



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2020 年 04 月

## 親子間的療癒連結， 從卸下完美父母的面具開始

作者：留佩萱 諮商心理師

「某藝人爸爸因為孩子不收玩具而將玩具撕毀」、「某部落客媽媽將孩子哭著道歉的影片上傳」，這樣的新聞你應該一點都不陌生。在這個社群媒體發達的年代，「如何教養孩子」成為一個不斷被眾人拿來檢視與討論的議題。

每當出現引發爭議的管教方式時，網路上許多人開始討論為什麼這些教養對孩子造成傷害、或分享自己童年遭受過的類似傷痛。的確，我們需要探討為什麼這些方式不適當，但身為一位心理治療師，每當讀到這些新聞時，我更好奇——在這些父母做出傷害孩子的行為後，他們如何做修補？

當父母發現自己的行為傷害孩子後，會去跟孩子談發生了什麼事情、和孩子道歉嗎？還是害怕沒面子，所以把過錯都推卸到孩子身上？或者，假裝什麼事情都沒發生過，繼續過本來的生活？

「我的媽媽從來沒跟我道歉過，也從來不承認她做錯了，」我的一位個案這樣說：「從小到大，什麼事情都是她說的對，有一次她亂指責我拿她的東西，東西找到後，她也不跟我道歉，只是開玩笑地轉移話題。我只希望她可以跟我道歉，一次就好。」

就像這位個案一樣，許多人的童年經驗都是「我的父母從來都不跟我道歉」。在成長過程中，因為沒看過自己的父母示範如何健康地

修補關係，所以長大成為父母後，還是一樣不知道如何修補裂痕。於是，許多人在成為父母後開始追求完美—不敢犯錯、或是不敢承認自己做錯。

但是，孩子並不需要「完美父母」，孩子需要的是願意承認錯誤，並且在關係破裂後，懂得修復裂痕的父母。

## 父母為何戴上「完美」的面具？

養育孩子充滿壓力與挫折，德國一項研究調查，很多人認為剛成為父母的前兩年所帶來的壓力程度，比起離婚和失業所產生的壓力還嚴重。不僅如此，這些受訪者還說，如果坦承這些掙扎與不滿意—當父母讓他們身心疲憊、情緒不穩定、後悔有小孩、與伴侶親密程度變糟—談論這些，會讓他們看起來像是個很差勁的父母、會很沒面子。畢竟，大家都說：「母愛是本性」、「孩子出生後就會知道該怎麼做」。好像當父母是件很自然、很簡單的事情。

前陣子我看到一則新聞，一位台灣新手媽媽敘述自己生完孩子後的生活改變，說如果可以重來，會選擇不要生小孩，卻遭受到網友攻擊：「是你決定要生的，就不要抱怨」。當父母承認自己的掙扎時，得到的不是接納與支持，而是社會大眾與周遭親友的指責與評價。一份調查訪問了快五百位家中有剛出生到五歲小孩的母親們，其中有六成的媽媽都曾經因為養育孩子被批評，包含了教養方式、孩子的飲食、睡眠作息等等。而批評的來源大部分來自家族裡，包含自己的父母、伴侶、公婆或是姑嫂妯娌，以及朋友和社會大眾。

當周遭沒有支持，許多爸爸媽媽只好戴上「完美父母」面具，隱藏起自己的挫折與掙扎。有時候，想要完美不僅來自外界訊息，也來自內在需求：如果父母自己的成長過程中凡事被要求完美，那麼，教養孩子上當然也覺得要完美。不僅如此，有些父母將孩子的表現視為自己的成就，所以不斷要求孩子表現優異，因為當孩子很成功，父母才會覺得有面子，覺得「我是個成功的父母」。

## 卸下完美面具，才能看見孩子的需求

當父母無法談論自己的掙扎，想盡辦法要變成完美時，大家就開始急著找「解藥」：問教養專家、尋找要怎麼做的步驟和答案。這或許也是為什麼許多重視改變行為的管教方法，像是獎懲制度或是隔離法，會受到父母的歡迎。因為似乎照著這些步驟，孩子的行為就會被「治好」，而孩子好的行為表現就像是獎勵品，讓父母覺得很有面子。

當然，行為很重要，但是，孩子的「行為本身」並不是問題。

行為是孩子傳遞訊息的方式，是孩子表達內在需求的方法。當父母只尋求改變行為的快速解藥時，往往就忽略了花時間去理解孩子的真正需求。

我常常和找我諮詢的父母親解釋，孩子表現出來的行為就像是冰山表面，藏匿在水面下的那一塊大塊冰山，才是真正發生的事情，但是我們無法直接看見孩子的內在需求，而是需要花時間去理解。如果你想了解孩子，就必須先拋棄「完美父母」的面具，以及拋下使用那些「快速解藥」的心。

也就是說，當孩子出現「問題行為」時，你願意克制自己不要立刻懲罰孩子、隔離孩子、或是恐嚇威脅孩子「要把玩具丟掉」。相反的，你知道孩子這個行為是在表達他的內在需求，然後你願意花時間，去了解他發生了什麼事情——孩子餓了嗎？累了嗎？心裡有什麼情緒無法處理？

孩子不需要完美父母，他們需要的是能夠花時間和力氣去了解他們的父母——願意看見他們的需求、聽他們說話、並且願意理解冰山下他們真正要傳遞的訊息。

## 破裂而後修補—孩子需要看見父母的不完美

在做心理諮商時，我很常聽到父母說很害怕犯錯、怕自己做出的行為傷害孩子。

的確，每天的日常生活都可能產生大大小小的裂痕，譬如，一位媽媽在五歲的兒子不小心把碗打破時痛罵他：「你怎麼這麼笨，笨手笨腳的！」；一位爸爸在七歲的女兒跑來要跟他一起玩時，對她吼叫：「煩死了，妳怎麼不會自己去玩！」很多時候，關係發生裂痕後，父母無法接納自己的錯誤，所以開始自我譴責：「我怎麼能對孩子說出這樣的話，我真是一個失職的母親！」「我真是一個糟糕的爸爸！」而當父母淹沒在自責中，就忽略了更重要的事情——修補裂痕。

父母每一次的犯錯都可能讓親子關係產生裂痕，不過，裂痕出現後如果伴隨著修補，反而更可以幫助孩子的成長。因為當父母能夠接納自己的不完美、接納自己會犯錯，並且在犯錯後做修補，其實是在給孩子示範一件人生中最重要的事情——犯錯並不是世界末日，而是人生的一部分。

做修補是指，父母願意找時間和孩子談發生了什麼事情、承認自己的錯誤。譬如上述那位媽媽向兒子道歉，告訴孩子自己不應該說出這麼傷人的話語；那位爸爸向女兒道歉，向孩子解釋自己因為工作而很焦慮，但不應該把焦慮發洩在孩子身上，告訴孩子他會好好學習如何處理自己的情緒。經由破裂與修補，孩子可以理解到，父母會犯錯，也會做修補——也就是說，人都有可能會犯錯，但也有能力可以修補錯誤。

## 從現在開始，練習當不完美的父母

能夠理解身為人就是有缺陷，並且能夠接納自己的錯誤和做修補，這是維繫任何關係最重要的關鍵。不論是親子、婚姻、戀愛、職場、或是朋友關係，**要維繫一段健康關係並不是確保「關係沒有裂痕」，而是要能夠辨識並承認這些裂痕，並且修補所產生的傷害。**

關係破裂後需要伴隨著修補，這是台灣許多父母忽略的事情。因為大部分人的成長過程中，並沒有人對你示範如何修補關係。於是，

很多人在成為父母後，無法接納自己犯錯，或是在傷害孩子後，不知道如何承認，更不用說修補。

我在諮商個案時，常常要不斷自我檢視：「我現在對個案說的話，是為了滿足自己的心理需求，還是為了幫助個案？」在教養孩子上，我也常邀請父母可以這樣問自己：「現在我做的事情，是為了要讓自己看起來像是個完美父母，還是為了回應孩子這個時候真正的需求？」

父母要能夠辨認裂痕，承認並修補錯誤，第一步就是要練習成為不完美父母；要接受身為人類就會犯錯、接納自己會犯錯，才能夠承認錯誤。當願意拋下完美父母面具後，才能去理解孩子行為下真正的需求，不然，如果父母只看見孩子的行為，就可能認為孩子做什麼都是故意的、認為都是孩子的錯，就錯失了辨認與修補裂痕的機會。

我們不需要完美父母，也不需要完美小孩，我們需要的是正常的父母和正常的小孩——正常是指會犯錯，而且還可能常常犯錯。但是在犯錯後，每一個人都有能力去承認錯誤，修補關係。

★作者：留佩萱 諮商心理師

美國國家認證諮商師/EMDR 受訓治療師

★本文章轉載自愛心理網站：

<https://www.iiispace.com/2019/11/26/000665/>



感謝您的閱讀！祝福您闔家平安喜樂！