

我個人 30 年來浸浴在自我成長的領域，不論是透過父母效能訓練、呼吸、靜心、完形治療、內在小孩工作、走出共依存、各式身體工作.....無非是現在這個長大成人的自己，重新學習透過各種方式自我照料，學習如何扮演自己健全的父母親。這樣的自我養育成長之路，也就是靈性師父所說的『再生』~自我重生。

從教師生涯到身心靈整合的助人工作，體會到親子關係的品質對我們一生的影響。家，可以是溫馨的避風港、貼心的滋養源，卻常常演變為折磨人的傷心處；父母親的角色是神聖甜蜜的，卻常常演變為壓力、悔恨、無助。因為隨著時代社會的變遷，父母親如果只是無意識的重覆使用著舊有的方式來教養子女，或學習方法來達成對子女的期待與控制，而沒有學習照顧好自己，讓自己有能力來看到瞭解眼前子女的真正天賦與感覺想法，親子間的距離將無法真正的靠近。即使孩子盡力的讓自己達到父母的期待，內心深處將永遠攜帶著一道傷疤：『我真實的樣子是不夠好、羞愧的，需要做到符合爸媽的期待才是好孩子，才值得被愛！』當這份壓力在內在強烈到無法負荷時常常演變為叛逆，或持續的壓抑在內而變成憂鬱或自毀自棄。因為孩子也是一個獨特的個體，當他的尊嚴、感覺、想法、需求得到尊重，才能感受到父母的愛而建立起真實的自我價值感，相信自己擁有面對生活的力量。

父母親都想要以最好的方式來養育子女，然而父母親也是人不是神；當父母本身已經因生活而疲憊，或是因為夫妻關係或小孩行為或其他因素而心情不好、情緒起伏時，通常父母在這個時候不知道如何照顧自己，容易無意識的把情緒發洩在孩子身上而傷害了孩子。就內在小孩工作來說，這時候的父母本身已經處在自己過去受傷小孩的狀態，所以沒有能力以成人的空間來與外在的小孩互動。好消息是當父母親能夠負起責任，學習覺察照顧自己當下的狀況，學習把自身狀況以不責備的方式表達給孩子，不只是父母照顧了當下的自己，同時也培養孩子理解他人的能力。

每個不同的個體在不同的時候有著不同的需求、感覺、想法，如果我們重視在意眼前這個人這份關係，我們願意花時間來學習如何瞭解對方，如何表達自己讓對方瞭解，如何讓自己和對方的需要都得到重視，讓彼此不同的價值觀都得到尊重，而不運用權威權力遊戲來傷害彼此；不論眼前的這個人是自己、孩子、先生、太太、同事、朋友、.....而在親子關係中，這份學習的責任在於父母親。至於其他的關係，通常彼此各自擁有百分之百的責任。對我而言，當我選擇負起這份責任時，

生命的尊嚴感和生命能量的流動運用，油然而生！

一句支持瞭解的話可以變化一個人的觀念與行為，甚至一個人的命運；一句負面貶低的話可刺傷一個人的身心靈，甚至毀滅一個人的未來。父母親可以學習的是，如何傾聽瞭解孩子而不是過度干涉或保護，瞭解尊重自己及孩子的感覺，同時培養自己內在成人的能力，學習以不傷害孩子的方式來表達。