



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2020 年 11 月

## 懂得自處的父母，可以愛孩子愛得更自由

作者：吳東彥 諮商心理師

從小到大，我們無可避免地會進入許多角色當中，例如：小時候，我們是誰的兒女；到了學齡期，我們成為了誰的學生、誰的同學；更大一些，我們又成為了誰的男／女朋友、誰的丈夫／太太。有一天，我們也可能成為了父親／母親的角色，直到那個時候，我們開始奉獻自己的心力，盡可能地讓孩子們可以過上好日子。但是自從孩子呱呱墜地的那天起，父母親每天都如同在接受隨堂小考一樣，必須不斷接受孩子的試煉，學習如何跟他們相處。

然而，一路上以來，我們都努力學習跟別人、跟孩子相處，但是，我們學會跟自己相處了嗎？

什麼是「自處」？簡單地說，**自處就是一個人有辦法好好地與自己相處**。當我們能夠與自己好好相處的時候，**我們會試著去聆聽自己的心聲、理解自己的心情、承載自己的情感、疼惜自己的悲傷**。當我們具備自處的能力時，縱使缺少了他人的陪伴，我們也知道如何陪伴、扶持自己，並且好好過生活。

當父母親本身不懂得如何「自處」的時候，他又怎麼懂得如何去「愛孩子」呢？

舉個例子來說，一個能夠自處的父母，在面對子女的表現不符合自己的期待時，縱使會感到失落或生氣，但是由於他有能力與自己相

處，因此，他也比較知道如何消化自己的情緒，而不會一味將情緒加諸在子女身上，要子女滿足自己的期待。或是，當父母親想要獲得子女的關心，但是子女恰巧正忙於工作而無法給予陪伴，若這位父親或母親不懂得如何自處，此時便會可能會感到慌張與焦慮，不曉得如何度過接下來的時間，也因此，他很可能會開始對子女抱怨、發脾氣，或是想盡辦法要子女克服萬難地陪陪自己。

當父母親本身無法自處時，就可能會努力、積極地要將子女「變成」自己所期待的樣子來換取自己的心安，而子女很可能就在無形之中，成為幫助消化父母親情緒的工具。反過來說，一個懂得自處的父母，或許就比較能夠做到「**為自己的情緒與生活負責**」，因為他們**本身就具備安撫、陪伴、關心自己的能力**，也因此，**他們不需要過度依賴子女來幫忙解決自己內心的情緒，而是更能夠依靠自己過活**，活得**更加自由**。

或許有人會問，若是父母親本身學會了自處，並且有能力陪伴與關心自己，而不再期待子女來滿足自己，他們與子女的關係會不會反而疏遠了呢？答案或許恰恰是相反的。正由於這位父親或母親正可能因為學會了自處，而不過度將自己生活中的責任與情緒加諸在子女身上，如此一來，**子女在與父母親相處時不再感到有壓力，反而顯得更加輕鬆、愉快**。在這樣的情況中，**親子關係反而可能變得更加親密、靠近**。

所以，若是可以從現在開始，在愛孩子之餘，也開始學習與自己相處，每天空出一些時間好好地跟自己在一起，聽聽自己的聲音，了解自己的需要。當我們越來越能夠自處時，我們就越能為自己的情緒與生活負責，而不過度依賴孩子來滿足父母親自己的需要。這樣一來，或許我們就可以還給自己一個自由，同時也讓親子關係得以增溫。

★作者：吳東彥 諮商心理師

臨床心理師。期許在諮商過程中，能夠與當事人共同認識自己、接受命運，並且積極過活。

★本文章轉載自親子天下網站：

<https://www.parenting.com.tw/article/5086776-/>



感謝您的閱讀！祝福您闔家平安喜樂！