

## “亲” 在家庭系列——三口之家：母亲的重要

文/王淑英博士 意澄家庭成长中心总监

### 母亲深深地影响着家庭的脉动

“你像你的母亲吗？”我指的不是你的长相，而是你的性情、习惯和你的好恶。也许你会说你更像你的父亲，满口否定和母亲有任何相似之处，那么，那个否定的背后一定隐藏着故事，一个让你不堪回首的往事。

诚如我们所知道，当我们幼小时候，每逢疲倦想睡觉时、肚子饿时、生病时、或沮丧害怕需要安慰时，都特别需要找妈妈。随着孩子的成长与能力的提升，母亲的功能便从身体上的照顾转为心灵的陪伴：关心孩子的感觉、让孩子知道你在意他/她所关心的每件事。

心理学家萨提尔博士曾说：“孩子还小时，是透过母亲传出的讯息来看待自己是一个怎样的人。每个人自我的坛子装什么，不是天生的，而是学习来的。你的孩子正从你所创造的家庭，随时随地学习他的坛子装着什么。”

每个人生命中或多或少都有几位生命导师，影响造就了现在的我们。然而，原生家庭是孕育我们生命的起点，而母亲的存在与否却深深地影响这个家庭的脉动。当我去探索自己的成长经历时，了解原生家庭如何塑造我的性格；当我越了解自己，我就越能了解我的孩子，因为孩子有我童年的影子和我生命必须成长的功课。当我愿意回到原生家庭找到我情感的根芽时，孩子便成为我探看自己的镜

子。

## 原生家庭对子女有潜移默化的影响

随着孩子的成长，我单飞回台湾陪妈妈的机会就比以前多了许多。我带着女儿给我的祝福：“妈咪，你好好回去做女儿吧！”她原意是要我卸下母亲的职责，不要为上海的家担心。没想到却为我开了一扇视窗，让我再一次看见母亲对我的影响有多大。有趣的是，不论你长到几岁，你永远是你母亲眼中的孩子。回到娘家与母亲独处了两个礼拜，每天最重要的事就是吃饭，我的母亲是个自认为连喝水都会变胖的人，自己吃得很少，却为了我不断地准备食物，几乎每两个小时就要我吃东西，弄得我从婉拒到严重抗议，几次差点和母亲起冲突。有一天顿时感悟那是母亲自己的投射，原来母亲承认自己从小在养父母家长大，由于养母对她不好，结婚后回娘家总是客客气气，不敢有任何奢求。母亲把做女儿的那份心酸记在心里，如今她努力做一个疼爱孩子的母亲，主动为孩子着想一切可能的需要，其实潜意识里是在疼惜她内在的小女孩，并善待长大后回娘家投射在我身上的“自己”。我的母亲透过照顾我，来照顾那个从没有被妈妈好好爱过的女儿的心。我温柔地告诉母亲我的发现，并感谢她如此疼爱我，她被我的分析所震惊，沉默了一会，说：“现在我也没有娘家可以回了。”我们相拥而泣，顿时，我发现母亲和我与我的女儿产生了时空的相遇，我因同理我母亲的遭遇而更能接受她随时爱的供应；也因同理自己被母亲强迫性的给予，而共情了我女儿也经常被我强迫的委屈。我才更真实地看到，原生家庭的互动模式也随着我的认同而被带进我的家庭，特别是一生全职在家全心照顾儿女和家庭的母亲的种种习性。

我在我母亲的身上，还看见紧密的原生家庭关系曾牵系了我飞

向远方的心，就像风筝的一头还紧紧地拉着我随风漂泊而不可控的动力；然而，我也看见在我适应新环境的困境中，原生家庭的传统美德和母亲的榜样与教诲，潜移默化地影响了我坚守职分与岗位，使我深深地埋下在异乡生命的根。原来影响可以是负面、也可以是正面的，全凭当下的体会和生命的高度来决定。

### **依恋从婴儿期开始，至青春期还未结束**

按照依恋理论的说法，孩子的安全感建构于婴幼儿期，因为稳定的照看者与照看者的质量是影响儿童依恋形成的两个重要因素。依恋是一种强烈而持久的情感联系，正是这种情感联系，使得婴幼儿最愿意与母亲在一起。当儿童遇到困难、感到害怕时，便寻找母亲，表现出一系列的依恋行为。这种母婴之间的联结，在本质上是一种融情绪、情感、态度及信念于一体的复杂系统，它的生物意义在于个体可以从中获得关爱和安全感，而它的社会意义在于奠定了儿童日后情感发展的重要基础。

其实打从学龄期的孩子开始，母亲的职责并没有因孩子上学而减轻，从心理层面来看，反而更不能缺席。孩子一整天在学校经历各种挑战与成就，他们累积各种复杂起伏的心情，渴望在放学后找个他所信任的人分享与倾诉，如果母亲不在家，便会错过孩子分享这天得失的心情，等到父母有空时孩子的心门已关闭。

而根据依恋理论的相关研究发现，进入青春期的孩子在成长中内心充满挣扎，他们的自尊心在 12 岁左右会急转直下，然后慢慢回升，到 18 岁左右趋于稳定。很多青少年都曾挣扎于某种程度的忧郁，如自我认同感的形成、身体的快速发育、学业的沉重压力、朋辈关系的需求、和男女情感的萌芽与困惑。他们从儿童迈向成年的这关键的 10 年里，会不断地探索成人的世界，想象并体验自己要成为什么样的

大人，甚至对和父母极端相反的性格角色产生好感与好奇。然而他们的喜好并不稳定，就像一个时钟的钟摆一样在两极中摆荡而非故意叛逆，更多的是在寻找自己的定位。孩子在这个成长阶段常有许多行为问题带给父母困扰，“Teenagers are treated like a child but are expected to act like an adult.” “青少年常被父母像小孩般地对待，却被期望有成人般的表现。”（这是我的女儿曾如此告诉我她作为一个青少年的苦衷）。可见，青少年的问题更多是心理方面的问题，因为他们的身心灵都在这个阶段承受了巨大的压力和来不及反应的变化，甚至连自己都搞不清楚怎么回事，也不知道如何表达自己真正的需求，而偏偏这个时候父母又是处于事业打拼的巅峰无暇他顾，父母对于这个阶段的孩子便显得束手无策。

现代的孩子受到各种影响，导致青春期提早在小三至小四便悄悄来临，许多孩子因食物所致，普遍在身量上都提前发育成熟，容易带给父母一种错觉，忽略了他们内心其实还很需要被稳定的关心和陪伴，以及被有智慧地引导去探索这个世界的种种问题。母亲——这个站在家庭关键的中介调节角色，自身的生命成长便显得格外重要。

## **有爱才能让孩子更自由探索世界**

学习带来改变，言教不如身教。当我在陪伴孩子面对家庭的变迁与学习的适应问题时，我发现自己内在也像个小孩也期待被倾听、被理解、被安慰，当我被先生所接纳和支持时，我也能理解我的孩子沮丧的心情和需要。“不断地学习”让我给自己一个重新长大的机会，真实地面对自己内心的挣扎与起伏。当父母越真实，越不像高高在上的操控者，就越能站在孩子的立场理解孩子，孩子的心也就越能向父母敞开。孩子是透过与母亲安全和爱的和谐关系及获得成

功解决问题的经验，来提高自尊和自我效能感，并有信心面对和解决不利的处境。母亲需要为自己找到努力的目标，让自我成长成为一种习惯和生命的榜样，因为我们不能给孩子自己没有的东西。

一个愿意在家等候孩子回来的母亲是个情绪稳定而喜爱自己的人，她不仅拥有先生的支持和爱，更重要的是她能健康地看待自己：母亲是全世界最美的头衔、是最有生产力的人、是家庭关系的纽带。一个好母亲需要有和谐的婚姻作基础，孩子需要父母的联合提供爱的居所，这个家才是孩子喜欢回来的乐园。

经济的富裕不能取代亲情，无论孩子多大，都会回头寻找那份缺失的母爱或那个没有满足的答案。父母是孩子的安全堡垒，母亲是家庭的灵魂人物，一个稳定而充满爱的基地，可以让孩子在信任中出去自由地探索这个广大的世界，累了可以回来栖息，就像放风筝一样，越过像急流般的青春期，便能上升到一个平稳的开阔天空，而不论风筝放得多远，手中的线是我们联结的确据。