

過度犧牲造成的傷害

父母過度犧牲會造成傷害，這在我們文化中甚少被談及。

有時大家在自己所熟悉及認同的文化中難以看清楚，尤其過度犧牲而嚴厲的父母。

看見動機是最基本的。看到為父母的照顧周到，同時，也要看見那照顧為誰而做：為了父母的焦慮感較多，還是為孩子利益或安全。兩者可以並存。父母愈不自覺地替自己而做，就愈可能造成傷害。

建立自我

然後，我們亦要看見行為帶來的客觀效果。那涉及兩人關係的質素、子女年齡、父母背景。

跟一個本身充滿焦慮感的母親談溝通技巧，不一定很奏效，因為她可能最需要解決的，是自己的焦慮感、未處理的悲傷和未觸碰過



▲ 本身充滿焦慮感之母親最需要解決的，可能是她自己未處理好的悲傷。

的舊創傷。這是父母背景的部分。

父母跟一個10歲孩子的相處方式（如管教範圍、參與度），和跟20歲孩子的相處方式，如果差異不夠大，那麼考慮周到與嬌縱就分不開；父母與孩子的關係大概糾纏不清。這是子女年齡的部分。

如二人關係已經十分糾纏不清，而子女已成年，那父或母去充分地表達自己對孩子的期待，就會成為了情感勒索。因為界線本身不夠清晰，過去可能有太多「引發內疚」的言語被用過，如今父母突然當孩子是「同齡朋友」對待，表示希望孩子如何如何，就沒有了健康根基。這是二人關係質素部分。

若果治療成年子女，我們與父母溝通時的立場，是讓他們從子女角度多看一點點：那名為「如果你做不好我沒面子」、「假如你成績差等於我很失敗」或者「如你不快樂我都很難過」的壓力，便已經足夠。之後，可以集中去協助個案處理「個人化」（individualization）部分，也是最費時的部分——建立自我。

如治療的是父或母，很多時候，我們要思考怎樣讓對方明白，他需要學會愛自己多一點，而這同時是在愛他的家人。直接叫父母「放手」不管用，因為他們的困境是愛人的方法不夠彈性和多元，但通過轉念，能鼓勵其反思何謂愛自己，因為他們可能本身亦未被好好愛過。

作者為註冊臨床心理學家

www.mindfully.hk