

學會放下

文：劉秉權

學會放下，一個頗為玄的題材。

放下甚麼呢？有哪些事宜會讓人一經掌握在手，便不能或不願意放下呢？金錢？名利？權力？愛情？還是親情呢？相信部分讀者會想到：自己不會追求金錢、名利和權力，他們都可視其如糞土，所以要放下這些虛假的引誘，不會遇上困難。面對愛情呢，很多人會感到猶豫，因為“情”字可以讓伊人亢奮，亦可以讓人獨憔悴；不能發展的愛情，應斷不斷，欲斷難斷，讓人半夜夢迴，淚已濕透半邊衣裳，愁緒總是揮之不去。所以，愛情可以讓人快樂、迷惑，亦可以讓人要生要死。放下一段愛情，很多人的體會是等待另一段新的戀情發展，便能讓人復元。

過度的關心和照顧

唯獨親情，這是自出生後便與自己共存的一種刻骨銘心的關係，既不能斷，亦無從斷。在親人的關係上，有甚麼是需要放下呢？甚麼時候需要放下呢？

孩子沒出生前，總期盼著寶貝快出來。孩子出來了，事情也隨著來了：

- 怕孩子沒吃飽，沒喝好；
 - 怕孩子沒睡好，沒睡飽；
 - 怕孩子生病，沒照顧好。
- 怕這怕那，哎！可憐天下父母心。



有句俗語話說“養兒一百歲，長憂九十九”，為人父母，個個仔女都係自己的骨、自己的肉，哪有可能不憂心呢？所以孩子仍年幼時，家長們會每事關心，每事必管。天在下雨，母親會對孩子說：“下雨阿！要帶雨傘出門啊！”孩子放學回家，默不作聲，母親看見擔心，會問孩子：“怎麼默不作聲，發生什麼事？”孩子的一言一行、一舉一動，都會被父母親用近角鏡觀察著。

年幼孩子喜歡父母親對於自己的愛護，會回應父母親的關心，有問必答。因為年幼孩子沒有經驗如何面對外間的環境和挫折，家長是他們的英雄和崇拜的偶像。孩子亦會從日常生活模仿父母的行為和表達方法。

當孩子日漸成長，接觸人和事的經驗豐富了，父母親所說和所做的未必永遠是對的，他們對父母親的絕對信任開始動搖。面對父母親的教導，開始反問父母親真的是這樣嗎？沒有其他可能的方法或解釋嗎？雖然這是一種自然的成長歷程，但是卻觸動了家長的尊嚴和威信，很多父母親未能即時適應過來，會以壓制性的口吻和方法回應：“告訴你聽這樣便是這樣，教你這般做，你便照做。”



近日在網上曾流傳著一個這樣的討論：“父母親常犯的錯誤”有十大項：

- 一、過度照顧。
- 二、過度安排。
- 三、說教太多、身教太少。
- 四、只關心學業，忽視其他生活能力的培養。
- 五、用“買”來滿足孩子。
- 六、完美主義。
- 七、害怕輸在起跑點。
- 八、負面的言語太多。
- 九、透過孩子活出自己。
- 十、忘了享受做父母的樂趣。

姑勿論這個見解是否百分之百正確，這十項內容卻說出了一個現象：現代的父母情深愛護子女之餘，容易忽略了自己的需要和成長中孩子們的需要。

兩個故事

讓我們看看下述例子：

故事一

孩子18歲，高中三年級學生，要面對投考大學。兒子性格優柔寡斷，報考大學的截止日期只剩餘兩天，仍未見有所行動。父母親心急如焚，終於忍不住問兒子打算報讀那所大學和那個學科？

兒子回應：“我不知道！”

父親：“為甚麼不知道？你自己想讀甚麼科目也不瞭解嗎？”

兒子：“我想讀傳理系，你話澳門細，沒前途。你建議我讀工商管理，但是我最怕會計和交際應酬，報讀電腦，我理科成績分數不高，又擔心不及別人。所以……”

父親：“這樣不知道！那兒又沒有信心！坐着就會有答案嗎？既然自己科科無信心，就隨意選一科報，總比沒有大學收好！”

兒子：“即是報？？……”

父親：“工商管理喇！”

故事二

21歲女兒，大學三年級生，與一個完成大專的男子交往。男子性格木納、內向，欠缺社交技巧，不擅長與長輩及不相熟的朋友交際。母親認為男子無論外型、學歷、發展潛力都不及自己的女兒，在言談上經常非常反對女兒和男子交往。母親要求父親跟女兒討論戀愛的問題，希望丈夫可以說服女兒不和這位男子繼續發展下去。

父親表示：“老婆，女兒已經21歲了，她有自己的想法，加上感情也不是外人可以干預呀！”

母親：“你就是不重視，不關心自己的女兒。這是她的終身大事。”

父親只好收聲。

女兒又怎樣應付母親的反對呢？禁口不提自己在外的社交生活。最後，女兒因為某種原因，服藥自殺。



上述二則親子互動片段，並非偶發，在很多家庭中常常出現。雖然“養兒一百歲，長憂九十九”是“硬理”，做父母的經常擔心子女缺乏能力應付生活上的挑戰，就容易過於嘮叨；加上太忙，很難有足夠的時間，在適當的時間，以及子女有需要的時候與他們相處。若再缺乏同理心，未能從子女的成長需要瞭解孩子，結果就……

為人父母者須明白一個簡單但是難做到的道理：過度保護孩子，未能培育孩子的自信心和意志，反之是讓孩子事事害怕，不敢面對挑戰和接受挫折，容易退縮在家庭的安樂窩。另一方面，過度幹預孩子的正常社交生活，讓孩子誤會父母親是要否定自己的自主性和判斷力，結果是父母未能與已成長的子女發展和維持良好的關係，子女也不再和父母分享自己的心事，徒增父母的擔憂。

每個人都有自己要走的一條道

生活是道路，而每個人都有自己要走的一條道。

雖然在父母親的眼中，孩子永遠是未長大的小孩。無論孩子今天年紀多大，做父母的經常會恨鐵不成鋼，就容易過於嘮叨。一般的父母都喜歡乖巧、孝順、健康、快樂、不需操心的好孩子，也潛移默化地要求或塑造這樣的孩子，但當父母的卻常常忘記去聆聽孩子對自己身為父母角色的

期待。反身自省，即使身為父母，也會對自己的爸媽有所期待。其中會有些個別差異，但也存在著共同點。孩子通常期待父母明理、溫暖、懂得鼓勵、支持自己，同時也希望自己的父母是健康、快樂，不需要被擔心的。你會發現，親子之間的期待也存在著共通性，那是因為血濃於水的真正關懷，是切不斷的情感聯繫。有時父母太強調要懂得有效的教養，卻忽略告訴自己如何做到適度放手，讓孩子可以更放心地完成自己的願望。中國人特別強調家庭的連結與重要，心理學專家告訴我們，讓親子之間擁有親密的關懷與連結，同時讓彼此有心靈上的獨立自由，才會是健康的家庭。



（作者：資深家庭治療師）

