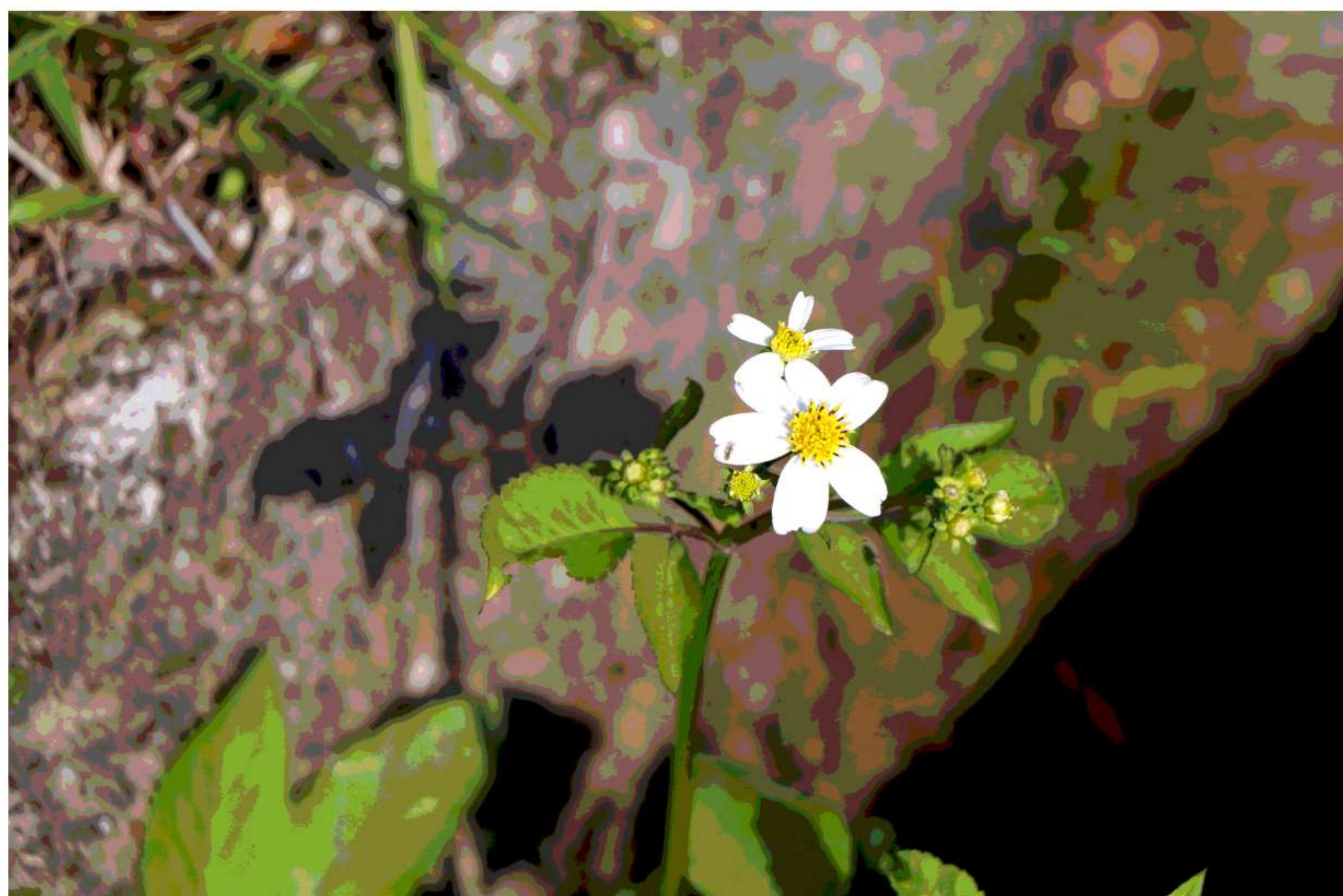


心靈充電站

再一次陪自己長大～從童年情感忽視中長出力量



在親子關係中是否得到足夠的關愛、滋養與接納，會影響成年時的親密關係

家庭是多數人呱呱墜地來到地球後，開啟人我互動的第一個舞台。就依附關係的概念，我們透過主要照顧者給出的關注與回應，得到安全感與滿足情感連結的需求，一點一滴澆灌形塑：**我是誰、我是否可愛、我是否有價值、我是否值得被愛**等自我概念與認同。而親子關係中是否得到足夠的關愛、滋養與接納，則影響著成年時的親密關係。

諮商的來談者談及關係中的困擾與挑戰時，有人敘說著自己嘗試與人建立融洽的正向關係，而後卻不自覺地保持距離或自動化逃離，過程中感到不安且憂慮他人的眼光評價；抑或在關係中努力不依賴他人、避免帶給他人負擔，當得到協助或資源時會感到罪惡感與羞愧；也有來談者在關係的漂泊中渴望得到關注與歸屬，同時質疑自己是否值得被愛，甚至感到自責，在自己不夠好的自我否定中煎熬。

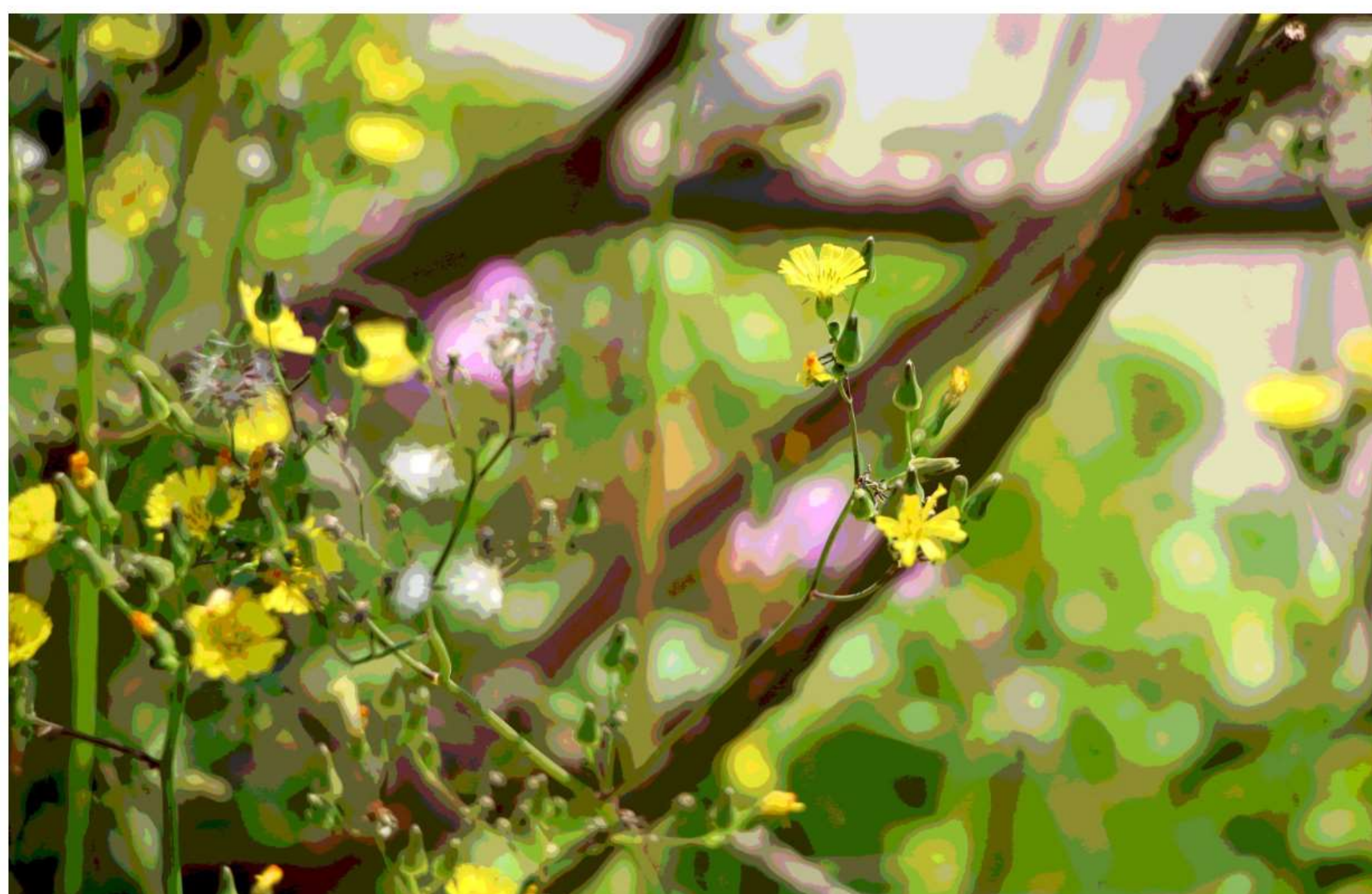
當有機會進一步往內在深層探索，有些人明確感知到，他們在家庭成長中受到傷害而帶來對自我與關係的震盪。然而，有些情感上的傷口，並不一定來自強烈的威脅恐懼或高度壓力，美國臨床心理學博士 Jonice Webb 在《童年情感忽視》一書中便提出，「情感忽視」也是一個重要的因素：

「情感忽視 (Emotional Neglect)，指的是給予對方極少的注意力或關心，或是不理不睬；特別是因為粗心而任其自生自滅。」

純粹的情感忽視是隱而不顯的，很少有具體或可見的徵兆。很多情感受到忽視的孩子，在看似美滿的家庭，身體上受到良好的照顧、順利長大，保有聰明、討人喜歡與成功；但情感忽視卻像是隱形傷口、看不見的掙扎，依舊能感覺它且受影響著。

Dr. Jonice Webb 觀察到一再出現的相關特定議題以及共同的連結，並歸納出受情感忽視者的十大特質：

1. 空虛感；2. 反依賴；3. 不切實際的自我評價；4. 虧待自己，把同情心留給別人；5. 罪惡感與羞恥感；6. 針對自己的憤怒與自責；7. 極力想隱藏真實情感；8. 無力滋養自己和別人；9. 缺乏自我紀律；10. 無法察覺情緒或瞭解情緒。



受情感忽視者可能會極力想隱藏真實情感，且無力滋養自己和別人

Dr. Jonice Webb 並提出與「情感忽視」最有關係的幾種父母類型：

- 優越自信的「**自戀型父母**」：將孩子視為自己的延伸並要求完美，當孩子犯了錯誤，自己也受到打擊，而無法想像或關心孩子的感受。若孩子表達自己的需求，則會被冠上自私或不體貼的罪名。
- 對物質、購物、網路等事物或活動耽溺的「**成癮型父母**」：孩子無法預測父母陷溺於成癮行為時的失控失當，而將其與父母平時的明智風趣混雜而感覺錯亂，因而焦慮、擔憂、缺乏安全感。
- 工作擺第一、成功人士的「**工作狂父母**」：當父母大量時間沉迷於工作且備受推崇，有些得不到足夠關注的孩子可能會透過惹事獲取注意，但卻也陷入內心的掙扎、自責而缺乏自我價值感。
- 處在危機、憂心而分身乏術的「**必須照顧特殊需求成員的父母**」：通常會需要且期待健康的孩子表現出同理，如同自己的無私與耐心。健康的孩子可能發展出小大人的態度，獨自面對關愛不足的失落感。
- 情感忽視父母類型中占大多數的，就是「**為孩子著想但是缺乏自覺的父母**」：慈愛且關心孩子，但「愛孩子」與「感受孩子」是兩件不同的事，父母若無法覺察與瞭解自己的情緒，則較無法貼近孩子的感受狀態，並以此來觀察理解孩子，所以仍會在情感上忽視孩子的需求。

此外，還有權威型父母、放縱型父母、活在憂傷裡的單親父母、憂鬱型父母、成就與完美導向型父母、反社會型父母、身兼父職或母職的孩子等類型。

「情感忽視」的觀點並非要怪罪追究父母，而是讓我們有機會多瞭解父母在親職角色上的侷限以及帶給人的可能影響，因而可重新練習為自己補給、自我照顧修復隱形的傷口。Dr. Jonice Webb 列出了照顧自己需求的改變清單：

- **學習滋養和接納自己**：練習把自己擺在首位，說「不」與請求幫助，探索自己喜歡和不喜歡什麼，規律的運動，以及擁有均衡的休息和放鬆時間。
- **建立平衡的自我紀律**：創造內在自我的聲音，以練習調節和控制自己。
- **給自己滿滿的安慰**：找到健康有效的自我安慰方式，讓自己平靜舒服。
- **體貼自己的情緒**：停止嚴厲批判自己，揪出具有破壞性的自我憤怒，讓智慧和同理心為自己服務，與充滿關愛且堅定的內在聲音對話。

沒有人是完美的，也沒有完美的父母親。有沒有可能，成年的我們成為自己夠好的母親 / 父親？透過理解與接納、體貼與滋養，再一次陪伴自己長大；給予自己所需的情感連結與回應，長出溫柔與力量來對待自己，也更能自在地回到關係之中。

參考書目：《童年情感忽視-為何我們總是渴望親密，卻又難以承受？》，鍾妮絲·韋伯博士著、張佳茶譯（2018），橡實文化/大雁出版。

〈文 / 健康心理中心 陽明校區呂靜宜諮商心理師；圖 / 秘書處〉

訂閱/取消

發行人：林奇宏 總編輯：簡紋濱 執行編輯：彭琬玲、羅茜文
網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：**0297903**

Copyright © 2021 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved