

給孩子長出自我的空間

文／張榮斌（臨床心理師）

每個家長心中都期望孩子在生活上能自動自發，可是孩子不是叫不動，就是越叫越反抗，或是根本就沒有想法，搞到後來家長與孩子兩敗俱傷。

有一位家長來找我討論他那個「沒有主見的成年孩子」，說這孩子雖已成年了，可是每件事都要別人幫他做決定，連吃個飯也沒有自己的想法，讓他相當苦惱。

我們談了幾次之後，我發現這個家長幾乎主導了「成年孩子」的生活大小事，例如幾點要起床、早餐吃什麼、幾點到幾點才能用網路，連外出買東西的路線與內容都鉅細靡遺地提供「建議」，有意無意之間壓抑了孩子的想法。

當我提醒時，家長反而不悅，認為我干涉了他的教養方式，甚至強調自己過往的風光與才能，硬是不願放棄「管理」孩子的主導權，不讓孩子繼續下一次的會談。

很可能，這個「成年孩子」並不是沒有自我，而是不被允許發展自我。

干預過度導致沒有主見

精神分析理論中，人有三個我：本我、自我、超我。

「本我」代表我們的慾望，存在我們心中深處，會透過不同的方式表現出來；「自我」負責在現實條件中，協助我們實現慾望，但同時要規避「超我」的限制；「超我」是受道德影響，規範一個人的行為舉止。

我們成長的路上，會不斷地調整這三者的關係，讓自己以最符合現實條件、不違背個人道德觀念，又可以滿足慾望的方式生存下去。健康的成長，「自我」的角色會漸

漸吃重。

如果「自我」的成長被過度干涉，導致慾望很難在現實生活中獲得滿足，就很難有屬於自己的道德判斷，須仰賴他人做決定，形成一個沒有主見的人。這人心中雖有一些慾望，但是不敢表達，或是不能判斷自己行為舉止的對錯，而躊躇不前。

家長在養育孩子的過程中，自然會影響到孩子三個「我」的成長與表現方式，此時若沒有適時讓他學習自己調配成長的空間，孩子就很難生成屬於自己的自我，而須處處仰賴他人來引導自己。

幫助孩子的自我成長

有一次，我的孩子在書房寫作業，房間裡發出了一些聲音，我猜孩子正在偷偷地玩玩具，原本想要去打斷他，沒收他的玩具，好讓他有效率地完成作業，但我想了想，並沒有這麼做，仍在客廳整理自己的資料。

一會兒，孩子走到客廳，拿了一包拼圖給我說：「給你，不然我會玩！」我笑了笑，接過拼圖。

再過一段時間，孩子又拿了一包黏土出來說：「給你保管，不然我會一直玩，作業會寫不完。」我笑了，摸摸孩子的頭，孩子就跑進去快速地完成作業。我知道孩子的「自我」在這時候長出來了。

家長能做的是，陪伴在孩子身邊，與孩子同在成長的路上從錯誤中學習，孩子在過程中發展出滿足慾望的方式，以及判斷對錯的標準；最重要的是，家長要打從心裡相信，「陪著」而不是「干預」孩子成長，孩子的「自我」自然就會長得又高又壯。 ❀