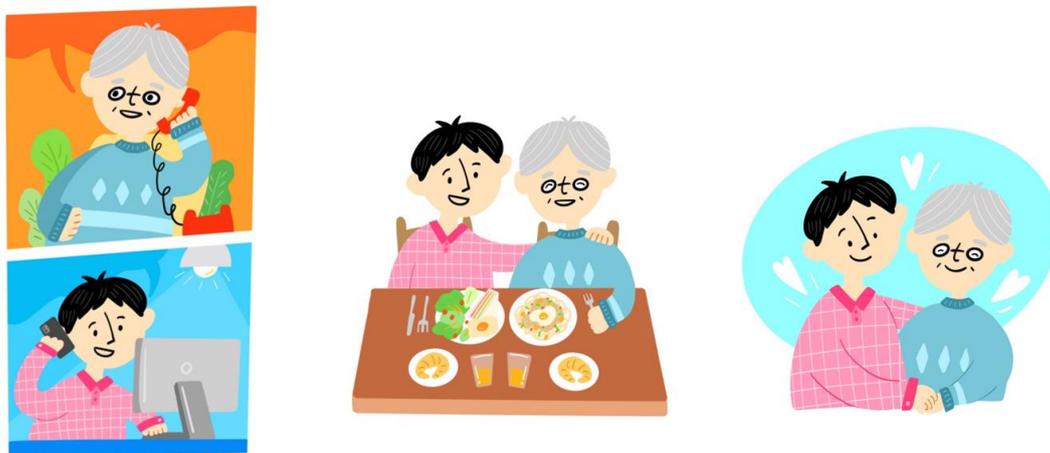


關心在心裡口難開

撰文：劉瓊珊老師



國慶（化名）已經忘記多久沒有見到他的子女了，自從太太生病去世之後，家中兩個孩子都已經到外縣市工作與唸書，平時他只在 Line 上傳早安問候圖給他的兩個小孩，卻不知道怎麼樣能與孩子在心理上多靠近一點，好不容易最近等到雙十連假小孩返鄉，他也多半都待在他的菜園裡種菜，只有吃飯的時候，才會一起在餐桌邊，搭配著電視新聞聊聊天。

你也有像國慶一樣的情形嗎？年輕的時候在外打拚努力賺錢，少有與子女互動的機會，錯過了不少子女在學校的課外活動，話題從叮嚀子女好好唸書到現在的鼓勵努力工作，便不知道該怎麼跟離家的子女拉近心理距離，今年又因為疫情的關係，更有好長一段時間沒見到自己的孩子，平時也沒有習慣以視訊或電話方式聊天，只有趁著孩子回來過節的時候，你的愛「全部都化作大包小包的青菜蔬果，讓孩子帶回租屋處了」。

當作家長的我們面對子女開始因為求學、就業而搬離家中，多半得學習重新調適孩子不在家的日子，看似不需要再東叮嚀西囑咐，可是一下子空閒下來的時間，內心不免感到有些失落、有些不習慣，得在自己的生活裡重新開始尋找重心。依據 Bowen 家庭系統理論來說，我們一輩子都受到兩種力量的驅使，

它們分別是連結性（togetherness）與獨立性（individuality）的驅力，連結性的驅力會讓我們彼此黏合在一起，讓我們形成群體的一部份，產生歸屬感受；而獨立性則是展現個人自主性的部分（Roberta Gilbert, 2013），當孩子漸漸長大成人，開始離開家去求學與工作時，得開始在原生家庭的關係裡去尋求在連結性與獨立性之間的平衡，一方面成年子女有著需要去追求自己人生的使命，但另一方面也有家庭的照顧責任，開始能夠意識到並學習去承擔，做一個更自主而有能力的人。

不論是離家的兩個孩子或是身為父親角色的國慶，都將在彼此的各個關係中去選擇自己覺得自在的位置，練習與人親近。當國慶長期以來背負養家的責任，少與子女互動的人生中，雖然看似較為疏離的關係，但其實國慶的內心是一直不知道該如何與子女維持適當的互動關係。因此，在孩子青少年時期，多半在教養上都以命令、要求的方式對待兩個孩子，孩子面對只會提出要求的父親，可能感覺到父親的嘮叨，而未能體會其關心，因此以不配合的態度相處，國慶也只能默默承受孩子表現出來的「叛逆」。

在過去時間裡，國慶的妻子常作為他與孩子之間的對話橋梁，但是當妻子幾年前過世後，國慶面對這兩個就業離家的孩子，更顯得不知道如何去練習拉近關係，加拿大學者 Daniel Paquette 用「啟動」一詞來形容父親與孩子之間的關係，父親的角色在引領孩子學習獨立上，特別有助益（KnowYourself 主創們，2018）。而在兩個孩子童年早期的成長中，國慶一直忙於工作較缺席參與孩子的成長，自然與孩子的關係較不親近；而國慶在關係中的情緒表現模式，確實也來自他自己的原生家庭關係，關係模式裡的代間傳遞，會讓我們在原生家庭中與家長互動的習慣，影響我們與子女互動的方式，這樣的家庭互動模式本身，若未經覺察的情況下，很容易一代傳一代的複製下去（趙文滔、許皓宜，2012）。國慶習慣不與孩子親近的狀態，與國慶過去和自己的父親較為疏離的親子關係也有相關，在他的印象裡，常常看到父親的背影，總是忙碌著在外賺錢，而這樣的原生家庭關係

互動模式，影響著國慶的兩個孩子，他們承襲著父親的教導，要好好努力賺錢減輕家庭負擔的想法。

多數傳統父親可能認為表達情感是懦弱的，或者不善表達，而以「工具性功能」的問題解決行動方式，對孩子提供支持，例如，開車接送孩子；而現代的父職內涵正在改變，需要兼顧「情感性功能」，將關愛表達出來；當我們面對像國慶與孩子之間不習慣接觸的關係時，又該如何重新建立與孩子的情緒連結來增進情感呢？可參考下列三種方式：

1.關心行動代替言語表達

我們對子女的情緒表達其實會受到原生家庭的影響，國慶的家長在他過去經驗中，不擅於表達對子女的關愛，在口頭上要展現關心與愛著實不容易，可嘗試使用行動表現的方式，在華人文化下，說出愛的語言著實不容易，但是行動上卻可以細微的透露出他們的關愛，就像朱自清的《背影》描述那段父親堅持要他等在原地，而自己要去買幾個橘子給他帶走的畫面，透露著父親的關愛與不知何時再相見的惆悵情緒感受。

2.珍惜彼此相聚的時刻

當孩子返家時，可嘗試多安排共同聚餐或共同出遊的方式，製造多一點的機會讓彼此能夠有所交流，一起外出走走，或是以一起下廚的方式，投入相聚的時刻，有時候運用一些輕鬆的活動，來讓彼此有些美好的回憶時刻，親子關係若是能拉近距離，減少緊張感，能讓子女更想要常常返家來陪伴家長。

3.練習增加肢體的接觸

研究發現，擁抱、牽手等肢體接觸可以讓人的大腦製造催產素，催產素又稱幸福荷爾蒙，可以讓人感受到正向的愉悅感，在華人文化雖然我們家長子女不太習慣擁抱，但這其實是可以練習成為一種新的習慣，當聚在一起的時候，

藉著搭肩牽手來增進情感；分開時嘗試與對方擁抱道別，更能夠傳達不捨與愛的感受喔！

關心的表現有非常多元的形式，總之，嘗試練習新的方法，不論是以行動、言語、肢體接觸，或者是陪伴的方式，來表達親子之間的情感，都是可以促進你與孩子之間的情緒連結，讓彼此關係更能增溫喔！

參考文獻

趙文滔、許皓宜（2012），*關係的評估與修復*（初版），張老師。

KnowYourself 主創們（2018），*所以，一切都是童年的錯嗎？*（一版），平安文化。

Roberta Gilbert(2013). *Bowen 家庭系統理論的八大概念*（江文賢等譯：1 版）.秀威資訊科技。(2012)