鬆自在表達自己的環境，無論他們是在兒童期抑或青少年期，都尊重他們的發言權，鼓勵和引導他們在情、事和理等方面表達，他們的大腦就能有好的發展，在心理和人際等方面健康成長。

本欄由基督教宣道會北角堂家庭服務中心社工及輔導員輪流執筆；本文作者為戴惠嬋姑娘。