

讓青少年迷途知返的，是無條件的愛

文 | 周彥君 臨床心理師

轉載自親子天下 (<https://www.parenting.com.tw/article/5097123>) 2024-02-29

「他從小就很聽話很乖，但是最近竟然去穿舌環肚環，然後交女朋友、翹課、抽菸、還說要休學去打工，真是嚇死我了，我的小孩怎麼會變這樣？！」我的個案是一個公司主管，但坐在治療室裡，他只是一個無奈無助的青少年父親。他讓我想起好多動盪不安的青少年家庭，包括我家。

不經一番寒徹骨、焉得梅花撲鼻香？

我的父母在二三十年前，也經歷了我跟姊姊的青春風暴，連續數年的時間，他們每天過得戰戰兢兢，不知道明天又會發生什麼事，又得去學校，又得面對劍拔弩張的親子關係等；我得說，真的是辛苦他們了。

外表陽光但內心晦暗的青春

當時青春期的我，很不好過，我不是為了要折磨父母才去惹麻煩的；即使我外表看起來有多麼漫不經心或叛逆決絕，但其實是因為內在不安與困惑混亂，經常無預警而強烈起伏的情緒讓我完全無暇顧及別人的感覺。

賀爾蒙在我身上的作用或許太強烈了，我看不見所以不確定；但我知道當時腦袋裡總是盤旋著許多想法與情緒性的感受，如同教科書上所說的，對自己、朋友、父母、未來、以及整個世界有許多的不安和不確定：

我不知道我是誰，我在做的事情是不是真的是我想做的，那麼多的考試、那麼多的比較，我怎麼可能都應付得好？那如果沒做好，就等於我很糟、未來很糟，是不是我一開始就先放棄、省得麻煩？

沒有人真的理解我、愛我，爸媽要我表現好是為了向別人炫耀或是養兒防老，我才不要讓他們得逞，因為他們也達不到我的要求（溫柔親和的態度或者

更多零用錢），又憑什麼要我活成他們想要的樣子？如果我不符合他們的期待，他們是不是就不愛我？

稍微感覺好一點的是，男友也跟我一樣覺得這一切都很煩，但他剛剛沒有回應我說的話，他是不是也覺得我很煩？而我今天臉上長了一顆痘痘，應該全部同學朋友都在笑我，如果真的是這樣該怎麼辦？所以他們也不真的愛我，如果愛我，是不是應該接受全部的我？

這些想法，現在看來，的確有些自我中心、認知偏頗和憤世忌俗了，但我無法控制自己不去想這些，即使我違反校規、抽菸、翹課、打架、奇裝異服、跟朋友到處鬼混、在身上打洞或割手、怒嗆師長與父母等，拼命努力想要做點什麼別人說可能有用的方法，來讓自己感覺好一點；但仍然無法承受這些思考和情緒的重量，夜深人靜的時候還是會蒙被偷哭、憤恨不平、或者煩躁壓抑到幾乎想尖叫撞牆的程度。

更糟的是，這些感受無法被好好完整地表述，十幾歲的我還沒有那麼好的邏輯思考及語言表達能力，也沒有自信與勇氣相信有人可以理解。我的爸媽可以接受我說的這些鬼話？想都別想！他們只會說小孩最幸福了，有什麼好煩惱的，然後叫我不胡思亂想，好好讀書就好～於是我只能持續聚焦在自己的感覺想法裡，覺得全世界只有我最孤獨可憐。

大人說的每一句話都會讓情緒已經滿溢的我更加憤怒激躁，而我大不敬的說話方式又會讓大人更為反感，於是雙方劍拔弩張、關係每下愈況，我們甚至會躲著彼此，減少見面的機會就會減少衝突，這種晦暗焦躁的感覺日復一日，我以為世界進入了永夜，永遠看不見光。

改變，從一點點不同開始

然而，不知道從哪個時機點，一切好像開始有點不同。當我怒嗆父母之後得到的回應不是反嗆，反而母親會拉著盛怒的父親，要他少說兩句，讓我回房間休息；然後她跟爸爸開始去上親職課程、去聽演講、看書，**學習如何理解我、跟我溝通、解讀我問題行為背後想說的話**；接著她寫信塞進我緊閉的房間門縫下，告訴我她有多心疼、多苦惱、多麼愛我，中間穿插著幾句對我的檢討和建議，當然這會讓我稍微有點軟化的心情再度倔強起來；所以我會對這些信件嗤之以鼻，心想光說不做誰不會，千萬不要相信爸媽這種虛偽的假好心，然

後我會把信塞進我的抽屜角落，假裝什麼也沒有發生。

隨著時間過去，母親對待我的方式也慢慢進化，她逐漸減少了希望我怎麼樣成為乖小孩的話語和要求，這些當然毋須贅述，我活了十幾年，怎麼做才是大家口中所謂「好」的樣子，這點基本認識我還是有的，所以父母越多叮嚀，只會讓我感覺越多條件式的愛、越壓力煩躁。

讓孩子感受愛與相信，而不是要求與建議

取而代之的是，她會在我悶悶不樂時準備美味佳餚；在我需要的合理範圍內給了更多溝通的彈性，比如門禁的時間、零用錢的使用、去朋友家玩、不補習與暑輔等；在我的索求過度不合理時也會給我溫和而堅定地回應，讓我同時感受到被愛，以及想要爭取自由的抉擇就必須要面對的風險承擔；也在我對於同儕間反覆無常的關係感到失望時，母親持續地對我釋出愛和關心，我當然不會告訴她在我身上發生了什麼事，但她持續無條件地對我關愛本身會帶來安全感，也會逐漸跨越那一段風風雨雨的關係。當然，我們先前花了多久的時間讓彼此的距離越來越疏遠隔閡，就會需要更久的時間與心力來修復、拉近彼此的距離。

多虧了母親的不屈不撓，在我們重複了無數次關係冰凍、和解、再後退、再前進的劇情之後，鐵石心腸終究是會軟化的，更何況，我並不是不愛父母，只是我以為他們不愛我，所以我也不要愛他們了而已。我不知道是不是所有青少年都和我一樣，但我知道，**所有問題行為背後都是一個被愛的需要**，如果這份對於親情的懷疑可以被修復，我感受到這份愛是堅定安心的，縱使我不夠好，縱使友情愛情很善變，縱使我對未來充滿懷疑，縱使這個世界有很多很煩很糟的事，只要我知道倦鳥可以歸巢、航船可以泊港，我就有了可以一次次好好哭過痛過之後，繼續往前邁進及探索的內在力量！