

用「我好，你也好」來滋養家庭關係

劉彥君臨床心理師

考生，從準備考試、完成考試、選擇科系這一連續的過程中，甚至更早之前，便須經常得面對一個複雜的問題：「我要選甚麼（學校/科系/領域）？」，而且，往往會有不少人一起參與這個問題，意見與聲音此起彼落，不知道對考生來說，可以用「熱鬧」來形容呢？還是更適合用「燒腦」來形容呢？

最近我的身邊也有幾個考生，其中一位我常暱稱他做阿賢，是個重考生。阿賢在以前便容易擔心自己無法滿足父母期待與要求，對於如何做選擇、是要離家近或遠、還是自己的目標是甚麼…？但不只是對阿賢一個人，對阿賢的父母來說，者些都是很困難的問題。

孩子會期待能達成父母的期待及肯定，而父母會期待孩子可以有好的發展，未來的生活能是條平穩、順利的道路，化作簡白的一句話便是：「我都是為你好」。

然而，表達「我都是為你好」的方式卻是很多樣化的，有些能幫上忙，有些則可能是幫了倒忙，卻在當下沒有發現，例如像是：「家人辛辛苦苦的教育你、培養你，難道就是要看到你未來過著辛苦的生活嗎？」、「父母是過來人，讓你做的選擇一定不會害你！」、「你若是能在哪裡發展，以後出社會就輕鬆了，別人也會羨慕你。」、「人家某某某也是這樣做，也發展的很好，你跟他一樣就對了！」……還有其他很多很多的話語，我相信大家都能舉出不少自己聽過或聽別人說過的類似這些的話語。

用心良苦的家人與肩負期待的孩子，能如何的體諒與包容彼此呢？

或許可以這麼看。隨著年齡增長，孩子終究要發展成一個獨立的個體，而這個個體又不能完全與家庭分隔，彼此之間都需要足夠的自由與空間。而父母的難題則在於要學習放手讓孩子經營自己的人生，就像在孩子學步時，總要能捨得孩子跌倒，才能讓他成功獨立行走。

然而，這個獨立的過程就像一個發展瓶頸，過的去，便能在往後持續順利發展，讓孩子自由開拓生命，父母也學會退身成為旁觀、支持的角色，建立自己生活的主要目標；過不去，則孩子遭遇困難時，容易猶豫不前，對自我缺乏足夠的信心，父母也總是擔心，容易忽略自己的生活與需求，將重心放在想要為孩子的未來順遂來鋪路。也有些情況是孩子與父母維持著現狀，看似平衡而穩定，卻可能像累積蒸氣的壓力鍋一樣，在壓力飽和時，衝突一觸即發。從成長階段來看，有一些事情是我們可以提前準備的：

1. 在孩子進入國小時期：在這個時期，父母是帶領者，孩子需要父母帶領著自己開始學習、練習做選擇、決定及事務規劃，而父母是帶領，不一定需要代替孩子完成，但是父母卻可能因此默默的習慣幫孩子找方向、做選擇，將孩子視作生活的重心。

2. 在孩子進入國中時期：父母是陪伴者，提供孩子需要的成長資源，適度鼓勵孩子可以開始準備去發掘自己有興趣的領域、個人專長，引導孩子有足夠的事物判斷能力。這個時候，孩子有許多自己的想法及意見，重心會偏向同儕，父母可以為此感到開心，因為孩子在為自己成長，父母此時要開始學習相信孩子的選擇、判斷。
3. 在孩子進入高中時期：父母是等待者，孩子會在需要的時候來尋求父母的意見、或與父母分享生活中的事物，父母主動靠近，孩子也不一定接受，但父母卻可以提供自己的人生智慧，給予孩子前進的方向。這個時候，父母的話語可以是少的，但卻需要開始關注自己的生活重心及目標，在工作、朋友、家庭、健康之間，可能會需要微調來取得更適合的平衡。
4. 在孩子進入成年時期（大學以後）：父母要開始學習、嘗試規畫屬於自己的生活，為自己的中年後人生做計劃，要開始漸漸習慣把自己放在生活重心的位置，漸漸習慣，孩子有自己的生活重心，甚至眼前的已經不是孩子，而是個大人了！

家人每一次的相聚時刻，都是家人之間彼此支持、撫慰、關心的重要時刻，可以再充電，有力量的再出發，可以暫時避開外在風雨，也可以單純享受共處的時刻。不如可以把「都是為了你好」，換成這樣說：「我好，你也好！」。

本文取「劉彥君臨床心理師-心空間的關心事」臉書粉絲團

