



青春期難溝通 跟爸媽沒話說

文／柯書林（臨床心理師） 圖／達志影像

「我家女兒從國中開始就不愛說她的生活，問她跟哪個同學出門，一起去吃什麼，看什麼電影，或是在校生活，都用『不知道』、『忘記了』，或是『跟你說你也不知道是誰』來回應。我無從得知她的交友及生活狀況。請問該如何交流才能讓她多說一些自己的生活，而不被秒句點呢？」這個媽媽講述的是所有父母一千零一問中，最令我心疼的問題。

親子關係疏離

事實上，只要為人父母的時間夠長，就會覺悟不知究竟從哪天開始，突然被子女切割般對待。這對曾被他們死纏緊抱的爸媽來說，肯定一陣錯愕。

「怎麼會這樣？」「用什麼方式重新拉近距離？」「一定是被同學帶偏了。」「還不是手機裡有的沒的害的。」遭遇子女長大後的「種種反常」，爸媽並沒發現自



己仍停格在「驚嚇過度」中，要不出現「不能接受」的心急，再不就是「以後他自己負責」的心寒。殊不知日復一日承受與孩子只增不減的疏離感，才是最痛徹心扉的致命所在。

「你繼續和女兒親近，不想被她秒句點，這完全違反我讀過的發展心理學啦！」沒法給出任何答案的我，乾脆反客為主，問：「請問比起時下流行不婚不生的伴侶人生，你們這批不管是自己選擇，或是邊緣進入養兒育女牢籠的爸媽，究竟有什麼值得誇口的呢？」

全場一片靜默，畢竟只有親

身養兒育女後，才知道父母有多難為。

「能進入一流學府，或是能家財萬貫，光耀門楣的孩子，不是說沒有，但就投資

回報率來說，養兒育女的風險實在太大了。」沒等任何人回應，我繼續論述。「相較下，自己賺自己存，無論是投資在自己身上，或是花費在讓自己開心的活動，豈不快哉？譬如沒事吃和牛，空閒時去看極光，再不搭郵輪……」

親情暫時退場

看現場爸媽紛紛露出欽羨的眼神，索性開啟黑色幽默，「幾年下來，那些頂客族還是只能吃和牛，看極光，搭郵輪，難保不會略感空虛；哪像你們，每個養兒階段都有酸甜苦辣不同的『驚喜』！像孩子開口想看動物，你帶她去動物園；別人家孩子學組裝機器人，你就讓她學才藝；她說想溜直排輪，你把計畫搭郵輪的錢幫她報名學直排輪，後來她不想學了，你乾脆自己溜，免得浪費……」

彷彿看出那個提問的媽媽也同步回放她與女兒曾經的「幸福」，我緩緩朝她走近，直接

問：「誰知道，她就這樣不理爸媽了！原來母女緣分一場，注定得漸行漸遠的分離。」

話音剛落，已見那媽媽眼眶泛紅。「這是因為孩子長大了，受爸媽關切時，他的內心開始有自己的想法，同時經過講出來只得到大人的不認同，於是『不知道』、『忘記了』、『問夠了沒』，就成了與父母間僅剩的日常對白。」眼看現場一片凝重，我趕緊補上這句：「所以比起不婚不生的夫妻，生養子女的你們，人生滋味是不是豐富多了？」總算讓不少父母笑了出來。

其實，孩子在很小的時候，就給了父母最好的回報。「媽媽親親！」「爸爸抱抱我，我要飛高高！」不妨仔細回想，除了自己的孩子之外，還有誰會對我們這般「看重」？那麼，請把以前拍的親子照片拿出來回味一下吧，K老師真的沒騙你！

心理師的小叮嚀

好好謝謝曾經那麼可愛的孩子吧，眼前這段期間，只是雙方暫時變得有些不熟罷了！各自走好，相信屆時更成熟的彼此，一定會在某個機緣下，再度相視而笑。



- ④ 呃，幹麼有罪惡感？
- ③ 呃，幹麼這樣看我？
- 候……精準出手！
- ② 永遠在我看到最精采的時
- ① 「掃興」是我媽的專長！

譯／蔡宜容